

# Épreuve de gestion du stress

1. Présentation de l'épreuve
2. Méthode de l'épreuve
3. Entraînement guidé

✓ FAITES LE POINT !

# PRÉSENTATION DE L'ÉPREUVE

- » L'épreuve, notée coefficient 2, dure au maximum 10 minutes.
- » Après une explication par bande sonore de l'épreuve et l'apport d'informations diverses sur votre fonction et la mission pour laquelle vous êtes réquisitionné, vous devez effectuer, à l'aveugle, un parcours diversifié, semé d'obstacles, accompagné de bruitages et de questions de culture générale.
- » Avant de vous équiper d'un masque et d'un casque, on vous présente également pendant quelques secondes des chiffres et des lettres ainsi qu'un portrait.
- » Sur le parcours, pour vous aider dans votre déplacement, vous tenez en main, une **ligne de vie que vous ne devez jamais lâcher**.
- » Tout au long de l'épreuve, vous êtes en binôme avec un des notateurs et vous faites face à des situations sensibles, cognitives, intellectuelles et auditives imprévues. Le jury observe votre progression ainsi que la gestion que vous faites de votre ligne de vie.
- » Pour terminer, le psychologue présent et ayant visionné votre parcours vous pose quelques questions personnelles et professionnelles et vous demande de restituer les informations émises avant et vécues pendant le parcours ainsi qu'un tracé écrit du parcours effectué.
- » Les résultats des observations du psychologue et du notateur sont retranscrits dans une grille d'évaluation.



## TÉMOIGNAGE

### Parole d'un membre de jury

Ces comportements vont aider à la décision du jury lors de l'entretien. Ce que recherche le jury, c'est de vous plonger dans des situations inconnues pendant lesquelles vous allez devoir rapidement

mémoriser, réfléchir, réagir et surtout agir. Ces actions représentent le quotidien des fonctionnaires de police « situation, réflexion, action », tout en respectant les consignes et les règles de sécurité.





## MÉTHODE DE L'ÉPREUVE

### 1 Le déroulement de l'épreuve

- » Après avoir vérifié votre identité, les notateurs vous isolent dans une salle à l'écart du parcours et des autres candidats. Dans cette salle, vous allez écouter deux bandes sonores. La première vous explique l'épreuve avec des **consignes précises** à respecter. La seconde vous explique votre fonction et la mission pour laquelle vous avez été retenu. Après avoir écouté ces deux bandes sonores, un des notateurs vous présente pendant quelques secondes une plaque de chiffres et de lettres accolés puis un portrait. On vous explique également qu'un des notateurs joue le rôle de votre binôme.
- » Toutes ces informations données, on vous équipe ensuite d'un masque occultant votre vision et, afin que vous ne vous blessiez pas sur le parcours, on complète votre équipement par un casque.
- » Votre binôme notateur, qui lui n'a pas de masque occultant, vous accompagne au début du parcours et reste à vos côtés pendant toute l'épreuve. Il vous donne la ligne de vie puis procède au top départ.
- » Vous progressez sur le parcours dans diverses positions, debout, à genoux, à plat ventre ; vous rencontrez des obstacles que vous devez éviter ou enjamber mais cela sans jamais lâcher votre ligne de vie. Pendant votre progression, votre binôme vous parle comme tout binôme le ferait.
- » À un moment donné et précisé lors de l'explication de l'épreuve, vous devez vous arrêter et répondre aux questions de culture générale que vous pose le psychologue ; on vous propose également des objets nécessaires à votre mission, vous devez faire le bon choix. Cette mission effectuée, vous reprenez votre progression toujours avec la ligne de vie en main que vous ne lâchez à aucun moment.
- » À la fin du parcours, le binôme notateur vous redirige vers la salle à l'écart du parcours, où le psychologue vous pose de nombreuses questions en relation avec les bandes sonores, vous demande de restituer des chiffres et des lettres, de retrouver une photo parmi beaucoup d'autres ainsi que de vous rappeler de votre

parcours. Il peut également vous demander de situer sur le parcours présenté ultérieurement un endroit précis (par exemple, l'endroit où vous avez dû vous déplacer à plat ventre). Cet entretien se termine par des questions beaucoup plus personnelles et professionnelles.

- » Le chronomètre commence au top départ et est arrêté dès que vous atteignez la fin du parcours.



#### TÉMOIGNAGE

### Agnès, 21 ans

Dès notre arrivée sur le lieu de l'examen, nous avons tous été mis dans le même vestiaire, puis, par ordre alphabétique, nous avons été appelés pour subir l'épreuve. À aucun moment, nous n'avons pu croiser les candidats précédents. J'ai écouté les deux bandes sonores qui me donnaient les consignes de ma fonction et ma mission. J'étais gardien de la paix en fonction à Reims, assistée d'un ADS, et nous devons nous rendre rapidement sur le lieu d'un braquage bancaire. Deux suspects étaient en fuite : le premier, bien connu, Alex Malté, 25 ans, 1,90 m, cheveux courts et roux, et sa compagne, Solane, blonde, taille moyenne, vêtue d'un survêtement

kaki et de baskets bleues. J'ai ensuite eu les yeux bandés avec un casque et je suis partie sur le parcours. Il y avait beaucoup de bruits parasites (deux tons, cris, coups de feu...) ; j'ai tenu ma ligne de vie jusqu'à la fin. Mon binôme me parlait beaucoup pour me déstabiliser, il prétendait avoir peur ou ne plus avoir la force d'avancer. J'ai dû lui parler souvent afin de le rassurer. Pendant le parcours, je me suis arrêtée à l'endroit demandé et on m'a posé des questions professionnelles et personnelles et on m'a aussi demandé les chiffres et les lettres du départ, la photo et pourquoi avoir fixé mon choix sur la police.



## 2 Les objectifs de l'épreuve

Cette épreuve permet au jury d'apprécier :

- votre gestion du parcours dans différentes positions ;
- votre capacité à enregistrer un maximum d'informations et à les restituer ;
- votre comportement face à un handicap visuel et au fait de vous retrouver dans le noir ;
- votre gestion de la ligne de vie et l'obligation qu'il en est fait de ne jamais sans séparer ;
- votre capacité d'écoute avant, pendant et après le parcours ;

- votre mémoire visuelle ;
- votre capacité de communication avec le binôme, de cohésion et de dominance selon la situation rencontrée ;
- votre respect des consignes ;
- votre stress provoqué par une l'accomplissement d'une mission d'urgence ;
- votre adaptation à l'épreuve demandant actions et réflexions simultanées.



## ENTRAÎNEMENT GUIDÉ

### 1 Pour entraîner votre mémoire auditive et visuelle

Posez d'abord les questions suivantes qui sont essentielles.

- Avez-vous peur dans le noir ou d'avoir les yeux bandés ?
- Avez-vous une bonne mémoire auditive et visuelle ?
- Êtes-vous capable de faire deux à trois choses en même temps ?
- Êtes-vous capable de rester concentré de une à dix minutes malgré un environnement bruyant ?
- Pouvez-vous pendant trois à cinq minutes, vous déplacer en prenant diverses positions ?
- Êtes-vous capable d'écouter, de parler et d'avancer en même temps ?
- Êtes-vous capable d'analyser rapidement une situation et d'en ressortir le principal ?

### 2 Pour apprendre à se déplacer

- » Bandez-vous les yeux et déplacez-vous dans une pièce connue ou pas en utilisant diverses positions.
- » Faites l'expérience après avoir fait dix tours sur vous-même.
- » Faites de nouveau ces expériences dans un endroit que vous ne connaissez pas.
- » Amusez-vous à mémoriser des plaques d'immatriculation que vous aurez confectionnées.
- » Restituez ces plaques au bout de dix minutes.
- » Écoutez une information sonore pendant une minute.

- » Restituez l'ensemble de l'information après une dizaine de minutes.
- » Prenez un crayon dans votre main et gardez-le pendant dix minutes en continuant vos activités.
- » Avec cet objet en main, déplacez-vous dans votre maison, téléphonez en même temps et écrivez ce que l'on vous dit au téléphone avec l'autre main.



#### CONSEILS DE JURY

- Apprenez à respirer profondément, à abaisser et à contrôler votre respiration dès que vous rencontrez une situation imprévue.
- Prévoyez une tenue dans laquelle vous vous sentez à l'aise.
- Analysez, réfléchissez, raisonnez à chaque situation que vous rencontrez quotidiennement et intervenez en conséquence.
- Apprenez à filtrer les informations dans une discussion.
- Pour rester concentré, trouvez toujours le côté positif des situations.
- Soyez l'acteur de votre parcours.
- Retenez que stress rencontré est généré ici par les consignes nombreuses et d'urgences et par la vision occultée.



# FAITES LE POINT !

## Exercice 1 Testez-vous !

- Avez-vous peur dans le noir ou d'avoir les yeux bandés ?
- Avez-vous une bonne mémoire auditive et visuelle ?
- Êtes-vous capable de faire deux à trois choses en même temps ?
- Êtes-vous capable de rester concentré de une à dix minutes malgré un environnement bruyant ?
- Pouvez-vous pendant trois à cinq minutes, vous déplacer en prenant diverses positions ?
- Êtes-vous capable d'écouter, de parler et d'avancer en même temps ?
- Êtes-vous capable d'analyser rapidement une situation et d'en ressortir le principal ?

## Exercice 2 Testez-vous !

- Bandez vous les yeux et déplacez-vous dans une pièce connue ou pas en utilisant diverses positions.
- Faites l'expérience après avoir fait dix tours sur vous-même.
- Faites de nouveau ces expériences dans un endroit que vous ne connaissez pas.
- Amusez vous à mémoriser des plaques d'immatriculation que vous aurez confectionnées.
- Restituez ces plaques au bout de dix minutes.
- Écoutez une information sonore pendant une minute.
- Restituez l'ensemble de l'information après une dizaine de minutes.
- Prenez un crayon dans votre main et gardez-le pendant dix minutes en continuant vos activités.
- Avec cet objet en main, déplacez-vous dans votre maison, téléphonez en même temps et écrivez ce que l'on vous dit au téléphone avec l'autre main.





## CORRIGÉS

- Apprenez à respirer profondément, à abaisser et à contrôler votre respiration dès que vous rencontrez une situation imprévue.
- Prévoyez une tenue dans laquelle vous vous sentez à l'aise.
- Analysez, réfléchissez, raisonnez à chaque situation que vous rencontrez quotidiennement et intervenez en conséquence.
- Apprenez à filtrer les informations dans une discussion.
- Pour rester concentré, trouvez toujours le côté positif des situations.
- Soyez l'acteur de votre parcours.
- Retenez que stress rencontré est généré ici par les consignes nombreuses et d'urgences et par la vision occultée.

