



Se préparer à un test de sélection



Je suis Foxy,
ton guide dans
la réalisation
de ton projet
professionnel...



Tu es convoqué·e à un test de sélection et tu veux mettre toutes les chances de ton côté ?



Alors suis ces 3 règles d'or !



#loupepasledélai

#dèsledébutdel'année

INSCRIS-TOI

#pasauderniermoment



#évitelespièges

#déjouelestours

INFORME-TOI

#pasenmodetouriste



#zénitude

#mêmemaspeur

ENTRAÎNE-TOI

#dopetaconfiance

Le test avant



Mène l'enquête sur le test

INSCRIPTION

Procédure? Délai? Coût?
Date(s) du test? Lieu?

Sois vigilant·e,
hors délai =
hors jeu



DURÉE

1 h? 3-4 h?
1 jour?
Autre?

FORME

Oral-écrit? Ordinateur? Rédaction?
Questionnaire papier? Activité pratique?
Activité de groupe / jeu de rôle?

Tu trouveras aussi des
exemples de questions
sur www.orientation.ch
> Formations
> Apprentissage
> Examens d'admissions,
tests d'aptitude

CONTENU

Connaissances scolaires?
Compétences intellectuelles?
Aptitudes pratiques?
Compétences sociales et personnelles?



Cherche les qualités requises pour
le métier que tu vises en allant sur
www.orientation.ch > Professions
ou sur www.profilsdexigences.ch

Le test avant



Focus sur
toi-même.

➤ Mène l'enquête sur toi

- Fais un bilan de tes points forts et de tes points faibles.
- Cherche comment remédier à tes points faibles.
- Identifie les personnes ressources (frère, soeur, parent, ami-e, enseignant-e, étudiant-e...) qui peuvent t'aider.

➤ Anticipe et organise-toi

- Planifie tes révisions.
- Fais-toi un programme.
- Prévois des moments pour les imprévus.

Certains examens sont décisifs.
Echouer signifie le stop.
Cela implique de devoir
peut-être attendre une année
ou carrément renoncer
à ce métier.



Prépare
tout ce qui
peut l'être
pour arriver
au taquet
le jour J.

Le test avant



Personne ne peut passer le test à ta place. C'est à toi de jouer!

Mets-toi au travail et révise

- Consulte des sites internet et entraîne-toi, par exemple sur :
www.mon-app.ch/tests_d_entree_en_apprentissage
www.gomaths.ch
www.qiqcm.com
www.citedesmetiers.ch > Apprentissage AFP/CFC > Passer les tests EVA
www.educlasse.ch
et d'autres...
- Exerce-toi sur des plateformes de tests de sélection.
Exemple : www.gateway.one/preparation
- Passe au COSP et consulte le classeur d'exemples de tests.
- Procure-toi des exemplaires d'anciens tests.



Ils sont souvent mis à disposition par l'école qui les fait passer.

- Demande de l'aide.
- Prends des cours de rattrapage, d'appui au besoin.

Adopte la « zen attitude »

Avoir le trac c'est normal

Si tu le sens t'envahir,
respire lentement et
profondément 3-4 x,
ça détend



Si tu as tendance à être
régulièrement paralysé·e
par le stress, demande
de l'aide à un professionnel
(sophrologie, hypnose,
relaxation...)

Mets-toi dans ta bulle

Ne te laisse pas happer
par le stress ou par la
précipitation des autres.



Respire

Ressens le souffle
qui descend le long
de tes guiboles.



Fais de ton mieux

Si tu n'arrives pas à répondre
à toutes les questions dans le
temps imparti, c'est normal:
c'est fait pour.



Relativise

Tu ne joues
pas ta vie.



Le test

Jour J

Quelques heures avant...

➤ Mets-toi dans de bonnes conditions.

Couche-toi tôt.
Déjeune bien.



➤ Prends avec toi :

- montre pour gérer ton temps.
- matériel : trousse, règle, calculatrice...
- argent, si taxe à payer.
- bouteille d'eau + goûter.

Lis attentivement
ce qui est écrit
sur ta convocation.



➤ Arrive à l'heure.

Planifie le trajet.
Repère les lieux.



Le test Jour J

"Va aussi vite que possible, mais aussi lentement que nécessaire"
Alain Berset

Pendant le test...

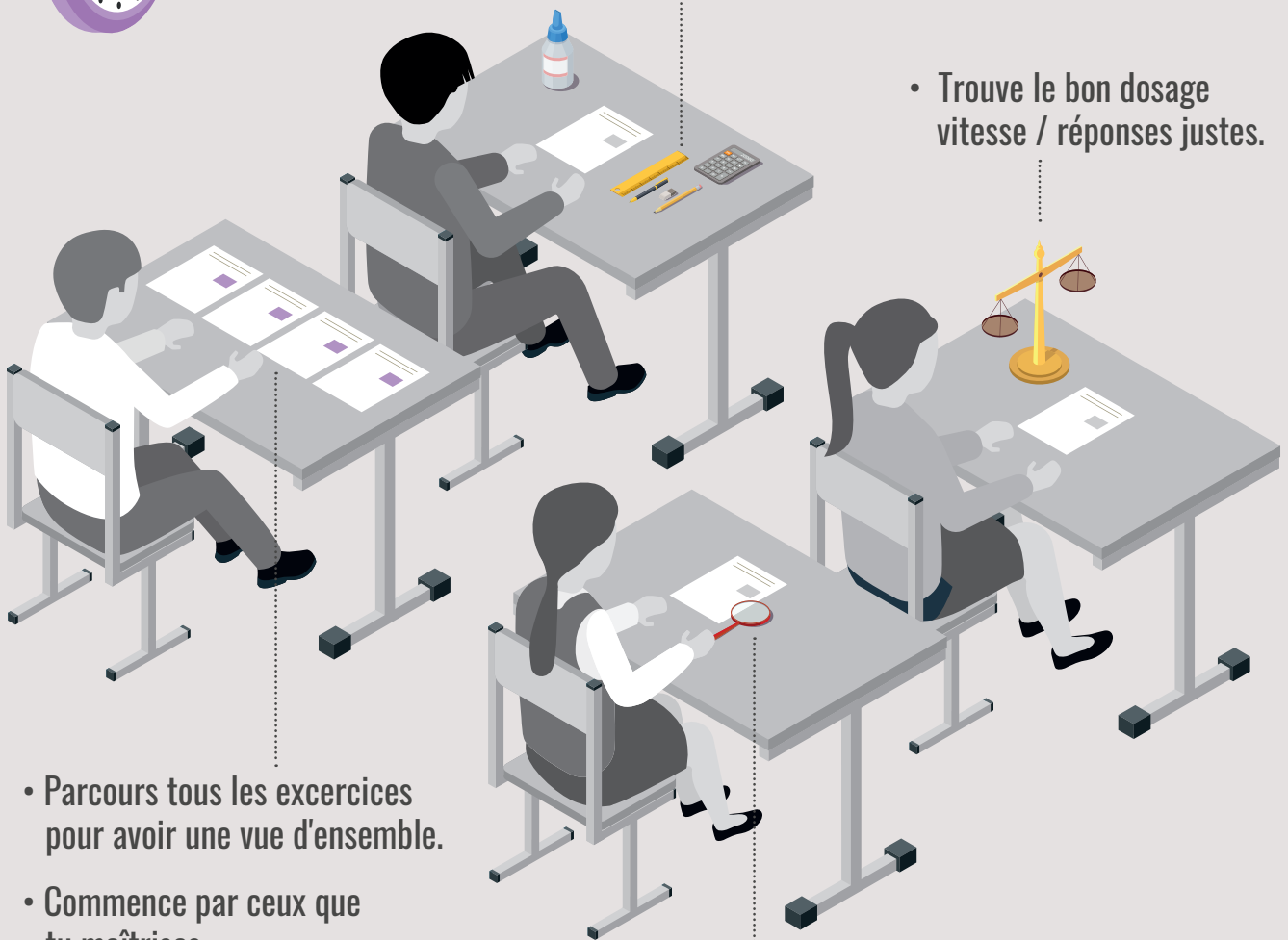


- Utilise tout le temps à disposition.

- Installe-toi confortablement et organise ta place.

- Sors tout ce dont tu as besoin.

- Trouve le bon dosage vitesse / réponses justes.



- Parcours tous les exercices pour avoir une vue d'ensemble.
- Commence par ceux que tu maîtrises.
- Prends le temps de bien lire la consigne.

- Ecris lisiblement.

- Relis-toi attentivement.

Le test après

➤ Bravo ! Tu as franchi une étape.
Célèbre-toi pour te récompenser de cet effort.

➤ Fais le bilan.

Réfléchis à ce que
tu as bien fait
et à ce que tu
peux améliorer.



➤ Continue d'avancer en
parallèle dans tes
autres postulations.



C'est reparti
mon kiki.
Tant que tu
n'as pas signé,
ce n'est pas
gagné.

➤ Réponse :

+ Génial ! Renseigne-toi sur la prochaine étape.

- N'hésite pas à demander un retour en vue de t'améliorer.

➤ Envie de retenter ta chance ?
Informe-toi sur les possibilités de réinscription.

Le Centre d'orientation scolaire et professionnelle t'aide à définir ton projet professionnel et t'accompagne dans sa réalisation.

Tu trouveras sur le site internet les coordonnées pour le contacter si tu as besoin d'informations ou de conseils.

www.jura.ch/cos

Le Centre d'orientation scolaire et professionnelle et de psychologie scolaire

Rue du Banné 23
2900 Porrentruy (siège central)

T 032 420 34 70
secr.cos@jura.ch

mon app' t'aide dans la recherche d'une place d'apprentissage ou de préapprentissage.

Tu trouveras sur le site internet les places d'apprentissage vacantes, les coordonnées des entreprises formatrices, ainsi qu'un formulaire pour demander un soutien.

www.mon-app.ch

Service de la formation postobligatoire

Route de Moutier 16
2800 Delémont

T 032 420 71 60
sfp@jura.ch

Bravo! Une bonne chose de faite.



Prépare-toi maintenant pour la prochaine étape: « L'entretien d'embauche ».

Impressum

Elaboration et édition : Centre d'orientation scolaire et professionnelle de la République et canton du Jura

Mise en page et graphisme : www.uditis.ch

2^e édition © cosPorrentruy, octobre 2023