

# DIMINUER LE STRESS EN EXAMEN

## DU PERMIS DE CONDUIRE

*A tous mes élèves qui méritaient le permis et qui par crainte n'ont pas donné le meilleur d'eux-mêmes. Le travail qui suit est construit sur ces échecs non mérités et aura eu au moins le mérite d'indiquer la voie à suivre aux futurs candidats. Ce qui est fait dans le passé n'a de négativité que s'il n'y a pas l'enclenchement d'un mieux. Ce texte pourrait faire l'objet d'une publication s'il est enrichi de vos commentaires : email [jean.lamonerie@wanadoo.fr](mailto:jean.lamonerie@wanadoo.fr)*

*Attention ce document est composé de deux parties*

*La première est un résumé qui vous permet en quelques lignes de faire le tour des moyens pour limiter le stress en examen.*

*La deuxième partie est plus longue (11 Pages) et permet de détailler toutes les raisons du stress en examen, et les moyens pour en limiter les effets. C'est long mais il vous sera dit que l'effort est l'arme idéale contre les craintes.*

*Ce document qui a été écrit par votre formateur conseil peut être obtenu de plusieurs manières.*

- *Par un achat au bureau à 3 euros*
- *Sur le site Internet par l'édition*

*Toutes vos remarques ou expériences personnelles sont les bien venues*

## LES POINTS ESSENTIELS (document à photocopier et à tenir à portée de main)

C'est mon examen

Venir ressentir le lieu de l'examen dans les jours qui précèdent

Manger avec fruits et laitages, boire

Se changer les idées (dvd ....)

Carte d'identité à préparer

Infusion (Verveine.....)

2 moyens pour le réveil

Dormir /rêver positif

Petit déjeuner habituel avec jus d'orange

Douche

Vêtement favorisant son bien-être

Etre en avance

L'évaluateur est un expert qui est d'une neutralité bienveillante

Pendant le parcours :conduite commentée

La réussite : un droit simple de continuer à apprendre

Analyse d'un échec : un nouveau départ

### **Des maux et des mots**

Starting-block : moteur en léger sur régime et point de patinage

Touch and go : le fait de faire un deuxième tour à un rond-point

Strock : geste amical qui favorise l'émergence d'un sentiment d'invulnérabilité

Coussin d'espace : le moelleux de l'oreiller appliqué à mes distances de sécurité (2Y)

Dynamisme : n'est pas synonyme de vitesse mais plutôt de ne pas attendre

L'odeur positive : un parfum léger

La couleur positive : ma couleur préférée

Le son positif : de la musique

Piano avec les doigts de pied

Une maxime à méditer

*« Un gagnant sait ce qu'il fera en cas d'échec : c'est son problème et il n'en parle pas »*

*« Un perdant sait ce qu'il fera en cas de réussite : il en parle à qui veut l'entendre »*

Etre inquiet de passer l'examen est une attitude humaine. Mais quand cette inquiétude fait perdre ses moyens, alors il faut se donner les ascendants psychologiques et physiologiques pour ne pas dépasser un certain niveau de stress. L'appréhension, l'anxiété et la tension nerveuse sont parmi les causes importantes d'échec aux examens

### **Etat des lieux :**

Beaucoup de candidats « malchanceux » vous diront que s'ils ont perdu c'est qu'ils étaient trop tendus. Or il faut tout de suite dire que le permis de conduire ne se gagne pas, il se mérite. La peur de l'examen est en fin de compte pour un grand nombre une forme de bouclier pour se donner le droit à l'échec. C'est ce qu'on appelle la théorie de la fuite (Piaget) : le mieux dans cet ajournement est de me refuser à croire que c'est de ma faute.

Alors comment peut-on limiter ce stress, qui j'en conviens est une source de tétanisation : mon corps et mon esprit sont aux «Gabonais absents ».

En fait c'est un ensemble de facteurs et de prédispositions qui permettront au candidat d'être au top le jour « J ». C'est une construction savante qui est à l'origine de ce que j'appelle « un esprit de légionnaire » : je suis là pour un objectif clairement déterminé, j'ai conscience de son intérêt, et je ne doute pas de ma force.

Passons en revue les phrases entendues des élèves en proie à une attitude négative :

- J'ai peur que l'expert du permis de conduire ne me le donne pas
- J'ai peur que l'expert me fasse des reproches en vociférant
- J'aurai trop honte pour mes parents
- Mon moniteur m'a trop mis la pression
- Je ne suis pas au top sur ... Manœuvres, rond-point ,allure, voie d'insertion...
- En cas d'échec il faudra repayer, et je n'ai plus d'argent

Il y en a d'autres, et je veux bien me faire le Prévert de l'auto-école avec vos commentaires (M Prévert était un écrivain qui pour une même situation était capable de la présenter de mille et un façons et avec une grande richesse artistique)

### **Début d'analyse : un système, des encadrants**

Maintenant essayons de repérer la situation de l'examen, avec un regard dont la neutralité est volontairement de mise.

Toute l'économie française fonctionne pour et par le transport. La place du véhicule est en tête dans toutes les familles, après peut-être, l'habitat et il est vrai la nourriture. Le permis est une porte ouverte à l'employabilité. La base de cette donne économique est donc bien que le conducteur, et accessoirement sa deuxième composante le véhicule ont un rôle dans les rouages du fonctionnement de la société industrielle. Fermer le robinet du « droit à conduire » serait donc un suicide financier pour le pays. Il est de l'intérêt de l'Etat que le nombre de réussites au permis de conduire soit le plus important. Le ministère des transports par l'intermédiaire de sa

« cellule de la formation des conducteurs » fait appliquer une législation pour obtenir des partenaires auto-écoles une amélioration qualitative dans la préparation des candidats.

Le premier point invoqué dans le listing des craintes « ne tient pas la route » : l'évaluateur du permis de conduire est un administratif au service de la nation : il doit autoriser le plus grand nombre de candidats à devenir des conducteurs autonomes. Son regard est celui d'un expert : il n'y a pas de principe à « donner le permis de conduire » tout au plus une certaine tolérance dans la décision. Un examen favorable mais limite, sera l'objet d'un « mais du mouton » car il s'appuie sur une sensation générale, et peut-être aussi pris en fonction du contexte de « la notoriété de l'enseignant ou de l'auto-école » : c'est juste mais ça passe et c'est tant mieux pour le candidat. Il y a de grandes chances que l'on passe sur un système de résultat différé, qui permettrait de limiter les risques d'agression, mais de manière indirecte favoriserait une augmentation des résultats.

L'expert en deuxième ne doit pas avoir d'état d'âme dans ses décisions. Il faut lui reconnaître une grande responsabilité, car il s'agit bien de la vie de ce futur conducteur mais aussi de tous les usagers rencontrés. Il est donc dans une obligation de « neutralité bienveillante » de façon à mettre à l'aise le candidat. D'ailleurs le permis 35 minutes a permis de briser la glace de la communication entre candidat et correcteur : l'élève a le devoir de s'exprimer et on verra un peu plus loin que ce droit à la parole est d'une importance dont on avait sous-estimé la nécessité pendant longtemps. Bon en dernier sachez que la loi Sarkozy concernant le mérite administratif stipule que la dotation complémentaire des services se fait au prorata du taux de réussite en permis du département : il est donc de l'intérêt du service des permis de conduire de favoriser les bonnes auto-écoles et ainsi de bénéficier de subsides supplémentaires pour le fonctionnement du service.

Les parents ont eux aussi un rôle dans la préparation psychologique de leur enfant. Tous les formateurs auto-écoles savent que le paternalisme accentué dans l'éducation des enfants est pour enclencher un manque d'autonomie qui se révèle de manière flagrante lors de l'apprentissage de la conduite. Je dis souvent à mes élèves que je ne suis pas le chameau (dans les deux sens du terme) qui les emmènera voir les pyramides, mais seulement le poteau indicateur qui leur propose la marche à suivre. Des parents trop présents dévalorisent l'enfant et sont à l'origine du refus de vivre seul sa vie : le cocon familial c'est pas si mal. A contrario, l'absence peut aussi être une corde en moins à l'arc du candidat. Mais le « je ne suis pas bien né » de JJ Goldman peut devenir le moteur d'une volonté acharnée de se sortir de là. La directivité de sa vie est un fait personnel, même si le milieu n'encourage pas la méritocratie. Le deuxième point du listing est donc éliminé : je passe le permis pour moi et accessoirement mes parents auront un bénéfice de mon succès.

Le formateur accompagnateur est lui dans une situation paradoxale. D'un côté la réussite de son élève est le gage de sa « façon de faire » ; de l'autre l'échec sera une source de revenu par les leçons complémentaires. S'il est vrai que certains « boutiquiers de l'auto-école » ont cette forme de raisonnement, le gain économique engendré par un échec est dix fois moins important que la réussite de son candidat. Il ne faut pas être un gestionnaire de haut niveau, pour comprendre qu'un candidat qui reprend cinq heures pour repasser un examen est moins rentable qu'un candidat qui passe le permis pour la première fois avec vingt/trente heures. Car on est dans le système de micro-économie dit de ressource rare : un litre d'eau dans le désert est mille fois plus cher que sur la banquise. Les places de permis de conduire sont données au compte gouttes, et il est de l'intérêt du formateur de limiter les échecs

pour favoriser les nouvelles présentations. En dernier, la reconnaissance d'un candidat est plus forte lors de sa réussite, et la publicité induite par « le travail de formation bien fait » enclenche un processus d'inscriptions suffisamment soutenu pour mettre l'aspect commercial de l'entreprise en filigrane : le pédagogique dirige l'économique, le contraire ne marche pas. Le troisième point est donc à enlever : mon formateur veut ma réussite, de ce fait il m'a rendu autonome. Mon échec ne sera pas le sien car il m'avait donné toutes les cartes. Sachez aussi que dans notre auto-école, votre formateur a une prime en cas de première réussite. En outre le nombre de places allouées est directement lié aux nombre de premières présentations : l'entreprise ne peut se permettre de favoriser une liste d'attente.

On en arrive sur l'élément déclencheur de la réussite, la flamme qui allume la mèche, le.....candidat. La notion d'élève est à bannir. La terminologie actuelle de toutes les sciences d'andragogie (apprentissage de l'adulte) me font dire le terme plus approprié : l'apprenant. Car même un formateur accompagnateur apprend. En écrivant ces lignes je me suis documenté auprès d'autres plus doués. Mon expérience certes existe mais je sais qu'à l'ombre de ma vie, « je sais que je ne sais pas » (Gabin un autre Jean).

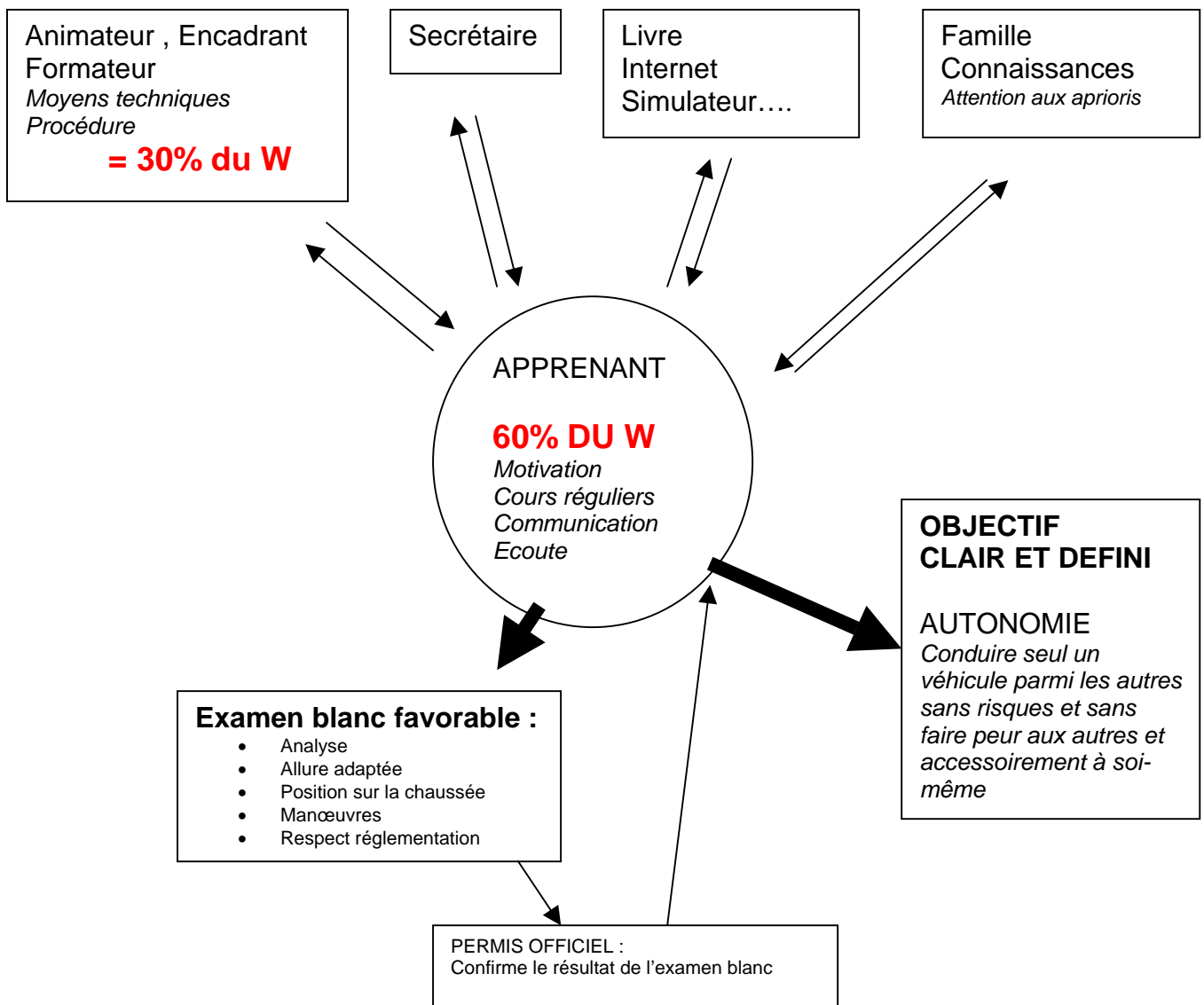
### **Au centre du succès : l'apprenant**

L'apprenant est au centre d'une toile qu'il a tissé. Il est acteur, constructeur de l'acquisition d'une nouvelle compétence et surtout pas un simple spectateur. L'interactivité avec les éléments de sa toile est de son fait. Il a choisit son auto-école, il cherche la documentation sur le sujet. Certaines des aides peuvent être d'une certaine manière imposée : le travail de la secrétaire qui me déroule un tapis rouge en triturant son planning pour me donner des cours avant l'examen dépend essentiellement de la personnalité et de son cœur à l'ouvrage. Mais par principe son salaire est assuré par la notoriété de l'entreprise : donc elle est aussi une Pom Pom girl (jeunes filles qui encouragent l'équipe sur le bord des terrains de sport).

Alors voyons quelle est cette toile d'araignée savamment tissée et qui me permettra de m'assurer le droit à conduire.

Schéma (W=travail)

← = 10% du W →



On part d'un principe valide qui veut que les 30% du travail de votre accompagnateur ont bien été faits. On se dit aussi que les 10% liés à la famille, les livres, l'ordinateur, la secrétaire ont aussi été sollicités et utilisés de la manière la plus complète et rationnelle.

Donc il reste moi le candidat avec mes 60% et le risque de perdre la moitié de mes moyens en examen. Soit  $30\% + 30\% + 10\% = 70\%$  ; première constatation même en en faisant ma moitié du travail, j'ai 7 chances sur 10 si les autres ont fait le leur : encourageant non ?....

Mais aller, on a envie de briller et de se rapprocher de la note maxi. Mettez votre ceinture, détendez-vous, tirez de chaque côté de vos lèvres pour obtenir un large sourire : le voyage vers la réussite peut commencer

### **Conte et décompte avant un examen du permis de conduire**

Non pas de méchante sorcière, pas de pomme empoisonnée. L'histoire n'a pas besoin de tout ça pour bien se terminer. (dommage j'espérai être le prince....)

Il faut faire trois pas en arrière pour mieux sauter. Se poser une question essentielle qui semble être un peu rapidement oubliée par les élèves :

Pourquoi je suis là ?

Si la réponse est pour se former = perdu

Si la réponse est pour réussir un permis = encore perdu (Oh Bin Mince alors, merci shiper de Dora)

### **Je suis là pour conduire seul un véhicule parmi les autres, sans risque et si possible sans leur faire peur (théorie du presque accident).**

Cette définition étant acceptée de vous-même on peut se dire que l'examen est une simple étape, nécessaire, utile il est vrai. En aucun cas c'est un objectif.

Car mon but est de pouvoir me déplacer de A à Z pour différentes raisons qu'il serait très judicieux de noter sur un bout de bristol : « j'ai besoin du permis pour transporter mes enfants, aller au travail, faire des virées en boîte de nuit, faire du tourisme, ne plus être tributaire des transports en commun etc..... ».

Ensuite faire une revue des troupes en se demandant qu'attend de moi le contrôleur des permis de conduire. Si votre réponse est : « que je conduise bien » allez vous devinez .....encore perdu (Oh Bin mince deux fois). Et oui comme dirait un prof de philo c'est vide de propos ; plus exactement cette phrase n'a pas de sens concret.

Deuxième réponse, et verso du bristol (Ah il faut encore écrire) : l'examen de permis de conduire permet de déceler chez un candidat :

- Sa capacité à analyser son environnement = voir et agir
- Sa volonté d'adapter son allure aux situations en atteignant les vitesses maxima si la possibilité lui en est offerte (utilisation judicieuse de la mécanique).
- Son respect de la position de son véhicule : placement aux changements de direction et distances de sécurité

Et en tout petit, bien que mes propos peuvent bousculer certains formateurs :

- Respecter la signalisation (en petit car il n'y a pas une réelle volonté de griller un feu rouge....)
- Etre capable de manœuvrer (en petit mais on verra l'importance évidente de cette obligation)
- Effectuer deux vérifications techniques (en petit car c'est très simple dans l'apprentissage)

Cette règle du jeu est d'une importance capitale. Elle permet déjà par avance d'accepter la décision de l'expert, et d'engager tout son être vers des éléments qui ont une réalité déclinable en mots et en gestes : le jugement s'appuie sur des faits et non pas sur des opinions (voir maxime du début).

### **Des aspects matériels :**



Se tromper dans son heure de convocation, voire de jour c'est trop bête. Un aide mémoire sur un frigo pourquoi pas. Par principe la secrétaire et le formateur auront insisté sur ces éléments. Il est bon aussi de vérifier la présence de votre carte d'identité pour éviter de courir le matin de l'examen. Attention au lieu : j'ai déjà eu un cas d'élève qui attendait le passage de l'examen pratique au centre de code. Un collègue me racontait cette histoire d'un de ses candidats qui attendait à 19h pour un examen qui avait eu lieu à 7h

### **Pour les croyants :**

La boîte de Pandore s'est refermée en gardant en elle l'espérance. Croire en est un droit de notre Constitution, et personnellement dans les occasions très particulières il m'arrive de « brûler un cierge » ou de proposer un vœu. Ce qui est sûr c'est que cette pratique à la limite de la religion à proprement parlé n'est pas pour nuire à quiconque. Mais je maintiens qu'il n'y a pas de miracle : se faire aider du ou de ses (D) dieux pourquoi pas, mais il faut un minimum de prestation.

Et nous arrivons après cette longue entrée en matière au principal de notre préparation : le psychologique et le physiologique :

### **Psychologie d'avant :**

**MOI, QUE MOI :** En tant que principal acteur de la pièce, je suis donc mon premier supporter. Si j'ai le moindre doute dans mes capacités à respecter les 6 éléments du dessus, je pars avec la crainte de mal faire : **mon apprentissage n'est pas terminé.** Si je peux cocher positivement ces points de manière sereine sans me raconter d'histoire, intellectuellement j'ai de très bonnes dispositions à la « gagne ». Mais pour cela il a fallu respecter les dispositifs de préparation qui vous auront été proposés. Que ce soit la conduite commentée, les manœuvres seul au volant, les exercices des vérifications sur ordinateur, le tacot tacle examen ou la réussite de l'examen blanc, rien n'est anodin et tout concourt à vous donner une attitude de confiance envers vous mêmes. D'ailleurs même les échecs dans ces différents ateliers, auront été l'objet d'une demande de recommencement. Réussir pour soi-même est un leitmotiv suffisamment puissant, très loin d'une attente d'encouragement de la part de l'environnement qui est toutefois nécessaire (le 12<sup>ème</sup> homme de l'équipe). Etre sûr de soi, c'est s'assurer la sécurité dans sa gestuelle, et limiter une fatigue intellectuelle.

**SERENITE AND CO :** J'ai effacé de ma tête tous les aprioris qui ne tiennent pas la route du genre : l'expert ne donne pas à la première fois, il y a une limitation des réussites avant les vacances, les filles ont moins de succès, je suis noir/blanc/jaune .....enfin tous ces espèces de paravent qui me donnent un pied dans l'insuccès. *(Pour la petite histoire c'est le département de la Vendée qui détient le record avec 75% de réussite en première présentation ...ce qui démontre que réussir en première présentation est..normal)*

### **Physiologie d'avant (J-12h):**

La physiologie c'est tout ce qui attrait au corps. Mon être est une machine complexe avec ses besoins et ses réponses. Manger, boire, respirer, voir, entendre, ressentir sont du domaine des intrants : les éléments nécessaires de vie. Un seul de ces

éléments en berne et la machine ne tournera pas avec toute sa force. On est en plein dans l'hygiène de vie et sa corrélation directe qui est : bonne santé = bonne humeur. Ça marche aussi dans le sens inverse : positiver c'est favoriser l'être en chair et en os (les tracasseries favorisent les ulcères). C'est un système de rétroactivité au même titre que l'œuf et la poule : l'un ne va pas sans l'autre, mais qui a été le premier.

**MANGER** : Il ne faudrait pas attendre la veille de l'examen pour commencer à s'intéresser au fonctionnement de son cerveau au regard de son alimentation. C'est une question de vie générale. Mais on va se concentrer sur **la veille** de l'examen. L'idée est de manger équilibré pour éviter le risque de troubles intestinaux pendant la nuit qui précède le jour J. N'oubliez pas les laitages et les fruits qui sont sources de vitamines. Mais surtout pas d'estomac vide, même s'il est soi-disant noué : une bonne soupe peut dans ce cas faire l'affaire.

**BOIRE** : boire un petit coup c'est agréable dit la chanson, mais alcool et examen ne font pas bon ménage. Par contre lait, boisson chocolaté, et jus de fruit sont à conseiller. L'eau reste l'élément vital, et il faut envisager une petite bouteille d'un demi-litre pour le lendemain. Attention à l'excès de café, et aux boissons trop sucrées : elles sont à éviter.

**RESPIRER** : par principe on n'a pas besoin de réfléchir pour avoir une respiration. Mais une attitude d'éveil à sa manière de respirer, peut favoriser de deux manières le bon fonctionnement de mon corps : on peut limiter le rythme cardiaque et la pression sanguine dans une certaine mesure, et en deux on favorise l'arrivée d'oxygène au cerveau. Sans rentrer dans les détails sachez qu'une respiration pour améliorer ces deux paramètres se fait en inspirant par le nez, et en expirant par le même orifice : surtout pas par la bouche. La respiration doit être lente et profonde. On considère sa cage thoracique comme un ballon de baudruche. On remplit de haut en bas. L'expiration se fait à l'inverse. Cet exercice nécessite une volonté qui engage les muscles du ventre et du visage. Aussi c'est un exercice qui se fait en dehors de tout autre contrainte : il est difficile de le faire en roulant, tout au plus on peut profiter de l'arrêt d'un feu rouge

**DORMIR** : Ensuite il faut un corps et une tête reposés, aptes à donner le lendemain toute son énergie et répondre plus facilement aux sollicitations. On doit donc envisager un sommeil digne de ce nom. En premier il ne faut pas changer ses habitudes. Se dire que l'on va se coucher de bonne heure pour assurer est la meilleure façon d'avoir des difficultés à fermer l'œil. Par contre il est important de se changer les idées en regardant par exemple un dvd d'humour ou un film d'action. Ensuite une infusion type verveine, ou « nuit tranquille » va permettre de retrouver une certaine sérénité. Si l'horaire de votre passage est très tôt il vous est conseillé de prévoir un réveil assuré par des personnes de votre entourage et une sonnerie de GSM pour ne pas craindre la panne d'oreiller.

**REVER POSITIF** : Tomber dans les bras de Morphée peut devenir hasardeux si on ne laisse pas le sommeil prendre le dessus. Le moyen est de s'endormir en enclenchant un rêve. M Murphy (psycho-pédagogue d'enfants difficiles) disait toutefois que « le seul rêve qui vaille la peine de faire c'est celui qui peut se réaliser ». L'incertitude n'est pas de mise, c'est la théorie de la peau de l'ours que l'on veut vendre. Alors on pense à tout sauf au permis mais à une réalisation future possible et positive (maison, mariage ....) et bonne nuit.

## **Le jour J**

Le réveil : pas de précipitation elle est mauvaise conseillère. On utilise le temps avec parcimonie sans le perdre. On construit sa matinée. Chaque chose a sa place, et chaque place a sa chose. Petit déjeuner habituel avec si possible un jus d'orange. On s'oblige à manger un petit quelque chose. Attention au médicament qui propose de vous calmer. Il risque vous rendre amorphe. Par contre le chocolat est un produit intéressant, car outre le fait qu'il favorise la circulation du sang, il favorise un meilleur fonctionnement du cerveau.

Ensuite douche, parfum léger, rasage en fonction de l'habitude et on peut procéder au choix de ses vêtements. L'enveloppe du candidat n'est pas prise en compte dans le jugement. Mais se sentir bien dans ses habits peut favoriser son attitude à bien conduire. N'optez pas pour du guindé, choisissez du propre mais décontracté. Pour ce qui est de la couleur, certains vous diront que nous pensons différemment en fonction des couleurs portées. J'attends vos réflexions sur ce point car j'ai pour le moment une opinion plus qu'une position ferme.

Pour les femmes éviter les tenues sexy : jupes courtes, décolleté. Par principe vous n'êtes pas jugée sur votre enveloppe charnelle. Et j'irai même jusqu'à dire que le risque c'est qu'on est envie de vous revoir (à cet examen).

Pas de chaussures ouvertes et de ce côté , gardez les chaussures fermées de vos leçons quitte à les chausser avant l'examen. Pas de chaussures vernis qui ont une tendance à emprisonner. Vos pieds ont des habitudes, et l'expression qui dit que l'on est « à côté de ses baskettes » montre bien le lien entre les pieds et la tête (autre expression : conduire comme un pied = mal conduire). Une règle simple : c'est la chaussure qui tient le pied sans contrainte, et pas le pied qui tient la chaussure.

## **Se rendre au lieu de rendez-vous**

Soyez en avance. La ponctualité c'est de se donner une marge. Le retard est synonyme d'angoisse. Mais attention arriver avec une heure d'avance n'est pas une solution viable. Profitez de ces derniers instants pour assurer des étirements musculaires sans trop forcer, revisiter votre respiration, relire vos deux bostons et vous créer des storks. Ah j'oubliais, je suis content d'aller à ce rendez-vous, et j'ai un large sourire. C'est une ouverture d'esprit d'avoir une attitude physique joyeuse (pensez aux sept nains et en particulier à grogon)

## **Juste avant :**

GSM éteint même pas de vibreur, et non Jean Pierre ne sera pas là pour vous offrir un joker. Une règle sur le point de départ : ne pas rester immobile et ne pas discuter avec des Mr Echech. Par contre parler de tout et de rien est positif avec d'autres personnes sereines sur leur capacité à réussir. Bien qu'une dernière check-list avec les 6 points dans sa tête devrait être faite, l'idée est surtout de refaire des exercices mentaux sur des phases essentielles : rond-point, insertion, priorité à droite .....

Pas de chewing-gum, une ou deux gorgées d'eau. Et se donner le stork claquement des doigts. Si vous êtes adepte de la cigarette, il vous faut votre dose de nicotine : mais attention ce n'est pas cigarette sur cigarette, car il vous faut surtout du comburant : l'oxygène sans le masque (je parlais du visage !!!)

Un truc vu au cinéma (Piège de cristal) pour décontracter et ça marche : faites du piano avec vos doigts de pied.

La musique peut aussi être un bon moyen de décontracter : les vaches avec de la musique classique font plus de lait. Alors vous pouvez soit vous fredonner un de vos airs favoris, ou user de la technologie (gsm, clef MP3 .....

Bon en dernier ne pas se mettre une pression inutile : si je suis reçu c'est positif, et si je suis collé c'est aussi du positif en vue. Je vais obtenir des conseils pour mieux faire. Mon échec n'est pas la fin du monde : je ne suis pas le premier à me faire ajourné (45% sont dans ce cas) et je ne serai pas le dernier. Mais l'accompagnateur moniteur doit pouvoir jouer mon avocat en cas d'échec et dire que je me suis battu, même si le résultat n'a pas été positif : c'est pour vous un gage que l'auto-école vous représente dans des délais raisonnables.

Avant de partir donner vous le leitmotiv qui animait les kamikazes : le fameux « banzai ! » était leur parole ultime offerte à l'empereur. A mon petit niveau, je vais passer mon examen pour ....., Mettez un sens qui soit extérieur à vous. C'est l'image de votre petit(e) ami(e), vos enfants, mari ne me faites pas dire autre chose.....mais je pourrai comprendre.

### **Ouverture de la portière**

Un bonjour suffira car un « bonjour Mr l'Inspecteur » c'est trop, et c'est déjà se mettre dans une position d'infériorité. Un de mes moniteurs dit à ses élèves de penser que c'est un auto-stoppeur (j'aime bien cette idée bien que l'inspecteur est déjà dans la voiture). On rappelle qu'on est là pour un partage, et non pour une mise aux ordres avec un dominé et un dominant. Je suis là pour moi, et ma présence vous donne votre salaire à la fin du mois. C'est donc bien un échange où tout le monde est gagnant gagnant (merci Ségolène).

Votre installation sera déjà un indice de votre volonté de réussite : pas de nonchalance, pas de précipitation mais du métronome :

- tic siège
- tac dossier
- tic rétro intérieur
- tac rétro extérieur gauche
- tic rétro extérieur droit
- tac ceinture
- tic respiration
- tac vérification du point mort
- tic re-respiration silencieuse et profonde
- tac regard vers inspecteur

On n'est pas en prison et le fait de regarder une personne n'est pas une marque d'irrespect : c'est un engagement à la communication. Cette action est un moyen de dire : c'est bon tout est O.K. et c'est surtout une manière de dire : « mes oreilles sont grandes ouvertes, et j'attends votre feu vert pour y aller ». C'est un « à votre disposition ». C'est aussi une manière de se rassurer en se disant que si l'on est capable de regarder l'expert, alors pourquoi pas la route.

### **Pendant l'examen**

Notion de crescendo : du calme dans les premiers tours de roues et on doit au bout d'une minute retrouver ses habitudes avec le moniteur. Du rythme, mais il faut bannir la précipitation.

La règle : parlez-vous en silence, faites votre conduite commentée, soyez deux au volant dans la même personne. C'est le moyen de garder votre cerveau en éveil, de limiter les effets du trac, et de tendre tous vos sens à l'objectif fixé des 6 points de l'histoire.

Profitez de toutes les occasions qui vous sont offertes pour parler en articulant. Si la question orale est « montrez le signal de détresse, ne faites pas un simple geste vers le bouton, mais jouer l'artiste en parlant : « le signal de détresse est ce bouton rouge qui se trouve au milieu du tableau de bord. En appuyant dessus on fait fonctionner les quatre clignotants ». Le résultat c'est que vous avez décoincé vos maxillaires et le lien direct est un assouplissement de la pression sanguine dans le cerveau. Avoir les mâchoires serrées est synonyme de peur, crainte, anxiété. Faire parler est l'un des moyens utilisés par tous les psychologues des cellules d'écoute après les drames. S'exprimer vis à vis d'une autorité est aussi un moyen de montrer le droit à son existence : on banni la parole dans les pays dictatoriaux.

Par contre il ne faut pas parler pour rien dire car cela peut déconcentrer, voire démontrer une agressivité qui n'est pas de mise dans votre prestation. Ne rentrez surtout pas dans la discussion entre le moniteur et l'inspecteur sauf si on vous y invite, par une question personnelle.

Autre petit truc : le geste de civilité. Une main proposant à un piéton de passer est aussi pour vous faire bouger, et donne une impression de partage pour celui qui vous observe : je ne suis pas égoïste et je le montre. Certains dirons que c'est de la démagogie. Ce serait vrai, si les piétons sont pour vous des ennemis, plus que des usagers de la route : la gestuelle ne sera pas la même et même risquera refléter votre pensée : ce piéton n'a rien à faire là !!!!.

Ah chaque arrêt type feu rouge, point mort et repos de la jambe, mais tous les sens en éveil pour ressentir l'arrivée du feu vert. On respire profondément. On se remémore un ou deux des cinq points. On se fait un strock physique ou morale. Et on est dans les starting-blocks.

Ma conduite commentée, mon image positive, le je « vais jusqu'au bout »

## Le résultat

Ajourné : normalement votre résultat n'est connu au mieux que le lendemain. Toutefois le jour de l'examen votre conception de votre prestation même si elle n'a qu'une réalité relative, peu déjà vous assurer de l'échec . C'est bien entendu une déception, pour vous et votre entourage. Mais un échec sera toujours moins cher qu'un accident. Alors ne claquez pas la portière, c'est un risque d'exclusion de l'auto-école. Il en sera de même pour une attitude agressive vis à vis de l'expert. En 30 ans de carrière je n'ai pas été d'accord (à raison) seulement deux fois avec la décision du contrôleur. Par contre je ne compte plus les réussites où personnellement j'aurai ajourné le candidat : bien entendu même ce type de réussite reste une réussite. La décision de l'expert est sereine et c'est d'ailleurs un des rares examens où il n'y a pas de recours. Le seul appel possible est de repasser cet examen et de démontrer que vous le méritiez. Pas de défaitisme, bien au contraire. L'acceptation passe par une réflexion approfondie des causes de votre échec en utilisant les commentaires de votre feuille d'examen reçue par la poste. L'auto école dispose du double et la présence de l'accompagnateur peut être à l'origine d'informations complémentaires. Vous pourrez demander à repasser aux endroits particuliers où vous auriez commis des impairs.

Reçu : merci d'être passé par chez nous et bonne route (bravo mais on sera pas les seuls à vous le dire). A au fait a suivre les six points, vous en avez gagner six. Il y en aura deux de plus dans un an si vous gardez le cap : partager la route avec bonne humeur.