

Comment réussir le nouveau concours de l'INSP ?

La méthode infallible en 7 points

LENA HERITAGE

lena-heritage@2024

ISBN : **979-10-424-2086-4**

Dépôt légal: janvier 2024

Achevé d'imprimer en France

Le code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

SOMMAIRE

INTRODUCTION.....	6
CHAPITRE 1: Pourquoi intégrer l'INSP?.....	10
Être haut-fonctionnaire, rejoindre un Corps.....	10
CHAPITRE 2: Analyse stratégique du concours	15
Le calendrier du concours.....	15
Le choix du concours.....	22
Quelques chiffres utiles.....	25
Typologie des épreuves.....	25
CHAPITRE 3: Être admissible: objectif, se démarquer.....	28
La note de réflexion sur une question contemporaine.....	29
Analyse des listes de références.....	30
Fiche de synthèse sur le travail.....	31
Fiche de synthèse sciences et technologies.....	56
La rédaction de la note de réflexion.....	60
L'épreuve de QRC.....	74
CHAPITRE 4: Réussir le cas pratique, la méthode secrète pour prendre des points.....	88
Les modalités de l'épreuve.....	89
Être haut fonctionnaire sans jamais l'avoir été, comment faire?.....	91

La méthode du plan d'action.....	95
La méthode de la note d'ambiance.....	102
La rédaction de la copie.....	104

CHAPITRE 5: Réussir les notes opérationnelles.. 169

La méthode en 7 points.....	171
-----------------------------	-----

CHAPITRE 6: Réussir le grand oral.....176

Préparer sa posture.....	177
La posture au cours de l'épreuve.....	179
L'apparence.....	181
Poser le ton.....	182
Maîtriser les mots.....	183
Gérer l'exposé.....	185
L'entretien avec le jury.....	192
Les critères d'évaluation du candidat.....	202
Thèmes d'actualité.....	206
Bibliographie.....	207

CHAPITRE 7: Réussir les autres épreuves d'admission208

L'épreuve de langue anglaise.....	208
L'épreuve de mise en situation collective.....	210

CONCLUSION.....220

« A vaincre sans péril, on triomphe sans gloire. »

Pierre Corneille

INTRODUCTION

Feu l'ENA, voici l'INSP pour Institut National du Service Public. Les locaux de l'Ecole demeurent, son concours d'entrée évolue.

2024 restera dans les annales de cette célèbre institution comme la première année de mise en application du nouveau concours.

Le but est simple : que vous soyez sur les bancs de l'INSP dans quelques mois pour fêter l'événement et inscrire votre nom dans la petite histoire de cette École.

Pour le réaliser, inutile de se voiler la face, je vous promets des heures de révisions, de fatigue, de galops d'essai et un concours redoutable. Au bout, l'espérance. Celle de voir un jour son nom sur la liste des admis et intégrer.

Comment faire ?

Par où commencer ?

Comment gérer ces nouvelles épreuves...sans annales, sans rapport du jury, sans corrigés, sans retour d'expérience d'anciens élèves ?

Il n'y a actuellement aucun livre de préparation à l'INSP, aucun. C'est pourtant l'un des concours les plus sélectifs de France comme l'un des plus prisés.

C'est l'objectif de ce livre : mettre fin à ce vide et proposer une méthode simple, efficace et compréhensible pour réussir chaque épreuve.

La pire chose n'est pas d'échouer à l'INSP, c'est de ne pas passer l'INSP.

100% des admis et anciens élèves de l'INSP ont tous un point commun : avoir tenté un jour le concours.

Les exemples sont nombreux et tous plus singuliers les uns que les autres. Les récits foisonnent dans les bibliographies d'anciens élèves devenus célèbres.

Peu importe la raison de votre inscription pourvu qu'elle se fasse et que vous n'ayez pas le chapitre du regret dans votre propre bibliographie dans quelques années.

Il n'y a pas de hasard à la réforme du concours d'entrée au sein de l'INSP. Elle suit un mouvement commencé il y a maintenant plus de dix ans au sein de la haute fonction publique française. Que l'on songe pour s'en convaincre à l'introduction du cas pratique ou de la mise en situation collective au concours d'entrée de l'Ecole Nationale de la Magistrature...au début des années 2000. C'est désormais rentré dans les mœurs, plus personne n'en parle dans le milieu des aspirants magistrats. Et pourtant, que de débats... La génération qui a connu ce changement majeur officie désormais en salle d'audience depuis des années, la suivante a intégré ce changement comme naturel.

Il en sera de même pour l'INSP. Il en a été ainsi dans la plupart des concours de catégorie A+, comme commissaire de police en 2015.

Vous êtes cette génération qui connaît le changement, vos craintes sont légitimes puisque c'est vous qui allez fournir les premières annales et rapport public du jury.

Rassurez-vous, il est possible d'y faire face avec succès en tirant partie des expériences et des méthodes appliquées à ce type d'épreuves aux concours similaires. Cette analyse croisée, la voici.

Ce livre a pour ambition de vous révéler ce qui marche sur chaque type d'épreuve aux concours qui ont déjà connu la réforme.

Vous aurez alors toutes les cartes en mains pour réussir et surtout être confiant et en pleine possession de vos capacités.

Alors, haut les cœurs, voici le premier livre de préparation à l'INSP, nouvelles épreuves.

Il est temps de se mettre au travail.

Préparer un concours et l'obtenir est une véritable ascèse, il suffit de voir l'état de fatigue général dans lequel arrivent souvent les lauréats du concours au mois de janvier à l'Institut National du Service Public pour s'en convaincre.

Rien ne se fera tout seul, ce n'est pas un passage d'examen à valider à 10 de moyenne. Il va falloir faire la différence tant aux écrits qu'aux oraux.

Voilà le programme.

Il est temps de rentrer dans le vif du sujet, le temps est précieux et à employer judicieusement pour l'étudiant qui ambitionne de réussir un tel concours.

Ce livre va à l'essentiel, vous pouvez le considérer comme votre synthèse générale de vos années de préparation, votre livre « fil rouge » personnel secret.

Il contient des bonus et outil exclusifs pour vous donner toutes les chances de succès, notamment des copies de concours, des épreuves corrigées et une analyse personnalisée de votre CV en vue du grand oral. Ceci est compris dans le prix du livre, vous n'avez rien à ajouter. J'ai créé une adresse mail spécifique à votre attention, elle est indiquée dans le livre.

Le concours de l'INSP se prépare judicieusement des années avant l'échéance des écrits, vous ne l'obtiendrez pas à Bac +3.

Cet ouvrage s'adresse à tous les étudiants ou professionnels, quel que soit leur niveau, qui s'intéressent au concours de l'INSP, voie générale comme orient.

Cela fait des années que j'enseigne en classe préparatoire aux concours de la haute fonction publique, je souhaite le transmettre

aujourd'hui au plus grand nombre.

Le livre est à jour de la réforme du concours initiée par l'arrêté du 21 mars 2023. Cette réforme s'appliquera pour la première fois à l'occasion du concours 2024.

Les étudiants malins qui passent des concours similaires de la haute fonction publique y trouveront assurément de nombreuses réponses méthodologiques à leurs questions.

Intégrer l'INSP, voici les 07 marches vers le succès, embarquement immédiat.

CHAPITRE 1: Pourquoi l'INSP?

Avant de commencer la description détaillée des épreuves; il est nécessaire de voir ce qu'il y a derrière la porte du concours.

Vous ne voudriez pas passer au minimum un an de votre vie à travailler pour un métier qui ne serait pas au final ce que vous imaginiez.

D'ailleurs, vous n'échapperez pas à cette question le jour du grand oral, qui ne tardera pas à se présenter sur votre route du succès.

Vous ne pourrez aisément pas vous montrer hésitant sur une question aussi personnelle.

Être Haut-fonctionnaire, rejoindre un Corps

Obtenir le concours de l'INSP, c'est devenir ce que l'on appelle un haut-fonctionnaire à l'issue de la formation initiale.

Le décret n°2023-30 du 25 janvier 2023 relatif aux conditions d'accès et aux formations à l'INSP précise dans son article 1 que l'INSP « assure la formation initiale des élèves qui y sont entrés par concours en tant que fonctionnaires stagiaires et qui sont destinés, après leur sortie, à accéder au corps des administrateurs de l'Etat ainsi qu'aux corps suivants :

1° Administrateurs de la direction générale de la sécurité extérieure ;

2° Administrateurs de la ville de Paris ;

3° Magistrats des chambres régionales des comptes ;

4° Magistrats des tribunaux administratifs et des cours administratives d'appel. »

L'article 16 de ce même décret mentionne l'objectif de formation de l'INSP. *« La formation initiale a pour objet de permettre aux élèves d'acquérir les compétences nécessaires à l'exercice des fonctions relevant de l'encadrement supérieur de la fonction publique de l'Etat, notamment en matière de conception, mise en œuvre et évaluation des politiques publiques, de méthodes de management et de pilotage des projets de transformation. »*

Il s'agit d'une carrière qui s'articule autour de trois axes majeurs :

- mettre en œuvre les politiques publiques
- piloter la transformation
- exercer les missions essentielles de l'État.

Il y a une différence notable par rapport aux concours équivalents de la haute fonction publique : intégrer l'École constitue la première étape vous permettant de rejoindre un Corps précis à l'issue de votre scolarité. C'est une différence fondamentale. Par exemple, un lauréat du concours de l'École Nationale de la Magistrature intégrera automatiquement le Corps des magistrats à l'issue de sa scolarité. Un lauréat du concours de commissaire de police intégrera naturellement le Corps de conception et de direction de la Police Nationale à l'issue de sa formation initiale.

L'obtention du concours de l'INSP vous permettra de prétendre à l'intégration à de nombreux corps de la fonction publique d'État, selon les nouvelles règles d'entretien en fin de scolarité.

L'INSP ressemble en cela aux jeunes qui intègrent l'École militaire de Saint-Cyr Coëtquidan. Après trois ans de formation, ils choisissent, en fonction d'un classement de sortie, leur « Arme » d'affectation. Choix qui impacte totalement le quotidien puisqu'il s'agit bien d'un métier différent de celui choisi par un autre camarade de promotion. Il y a donc ceux qui seront dans l'infanterie, le génie, la cavalerie, l'artillerie, la gendarmerie, la légion étrangère,... À l'issue de l'INSP, il y a ceux qui seront directeur de cabinet d'un Préfet, au Conseil d'État, à la Cour des Comptes, conseiller en Ministère, ...

De manière générale, passer l'INSP présente **cinq atouts majeurs** :

- **Accéder à des postes à hautes responsabilités** : l'INSP forme les hauts fonctionnaires qui occupent des postes de décision dans l'administration française. Obtenir un diplôme de l'INSP facilite l'accès à des postes clés dans l'administration publique.
- **Acquérir des compétences variées** : l'INSP offre une formation complète et diversifiée dans des domaines tels que le droit, l'économie, les sciences politiques, la gestion ou encore les langues étrangères. Cela permet d'acquérir des compétences polyvalentes et une vision globale des enjeux de la gestion publique.
- **Développer un réseau professionnel** : l'INSP regroupe des étudiants issus de différents horizons et de diverses régions. Cette diversité favorise les échanges et permet de créer un réseau professionnel solide, utile pour la suite de sa carrière.
- **Accéder à des opportunités de carrière internationales** : l'INSP a une renommée internationale, ce qui permet aux diplômés de bénéficier d'opportunités de carrière aussi bien en France qu'à l'étranger, notamment au sein des organisations internationales.
- **Contribuer au service public** : Passer l'INSP est une façon de s'engager dans le service public et de contribuer à la gestion et à la transformation de l'administration française. C'est une opportunité de participer activement aux politiques publiques et d'avoir un impact sur la société.

Il existe **dix qualités attendues d'un candidat à l'INSP**, qui sont autant d'indicateurs sur votre motivation à vouloir embrasser une carrière de haut-fonctionnaire à l'issue de la formation initiale :

- **Excellentes compétences académiques** : il est attendu que le candidat ait un très bon niveau intellectuel et académique, validé par un diplôme de niveau supérieur. Vous ne pouvez pas prétendre obtenir ce concours sans un Master 2, voire une

année de classe préparatoire spécialisée. La concurrence est redoutable. Elle tient à la généralité et la diversité des postes offerts à l'issue de la scolarité.

- **Capacités d'analyse et de synthèse** : le candidat doit être capable de comprendre rapidement des sujets complexes, de les analyser de manière critique et de les synthétiser de façon claire et concise.
- **Aptitude à la réflexion stratégique** : il est important que le candidat puisse adopter une vision stratégique des problématiques et développer des solutions innovantes et adaptées.
- **Facilité de communication** : le candidat doit être capable de s'exprimer de manière fluide et persuasive, tant à l'écrit qu'à l'oral. Il doit également être à l'aise dans les négociations et les prises de parole en public.
- **Ouverture d'esprit et curiosité intellectuelle** : il est attendu que le candidat soit curieux, intéressé par le monde qui l'entoure et ouvert aux différentes opinions et cultures.
- **Aptitude à travailler en équipe** : le candidat doit avoir des compétences en gestion de groupe et être en mesure de travailler efficacement en équipe, en collaboration avec des personnes aux profils divers.
- **Sens de l'éthique et de l'intérêt général** : il est indispensable que le candidat fasse preuve d'une intégrité irréprochable et d'un sens élevé de l'intérêt général dans l'exercice de ses fonctions.
- **Résistance au stress et adaptation** : les candidats à l'ENA doivent faire preuve de résilience et d'adaptabilité face aux situations complexes et changeantes auxquelles ils pourraient être confrontés.
- **Motivation et engagement** : le candidat doit avoir une réelle

volonté de servir l'État et de contribuer à l'intérêt général. Il doit également être déterminé et persévérant dans la poursuite de ses objectifs.

- **Capacité de leadership** : il est attendu que le candidat puisse faire preuve d'un leadership positif, en étant capable de mobiliser et d'inspirer les personnes autour de lui pour mener à bien des projets et des réformes.

Si ces cinq atouts du choix de l'INSP et ces dix qualités font sens à vos yeux pour la perspective d'une carrière de haut-fonctionnaire, il est alors temps de se consacrer à l'analyse du concours.

CHAPITRE 2: Analyse stratégique du concours

Si vous êtes arrivés jusqu'ici, c'est que vous avez probablement déjà une idée du programme qui vous attends. Voici une analyse stratégique des éléments essentiels du concours, nouveau format 2024, et des conséquences sur la mise en œuvre de votre préparation.

La nouvelle architecture de l'INSP, au sens large, repose principalement sur les trois textes réglementaires suivants :

* Le décret n°2021-1556 du 1^{er} décembre 2021 relatif à l'organisation et au fonctionnement de l'institut national du service public.

C'est le texte réglementaire qui fixe les statuts de l'INSP, établissement public administratif national, qui prend la succession de l'ENA.

* Le décret n°2023-30 du 25 janvier 2023 relatif aux conditions d'accès et aux formations à l'Institut national du service public.

* L'arrêté du 3 avril 2023 fixe les modalités d'organisation, la nature, la durée, les coefficients et le programme des épreuves des concours d'entrée à l'institut national du service public et les modalités d'organisation des concours d'accès aux cycles préparatoires au concours interne et au troisième concours.

Le calendrier du concours

Attention, vigilance sur ce point.

Le calendrier des écrits du concours de l'INSP impose une stratégie

de planification particulière au candidat.

En effet, les écrits ont lieu chaque année au mois d'août.

Voilà pourquoi établir dès maintenant une stratégie de calendrier est une démarche que je ne saurais que trop vous conseiller.

Voici les points clés qui me paraissent indispensables à l'établissement de votre stratégie personnelle de calendrier:

- **Il est indispensable de justifier de la validation d'une Licence, Bac + 3, avant l'entrée dans les murs de l'Institut National du Service Public. L'analyse du concours et de sa sélectivité depuis des années nécessite un constat lucide et sincère : il est inutile pour un candidat externe de se présenter au concours avant l'obtention d'un Master 2.**

La plupart des classes préparatoires de bon niveau (IEP, université Paris 1-ENS) s'intègrent sur sélection à l'issue du Master 1 ou Master 2, cela à le mérite de vous indiquer le niveau réel du concours et d'éviter de ressortir « dégoûté » d'une expérience trop précoce de ce dernier.

- **Aller au concours l'année de son Master 2**, sans aucune hésitation. Vraiment. C'est essentiel.

Pas de faux-semblants, il sera très difficile de l'obtenir du premier coup en menant votre passage du diplôme de Master 2 en parallèle.

C'est néanmoins possible, je dispose de plusieurs exemples.

Direction l'INSP dès janvier de l'année N+1 après avoir obtenu son Master 2 en juillet de l'année N.

Cette stratégie prend encore davantage de sens avec la réforme du concours, qui laisse plus de places aux épreuves pratiques qu'auparavant.

Dit autrement, même si vous avez une, voire deux grosses épreuves faibles sur l'année où vous avez également à valider absolument votre Master 2, allez au concours. Vous aurez déjà lu le livre jusqu'au bout en plus !

3) Certains étudiants se retrouvent dans la **situation où ils ont déjà validé précédemment un Master 2 et sont inscrits dans une classe préparatoire au concours qui délivre un diplôme de Master 2**. C'est un bon choix, à fort potentiel de valorisation devant un jury de grand oral. Il n'y a pas de réelle interférence de calendrier puisque les écrits auront lieu au mois d'août et que vous aurez achevé votre Master 2 en juin.

Notez bien que si vous intégrez ce Master 2 alors que vous êtes dans la phase d'admissibilité/ admission du concours, vous ne finirez pas l'année en cas d'admission à l'INSP. Vous finiriez votre scolarité universitaire en janvier de l'année N+1, à l'occasion de votre intégration (et début de salaire en tant que fonctionnaire) à l'INSP. C'est tout ce que je vous souhaite. C'est évidemment un excellent investissement, vous ne perdez pas 05 mois en cas d'échec lors de votre première tentative. Vous continuez alors votre préparation jusqu'au mois d'août et votre seconde tentative.

4) Ayez un calendrier stratégique sur deux ans et demi de travail intense, correspondant à deux passages aux écrits au concours de l'INSP. Ainsi, vous débutez votre préparation en septembre de l'année N, idéalement l'année de votre Master 2.

*** Août de l'année N+1**, vous effectuez votre premier passage aux écrits. Les résultats tombent dès le mois de septembre.

En cas d'échec, vous continuez à vous préparer aux épreuves du concours tout en ayant déjà validé votre Master 2. Le cap est désormais mis sur l'échéance des écrits du concours du mois d'août de l'année N+2. N'arrêtez surtout pas vos révisions en fin d'année N+1.... Arrivez « les idées en place » lors de votre retour en classe préparatoire en janvier de l'année N+2 si échec aux oraux de l'année N+1.

Si vous faites du sport à bon niveau, imaginez quelle serait la conséquence sur vos performances de deux mois d'arrêt de toute pratique de votre discipline. C'est la même chose avec un tel concours. Vous arrêtez complètement pendant trois semaines puis vous reprenez en augmentant progressivement les temps de révision

jusqu'à la rentrée de janvier N+2.

N'oubliez pas que les heures de révisions les plus performantes sont celles du soir, avant de se coucher. Le cerveau va continuer à assimiler ces dernières pendant votre sommeil.

* **Mois de janvier N+2**, soit vous faites votre rentrée à l'INSP, bravo. Soit vous continuez votre course de fond vers l'obtention du concours en débutant une préparation en classe préparatoire que je recommande (public ou privé ou en ligne). Il est essentiel d'enchaîner les épreuves blanches.

* **Août de l'année N+2**, vous faites votre second passage aux écrits du concours de l'INSP.

* **Septembre année N+2**. Les résultats des écrits tombent, soit vous continuez vers les oraux, soit vous essayez un second échec aux écrits, ce qui est un moment clé. Il vous revient alors de prendre une décision difficile : continuez ou passez à autre chose. Je vous recommande alors d'y réfléchir à froid une fois que vous avez reçu et sous les yeux vos notes à toutes les épreuves écrites. Ce n'est pas la même chose d'échouer à 7 ou 11 de moyenne générale à la seconde tentative.

Il est évident qu'un facteur de budget rentre également en compte, ce sont des années où vous ne travaillez pas pour vos finances personnelles.

Je ne saurais que trop vous recommander de vous renseigner sur les dispositifs de classe préparatoire talents qui offre un choix d'excellence, pour celui ou celle qui veut absolument le concours. Ces dispositifs sont ouverts aux étudiants boursiers. Vous êtes hébergés à l'INSP et disposez d'un régime de classe préparatoire : cours + épreuves blanches en permanence. Aucun cadeau. Vous avez les mêmes sujets et les mêmes copies anonymisées que tous les candidats. L'égalité des moyens n'est pas l'égalité de résultat. Il est nécessaire de justifier d'un BAC +5 pour y entrer. Vous pouvez donc prétendre à l'inscription dès l'été N+1 si vous remplissez les conditions. Il y a une sélection, tout le monde n'est pas admis, il ne peut y avoir d'étudiants trop juste au niveau académique.

– **Passer plusieurs concours, un réflexe de sagesse compris et apprécié du jury.**

« Est ce mal perçu par un jury s'il s'aperçoit que l'on passe plusieurs concours la même année ? ». C'est une question qui revient souvent.

Non, bien sur que non. C'est le fait de ne passer qu'un concours de ce niveau et avec si peu d'admis au final qui pourrait faire réfléchir un jury sur votre personnalité. Pas le fait d'en passer plusieurs.

Le jury est composé d'hommes et de femmes, parvenus à haut niveau de la fonction publique. N'oubliez pas qu'ils sont humainement en âge d'avoir des enfants en phase d'études. Ils en connaissent la réalité, le coût et la sélectivité.

Je vous recommande d'adopter une ligne stratégique de cohérence. Choisissez de passer des concours qui ont tous un fil rouge en commun afin de pouvoir en discuter devant le jury sereinement à l'occasion d'un grand oral.

Par exemple: passer la même année commissaire de police, L'INET, le Quai d'Orsay, Administrateurs des assemblées et l'Institut National du Service Public vous permet d'instaurer un fil rouge.

Il est évidemment impensable de tous les passer. Je vous propose une liste de concours qui peuvent apporter une cohérence de passage simultané avec celui de l'INSP.

Le fil rouge est celui de la haute fonction publique, à haut niveau et plutôt généraliste.

Vous êtes étudiant, vous n'avez pas les moyens de passer des années à tout miser sur un seul concours, vous assurez un plan B en cas d'échec au concours de l'INSP. Bravo. C'est expliqué et légitime.

*** Pour les candidats qui ont déjà une activité professionnelle et qui ambitionnent le concours**, je ne saurais que trop vous conseiller de persévérer jusqu'à l'obtention de celui-ci. En effet, il n'y a plus de

limite de nombre de présentation permises au concours, profitez-en. Le but est d'avoir les moyens d'y aller à fond évidemment.

J'ai l'exemple de fonctionnaires de catégorie A ou jeunes professionnels dans le secteur privé qui avaient une situation professionnelle stable, de bon niveau : trader, assistant, financier. Ils ont rapidement ressenti un vide et le besoin de faire autre chose. Ils ont stoppé leur activité professionnelle pour la plupart et ont obtenu le concours quelques mois après. Ceci après avoir investi dans une classe préparatoire.

C'est la méthode « du couper les ponts » qui déclenche inévitablement un surcroît d'énergie et de motivation à celui qui s'y engage. Je stoppe mon activité professionnelle dans le but de préparer et d'obtenir le concours de l'INSP. Vous prenez sur vos économies chaque mois. Vous y allez à fond sur le concours, pas besoin de vous faire davantage d'explications !

Voici 07 points capitaux pour vous aider à organiser votre temps quotidien afin de réussir le concours :

- **Planifiez votre temps :** établissez un emploi du temps réaliste et détaillé pour chaque jour de la semaine. Allouez suffisamment de temps pour étudier chaque matière du concours. Identifiez également les moments où vous êtes le plus concentré et utilisez-les pour étudier les sujets les plus difficiles.
- **Divisez votre temps en sessions d'étude :** il est préférable de diviser votre temps d'étude en sessions plus courtes et réparties tout au long de la journée plutôt que de vous lancer dans des sessions longues et épuisantes. Essayez de travailler par tranches de 45 minutes à 1 heure, suivie d'une pause de 10 à 15 minutes pour vous reposer et recharger vos batteries.
- **Priorisez intelligemment :** identifiez les matières ou les sujets dans lesquels vous avez le plus besoin de vous améliorer et accordez-leur une attention particulière. Faites également attention à la répartition des différentes épreuves du concours et donnez plus de temps aux matières qui

comptent le plus.

- **Évitez les distractions :** pendant vos périodes d'étude, éloignez-vous de toutes les distractions comme les réseaux sociaux, les appels téléphoniques ou les messages. Mettez votre téléphone en mode silencieux et assurez-vous de trouver un endroit calme et propice à la concentration.
- **Utilisez des techniques d'apprentissage efficaces :** expérimentez différentes méthodes d'étude pour trouver celle qui vous convient le mieux. Cela peut inclure la création de fiches de révision, la discussion avec des camarades de classe, la résolution de questions pratiques ou l'utilisation de techniques de mémorisation comme la répétition espacée.
- **Prenez soin de vous :** négliger votre bien-être physique et mental peut avoir un impact négatif sur votre performance aux études. Assurez-vous donc de vous accorder suffisamment de temps pour dormir, manger sainement faire de l'exercice et vous détendre. La gestion du stress est également essentielle, alors prenez le temps de faire des activités relaxantes, comme la méditation ou le yoga.
- **Révisez régulièrement :** ne vous contentez pas d'étudier intensivement juste avant le concours, mais prévoyez plutôt des sessions de révision régulières tout au long de votre préparation. Répétez régulièrement les informations vous aidera à les consolider dans votre mémoire à long terme.

Au final, n'oubliez pas que chaque personne a sa propre manière de travailler et d'organiser son temps. Trouvez ce qui fonctionne le mieux pour vous, ajustez votre emploi du temps au fur et à mesure de vos progrès et soyez persévérant dans votre préparation.