Guide Prépa IFSI

+ Techniques d'oral

CONCOURS INFIRMIER

RÉUSSISSEZ L'ÉCRIT ET L'ORAL SANS STRESS

Stratégies Gagnantes, Méthodes & Secrets des admis en IFSI

Benoit Sartre
www.territoire-infirmier.com

Copyright © 2016 Benoit SARTRE Tous Droits Réservés

Guide Prépa IFSI

CONCOURS INFIRMIER

Réussissez l'écrit et l'oral sans stress

Stratégies Gagnantes, Méthodes & Secrets des admis en IFSI

+ Techniques d'oral

Benoit Sartre

www.territoire-infirmier.com

Partie légale (obligatoire…)

Tous les éléments contenus dans ce livre numérique le sont à titre informatif uniquement. Chaque conseil que je donne est basé sur mon avis et mon expérience personnelle. Je ne peux être tenu responsable de votre réussite ou de votre échec. Pensez toujours par vous-mêmes avant d'agir.

Toute reproduction pour mise à disposition ou rediffusion totale ou partielle de ce contenu, auprès de tiers, sous quelque forme que ce soit est prohibée et constitue une contrefaçon. Les contenus du présent livre électronique ne peuvent être téléchargés, transmis, diffusés, modifiés, copiés, traduits, vendus, loués, exploités, édités, publiés, distribués, modifiés, supprimés, altérés, décompilés, désassemblés, en tout ou partie, sans autorisation préalable et écrite de l'auteur.

©

Benoit Sartre, détenteur du copyright inscrit sous les numéros :

ZJ431GB

http://www.copyrightfrance.com/certificat-depot-copyright-france-ZJ431GB.htm

00060498-1

https://www.copyrightdepot.com/showCopyright.php?lang=FR&id=518

Illustrations par Dragan Milos

Copyright © 2016 Benoit SARTRE Reproduction interdite.

SOMMAIRE (cliquable)

INTRODUCTION 7

CHAPITRE 1 : BIEN SE CONNAÎTRE 17

CHAPITRE 2 : APPRENEZ-EN PLUS SUR LE MÉTIER, LES ÉTUDES ET LE CONCOURS 33

CHAPITRE 3 : L'ÉTAT D'ESPRIT ET LE STYLE DE VIE QUE VOUS DEVEZ ADOPTER 83

CHAPITRE 4 : LES SECRETS DES ADMIS EN IFSI 151

CHAPITRE 5 : MAÎTRISER L'ÉPREUVE ÉCRITE DE A À Z 179

CHAPITRE 6 : L'ÉPREUVE ULTIME DE L'ORAL : LES POSTURES ET TECHNIQUES GAGNANTES 209

CHAPITRE 7 : ANALYSER SES RÉSULTATS 251

PETIT EXTRA 257

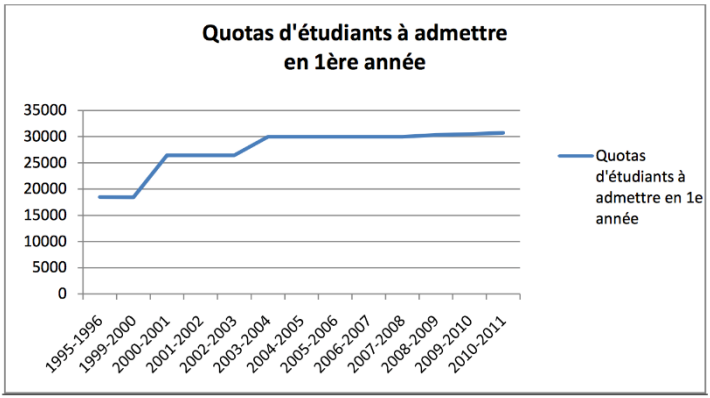
DERNIERS MOTS DE L'AUTEUR : 287

ANNEXES 289

INTRODUCTION

Tout d'abord merci d'avoir acheté ce livre. Lorsque j'ai passé mon concours peu d'informations existaient sur le nouveau programme infirmier de 2009. Même sur internet j'avais du mal à me faire une idée des études. Il faut savoir que, comme en médecine, il existe un *numerus clausus*[1] pour les concours d'infirmiers qui détermine chaque année un quota précis d'admis en première année.

Evolution du nombre d'étudiants à admettre en 1e année d'études préparatoires au diplôme d'Etat d'infirmier



Graphique 1 (source : enquête FHP octobre 2011)

[1] Mot latin signifiant « nombre fermé ».

Comme vous pouvez le constater sur le graphique, depuis les années 2003-2004 le nombre de places en IFSI s'est quelque peu stabilisé même si on observe une légère progression depuis la réforme de la formation infirmière en 2009.

Année scolaire	1995-1996	1999-2000	2000-2001	2001-2002	2002-2003	2003-2004	2004-2005
Nombre d'étudiants à admettre	18 466	18 436	26 436	26436	26436	30000	30 000

Année scolaire	2005-2006	2006-2007	2007-2008	2008-2009	2009-2010	2010-2011
Nombre d'étudiants à admettre	30 000	30 000	30 000	30 342	30 514	30 739

Tableau 1 (source : enquête FHP octobre 2011)

Pourquoi une telle évolution ?

Tout d'abord les besoins dans les services de soins peuvent être responsable du nombre d'admis en IFSI. Toutefois ils ne sauraient répondre à eux seuls à ce phénomène. En effet, le fonctionnement des instituts et le fait que les études sont financées en grande partie par l'Etat ne permet pas de former énormément de professionnels contrairement à de nombreux pays plus libéraux où il n'existe pas la barrière « concours ».

Le concours d'infirmier est vraiment une difficulté pour de nombreux candidats qui n'hésitent plus aujourd'hui à tenter leur chance en Belgique ou dans d'autres pays de l'Europe comme la Roumanie par exemple où il n'existe pas de concours de sélection.

Cela n'enlève en rien au fait qu'il existe des quotas partout, mais il est vrai qu'il peut être plus facile d'intégrer une école en ayant un bon dossier scolaire et de l'argent pour payer les études… Mais encore faut-il pouvoir parler la langue !

Qui Suis-Je Et Pourquoi Ce Livre ?

Mon parcours est un peu atypique : après un bac en sciences économiques et sociales j'ai fait deux années d'études en sociologie à l'université de Toulouse, puis j'ai enchaîné les petits boulots pendant 4 ans. C'est à ce moment-là que l'idée de faire le métier d'infirmier est revenue.

Je n'ai jamais eu la vocation de faire ce métier mais la santé était pour moi quelque chose qui m'intéressait en plus du fait d'aider les autres et de réaliser un travail utile.

Parallèlement à cela je suis passionné de développement personnel et j'aime apprendre et m'améliorer. J'ai donc naturellement lu des livres et appris des techniques pour me permettre de réussir.

Pendant mon année de préparation je donnais des cours particuliers à un élève de 5ème au collège qui avait des difficultés en français et en anglais. Il avait surtout un problème de motivation. Il ne voyait pas pourquoi il devait travailler ses cours alors qu'il passait le plus clair de son temps dans le garage à son père à réparer des voitures et conduire des tracteurs (plus intéressant en effet). Cela me renvoyait constamment à mon projet professionnel. Qu'est-ce qui me motivait réellement à vouloir faire le métier d'infirmier ?

J'ai mis en pratique certaines techniques apprises dans les livres, je me dis qu'il faut toujours tester des nouvelles choses pour obtenir de nouveaux résultats. Malgré cela j'ai eu un jour un gros passage à vide…

Travaillant en parallèle de mes cours en prépa, je me suis rendu compte que quelque chose n'allait pas. Mon boulot ralentissait mes révisions et je perdais progressivement ma motivation de départ… Je me souviens de ce weekend où j'ai très peu dormi pour chercher une solution à mon problème. J'ai pris conscience à ce moment-là que je m'y prenais de la mauvaise façon depuis le début…

La semaine suivante j'ai mis en place une nouvelle façon de travailler. Petit à petit les résultats se sont fait sentir : mes relations au travail s'amélioraient et j'obtenais de meilleurs résultats aux concours blancs. Ce qui m'avait manqué jusque-

là c'était une méthode.

Après avoir réussi mes 4 concours (tous ceux pour lesquels je m'étais inscris) j'ai déménagé à Tarbes pour les 3 ans de formation et j'ai continué d'appliquer ces mêmes principes. J'ai optimisé mon système de méthodes ce qui a amélioré ma confiance en moi et mon efficacité.

J'ai intégré l'IFSI de la ville de Tarbes, j'ai créé le site internet territoire-infirmier.com où je mettais régulièrement en ligne mes fiches de cours, conseils et expériences personnelles.

Finalement, comme je recevais de nombreuses questions de la part de candidats aux concours par email ou sur le blog, j'ai décidé d'écrire ce livre. Mon but est de vous transmettre mon savoir, mes conseils et le savoir-faire de ceux qui sont passés par là avant vous.

Ce livre renferme plus de 4 années d'expérience et d'amélioration quotidienne des méthodes que j'ai mis en pratique. Ayant réalisé mon mémoire de fin d'étude sur la communication entre professionnels et stagiaires infirmiers, j'ai également enrichis ces méthodes des techniques sur les modes de communication les plus efficaces à l'oral.

J'espère que vous trouverez ainsi les ressources

nécessaires à la réussite de vos concours dans ce livre.

Toutefois je me dois de vous mettre en garde avant de continuer plus en avant la lecture : *on n'obtient pas ce que l'on mérite dans la vie mais uniquement ce que l'on communique*.

Autrement dit : bossez dur, transpirez, communiquez le meilleur de vous-mêmes à ceux qui vous entourent et… vous réussirez. Passez à l'action sur les conseils présent dans ce livre et vous obtiendrez de vrais résultats, contentez-vous de lire et vous aurez des résultats moyens. Il n'y a pas de recette magique.

Ne croyez pas non plus au facteur chance. Ceux qui vous vendent ce genre d'idées toutes faites sont tout simplement des menteurs. Votre réussite ne dépend que de vous.

Nous avons tous des points forts et des points faibles. Ce livre va vous permettre de pousser vos points forts à puissance maximale avec des méthodes faciles à mettre en œuvre. Il vous aidera également à combler vos lacunes en matière d'expression écrite, de logique et de communication orale.

Enfin vous ne trouverez nulle part ailleurs un tel livre sur le concours d'infirmier, tout simplement parce que beaucoup de mes conseils sont issus d'entrepreneurs à succès, de mentors et de gens qui ont réussi et que je connais

personnellement pour certains d'entre eux. Ne vous étonnez donc pas si parfois vous pouvez être surpris par certaines techniques. Même si elles peuvent vous sembler de prime abord contre-intuitives, elles vous feront gagner un temps précieux dans vos révisions et vous permettront d'obtenir de meilleurs résultats que la moyenne. Vous êtes prêt(e) ? Alors c'est parti !

Ce que vous allez y apprendre

Ce livre est le premier vrai guide de préparation au concours d'infirmier. C'est un manuel pratique conçu sous forme d'outils pour vous aider à augmenter votre classement final lors des épreuves écrites ET orales.

Chaque partie comporte un résumé afin de pouvoir y revenir plus tard et vous remémorer les points importants.

Des exercices pratiques sont présents dans ce guide, je vous recommande de les faire. Même si certains peuvent paraître aller de soi, ils vous permettront d'élaborer votre réflexion et de construire votre identité de candidat, celle qui fera que vous sortirez du lot dans vos productions écrites et lors des entretiens oraux.

Le but de cet ouvrage est d'être votre meilleur allié

durant votre année de préparation. A présent il doit devenir votre livre de chevet, mais vous devez aussi le garder avec vous pour qu'il vous aide quand vous vous sentirez seul, perdu ou découragé. C'est un peu le manuel que j'aurais aimé avoir, une sorte de référence pour vous guider tout le long. Revenez-y dès que vous en ressentirez le besoin.

Enfin, nous verrons également comment gérer son temps, comment soigner son hygiène de vie, comment rédiger un travail écrit de qualité et éviter les pièges à l'oral du concours. Vous trouverez également des ressources à la fin de ce livre. Elles vous seront d'une aide précieuse.

CHAPITRE 1 : BIEN SE CONNAÎTRE

Homme connais-toi toi-même
et tu connaitras les dieux et l'univers

Une Décision Importante

Dans cette partie :

- Le concours d'infirmier n'est qu'une étape
- Assurez-vous que c'est vraiment ce que vous voulez
- Soyez au clair sur vos motivations

Avant d'aller plus loin il est important de faire le point sur vos motivations. Êtes-vous certain de vouloir vous engager dans les études d'infirmier pour les bonnes raisons ?

« Pourquoi infirmier et pas autre chose ? »

Cette question revient tout le temps lors des oraux du concours. Ce n'est pas pour rien que nous la traitons ici en première partie de ce livre. C'est LA question à vous poser avant-même de préparer votre concours.

C'est vrai en fait, pourquoi ne feriez-vous pas autre chose ? Infirmier, c'est un drôle de métier ! Que trouverez-vous d'irrésistible dans cette profession ?

Souvent l'idée du métier d'infirmier dans la vie de tous les jours c'est une personne au service des autres, altruiste,

dévouée, etc. Ce métier bénéficie encore aujourd'hui d'une certaine « aura » pour ces raisons.

Mais si vous regardez de plus près, vous entendez parfois parler des mauvaises conditions de travail des infirmiers, du faible salaire compte tenu des responsabilités, etc. Il faut savoir qu'être infirmier c'est être au contact de la maladie des autres, de la souffrance et de la mort Brrr… rien que ça !

Le concours représente un investissement réel. Si vous ne connaissez pas les raisons qui vous poussent à vouloir faire ce métier, vous risquez de perdre au mieux une année de prépa au concours, au pire un, deux ou trois ans si vous réussissez le concours et abandonnez en cours de route.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le taux d'abandon des élèves en soins infirmiers est en moyenne de 20% selon une enquête de la DREES datant de 2004.

Table des matières (cliquable)

INTRODUCTION 7

Qui Suis-Je Et Pourquoi Ce Livre ?.....9
Ce que vous allez y apprendre 13
Avertissement 15

CHAPITRE 1 : BIEN SE CONNAÎTRE 17

Une Décision Importante 18
Un chemin semé d'embûches..... 20
En êtes-vous sûrs ?..... 21
Le jour où tout bascule... 22

Existe-T-Il Une Voie Royale Pour Réussir Au Concours d'Infirmier ?.....24
Les notes de lycée prédisent-elles la réussite ? 24
Faut-il un bac ST2S pour réussir ? 26
Et si je faisais un métier totalement différent avant ? 28

CHAPITRE 2 : APPRENEZ-EN PLUS SUR LE MÉTIER, LES ÉTUDES ET LE CONCOURS 33

S'Inscrire Au Concours d'Infirmier (les trucs chiants à faire) 34
Posez-vous les bonnes questions 37
Combien de concours passer, quel budget prévoir et comment s'organiser ? 39

La Vérité Sur Les Études À l'IFSI 42
Bien choisir son IFSI 45

Les Prépas 49
Faut-il faire une prépa pour réussir ? 49
La prépa à l'année 50
Quelle prépa choisir ?..... 51
L'alternative des prépas sur internet : avantages et inconvénients 52
Les prépas ça coûte cher ! 53
Partir de zéro 53
Pourquoi et comment trouver un stage à l'hôpital ? .. 55

Profession Infirmière : Un Long Fleuve Tranquille ? 60
Le métier d'infirmier(e) aujourd'hui 61
Un métier majoritairement composé de femme : et si je suis un mec ? 62
Carrière ou pas : les choix possibles 63
Infirmier, un métier sans chômage ? 68
Horaires et journées type d'un IDE 69
Parlons salaire..... 70
3 qualités primordiales pour être infirmier 73

Exercice Pratique : Présenter Son Parcours À L'Oral 77

CHAPITRE 3 : L'ÉTAT D'ESPRIT ET LE STYLE DE VIE QUE VOUS DEVEZ ADOPTER 83

Visez La Liste Principale !..... 84
Êtes-vous plutôt Lamborghini tracteur ou voiture de course ? 86
Etablir des objectifs « Hautes Définition » 88
Vos objectifs doivent être motivant..... 89

Réévaluer vos objectifs chaque semaine..... 90

La Méthode De l'Engagement 94

L'organisation pour y arriver.....94
Méthode des MIT 95
Evaluer son niveau de concentration..... 96
L'environnement idéal pour travailler 97

Gagnez En Efficacité Très Rapidement 101
Culture G : où trouver l'info ?..... 101
Les connaissances à avoir pour le concours 103
Comment se tenir à jour de l'actualité ? 104
Le travail régulier paie toujours (à la fin)..... 105
Tout ce qu'on ne vous apprendra pas en prépa 107
Quel rythme de travail et comment s'organiser ? ... 109

Les 4 Piliers D'Une Hygiène De Vie Ultra Productive 120
Pilier n°1 : contrôler son stress et ses émotions..... 120
Pilier n°2 : Les bénéfices de l'activité physique 125
Pilier n°3 : Alimentation : manger autre chose que du fast-food ou du réchauffé 127
Pilier n°4 : La puissance du repos et d'un sommeil de qualité..... 138

Mens Sana In Corpore Sano 143
Pourquoi l'entourage est si important..... 143
Gérer les gens « toxiques » 143
« Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin ».. 144
La motivation, votre meilleure alliée 145

Exercice Pratique : Contrôler Son Stress Pendant Et Entre Les Épreuves.....148

CHAPITRE 4 : LES SECRETS DES ADMIS EN IFSI 151

Les 5 Grandes Qualités Des Admis Et Comment Les Acquérir 152
Avez-vous ces 5 qualités ?.....152
Comment les acquérir soi-même ? 154

Vous Ne Savez Pas Travailler ! 157
Les nouvelles méthodes de travail 157
Les outils pour mémoriser avec plaisir et efficacité ..158
La stratégie du « moindre effort » 165
Gestion du temps : 4 erreurs à éviter 169
Astuces de candidats 171
La Checklist du candidat bien préparé.....173

Exercice Pratique : Appliquer La Règle Des 80/20 175

CHAPITRE 5 : MAÎTRISER L'ÉPREUVE ÉCRITE DE A À Z 179

L'Examen : Modalités, Déroulement, Astuces..... 180
Comment êtes-vous notés, qui vous corrige réellement et quel impact cela doit avoir sur votre stratégie le jour J 180
Comment se déroule l'examen ? 183
Qu'attendent vraiment les correcteurs dans chaque question de culture G ? 186
Les 3 types de questions récurrents.....187
Marquez des points à l'écrit 189
La question de synthèse.....189
La question d'analyse.....190
La question d'argumentation.....191

Le temps, une métrique importante à prendre en compte 193
Pourquoi les révisions « scolaires » ne vous feront pas avancer 194
Comment mémoriser rapidement la culture générale 194

Tests Psychotechniques : Des Tests Faussement Techniques... 196
Réussir les tests psychos (même si on est nul en math) 197
Explication des épreuves 198

Exercice Pratique : Apprendre Efficacement Avec La PNL 205

CHAPITRE 6 : L'ÉPREUVE ULTIME DE L'ORAL : LES POSTURES ET TECHNIQUES GAGNANTES.....209

Vous Êtes Le « Prix », Comment Le Jury Va Se Battre Pour Vous Recruter 210
Quel est votre profil de candidat ? 211
Le vocabulaire à connaître sans faute 219
La bonne attitude à avoir je jour de l'oral 221
Les questions habituelles du jury 223
Avez-vous les bonnes motivations ?..... 227

Astuces Pour Convaincre Son Auditoire Et Développer La Confiance En Soi 230
Langage verbal/non verbal : comment faire ? 232
Booster ses postures et attitudes..... 233
« Que votre parole soit impeccable » 239
Regardez le jury dans les yeux..... 241
Bien répondre à la Question Sanitaire et Sociale (QSS) 242

Le réflexe pour s'en sortir si on sèche à la QSS.....244

Exercice Pratique : Influencer Positivement Le Jury À L'Oral 249

CHAPITRE 7 : ANALYSER SES RÉSULTATS....251

Vous Êtes Sur Liste Principale ? Félicitation ! 252

Vous Êtes Sur Liste Complémentaire, Comment Réagir Vite Et Avec Efficacité ? 253

Rebondir Face À L'Échec 254

PETIT EXTRA 257

Qu'est-Ce Qui Vous Attend En L1 ? (UE, etc.) 262

Réponses À Quelques Questions... 272

Témoignages 282

Anecdotes Et Références..... 284

Ressources et sites internet 286

DERNIERS MOTS DE L'AUTEUR :..... 287

ANNEXES..... 289