



Réussir l'agrégation  
avec



## SAMEDYNAMISE

1 an  
de partage d'expériences  
pour naviguer avec confiance  
dans la préparation de  
votre concours.



ÉDITION SPÉCIALE  
1ER ANNIVERSAIRE

# Sommaire

|                                                                                 |    |
|---------------------------------------------------------------------------------|----|
| #1 Les 5 règles d'or pour planifier ses révisions.....                          | 3  |
| #2 Trouver LA problématique.....                                                | 4  |
| #3 La question qui tue.....                                                     | 5  |
| #4 Le syndrome de l'imposteur.....                                              | 7  |
| #5 Mon super-pouvoir.....                                                       | 9  |
| #6 Comment je vais faire?.....                                                  | 11 |
| #7 Naissance.....                                                               | 13 |
| #8 J'ai pas envie.....                                                          | 15 |
| #9 Cinq pourcent (5%).....                                                      | 17 |
| #10 Envie d'abandonner.....                                                     | 19 |
| #11 Vrai ou faux : un concours d'excellence.....                                | 20 |
| #12 Merci Marion.....                                                           | 21 |
| #13 Trois astuces pour respecter son planning de révisions.....                 | 22 |
| #14 Lisa n'y croyait pas ... et pourtant!.....                                  | 23 |
| #15 Quand et comment recharger ses batteries.....                               | 24 |
| #16 J'ai tout gâché (suite de "quand et comment recharger ses batteries?")..... | 26 |
| #17 Veille de rentrée: Bilan des courses.....                                   | 29 |
| #18 Enquête sur la procrastination.....                                         | 31 |
| #19 Les pensées toxiques.....                                                   | 35 |
| #20 L'auto-sabotage.....                                                        | 37 |
| #21 Rebondir après une "mauvaise" note.....                                     | 40 |
| #22 La poubelle jaune.....                                                      | 43 |
| #23 La tactique de l'huître.....                                                | 46 |
| #23 Regards croisés sur les passages obligés.....                               | 50 |
| #24 La leucosélidophobie.....                                                   | 53 |
| #25 L'accent circonflexe.....                                                   | 56 |
| #26 J'ai failli abandonner.....                                                 | 59 |
| #27 Libérez-vous du stress.....                                                 | 62 |
| #28 La copie B.....                                                             | 65 |
| #29 Un peu de potion magique.....                                               | 68 |
| #30 Où sont les licornes 🦄 et les feux d'artifice 🎆 ?.....                      | 70 |
| #31 ⚖️ Le coût de l'opportunité.....                                            | 73 |
| #32 Révisions faciles: La technique du sandwich 🥪.....                          | 77 |

|                                                                                         |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| #33 Vos raisons pour passer l'agreg sont-elles suffisantes?.....                        | 80  |
| #34 🗡️ Ménage et Méninges 🧠.....                                                        | 83  |
| #35 La force du collectif.....                                                          | 86  |
| #36 🌟 La comparaison (BONUS).....                                                       | 90  |
| #37 Pourquoi on se ment?.....                                                           | 93  |
| #38 Epinards ou brocolis ? 🥬.....                                                       | 95  |
| #39 J'ai peur d'avoir honte 🙈.....                                                      | 98  |
| #40 Méfiez-vous d'un sujet qui vous plaît 👁️.....                                       | 100 |
| #41 🗣️ Baisse le son, Gaston.....                                                       | 104 |
| #42 Comment se montrer persuasif pour augmenter la valeur perçue de notre prestation?.. | 107 |
| #43 L'agrégation à la japonaise 🇯🇵.....                                                 | 110 |
| #44 Reprendre son souffle.....                                                          | 113 |
| #45 Attendre le BON moment pour passer l'agrégation.....                                | 115 |
| #46 Reprise d'études : Mon cerveau et moi 🧠.....                                        | 117 |
| #47 j'ai coché toutes les cases, et pourtant.....                                       | 119 |
| #48 Les 2 phrases à bannir de son vocabulaire 👁️.....                                   | 123 |
| #49 Prendre une décision difficile.....                                                 | 126 |
| #50 Vous n'allez pas aimer ce que j'ai à vous dire.....                                 | 129 |
| #51 🗨️ Même pas mal 😊.....                                                              | 132 |
| #52 😊 Comment désacraliser l'agrégation?.....                                           | 136 |
| #53 Le chiffre mystère ? ? ? .....                                                      | 139 |
| #54 Pourquoi je m'inflige ça pendant les vacances?.....                                 | 142 |

## #1 Les 5 règles d'or pour planifier ses révisions

J'espère que le webinaire "Préparer l'agrégation SANS sacrifier sa vie personnelle" vous a été utile.



Si vous n'avez pas encore eu l'occasion de mettre en application la méthode de planification MHO, voici les grands principes à retenir:

1. Identifier ce qui nous tient vraiment à coeur
2. Travailler en temps limité
3. Classifier les révisions selon trois principes:
  - a. Sécable / Non sécable
  - b. Energivore ou non
  - c. Production / Réception
4. Faire un planning optimisé mais réaliste
5. Viser le niveau " B - "

Lien vers le replay: [https://www.youtube.com/watch?v=AOSMu2pfp\\_o](https://www.youtube.com/watch?v=AOSMu2pfp_o)



Encore des questions auxquelles je n'aurais pas répondu?

Répondez à ce mail et je vous apporterai une réponse personnalisée à votre situation spécifique.

bonnes révisions,

Marie

## #2 Trouver LA problématique

Cette semaine, j'ai repensé à toutes les heures que j'avais passées à me prendre la tête pour trouver des problématiques qui tiennent la route.

C'est sans doute pour ça que je préférais de loin les épreuves de traduction... pas besoin de se casser la tête avec cette foutue problématique !

Mais puisque c'est un incontournable dans la majorité des devoirs, j'avais envie de vous partager ma recette avec un acronyme que vous n'êtes pas prêts d'oublier.

**K.I.S.S** (Keep it super Simple)

- Pas de problématique biscornue
- Une seule phrase
- Compréhensible hors contexte.
- Allant à l'essentiel

Les questions que je dois me poser :

« Comment puis-je formuler le plus simplement possible les tensions / paradoxes / enjeux / contrastes qui ressortent de ce texte ? »

« Comment montrer à mon interlocuteur que j'ai identifié la polysémie des termes du sujet ? »

Les injonctions qui peuvent vous aider :

« Il n'y a pas UNE problématique attendue »

« J'ai toute ma copie pour développer mes idées »

« Je ne commence pas à répondre à ma question »

*NB : Malheureusement, le mot « problématique » contient la racine « problème ». Notre cerveau qui est câblé pour faire des associations d'idées se met en alerte rouge. Et rien qu'à l'évocation de ce passage obligé, notre corps se raidit !*

*Mais rappelez-vous la célèbre scène du balcon dans Roméo et Juliette :*

*« What's in a name? That which we call a rose, By any other name would smell as sweet »*

*Vous voyez sûrement où je veux en venir...*

*→ Appelez-la autrement, s'il le faut, mais n'en faites plus un problème ;-)*

Bonnes révisions,

Marie

### #3 La question qui tue

Soyons honnêtes. Depuis que vous avez pris LA décision de passer l'agreg, combien de fois vous êtes-vous déjà demandé.e :

“Est-ce que je vais l'avoir ?”

Ou bien, sa variante, toute aussi angoissante :

«Quelles sont mes chances de réussite ? »

Aujourd'hui, je vous explique :

1. Pourquoi ça ne sert à rien de se poser la question ?
2. Pourquoi elle revient, inlassablement, même quand on n'a plus envie d'y penser ?
3. Et comment s'en défaire.

Notre cerveau adore faire des calculs de probabilité. En même temps, c'est son boulot ! On passe notre vie à évaluer les dangers possibles. C'est ça l'instinct de survie. Mais comme il n'y a plus de mammoths dans les rues, notre cerveau primaire (qui est resté très très premier degré) continue de s'affoler pour un rien comme s'il s'agissait d'une question de vie ou de mort au moindre signe d'incertitude. C'est pour ça qu'on ressent avec une grande intensité des angoisses qui, au fond, n'engagent pas notre pronostic vital.

Or, lorsqu'on se demande si on va l'avoir, notre cerveau s'affole car il a beau faire et refaire les calculs de probabilité, il ne trouve pas de réponse satisfaisante. C'est normal. Puisque la réponse n'existe pas !


Plus on se pose la question, plus la réponse devient urgente. Mais comme la réponse n'existe pas, on tourne en boucle. (Je suis sûre que vous voyez exactement ce que je veux dire ;-)

#### Comment s'en défaire en deux étapes ?

Etape 1 : Normaliser

A chaque fois que la question se présente, dites-vous que c'est complètement normal de se poser cette question. C'est tout naturel. Mais malheureusement vous savez qu'il n'y a pas de réponse.

Etape 2 : Rediriger votre attention



Puis, comme notre cerveau aime avoir toujours quelque chose à se mettre sous la dent, proposez-lui une « bonne » question. Moi j'adore « What's the next small step that I can take today that will get me closer to my goal? »

à vous de jouer!

Marie

## #4 Le syndrome de l'imposteur

- « j'ai déjà eu du mal à obtenir le CAPES, alors l'agreg ... »
- « Je l'ai déjà ratée 3 fois, je ne vois pas pourquoi cette année serait différente des autres »
- « J'ai perdu l'habitude de faire des dissertations »
- « Je repars de zéro »
- « Je suis la seule « vieille » dans ma prépa » (100% moi quand je l'ai passée)
- « Ca ne m'étonne pas qu'il.elle soit agrégé.e... (sous-entendu, il.elle est bien meilleur.e que moi) »

Si certaines de ces phrases (ou même toutes !) raisonnent en vous, ce n'est pas un hasard. Vous souffrez du [syndrome de l'imposteur](#).

La [bonne nouvelle](#), c'est que c'est complètement normal à cette étape de votre parcours.

Et la deuxième bonne nouvelle c'est qu'il y a un [antidote](#) ! (Évidemment, je vais vous le donner ... vous en doutiez ?)

Quand j'ai décidé de passer l'agreg, tous [les indicateurs étaient dans le rouge](#) :

→ Je n'avais pas fait d'études d'anglais. Rien que ça, j'aurais dû m'estimer heureuse d'avoir réussi à obtenir le CAPES et m'arrêter là.

→ Je n'avais pas eu de notes mirobolantes au CAPES.

→ Je n'avais pas eu le « green light » de ma prof préférée. D'ailleurs, quand je lui avais demandé conseil, elle m'avait répondu une formule qui restera à jamais gravée dans ma mémoire, je cite « it's going to be an uphill struggle for you » soit la version politiquement correcte de : « C'EST PAS GAGNÉ ! »

Bref... j'avais à peu près tout pour échouer à l'agrégation externe d'anglais...même ma mère m'avait dit : «T'es sûre ? C'est vraiment dur quand même».

"Thanks for the vote of confidence, mom !" (La confiance règne!)

Mais rétrospectivement, je me dis que [le succès était inévitable](#), c'est juste que [je ne regardais pas les bons indicateurs](#).

**!! Pour ceux.celles qui lisent en diagonale, [WARNING](#), l'antidote c'est maintenant !!**



## Étape 1 : Normaliser

C'est complètement normal d'avoir envie de se comparer aux autres et de ne voir chez eux que ce qu'on pense ne pas avoir. Bienvenue chez les êtres humains. Au lieu de voir cela comme un obstacle à votre réussite, voyez le plutôt comme une stratégie pour identifier ce sur quoi vous devez travailler.

*Exemple* : « Ok, je suis la plus vieille mais du coup j'ai déjà l'expérience de l'oral. Je suis moins impressionnable par un jury que si j'avais 23 ans »

## Étape 2 : Arrêter de regarder le passé pour définir le futur.

Si vous basez votre capacité à réussir quelque chose sur ce que vous avez fait jusqu'à présent, vous ne ferez jamais quelque chose de nouveau. Vous ne pourrez pas repousser vos limites.

Il ne faut pas le voir pour le croire mais bien **le croire pour le voir**.

C'est en cultivant la pensée que vous en êtes capable, que cette capacité va se manifester.

Bonne semaine,

Marie

## #5 Mon super-pouvoir

J'ai un super super-pouvoir !

Je peux prendre une décision en un clin d'œil et c'est toujours la BONNE décision.

Trop bien, non ??

La bonne nouvelle, c'est que vous aussi vous avez ce pouvoir.

Il n'y a rien de magique dans tout ça.

### Comment ?

C'est très simple, il suffit de décider en même temps que vous faites votre choix que quoi qu'il arrive «you've got your back ».

En même temps que je fais mon choix entre deux solutions, je choisis de me soutenir sur le long terme, de rester dans mon équipe. Je me promets qu'à la première difficulté je ne vais pas me dire «Ah, tu vois t'aurais du prendre l'autre, tu t'es encore planté, bravo » mais plutôt « bon, dans ce cas précis ce n'est pas la solution idéale mais comment peut-on faire maintenant qu'on y est pour que ça marche quand même ».

A titre personnel, je préfère largement prendre le risque de me tromper que de perdre du temps dans l'indécision.

NB : Et c'est également ce que recommandent les coachs spécialisés dans l'augmentation de la performance et de la productivité.


Quand on prend une décision, on est toujours gagnant.

### Pourquoi ?

- Si c'était la bonne ; on avance.
- Si c'était la mauvaise ; on apprend de nos erreurs donc on avance AUSSI.

En revanche, il n'y a aucun bénéfice à rester dans l'indécision.

Réussir l'agrégation, ça se résume à exécuter une série d'actions nécessaires et suffisantes pour atteindre notre but.



Derrière chaque action, il y a une prise de décision.

Plus vite vous développerez votre capacité à prendre des décisions rapidement et sans regarder en arrière, plus vite vous arriverez à votre but.

On s'entraîne ?

Je vous invite, tout de suite maintenant, à prendre une décision concernant votre préparation à l'agrégation.

Faites vous le cadeau de prendre cette décision en un instant et de ne plus y repenser.

Bonne semaine,

**Marie**

## #6 Comment je vais faire?

Je me rappelle comme si c'était hier de mon premier cours d'agreg d'anglais sur Shakespeare.

😬 Panique totale.

Pourtant le prof parlait EN FRANÇAIS et j'avais lu la pièce pendant les vacances.

"Malgré cela.....je n'ai absolument rien compris au cours.

Pendant 2h, j'ai pris des notes frénétiquement, en écrivant tous les mots que je ne connaissais pas. Et le soir, je suis rentrée chez moi, toute penaude. J'ai fait la seule chose dont j'étais capable. Je suis allée chercher les définitions dans le dictionnaire.

« C'est fou quand même! Il parlait en français. Le français est ma langue maternelle. Et pourtant, je n'ai absolument rien capté de ce qu'il avait dit. Mais comment est-ce possible?»

👉 Petite contextualisation pour ceux et celles qui viennent de rejoindre "Samedynamise".

J'ai réussi l'agreg sans avoir fait d'études d'anglais. Je n'aime pas la littérature. Cette pièce est la seule et unique œuvre de Shakespeare que j'ai lue dans ma vie ... (bon ça je ne devrais pas le dire, en tant que professeur d'anglais, c'est un peu la honte).


Cela étant dit, j'ai quand même réussi à avoir 10/20 à un devoir sur table sur cette œuvre (une note plus qu'honorable compte tenu du point de départ). Ce n'est pas l'œuvre qui est tombée aux écrits. Ouf. Et, bien évidemment, je n'avais pas pris option littérature. Mais, j'en ai tiré 2 leçons :

- 1) En dissertation, la réflexion sur les termes du sujet est vraiment déterminante.
- 2) Tout peut s'apprendre. Rien n'est inaccessible.

D'ailleurs, je suis tombée sur une œuvre encore pire que Shakespeare (vous apprécierez mon sens de la rime ;- ) mais cela fera l'objet d'une prochaine newsletter.

QUELLE QUE SOIT VOTRE DISCIPLINE, laissez la porte ouverte à la possibilité que c'est possible même si pour l'instant vous ne voyez pas du tout comment vous allez atteindre le niveau requis. Vous n'avez pas besoin de savoir comment vous allez faire de A à Z. Il suffit de connaître la prochaine étape.

Le premier soir, quand je suis rentrée chez moi, je ne pouvais absolument pas savoir comment je serais capable un jour, d'écrire une dissertation ENTIÈRE sur Shakespeare. C'était même inenvisageable. Pour autant, je me doutais bien que ce que le prof avait dit, c'était la base.



Donc l'étape suivante, à ce moment-là, c'était de faire des recherches pour maîtriser ne serait-ce que les définitions.

A partir d'aujourd'hui, ne vous dites plus : « Comment vais-je faire ? » mais plutôt « Qu'est-ce que je peux faire à ce stade ? »

A samedi,

Marie

## #7 Naissance

Voilà, ça faisait quelques mois que j'avais envie de commencer une newsletter. Mais j'avais lu sur internet qu'il ne fallait pas l'appeler « newsletter » (Apparemment, c'est has-been !).

Moi : « Ok mais alors faut que je l'appelle comment ? »

Internet : « Ben, tape une requête sur mon pote google »

Moi : « Bon, d'accord »

*Google* : « Alors, tu peux faire un jeu de mot avec le jour où tu la publies.

Exemples : Take Tuesday, Wisdom Wednesday, ... »

Moi : « Euh, très bien... mais moi mon fort c'est pas trop les jeux de mots, je suis plutôt dans le concret : la méthodologie, l'optimisation du temps, le mindset, tout ça quoi ! »

Internet : « Tiens, prends-toi une pub dans la figure. Vu que t'as l'air d'être un peu perdue. C'est parfait pour toi ...ha ha ha (rire diabolique) »

Comme je n'avais pas trouvé de nom pour ma newsletter, je l'ai envoyée quand même.

C'était hier. On était samedi. J'ai donc décidé qu'elle s'appellerait « Samedi Machin-truc ».

Puis, je me suis demandée, au fond, quelle était mon intention derrière cette initiative ?

Là au moins, j'avais plein d'idées.

Quand je préparais l'agreg, j'aurais adoré recevoir chaque semaine un petit mot d'encouragement, un conseil, un petit coup de pouce pour entretenir ma motivation et dynamiser mes révisions.

Ainsi est née : « Samedynamise »

Et j'ai le plaisir de vous annoncer que vous êtes abonné.e

Alors, à Samedi !

Marie



Ps : Il ne faut pas croire tout ce qu'on lit sur internet !

Ps (bis) : Mais comme j'aime bien jouer les bonnes élèves, j'ai quand même appliqué la consigne ;-)

D'ailleurs, l'agreg c'est essentiellement ça. Comprendre ce qu'on attend de nous et suivre la méthode.

## #8 J'ai pas envie

« J'ai pas envie »

Seulement quatre mots.

Une avalanche de conséquences et de projets inachevés.

A chaque fois qu'on se dit « j'ai pas envie », alors commence un combat intérieur.

On assiste à un duel entre notre voix de la raison (en réalité, c'est une partie du cerveau qui s'appelle le cortex pré-frontal) et l'instinct (notre cerveau dit reptilien).

**Dans un combat entre MOI et MOI, il y a 100% de chances que  
JE sois perdant.e**

Alors, mieux vaut ne pas livrer bataille. Oui, mais comment ?

Étape N°1 : Ne pas croire tout ce que notre cerveau nous dit

On pense que les phrases qu'on prononce dans notre tête sont automatiquement vraies, comme si c'était des observations.

« Mon devoir est nul »

« Je ne vais jamais y arriver »

« J'ai pas le temps »

Pourtant, quand notre fils vient nous voir avec des moustaches de chocolat et qu'il nous dit qu'il n'a rien mangé dans le placard à gâteaux, on a aucun mal à être sceptique. Mais quand il s'agit de se juger (surtout négativement) on se laisse complètement berné par ce que nous raconte l'enfant qui sommeille en nous. Car c'est ça, le cerveau reptilien, un enfant intérieur.

Étape N°2 : Ne plus souscrire à l'idée qu'il « faut » en avoir envie pour faire quelque chose.

C'est bizarre quand même. Nous nous sommes conditionnés à penser que pour faire quelque chose, il faut en avoir envie. Comme si nous étions immobilisés par une chappe de plomb.





Pourtant, je peux juste décider de le faire, que j'en ai envie ou pas.

Je n'ai pas toujours envie d'aller chercher mes enfants à l'école et pourtant j'y vais sans hésitations parce que je pense également que je n'ai pas le choix.

Étape N°3 : Anticiper les objections et y répondre à l'avance.

Notre cerveau est super malin pour inventer des excuses.

Petite anecdote : Hier, c'était l'heure de faire mes étirements pour prévenir le mal de dos, et j'ai entendu une petite voix me dire « *fais les plus tard, ton café va être froid sinon* ». Non, mais sérieux ? « *Ton café va être froid* », t'aurais pas pu trouver mieux comme excuse alors que j'ai un micro-onde!

Et j'ai explosé de rire à l'idée qu'une partie de moi est vraiment prête à tout pour éviter de faire des efforts. J'avais anticipé les objections mais pas celle-ci!!!

« Y répondre à l'avance » signifie avoir sous la main une série de raisons pour lesquelles on a décidé de planifier une tâche. Au moment où on a pris la décision, on avait plein de raisons valables. Il suffit de les noter intérieurement ou par écrit (encore mieux) pour pouvoir les dégainer au moment opportun.

Bonne semaine,

Marie

## #9 Cinq pourcent (5%)

«La plupart des gens surestime ce qu'ils sont capables de faire en 1 jour et sous-estime ce qu'ils sont capables de faire en 1 an »

Bill Gates

♥ J'adore cette citation.

Je la poste régulièrement sur les réseaux. Mais surtout j'y crois à 100%. Non seulement parce que je le constate régulièrement chez les professeurs que j'accompagne dans mon programme de préparation à l'agrégation. Mais surtout parce que c'est mathématique !

Ça s'appelle l'effet cumulatif.

Vous en avez forcément déjà entendu parler si vous avez un livret A car c'est le même principe que les taux d'intérêt.

==> *DEMONSTRATION :*

- *Nous sommes le 17 Septembre.*
- *Imaginons que les écrits du concours sont le 28 Janvier*
- *Il reste donc 134 jours avant les écrits*
- *Imaginons (pour prendre un chiffre rond) que votre score de départ est : 100*
- *Si vous progressez de 5% par jour*
- *Vous arriverez aux écrits avec un score de 69 082 !!!!!!!!*

Ce qui veut dire que vous arrivez au concours presque 700 fois plus fort que vous ne l'êtes maintenant.

Ça vaut le coup de faire un petit effort chaque jour pour augmenter ses connaissances et ses compétences de 5%, non ?

Cela explique aussi pourquoi aujourd'hui vous pensez que le niveau visé est inaccessible et pourtant vous pouvez l'atteindre grâce au pouvoir de l'effet cumulatif.



👉 Mon conseil: Arrêtez de regarder le sommet de la montagne et concentrez-vous sur le petit pas que vous allez faire aujourd'hui.

à samedi,

**Marie**

PS: J'ai envie de mieux vous connaître. Dites moi par retour d'email quel est votre plus gros challenge dans cette préparation

## #10 Envie d'abandonner

Cette semaine, j'ai eu envie d'abandonner.

Plus je résiste, plus j'essaie de chasser cette idée de ma tête et plus elle revient à la charge.

### Que faire?

Ce n'est pas une situation hypothétique. C'est aussi ma réalité même si j'ai déjà l'agrégation. Parce que dès qu'on se lance dans un nouveau challenge, quel qu'il soit, notre cerveau primaire se rebelle. Dès qu'on quitte le confort de la routine. Dès qu'on essaye quelque chose qui nous demande d'évoluer. Il se met en alerte rouge.

Pour vous, c'est préparer l'agreg. Pour moi, c'est donner des cours à la fac pour la première année ET suivre une formation online d'ingénierie pédagogique tout en étant au collège à mi-temps et maman de deux enfants en bas âge.

J'ai réfléchi toute la semaine sur cette problématique et pour changer un peu je vous offre la réponse en image dans une courte vidéo de 4 minutes.

## Que faire si on a déjà envie d'abandonner?



<https://www.youtube.com/watch?v=zaBr47qMleU>

Bonne semaine,

Marie

[www.mariemotard.com](http://www.mariemotard.com)

## #11 Vrai ou faux : un concours d'excellence.

L'agrégation est réputée pour être un concours d'excellence.

Ce terme d'excellence fait peur parce qu'il nous amène à nous juger et à nous comparer.

On se dit « Moi je ne suis pas excellent.e donc ce n'est pas pour moi ».

Si je ne remet pas en question les exigences du concours, je souhaite tout de même souligner un point important. On n'a pas besoin d'être excellent tout le temps et sur tous les sujets. Il faut juste être pointu sur un nombre limité de sujets pendant 6 mois. Remettre les choses à plat de cette façon permet de se rendre compte que c'est beaucoup plus accessible qu'on ne le pense.

C'est exactement comme un marathon. C'est une question d'entraînement.

J'ai un ami qui n'est pas du tout sportif mais qui rêve de faire le marathon de NY. Il a commencé à s'entraîner 6 mois avant. Juste assez pour réussir à courir le jour J. Et aujourd'hui il est incapable de faire 10 pompes.

On a tendance, parce que c'est la culture académique française, à se faire une représentation mentale de ce qu'est un.e agrégé.e. Mais en réalité, comme tous les concours, cela témoigne d'un niveau de performance à un instant T. Rien de plus.

Personnellement, j'ai trouvé que c'était plus aléatoire d'être bien classé au CAPES qu'à l'agrégation justement parce qu'il n'y a pas de programme. Dans ma discipline, les épreuves du CAPES demandent un bagage de culture anglophone plus large que celles de l'agrégation.

Pour conclure, je vous invite, si ça vous est utile, à m'emprunter cette pensée qui m'a beaucoup servi.

« Avoir un texte de cadrage qui délimite clairement les thèmes à traiter, ça remet tous les candidats sur un pied d'égalité au départ de la course »

Marie

## #12 Merci Marion

Aujourd'hui c'est l'anniversaire d'une personne très spéciale pour moi.

Elle n'a aucune idée de l'impact qu'elle a eu dans ma vie. D'ailleurs, elle m'a sans doute déjà oubliée.

Elle s'appelle Marion.

Marion est une ancienne camarade de classe. C'est elle que j'ai appelée quand j'hésitais à passer l'agreg.

Nous n'étions pas amies.

Nous ne le sommes pas devenues.

Et pourtant, je lui serais éternellement reconnaissante d'avoir cru en moi.

Est-ce que c'était sincère? Je ne le saurais jamais. Mais elle a planté cette petite graine dans ma tête que peut-être c'était envisageable pour moi aussi. Même si je ne cochais aucune case sur la liste. Elle m'a juste dit " Bien sûr, que tu peux y arriver". Et j'ai décidé de la croire.

Vous aussi, vous pouvez décider de croire en vous. Mais vous vous dites peut-être "si j'y crois et que je ne l'ai pas, je vais être déçu.e" "Ca va faire mal". Alors, par précaution vous choisissez peut-être de n'y croire qu'à moitié. Pour vous protéger. Et je vous comprends totalement. Mais le problème c'est que pour l'avoir, il faut y croire vraiment. La déception tout comme la honte ne sont que des émotions. Donc tout ce que vous risquez réellement ce n'est que de ressentir une émotion négative. Une émotion ce n'est rien de plus qu'une vibration dans votre corps. Alors, n'ayez plus peur.

Ce qui va faire la différence dans votre parcours d'agrégatif, c'est d'arriver à y croire même quand vous n'en avez pas encore la preuve.

Si vous avez besoin de quelqu'un pour y croire avec vous. Je suis là!

Cliquer ici pour me rencontrer >>> <https://calendly.com/mariemotard/rdv30min>

Marie

## #13 Trois astuces pour respecter son planning de révisions.

Vous avez consacré une heure à faire un beau planning pour la semaine et résultat des courses, le mercredi vous aviez déjà abandonné.

S'en est suivi le discours habituel:

1. je n'arrive pas à suivre un planning
2. À quoi bon?
3. Je n'y arriverai jamais
4. De toute façon je ne suis pas assez organisé.e
5. Mieux vaut arrêter d'essayer

Pour résumer, vous vous dites peut-être: « j'ai perdu du temps à le faire alors qu'à la place j'aurais pu réviser. » Logique, non?

### Le problème

Le problème c'est que si on ne sait pas où on va, on fait n'importe quoi.

1. On s'éparpille
2. On avance dans toutes les directions mais aucune en particulier
3. On finit par s'épuiser

### La solution

Le BON planning c'est celui que vous allez réussir à suivre!

### Comment ?

1. Se fixer des objectifs réalistes
2. Se laisser une marge d'erreur
3. Décider à l'avance que vous ne vous taperez pas sur les doigts si vous ne faites pas tout.

👉 La meilleure façon de respecter son planning, c'est de faire la paix avec l'idée que:

1. Ce ne sera pas parfait ET ce n'est pas le but.
2. Vous ne réussirez pas du premier coup. Dans le meilleur des cas, vous allez en faire 80% ET ça sera déjà génial.

Ce que vous voulez réussir à faire c'est avancer dans la bonne direction. Or le scénario inverse c'est l'éparpillement. Alors que si vous planifiez votre temps de manière intentionnelle, vous saurez exactement où vous en êtes et vers quoi vous tendez.

En espérant vous avoir convaincu de vous retrousser les manches et de vous remettre à planifier 😊

Bon courage et à samedi,

Marie

## #14 Lisa n'y croyait pas ... et pourtant!

Quand à 32 ans j'ai décidé, du jour au lendemain, de devenir prof d'anglais, je sautais sur toutes les occasions de parler avec un locuteur natif. Quand j'allais à mon cours de gym suédoise, je croisais Lisa, une expat américaine et j'en profitais pour pratiquer. Elle se prêtait au jeu. De toute façon, je ne lui laissais pas vraiment le choix ;-)

Après avoir décroché l'agrégation en 2015, j'ai re-croisé Lisa lors d'une fête de la Gym Suédoise. Elle m'a avoué qu'elle n'en revenait pas. Au début, lorsque je lui avais annoncé mon projet, elle n'y croyait pas une seconde. Elle ne pensait même pas que je réussirais le capes. Mais j'avais l'air tellement enjouée de me lancer dans cette nouvelle aventure qu'elle n'avait pas osé me contredire . A cette fête, je lui ai parlé en anglais (« of course » toutes les occasions sont bonnes). Elle était sous le choc en entendant les progrès hallucinants que j'avais faits.

Pourquoi je vous raconte cette anecdote ?

Le message qu'il me tient à cœur de vous faire passer aujourd'hui c'est :

« N'attendez pas une validation extérieure pour croire en vous »

Conseil n°1: Écoutez votre intuition.

Conseil n°2: Arrêtez de demander aux autres ce qu'ils en pensent.

Si vous êtes là aujourd'hui, c'est qu'il y a une petite partie de vous qui sait que vous en êtes capable. Cette petite voix intérieure, vous pouvez décider de lui laisser de la place pour grandir et s'épanouir. Nourrissez-la au lieu de l'étouffer ! Et si elle avait raison?

👉 Mise en pratique

Je vais vous poser une question clé et j'aimerais que vous me répondiez par écrit:

→ Qu'est ce que ça vous coûte de croire que vous en êtes tout à fait capable?

Prenez 5 minutes pour faire cet exercice, je vous garantie que cela va vraiment vous délester d'un poids et vous ouvrir les yeux sur vos pensées limitantes.

à samedi,

Marie



## #15 Quand et comment recharger ses batteries

Hier, dans un webinaire que j'animais sur le thème « Être prêt à temps », Valentine m'a posé une question super pertinente sur les PAUSES. J'ai eu envie de vous partager non seulement les réponses que je lui ai apportées mais surtout comment je fais concrètement pour recharger mes batteries.

Vous commencez à me connaître, hein ? La théorie c'est bien joli mais la pratique c'est encore mieux.

### La question : Faire un arbitrage entre **travail** et **détente**

La question exacte était : « Une question qui peut paraître accessoire mais qui me perturbe déjà : comment gérer les fêtes de fin d'année ? » ( je vous ai mis la question exacte car la formulation est importante)

### Ma réponse

#### Etape 1 : Laisser-tomber le jugement

Valentine, j'ai oublié de vous le dire hier mais il y'a quelque chose à rectifier dans votre approche (si vous en avez envie, bien sûr...)

Au lieu de vous juger par ce que vous appréhendez une situation dont l'échéance peut paraître lointaine. Vous me direz si c'est faux mais c'est ce que je perçois dans l'expression « une question qui peut paraître accessoire ». Je vous propose plutôt de vous féliciter d'avoir envie d'anticiper la stratégie avec laquelle vous allez aborder cette situation. Vous pouvez tout aussi bien vous dire que c'est une grande qualité d'être clairvoyant.e et de planifier à l'avance les situations où vous savez que vous aurez du mal à gérer.

#### Etape 2 : Planifier

Il y a **deux choses** à planifier :

- **Quand** vous allez choisir de vous accorder du repos
- **Ce que vous allez faire** pour recharger vos batteries

🔴 Attention ! Quand je dis « ce que vous allez faire », vous pouvez très bien choisir de ne rien faire du tout. Dans ce cas vous écrirez dans votre planning « rien ou sieste ou repas en famille ou jeux ou ballade ou que sais-je... »

## Résumé

Il est évident qu'il faut s'accorder des pauses 🛑 pour tenir sur la durée.

Mais, pour pouvoir se reposer sans culpabiliser, il est impératif de le planifier 📅.

👉 C'est tout aussi important de tenir vos engagements envers vous-même quand vous vous promettez de réviser que de tenir parole quand vous vous promettez de vous reposer. En tenant parole vous développez, petit à petit, la certitude que vous pouvez compter sur vous pour. Et donc vous pouvez vous faire confiance.

En respectant votre planning, non seulement vous allez remettre de l'équilibre ⚖️ dans votre vie mais surtout vous allez faire grandir votre 💪 confiance en vous .

J'avais prévu de vous en dire plus sur le COMMENT. Mais comme je m'aperçois que mon mail est déjà long, je vous réserve ça pour la semaine prochaine. Je vous expliquerai exactement comment j'ai fait pour recharger mes batteries pendant les vacances de la Toussaint tout en travaillant encore plus que quand je passais l'agreg ( si, si c'est vrai !)

Alors, à samedi !

Marie

## #16 J'ai tout gâché (suite de "quand et comment recharger ses batteries?")

Bilan des courses à mi-parcours.

Nous sommes lundi 31/10 à 7h

On est pile à la moitié des vacances de la Toussaint.

Deux choix s'offrent à moi. Je peux penser:

1) J'ai tout gâché 🙄

ou

2) Rien n'est joué 💡

---

Samedi dernier, je vous ai laissé sur le COMMENT.

COMMENT recharger ses 📶 batteries 🔋 pendant les vacances SANS perdre le rythme 🏃.

Grande question....

J'ai décidé d'innover pour cette newsletter et de vous l'envoyer en temps réel au lieu de l'écrire le lundi pour l'envoyer le samedi.

Parce que je me suis dit que ça vous serait plus utile maintenant !

Le but de ce format est de partager avec vous mes différents états d'ame au fil des défis que je me lance et les stratégies que j'utilise pour rebondir 🦘🦘🦘.

L'herbe 🌿 n'est pas plus verte ailleurs... en tout cas pas chez moi 🏠.

 [Ma stratégie #1 : Planifier](#)

Planifier les plages de **travail** et les plages de **repos**.

(Ca je sais très bien faire. Faire des plannings est une de mes activités favorites)

[www.mariemotard.com](http://www.mariemotard.com)

Auto-évaluation: Très bien

### Ma stratégie #2 : Dresser la liste de mes envies

Moi, mon problème numéro 1, ce n'est pas que j'ai du mal à m'y mettre, c'est tout l'inverse.

J'ai du mal à décrocher. Je suis une "workoholic".

Vous vous demandez peut-être sur quoi je travaille puisque j'ai déjà l'agrégation? Je travaille sur le sujet qui me passionne actuellement: Mon programme d'accompagnement des candidats à l'agrégation.

Donc pour m'accompagner dans cet objectif de repos, j'ai dressé la liste de mes envies.

#### Qu'est-ce qui me fait vraiment plaisir (en dehors de travailler) ?

Ca ressemble à ça:

- Faire l'album photo 2021-2022
- Aller chez le coiffeur
- Essayer la chute libre dans une soufflerie avec mon mari
- Faire des jeux de société avec les enfants
- Jouer à la belote avec mes parents
- Faire un massage Thai
- Essayer de nouvelles recettes de cuisine avec mon Thermomix
- Commencer à acheter les cadeaux de noel
- Organiser mon futur voyage en amoureux aux vacances de Pâques.
- Réserver une retraite avec une copine coach en Alsace.

Auto-évaluation: à mi-parcours, j'ai réussi à aller chez le coiffeur et faire un massage thaï

Pensées par défaut 😞:

- "Je ne suis bonne qu'à travailler" --> jugement de soi
- "Pourquoi les autres y arrivent mais pas moi" --> Comparaison avec autrui

Pour autant, avec les mêmes circonstances, je pourrais très bien choisir de penser 💡 :

- "Tu as gardé le meilleur pour la fin"
- " C'est déjà un début"

- "Maintenant que tu as bien travaillé, tu vas vraiment pouvoir te détendre"

### Ma stratégie #3 : Ne pas laisser mon passé déterminer mon futur

Donc, je décide dès maintenant d'opter pour l'option 2) Rien n'est joué 

Vous saurez samedi prochain, si j'ai réussi à implémenter ma stratégie.

A RETENIR


Pourquoi je vous raconte tout ça?

Parce que j'ai vu sur le groupe FB qu'il y a déjà des candidats qui pensent à abandonner.

Ils se disent : "foutu pour foutu je ne vais même pas me présenter aux épreuves".

Et c'est là le problème!

Ils pensent que ne pas y aller, ça va les faire se sentir mieux. Ils se disent que cela va leur enlever un poids.

Alors, oui à très court terme c'est une solution qui va les soulager mais à moyen terme le poids de la culpabilité va être encore plus lourd à porter .

Donc à tous ceux et celles qui pensent ne pas être prêts pour les épreuves, c'est normal.

N'écoutez pas votre cerveau  quand il vous dit : "tu devrais peut être abandonner.

Allez-y quand même et donnez tout ce que vous avez.

à samedi.


Marie

PS: Si cette newsletter vous est utile, partagez-là avec une personne qui vous tient à coeur.  
[Cliquer ici pour accéder au formulaire d'inscription.](#)

PS bis:  J'ai finalisé pendant les vacances une version 100% en ligne et à petit prix de ma formation "Réussir sa préparation à l'agrégation". Ca s'appelle  [BOOT CAMP](#) 

## #17 Veille de rentrée: Bilan des courses

Pour les lecteurs qui nous rejoignent, BIENVENUE!

Cette newsletter est la 3ème et dernière de la série sur les vacances de la Toussaint. Si vous voulez que je vous renvoie les deux premières. Envoyez-moi un mail 

Petit récapitulatif

Nous nous étions demandé quand et comment recharger ses batteries pendant les vacances sans culpabiliser?

👉 Stratégie: Planifier les plages de travail et les plages de repos. 

Puis, je vous avais partagé mon moment de panique lors du bilan de mi-parcours:

"J'ai raté"

"je suis en retard"

"j'ai tout gaché"


"J'en ai fait trop ou pas assez"

👉 Stratégie #1: Changer de lunettes  pour sortir du tout blanc ou tout noir.

👉 Stratégie #2: Ne pas laisser son passé déterminer son futur 

Enfin, je vous avais promis un petit bilan, en fin de vacances, pour savoir si j'avais réussi à mettre en oeuvre ces stratégies.

Bilan des courses

Je suis très fière de moi car j'ai réussi à rétablir un certain équilibre  et ne pas me laisser engloutir par la pensée perfectionniste.

Bien sur que je n'ai PAS réussi à tenir mon planning ET c'est OK.

A retenir

Le but de la création d'un planning n'est pas de le respecter à la lettre, c'est d'y voir 👁️ plus clair sur ce qu'on a envie d'accomplir et de se donner les moyens d'y arriver.

Je n'arrive jamais à tenir mes plannings de la semaine à 100%. Mais ça ne m'empêche pas de continuer, inlassablement, chaque semaine, car je sais AUSAI que ça me fait avancer dans la bonne direction, à un rythme 10 fois plus soutenu 🚀 que si je n'en faisais pas.

Bonne reprise et à samedi,

Marie

PS: Je suis curieuse. J'aimerais beaucoup connaître le bilan que vous faites de vos vacances de Toussaint. Si vous avez quelques minutes à m'accorder, n'hésitez pas à répondre à ce mail.

PS: Pour les curieux comme moi, voici ce que j'ai réussi à faire dans la liste de mes envies que je vous avais partagée la dernière fois:

Coiffeur

Massage thai

Jouer à la belote avec mes parents

Cuisiner un nouveau gâteau

Faire l'album photo 2021-2022

Resto japonais avec mon mari ( c'était pas sur la liste mais il ne voulait pas aller à la soufflerie pour faire de la chute libre 🌀 )

Acheter 80% des cadeaux de noel

Réserver une retraite en Alsace pour me donner les moyens de vraiment déconnecter le temps d'un WE. Ça ne sera que dans 3 mois ...mais je reste fidèle à ma devise :

PLANIFIER!!

## #18 Enquête sur la procrastination

Cette semaine, je me penche sur la procrastination.

Ca m'arrive rarement, pourtant, hier, j'ai procrastiné (OMG 🤪)

Cet épisode a aiguë ma curiosité car c'est inhabituel chez moi.

J'ai plutôt tendance à me débarrasser, le plus vite possible, des items sur ma to-do liste pour que ça sorte de ma tête 🧠.

👉 Notez bien (surtout si vous vous dites ... "elle a de la chance") que mon profil n'est pas forcément enviable car parfois il vaut mieux réfléchir avant d'agir. Mais on est comme on est. Le tout c'est de savoir manoeuvrer avec nos forces et nos faiblesses.

Donc, aujourd'hui je m'adresse aux **perfectionnistes** parmi vous, que ce trait de caractère soit chez vous **ponctuel** ou **chronique**, pour vous donner des pistes de réflexion.

Les réponses ne sont pas celles que j'attendais mais si vous avez la patience de lire jusqu'au bout vous aurez MA solution.



### Définition (wikipédia)

La procrastination est une tendance à remettre systématiquement au lendemain des actions, qu'elles soient limitées à un domaine précis de la vie quotidienne ou non. Le « retardataire chronique », appelé procrastinateur, n'arrive pas à se « mettre au travail », surtout lorsque cela ne lui procure pas de satisfaction immédiate.



### Analyse

Ne serait-ce qu'en lisant la définition, je m'aperçois que l'étiquette que je me suis attribuée ne respecte presque aucun des attributs du procrastinateur.

Ce qui s'est réellement passé, c'est que j'avais prévu de préparer mes cours pour l'INSPE le matin et j'ai repoussé au début d'après-midi.

Donc ce n'était ni systématique et ni le lendemain (ah... d'un seul coup ça va mieux, je me sens soulagée...)



👉 Attention: On a tendance à se coller des étiquettes facilement.

Le danger c'est que plus on s'identifie à cette nouvelle étiquette plus on va endosser cette nouvelle identité et devenir un procrastinateur

💡 Conseil: Choisissez avec soin les mots que vous employez pour parler de vous dans vos interactions avec les autres mais aussi dans vos monologues intérieurs.

🗣️ Reformulation: "J'ai procrastiné" --> "J'ai lutté intérieurement"

Si je reviens sur mon exemple, j'ai décalé de quelques heures la réalisation d'une préparation de cours. Je n'ai pas vraiment procrastiné. Mais, je suis passée par ces phases extrêmement inconfortables de lutte intérieure.

😞 Nouvelle problématique:

Et s'il y avait une formule magique ✨ pour ne pas avoir à puiser uniquement dans la volonté (will power) quand on se retrouve dans cette situation ?

---

## Contexte

Je n'ai pas travaillé mes cours pour l'INSPE pendant 2 semaines parce que j'étais sur d'autres projets qui étaient à mon sens plus urgents et plus importants.

NB: On peut noter, au passage, que ce qui nous paraît "urgent" et/ou "important" crée de la motivation

Normalement, "l'urgence" est un concept qui parle au procrastinateur. Mais pourquoi?

Tout simplement, parce que lorsque la date butoir arrive on pense " je dois le faire" ou "je n'ai plus le choix". Cela crée une bouffée d'adrénaline qui vous pousse à l'action. Puis vous vous rendez compte, après coup, que ce n'était pas si difficile . Donc, vous ne comprenez pas pourquoi vous agissez toujours de la même façon.

💡 Si vous vous reconnaissez, vous trouverez des pistes de réflexion dans l'analyse de mon exemple.

## Analyse

Dans mon cas, la phrase que j'avais en tête et qui m'empêchait de passer à l'action était " j'ai

pas envie".

C'est totalement humain d'avoir cette réaction puisque mon cerveau anticipe que cette tâche va lui faire consommer de l'énergie. Or conserver son énergie est une des 3 principales missions de l'être humain.

On pourrait s'arrêter là dans l'explication de la cause :

1. Je pense "j'ai pas envie"
2. Avec cette pensée je génère l'émotion de : démotivation
3. Par conséquent, je ne passe pas à l'action
4. Et le résultat: je procrastine

Cela résume l'analyse de base que l'on peut faire de la procrastination.

👉 Certes, on l'explique mais on ne résout rien!

💡 Pour aller un cran plus loin de me suis demandée [pourquoi je n'avais pas envie](#).

J'ai eu droit au classique "peur de la page blanche, peur de l'inconnu"

La vérité c'est qu'en plus de "j'ai pas envie", je pensais:

a) "Je ne sais plus faire" --> dévalorisation

b) "Ca va me demander un plus gros efforts d'aller me replonger dans les programmes de lycée" --> démotivation

c) "Je ne sais pas exactement ce qu'on attend de moi" -->confusion

👉 Ces trois émotions: dévalorisation, démotivation et confusion ont renforcé les réticences que j'avais à me mettre au travail.

Résultat: je me suis forcée à le faire en passant souvent dans la cuisine pour voir si je pouvais trouver un café ☕ ou des sucreries 🍪 pour faire passer l'inconfort.

Et, en faisant un pas de recul, j'ai compris la vraie raison pour laquelle je n'avais pas envie de m'y mettre.

J'ai compris que la vraie raison pour laquelle je n'avais pas envie, c'est que je ne savais pas comment m'y prendre.

Bien sûr que c'est plus facile de réaliser n'importe quelle tâche quand on a le mode d'emploi. D'où la popularité des "tutos" qui existent sur youtube

Mon intuition me disait qu'il me manquait les étapes pour arriver au bout.

## Le bénéfice d'analyser ses pratiques

1) Comprendre pourquoi on agit comme ça permet de se reconnecter avec soi-même. Comme dans toute relation humaine, la communication et la compréhension servent à souder la relation.

2) Sur le plan pédagogique, j'ai compris que c'était plus important lorsque j'allais corriger ce devoir avec mes étudiants de l'INSPE de leur donner mes stratégies que mes réponses.

Nouvelle pensée: "je vais faire un cours intéressant et utile pour eux et pour moi"

Maintenant, j'ai une piste. La prochaine fois que j'ai envie de procrastiner, je me demanderai si c'est le signal que m'envoie mon corps pour m'indiquer que j'ai sauté une étape, qu'il me manque le mode d'emploi.

### A retenir

Mon Conseil aux candidats qui ont beaucoup de mal avec la procrastination c'est :

1° De découper les tâches en mini - tâche ( bite size actionable steps)

2° De se dire que c'est le premier pas le plus difficile, le reste ça vient tout seul.

3° Vous n'avez pas besoin d'être motivé pour agir

Bonne semaine,

à samedi,

**Marie**

PS: mon cours s'est super bien passé et j'ai très envie de préparer le suivant maintenant que j'ai ma méthode!

## #19 Les pensées toxiques

Dimanche soir à 21h je reçois un mail « Inspection reportée »

J'aurais pu me dire :

- Je déteste qu'on change le programme
- J'ai gaspillé 1 journée de mes vacances à planifier cette inspection
- Je me suis stressée pour rien
- Ca ne se fait pas
- Ca ne m'arrange vraiment pas
- Ca m'énerve quand cela ne se passe pas comme prévu
- Maintenant je suis dans le flou
- Comme si ça ne suffisait pas

Et bien, non...même pas l'ombre d'une contrariété.

Ca, c'était avant !

Il faut croire que la pratique de l'auto-coaching au quotidien commence à porter ses fruits 🍓.

Mais, il faut dire, aussi, que j'ai une 🗡️ arme secrète que je vais me faire un plaisir de vous livrer.

Vous avez surement déjà entendu ce proverbe anglo-saxon :

“Brace for the worst and hope for the best”

En français: « Prépare-toi au pire et espère le meilleur » (Ma traduction ne sonne pas très bien, heureusement ce n'est pas moi qui passe l'agreg cette année 🙏)

Il se trouve que la veille de recevoir ce mail, je me suis dit littéralement : « à tous les coups, elle va être déplacée ET ça sera OK »

Ma stratégie c'est qu'en même temps que je me suis préparée pour passer cette inspection avec 🚀 succès , je me suis préparée pour les imprévus 🚧. Parce qu'il y en a toujours !

Peut-être que :

- Ca tombera sur l'œuvre que vous maîtrisez le moins
- Vous n'aurez pas bien dormi la veille des écrits
- Vous n'aurez pas entendu le premier réveil
- Il y aura un problème dans les transports

- Vous ne vous rappellerez plus de LA citation qui aurait été parfaite pour ce sujet.
- C'est le sujet que vous avez le moins révisé
- Vous serez malade le jour J

Mais au lieu de se dire POURVU QUE ça n'arrive pas, il est plus utile de se faire à l'idée qu'il y a 50% de chances que ça arrive et d'avoir UNE STRATÉGIE DANS TOUS LES CAS 🍀.

## PROBLEME

Quand on se dit « pourvu que cela n'arrive pas »:

✗ On augmente notre niveau d'anxiété.

✗ On augmente notre charge mentale.

✗ On occupe avec ces pensées de l'espace sur notre disque dur interne qui pourrait être dédié aux révisions.

✗ On spéculé, on argumente intérieurement à propos d'éléments sur lesquels nous n'avons aucune emprise.

## RÉSULTAT

C'est de l'auto-sabotage 🤖.

On perd du temps sur une situation hypothétique et on augmente nos chances de perdre nos moyens si cette situation se produit.

## SOLUTION

👉 Il faut se poser LA bonne question : Quels sont les éléments de cette situation sur lesquels je peux avoir une influence ?

Qu'est-ce qui rentre dans MA SPHÈRE DE CONTRÔLE 🧠?

Et on va focaliser notre attention uniquement sur cela.

NB : C'est très important de rester focalisé.e sur sa sphère de contrôle. C'est un des points que

j'aborde en détail dans mon programme « Coaché pour l'agreg »

## EXEMPLE

Si je reprends mon exemple d'inspection reportée.

? Ma bonne question est : Comment puis-je faire pour que ça tombe « bien » ?

🏆 Actions :

- J'ai reporté la date dans mon calendrier
- J'ai évalué sur quelle séance cela allait tomber
- j'ai fait la liste de toutes les raisons pour lesquelles c'était encore mieux que cela tombe le 5 janvier que le 25 novembre ( sachant que quand j'avais su que ça serait le 25 novembre, je m'étais fait la liste de toutes les raisons pour lesquelles c'était parfait que ça tombe le 25 novembre)

Marie

Ps: Si vous aimez cette newsletter et qu'elle vous fait du bien, partagez-là avec vos collègues qui pourront cliquer [ici](#)

Ps(bis): Je suis en train de reprendre les rapports de jury pour en faire une synthèse par discipline. Si vous voulez recevoir ma synthèse pour votre discipline, il vous suffit de répondre à ce message en m'indiquant la discipline dans laquelle vous préparez l'agrégation.

## #20 L'auto-sabotage

En préparant la synthèse du rapport de jury 2022 de l'agrégation interne d'anglais, je suis tombée sur cette phrase :

« Des confusions lexicales ont paru surprenantes comme celle entre *brow* (front) et *eyebrow* (sourcil) »

🌟 Ca m'a fait tilt ! 🌟

Je me suis dit « tiens ça aurait pu être moi ! »

En effet, je n'ai jamais employé le mot BROW. Ce n'est peut-être pas la première fois que je le rencontre mais en tout cas ce n'est pas comme ça que j'aurais traduit FRONT instinctivement.... pourtant je suis agrégée ... comme quoi, ça ne veut rien dire.

Et la formule « ont paru surprenantes » pourrait laisser entendre qu'un candidat qui ne sait pas ça n'a pas le niveau.

Ça m'a fait mal pour les candidats 😞 car je sais que certains feront ce raccourci.

Je suis sûre que parmi vous, il y en a qui prendront ce genre de remarques à titre personnel. Ils se diront peut-être : "une preuve de plus que

- je ne suis pas à la hauteur,
- que je n'ai pas ma place ici,
- et que je n'y arriverai jamais."

👉 Ca s'appelle de l'auto-sabotage.

Comme vous manquez de confiance en vous, votre radar intérieur est à l'affût de tous les signes qui prouveraient qu'il vaut mieux renoncer.

Au lieu de vous focaliser sur **TOUT CE QUE VOUS SAVEZ** et **TOUT CE QUE VOUS SAVEZ FAIRE**, vous allez chercher **LE PETIT DÉTAIL** qui vous a échappé. Puis, vous oubliez tout le reste et vous en tirez des conclusions sur vos chances de réussite.

Plus généralement, cette semaine parmi les candidats que j'accompagne dans mon programme « Réussir l'agrégation », j'ai entendu beaucoup de fausses croyances telles que :

- Il faut avoir lu les œuvres trois fois ... voire 7 fois sinon c'est même pas la peine
- Il faut connaître 20 citations par œuvre
- Il faut connaître tous les programmes par cœur de la 6ème à la Terminale

J'imagine qu'il y'en a plein d'autres..... D'ailleurs je vous invite à me les envoyer par retour d'email pour leur tordre le coup une bonne fois pour toute !

 Conseil

Je ne veux pas que vous vous laissiez décourager par ces phrases normatives.

D'ailleurs, dans les rapports du jury de toutes les disciplines, on voit bien que ce qui prime c'est le raisonnement, le bon sens et la façon dont on organise ses idées pour convaincre.

Quand on entend la préconisation « d'avoir lu les œuvres 3 fois », en réalité ce qu'il faut chercher c'est « le résultat attendu de ces actions ».

 LA bonne question

Au lieu de vous demander « Comment je vais faire pour lire les œuvres 3 fois ? » , demandez-vous plutôt « **Comment pourrais-je faire pour arriver au même résultat ou au moins m'en rapprocher ?** »

Exemples:

On peut se dire que le résultat estimé d'avoir lu les œuvres 3 fois, c'est une bonne connaissance de l'œuvre (personnages, chronologie, thèmes, procédés littéraires). Mais ce qu'on ne vous dit pas, c'est qu'on peut obtenir le même résultat voire mieux en procédant d'une autre façon (en relisant ses cours, en lisant des résumés ou des analyses). A vous de trouver ce qui vous permettra d'atteindre ce résultat visé en y consacrant le moins de temps possible.

De la même manière, ça ne sert à rien de connaître 20 citations par cœur, si on ne sait pas les placer au moment opportun.

Quant aux programmes, ce que le jury veut dire par là c'est que dans la transposition didactique il faut faire apparaître qu'on sait naviguer dans les programmes et les attentes relatives à chaque niveau.

J'espère que mes réflexions du samedi matin continueront de vous inspirer.

Le mantra cette semaine est de "tenir bon et laisser passer la tempête pour rester dans la course"

à samedi,

Marie

PS: J'ai vraiment besoin de vous et de vos retours. Dites-moi dans toutes les disciplines votre version du "il faut..." qui vous semble irréalisable.



## #21 Rebondir après une "mauvaise" note

Un de mes étudiants à l'INSPE m'a confié cette semaine que cela lui arrivait de déchirer sa copie quand il n'était pas content de sa note.

Je n'ai pas pu m'empêcher de mettre ma casquette de coach 🧢.

D'habitude, j'évite car je suis censée leur faire de la didactique mais parfois je me permets quelques digressions. Quand je sens en mon for intérieur que mes étudiants ont plus besoin de travailler leurs compétences émotionnelles que leurs compétences disciplinaires, je fais des petites incartades.

J'ai chaussé mes lunettes de curiosité 👁️ pour comprendre la réaction de Tom et lui montrer à quel point il se privait d'une source d'information précieuse 💎.

« Mais enfin, Tom, si tu trouvais un billet de 5€ 🪪 par terre, est-ce que tu le déchirerais parce que toi tu aurais préféré tomber sur un billet de 100€ 💰💰💰 ?

Bien sûr que non!

Tu garderais les 5€ et tu te dirais, c'est toujours ça de pris.

Et pourtant, si tu décides de déchirer ta copie, tu jettes à la poubelle 🗑️ un objet de grande valeur 💍 »

Il a réagi comme ça car il lui manque une compétence essentielle : savoir s'évaluer sans se juger.

C'est LA compétence clé pour progresser.

👉 Les candidats qui arrivent à dissocier leur valeur intrinsèque et la valeur estimée de leur travail à un instant T ont toutes les chances de réussir.

Toujours gagnant

Quand on passe à l'action et qu'on rend des devoirs on n'est jamais perdant.

Soit cela nous prouve qu'on avance dans la bonne direction.  
Soit on tire des enseignements pour réajuster.

✅ On est toujours gagnant que la note soit « bonne ou mauvaise »

## Comment rebondir après une note décevante ?

### Etape 1 : Accepter d'être déçu.e

Il se peut que vous ayez énormément travaillé. Vous avez eu l'impression de tout donner. Et malgré tout, vous avez eu une note en dessous de vos espérances.


Autorisez-vous à être déçue... peut-être même triste sans en rajouter une couche.

Si vous résistez à l'émotion de déception vous allez tomber dans le jugement de soi.

Cela va vous apporter:

1. La frustration : « je ne comprends pas »
2. Le sentiment d'injustice : « C'est pas normal, j'avais bossé comme une folle »
3. La colère : « J'en ai marre »
4. La défaite : « Ah, quoi bon. Je n'y arriverai jamais »

**✗** Quand vous vous jugez , vous êtes tellement focalisé.e sur vous-même que vous ne pouvez pas accorder l'attention nécessaire à l'analyse de votre copie.

Quand vous êtes purement dans l'émotion, vous n'avez plus accès à votre cortex préfrontal , la partie de votre cerveau qui vous permet de raisonner. Donc vous ne pouvez pas tirer les enseignements de cette note.

### Etape 2 : S'évaluer sans se juger

Justement je parle de cette méthode dans cette vidéo BONUS à la 12ième minute.   
<https://vimeo.com/777557694>

## Le feed-back positif

Commencez toujours par lister ce que vous avez réussi à faire ....quelque soit la note !

Dans n'importe quelle copie, on peut trouver du positif.

J'ai réussi à faire un plan  
J'ai réussi à terminer dans les temps  
J'ai rendu quelque chose  
Je n'ai pas fait de hors sujet  
J'avais une partie qui correspondait aux attentes

J'avais les connaissances nécessaires et suffisantes

Pourquoi ?

Parce que le biais négatif de notre cerveau nous entraîne toujours automatiquement à analyser en premier ce qui ne va pas. C'est pourquoi il faut effectuer un rééquilibrage forcé pour lui montrer d'abord et avant tout ce qui va.

Chercher la pépite 💰

Une fois que vous aurez pris conscience, grâce à cet exercice, que **vous ne partez pas de rien**, vous pouvez enclencher l'étape suivante qui consiste à analyser ses erreurs. Avec curiosité et bienveillance vous allez parcourir votre copie à la recherche d'**indices pour l'améliorer**

Prendre des notes 📝

Prenez des notes en divisant vos recherches en deux catégories d'erreurs : le fond et la forme.

👉 Notez sur une fiche tous les conseils méthodologiques qu'il vous faudra relire la veille d'effectuer une épreuve de même nature ( ou la veille du concours)

👉 Notez séparément toutes les lacunes disciplinaires que vous avez à combler. Puis planifier dans la semaine à venir une plage horaire pour aller faire des recherches sur ce que vous ne saviez pas et qui constituait pourtant le socle de connaissances pour cette épreuve.

A RETENIR

Il n'y a qu'en s'entraînant en condition d'examens qu'on peut **savoir ce qu'on ne sait pas**.

On est **toujours gagnant** que la note soit « bonne ou mauvaise »

Marie

## #22 La poubelle jaune

Samedi dernier, pendant une séance de coaching, Stéphane m'expliquait ce qui lui posait problème dans les écrits 2 d'EPS (l'étude d'un dossier)

Nous sommes partis de

« J'ai du mal avec ça »

Avec quoi précisément ?

« Relier mes arguments au dossier »

Pourquoi ?

« Je vois le lien mais j'ai du mal à le formuler »

Qu'est-ce qui se passe précisément quand tu essayes de le formuler ?

« J'ai d'autres idées qui me viennent et je me dis qu'elles sont peut-être plus pertinentes »

👉 Grâce à un questionnement sous forme « d'entonnoir », on a réussi à mettre le doigt sur le vrai problème.

Le VRAI problème

Pour moi la vraie difficulté rencontrée par Stéphane, et qui j'en suis sûre ne vous sera pas étrangère, c'est qu'il n'arrive pas à faire aboutir son analyse car il se laisse distraire en chemin par des idées plus alléchantes 🌟. Il papillonne 🦋, il passe d'une idée à une autre. Toutes ses idées sont aussi valables les unes que les autres mais il a perdu le fil 🧶 de sa pensée. Il n'a pas été au bout de son analyse et Il s'est écarté du fil conducteur qui doit sous-tendre toute sa composition.

Stéphane pensait qu'il avait du mal à rédiger alors qu'en réalité il avait du mal à **rester concentré sur une idée à la fois** pour pouvoir la développer et atteindre le bandeau de notation supérieure (4 ou 5).

Les agrégatifs d'EPS connaissent déjà les critères du bandeau de notation mais je pense que c'est une information qui peut vraiment servir dans toutes les disciplines car cela vous montre les attentes du jury (qui sont à peu près les mêmes partout)

## Les bandeaux de notation:

Niveau 1 : La copie est considérée comme narrative

Niveau 2 : La copie est considérée comme descriptive

Niveau 3 : La copie est considérée comme **problématisée** mais réductrice

Niveau 4 : La copie est considérée comme **problématisée** et **enrichie**.

Niveau 5 : La copie est considérée comme **problématisée**, **enrichie** et **nuancée**.

Quel rapport avec la poubelle jaune  ?

Non mais attend, Gaston ...j'y arrive

C'est tout à fait naturel que notre esprit passe d'une idée à une autre, et parfois en une fraction de seconde.


A l'inverse, c'est contre nature de se forcer à rester concentré 6 ou 7h d'affilée.

Ceci étant dit, comprendre ce qui se passe nous permet de ne pas se juger si on n'y arrive pas du premier coup.

### Exemple :

Vous êtes entrain de plancher sur proust, y a le mot « madeleine » et d'un coup vous vous demandez ce que vous allez manger ce soir.... Complètement normal.

👉 On ne peut pas contrôler le flot de pensées émises par notre cerveau à la source.

❌ C'est-à-dire que c'est très difficile de fermer le robinet  et penser à rien d'autre ... c'est bien ça d'ailleurs le principe de la méditation.

✅ En revanche, on peut installer différents conteneurs en dessous du jet d'eau pour trier les informations que l'on reçoit à la source.

Et pourquoi je vous parle de la poubelle jaune ? Parce qu'avec la pratique on peut réussir à trier efficacement nos pensées pendant les épreuves sans efforts. Tout comme vous savez immédiatement ce qui va dans la poubelle jaune et ce qui va dans la poubelle normale car c'est devenu un réflexe.

La solution 

La solution que j'ai proposée à Stéphane c'est tout simplement de trouver un système

d'organisation entre ses différents brouillons.

Il y en a un qui sera consacré à tout ce qui lui vient comme idées mais qui n'est pas directement lié à l'idée sur laquelle il est actuellement entrain de plancher. Cela lui permettra d'aller au bout de son développement avec l'assurance que tous les autres arguments qui lui seront peut-être utiles sont consignés à proximité.

👉 Cette pratique demande une capacité à prendre du recul par rapport au fonctionnement de notre cerveau. Faire le tri dans sa tête. C'est précisément ce que je vous apprend dans le module 1 de mon programme « Réussir sa préparation à l'agrégation ». Si vous voulez en savoir plus sur le contenu de la formation cliquez ici

>>><https://www.mariemotard.com/wp-content/uploads/2022/10/Programme-daccompagnement-re%CC%81ussir-lagre%CC%81gation-5.pdf>

à samedi,

**Marie**

Ps: Même pendant les vacances "Samedynamise" continue... chouette! D'ailleurs, j'ai hâte d'être en "vacances" pour pouvoir travailler sur un projet qui me tient à cœur, une conférence "virtuelle" dédiée aux épreuves écrites. Je me donne 90 min pour que vous soyez boostés à fond afin d'aborder les écrits avec confiance. J'en profiterai pour vous dire exactement ce qu'il faut faire ou ne pas faire la dernière semaine avant les écrits. Alors ouvrez vos agendas et notez: le samedi 21 Janvier à 16h.

Si vous avez des questions spécifiques que vous voulez que j'aborde dans cette conférence, répondez à cet email.

## #23 La tactique de l'huître

Cette semaine, « Samedynamise » devait s'intituler « La semaine de trop ».

D'ailleurs, c'est de ça dont on va parler.

Vous imaginez sûrement sans peine à quoi je fais référence, en ce premier samedi des vacances de Noël.



Traduction



On n'en peut plus !!!!!

Mais j'ai préféré « La tactique de l'huître » 🍪 car :

1. c'était la métaphore que j'avais prévu d'utiliser de toute façon
2. Et ..... c'est quand même plus raccord avec les fêtes de fin d'année 🎉🎉

Contexte

La dernière semaine avant les vacances est toujours dure .....quelles que soient les vacances.

Tous les profs le savent.

Mais celle, avant les vacances de Noël, est LA PIIIIIRE. Pourquoi ?

Je n'ai pas réussi à percer le mystère 🤔.

Certains disent que c'est l'entrée dans l'hiver 🧑, d'autres l'excitation de Noël 🎄 qui rend les élèves survoltés. Peu importe. Le résultat c'est qu'on est sur les rotules. Et quand notre niveau d'énergie est bas on broie du noir 🤨. C'est logique.

Je me rends compte que ça vous aurait été plus utile d'avoir ma recette pour surmonter cette période difficile AVANT ladite semaine. Mais la bonne nouvelle ( enfin ... pas tout à fait), c'est que des périodes difficiles, comme celle qui vient de s'achever, vous attendent encore en 2023. L'agrégation est un parcours du combattant et il y a de fortes chances que vous vous retrouviez de nouveau dans cet état. Alors, la lecture de cette newsletter n'est pas

complètement inutile et dénuée de sens à postériori.

(Petite Parenthèse)

Dans ma newsletter [« Rebondir après une mauvaise note »](#), je vous avais parlé de cette compétence déterminante dans la préparation de l'agreg qui consiste à s'évaluer sans se juger. J'avais souligné l'importance de cette compétence dans un contexte où on a l'impression d'avoir échoué. Or, il se trouve que l'exercice inverse, à savoir, comprendre pourquoi on a réussi, est tout aussi bénéfique. Pour autant, c'est un exercice qu'on ne prend pas non plus le temps de faire. Alors que si on a l'impression que nos bons résultats sont le fruit du hasard, on n'est pas plus avancé. Cela ne va pas nous rassurer quant à notre capacité à reproduire la démarche.

👉 A retenir : Que vous ayez réussi ou raté, il faut essayer de comprendre pourquoi.

Si vous avez lu la parenthèse, vous comprendrez pourquoi cette semaine j'ai choisi de réfléchir à la stratégie que j'ai utilisée pour tenir alors que j'étais à bout. Et bien sûr, de vous la partager.

Problème : Zéro énergie

Quand on est en forme on peut grâce à la volonté puiser dans nos réserves pour faire des choses que l'on n'a pas envie de faire. (cf la newsletter [« j'ai pas envie »](#))

Mais quand on est à bout, les réserves sont tellement basses que même quand on veut, on ne peut plus. La télécommande est cassée. Le corps ne répond plus.


Solution

Avant d'atteindre « plus de batterie » sur mon portable, quand je suis à 20%, je me mets en mode économie d'énergie. Autrement dit, j'anticipe.

Même chose pour moi. Avant d'atteindre le burn out je passe en revue mon planning et je ne garde que l'essentiel.

- Nourrir et laver mes enfants et qu'ils aient quelques habits propres aussi...
- Assurer mes cours au collège (rien que d'être là, je me dis que c'est déjà bien, au moins les élèves vont parler anglais pendant une heure au lieu d'aller en perm même si je ne fais pas le meilleur cours du monde)
- Etre à l'écoute de mon conjoint au moins pendant le dîner pour que nos conversations ne se limitent pas à la logistique des enfants
- Etre prête à 80% pour assurer mes cours à l'INSPE, les 20% restant je me fais confiance pour trouver des ressources en moi à l'instant T.
- Limiter mes tâches administratives et logistiques aux incontournables (Etat des lieux, AG de co-pro, RDV santé, on finit ce qu'on a dans les placards de toute façon on va



- 
- passer toute la semaine prochaine à manger !!)
  - Limiter mon activité de coaching aux personnes que j'accompagne déjà (ne pas accepter de nouveaux clients) et écrire ma newsletter

... TOUT LE RESTE pourra attendre.

Ou est l'huître ?

La métaphore de l'huître résume parfaitement mon état d'esprit. Je reste accrochée à mon rocher et j'attends que la mer se calme.

Quand j'en ai parlé à mon mari, il m'a dit : « mais pourquoi l'huître et pas la moule ? »

Très bonne question !

Parce que seule l'huître contient une précieuse perle fine. Même pendant les tempêtes, le mollusque continue de sécréter de la nacre et la perle de grossir.

Même pendant les moments où on a l'impression d'être au ralenti, du moment qu'on ne coupe pas le moteur, on continue à avancer. Garder le cap, c'est tout ce qui compte.

Inutile de faire des grands gestes et de se débattre.

Inutile de se rebeller contre les éléments.

Lorsqu'on ne sait pas nager, le meilleur moyen de ne pas couler est de flotter.

Rester calme.

Ne pas céder à la panique.

👉 A retenir : Si je m'y attends, je peux m'y préparer alors que si je croise les doigts pour qu'un miracle de Noël se produise je n'ai plus aucune emprise sur ma situation.

Conseils

Conseil N°1 : Anticiper

Conseil N°2 : Garder l'essentiel



Conseil N°3 : Accepter la difficulté

Conseil N°4 : Ne pas céder à la panique.

Je ne vous souhaite pas encore de joyeuses fêtes car j'aurais le plaisir de vous le dire dans mon "Samedynamise" du 24 Décembre!

à bientôt

Marie

## #23 Regards croisés sur les passages obligés

Le top 5 des conseils à donner aux candidats

La question sur laquelle je travaille actuellement en préparation de ma conférence «Ecrits J-8, les 3 étapes pour croire en votre admissibilité » est :

« Quel est le top 5 des conseils à donner aux candidats ? »

Bien sûr, j'ai des tonnes de bons conseils à mon actif.

Justement, la difficulté pour moi est d'en choisir 3...maximum 5 pour éviter d'être contre-productive. Si je donne trop de conseils, je risque de vous noyer sous les recommandations.

Alors dès que je croise des lauréats ou des formateurs, je m'empresse de recueillir leur avis.

Il se trouve que, la veille des vacances, j'ai croisé ma collègue Bertille. C'est une personne que j'ai accompagnée en coaching pour l'agreg d'Histoire Géo en 2021-22. Au-delà d'être ma collègue, nos RDV hebdomadaires ont tissé des liens très forts. J'avais vraiment envie d'avoir son point de vue. Typiquement, elle a su faire des changements en profondeur qui lui ont permis de l'avoir la deuxième année de son congé formation. Elle aurait pu l'avoir la première année car elle maîtrisait les connaissances. Mais il lui manquait la confiance en ses capacités. Évidemment, je n'allais pas louper l'occasion de lui poser cette question omniprésente pour moi.

Pourtant, à chaque fois, quel que soit l'interlocuteur, c'est le même schéma.

Je m'attends à LA clé à laquelle je n'aurai absolument pas pensé.

A un truc novateur, révolutionnaire, malin... à un secret réservé aux initiés.

Le « a-ha moment » comme disent les américains

Le « mais oui bien sûr, heureusement que tu me le dis, comment ai-je pu oublier ça ! »

Mais toutes les réponses que j'obtiens me paraissent tellement évidentes que je regrette presque d'avoir posé la question.

On ne peut pas faire l'économie de l'essentiel

Cette expérience à répétition m'a fait prendre conscience de deux choses significatives :

1. ✨ Ce qui ME paraît être une évidence ne l'est pas forcément pour VOUS.

Bien sûr qu'avec le recul et l'expérience, il y a peu de chance que je sois surprise par la réponse car j'ai déjà fait le tour de la question. Donc je suis forcément déçue car je m'attends à un truc qui n'existe pas.

2. ✨ En réalité, je fais les mêmes erreurs que vous dans vos copies.

J'ai tellement envie de tout dire et surtout de ne rien oublier.

....tellement envie d'aller dans le détail, dans le subtil et de vous exposer mes dernières découvertes.

....tellement hâte de plonger avec vous dans ce qui m'a demandé le plus de travail, de recherche et d'inventivité

Que j'en oublierais presque l'essentiel. Car, par comparaison, le basic me paraît fade.

Et pourtant, je ne peux pas faire l'économie de ces conseils car c'est la base et vous en avez besoin.

Tout comme il y a des passages obligés dans vos dissertations, il y a des incontournables dans les conseils que je dois vous donner.

Cette piqûre de rappel m'a fait du bien. Ça m'a non seulement éclairé sur ce que j'allais privilégier dans ma conférence mais surtout cela m'a permis de me rappeler qu'il faut toujours se mettre dans la peau de son interlocuteur. Et au concours c'est pareil. Il faut se mettre dans la peau du correcteur puis du jury.

Dans la peau du correcteur

De mon point de vue, les conseils cités me semblaient évidents parce qu'avant d'entrer dans l'éducation nationale, j'avais déjà passé des concours très sélectifs pour intégrer les grandes

écoles. Puis, au cours de ma carrière dans le privé, j'ai changé tellement souvent de postes que les entretiens ne m'impressionnent plus. Cet entraînement régulier aux situations d'examens m'a permis d'automatiser le processus de gestion du stress. Ma mission aujourd'hui c'est de mettre au jour et décomposer ce processus pour être en mesure de vous le transmettre. Vous savez mieux que moi qu'il faut comprendre les étapes d'un processus pour pouvoir l'enseigner.

1) La première étape, c'est de se mettre à la place de son correcteur.

 Répondez à ces questions :

Qu'est-ce qu'il attend de moi ?  
Comment puis-je lui montrer que j'ai compris ses attentes ?  
Comment puis-je lui prouver que je coche les cases ?

Le correcteur utilise des filtres de lecture dont lui-même n'est pas forcément conscient car il a corrigé tellement de copies qu'il a intériorisé et automatisé son processus de correction. Tout comme moi j'avais intériorisé ma démarche pour réussir n'importe quel examen, le correcteur ne décompose pas les opérations mentales par lesquelles il passe quand il corrige.

La preuve quand vous corrigez le bac, vous ne partez pas dans une réflexion très « méta ». Vous n'êtes pas en train de vous auto-analyser. Vous êtes concentré sur la pile de copies que vous avez devant vous. Au moment de décider de la note, certes vous avez un barème, mais inconsciemment l'effort que cela vous aura demandé pour déchiffrer et comprendre la copie rentre inévitablement en ligne de compte. Pour autant, cela ne figure pas dans le barème.

👉 A retenir : la clarté du propos et la lisibilité de la copie pèsent plus que vous ne l'imaginez sur la note finale. Ça paraît simple. Ça paraît être une évidence. Pourtant, quand vous serez dans le feu de l'action vous risquez de l'oublier.

Si vous n'aviez qu'un seul conseil à retenir, ce serait celui-là, mais si vous en voulez plus, je vous invite à réserver dans vos agendas le samedi 21 janvier à 17h pour un live d'1h30.

Marie

PS: Je vous souhaite d'honorer les décisions que vous avez prises dans vos choix de célébrer ou pas les fêtes de fin d'année. Faites-vous le cadeau de prendre une décision et de vous y tenir. Si vous choisissez de passer ce moment en famille, soyez pleinement présent. Si vous avez privilégié vos révisions, prenez le temps d'apprécier le geste que vous avez fait et n'ayez aucun regret.

La décision que vous avez prise est la bonne parce que vous l'avez choisie. C'est pas plus compliqué que cela.

## #24 La leucosélidophobie

LEU-CO-SE-LI-DO-PHOBIE

A première vue, ça ne vous dit rien.

En tout cas, ça ne vous dit rien de bon!

Pourtant, vous l'avez tous déjà expérimentée au moins une fois:

👉 La peur de la page blanche (en anglais "writer's block")

Les deux choses que les candidats redoutent le plus c'est **la peur d'être en panne** d'inspiration et **la peur de ne pas réussir à finir à temps**.

A première vue ces deux peurs sont distinctes. On pourrait même dire qu'elles sont à l'opposé l'une de l'autre. Dans un cas on a peur de n'avoir rien à dire et dans l'autre d'avoir trop à dire et de mal gérer son temps. Mais, en réalité, ce qui arrive souvent, c'est un mélange des deux .

### Le Problème

Vous n'arrivez pas à finir dans les temps car au milieu de l'épreuve vous êtes assailli par le doute et le doute vous paralyse. C'est un concept bien connu qui s'appelle "analysis paralysis".

Dans la pratique, vous sur-analysez la situation. Cela vous empêche de prendre une décision pour passer à l'action. Vous n'arrivez pas à dérouler le fil de votre pensée et construire votre démonstration car vous remettez constamment en question ce qui précède. Donc, vous faites du sur place. L'heure tourne. La pression augmente. Vous finissez par être trop stressé pour pouvoir réfléchir correctement.

😏😏😏 Petit clin d'oeil pour les agrégatifs anglicistes 🇬🇧 parmi mes lecteurs:

Le Prince Hamlet est réputé avoir le point faible de trop réfléchir, de telle sorte que sa jeunesse et son énergie vitale « blêmissent sous les pâles reflets de la pensée » ("sicklied o'er with the pale cast of thought")

📝 Résumé: Le candidat a l'impression d'être bloqué et de ne pas pouvoir avancer mais c'est souvent parce qu'il n'arrive pas à trier ses idées et trancher.

💡 A retenir: Les rapports du jury se rejoignent tous sur le fait qu'il n'y a pas UNE bonne réponse ou UNE problématique acceptable. Tout est recevable du moment que votre

argumentation est structurée et justifiée.

✓ Mon conseil: Partez sur la problématique la plus simple possible. Privilégiez la clarté du propos. Vous pourrez toujours complexifier et rajouter des micro-analyse au cours de votre développement.

(Allez, je ne peux pas résister à une autre citation qui résume bien cela ...meme si c'est ENCORE en anglais)

"If you confuse, you'll loose"

Donald Miller, The Story Brand

La solution

Aujourd'hui, on va voir comment se prémunir du syndrome de la page blanche et comment rebondir si cela nous arrive quand même.

Comment l'éviter?

Une première chose à mettre en place est de bannir les à priori sur tel ou tel sujet.

Évidemment qu'il y a toujours un thème ou un auteur que vous aimez moins que les autres. Il se peut que vous redoutiez de tomber sur lui. Dites-vous bien que si c'est difficile pour vous, c'est difficile pour tout le monde. J'irais même plus loin. Je pense que c'est un avantage de tomber sur un sujet "difficile" car cela vous donne l'opportunité de démontrer vos compétences. C'est dans ces moments-là que le fait de s'être préparé mentalement au pire va faire toute la différence. J'espère que vous avez déjà noté dans votre agenda [le samedi 21 Janvier à 17h](#) pour participer à ma conférence de mise en condition pour les écrits car justement on va approfondir ce thème. Vous apprendrez à vous sentir pret.e quel que soit le sujet. Les réservations sont ouvertes exclusivement pour vous pendant une semaine.

💡 A retenir: Travailler sur votre état d'esprit pour ne pas avoir de bête noire.

Pour l'anecdote, je suis tombée à l'agreg sur l'œuvre que je détestais le plus et c'est la meilleure chose qui me soit arrivée car je n'aurais jamais eu une aussi bonne note (12/20) sur une œuvre plus facile d'accès. A l'inverse à l'oral, je suis tombée sur ma question préférée en commentaire de linguistique et c'était ma pire note (6/20).

Que faire si ça vous arrive?

J'ai 3 pistes à vous donner dans l'éventualité où vous rencontrez le syndrome de la page

blanche.

### 1) Respirez.

Vous savez forcément quelque chose mais lorsque votre cerveau est soumis à un stress trop intense vous avez l'impression de ne plus rien savoir. Il y a une explication scientifique. Le stress modifie le comportement même du cerveau (c'est-à-dire la manière dont les cellules du cerveau communiquent entre elles). Le fait de prendre quelques grandes respirations et faire descendre le niveau de stress va permettre de rétablir les synapses neuronales et vous aurez de nouveau accès à l'information stockée.

### 2) Raccrochez-vous à la méthode

Vous vous êtes entraînés et vous connaissez par cœur la méthodologie de l'épreuve. Vous savez par exemple que dans l'introduction on va définir les termes du sujet. Donc, allez-y, commencez à écrire, peu importe par où vous commencez. Il faut juste lancer la machine.

### 3) Hacker votre cerveau

Vous allez contourner le blocage, comme un hacker, grâce à une question magique.

Un hacker est un spécialiste d'informatique, qui recherche les moyens de contourner les protections logicielles ou matérielles. Vous allez by-passer le "je ne sais pas" ou "j'en sais rien" en vous posant la question suivante:

"Et si tu savais, qu'est-ce que tu dirais?" Ça paraît trop simple pour être vrai et pourtant ça marche dans 80% des cas.

---

J'aimerais avoir de vos nouvelles. Dites-moi où vous en êtes dans votre préparation et comment vous vous sentez à l'approche des écrits en répondant à cet email.

Marie

PS: Je sais que c'est extrêmement frustrant pour vous mais mon logiciel de mail ne fait pas les accents circonflexes. J'en suis vraiment désolée. Mais, vous, n'oubliez pas de les mettre dans vos copies.



## #25 L'accent circonflexe

Aaaaarg.....this f\*\*\*\*\* accent circonflexe.

Ça fait 6 mois que j'écris 1 newsletter par semaine.

Ça fait 6 mois que je suis frustrée de ne pas pouvoir mettre les accents circonflexes parce que "ça ne marche pas quand je fais <touche chapeau> <touche "e">

Ça fait 6 mois que j'ai honte car je vous sermonne avec l'importance de l'orthographe au concours et moi, je ne suis pas fichue de mettre, non seulement les chapeaux sur les "e" mais aussi les accents et les cédilles sur les lettres majuscules.

NB: Dans le dernier rapport de jury de l'agreg d'espagnol, il est écrit, mot pour mot, qu'oublier un accent pouvait être sanctionné très lourdement car cela peut entraîner un barbarisme (ex: desert)

Alors, pour éviter l'inconfort de la honte 😬:

Je me trouve des excuses ("ah, mais c'est pas de ma faute, mon logiciel est en anglais ou encore y'a pas la touche sur mon clavier, je ne peux pas l'inventer! ")

J'essaye d'éviter les mots avec des "ê" ( franchement, c'est pas facile d'éviter "êtes", "être" et "même" 🤦🤦🤦)

Je me rassure en minimisant l'impact de l'orthographe sur mes lecteurs dans mon discours intérieur ( "c'est pas un petit accent de rien du tout qui enlève l'impact du contenu...hein?" ... la fameuse équation du fond & de la forme ou encore "mes lecteurs comprendront que l'erreur est humaine")

J'ajoute des "PS : désolée" dans mes newsletters pour justifier mon incompetence.

TOUT ÇA ..... AU LIEU D'ESSAYER DE TROUVER UNE SOLUTION

Tout le temps passé à me dire que c'est pas grave aurait pu être mis à profit pour trouver la réponse mais cela ne m'est MÊME PAS venu à l'esprit.

Pourquoi?

Parce qu'inconsciemment, j'avais statué que si ça ne marchait pas de manière traditionnelle, c'est-à-dire en appuyant sur la touche "chapeau" puis la touche "e" (comme sous word), c'est que ce n'était pas possible sur ce logiciel. Donc qu'il n'y avait pas de solution.


👉 A retenir >>>>>>(super important) Si on pense que la solution n'existe pas, on ne se lance pas à sa recherche. Autrement dit, on se coupe l'herbe sous le pied. Cela paraît

simplissime et pourtant c'est ESSENTIEL de le remarquer.

D'ailleurs, l'avez-vous remarqué?

Allez... je vous laisse 10 secondes pour trouver de quoi je parle.

---

 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 STOP

---

Et oui, c'est ça, j'ai trouvé comment faire "ê", "â", "ï", mais aussi "À", "É" ou encore "Ç"!

Comment?

La réponse va vous sembler tellement décevante que j'ose à peine l'écrire: "J'ai demandé à google"

En réalité, la chronologie de ce qui s'est passé est un tout petit peu plus intéressante. Car, je n'ai pas demandé à Google comment on met l'accent sur CE logiciel en particulier. Ma requête portait sur les raccourcis clavier pour mettre des accents sur les majuscules dans un traitement de texte classique. Google ma dit " Maintenir la touche de la lettre que vous voulez accentuer enfoncée quelques secondes, et une petite fenêtre apparaîtra " et là ✨ MAGIE MAGIE ✨ la fenêtre 😊 est apparue.

Ça fait 4 jours que je me délecte à mettre des accents partout tellement je suis fière d'avoir trouvé. Mais ce qui s'est réellement passé, et qui est intéressant pour vous, c'est l'ouverture de nouvelles perspectives grâce à la transposition.

Je m'explique.

Au moment où j'ai découvert que cela marchait sous word, j'ai immédiatement fait le lien avec mon autre logiciel. Je me suis dit " Si ça marche sous word, il est possible que ça marche là bas aussi". Je me suis empressée de tester. Et effectivement, ce fût le cas.

J'ai fait le lien entre la résolution d'un problème dans une configuration ( les accents de majuscule sous word) avec la résolution d'un problème différent MAIS similaire dans une configuration différente MAIS similaire (mettre des accents circonflexe dans le logiciel convertkit). C'est EXACTEMENT ce schéma que vous allez appliquer au concours.

## A Retenir pour le concours

Il y a deux idées fortes à retenir pour le concours:

- 1) Il faut croire que c'est possible pour se donner la chance de trouver la solution. De la même manière, il faut vous dire "chaque année il y a des professeurs comme moi admis au concours, cette année ça pourrait tout à fait être moi". Ne vous coupez pas l'herbe sous le pied en y croyant qu'à moitié.
- 2) On ne part jamais de zéro. Même si c'est un nouveau sujet, ou un thème que vous n'avez pas traité précisément, ne vous dites pas "je ne sais pas faire parce que je ne l'ai pas encore vu". Faites des liens grâce aux stratégies transférables. Demandez-vous "comment puis-je garder la méthode et toutes les compétences que j'ai développées et les appliquer à ce nouveau sujet?". Vous avez tendance à vous dire que c'est le sujet qui fait tout. C'est faux. Un cake aux pommes c'est pas pareil qu'un cake aux poires mais ces deux gâteaux ont plus de points communs que de différences.

### Important

Pour être au plus près de vos attentes, j'ai besoin d '1 minute de votre temps.

Cliquer sur le lien ci-dessous ( update your profile) pour m'indiquer en 3 clicks si vous préparez l'agrégation interne, externe ou les deux. Ça prend littéralement 1 minute.



### [Update your profile](#)

Si vous ne préparez aucune des trois, je suis encore plus flattée que vous lisiez Samedynamise. Envoyez-moi un mail pour me parler un peu de vous.

Marie

## #26 J'ai failli abandonner

Hier, j'étais à deux doigts d'abandonner.

je m'étais laissée 2h pour préparer mon TD de numérique pour les étudiants de l'INSPE et au bout d'1h45 je n'avais toujours rien de convaincant.

Je suis sûre que vous connaissez cette sensation oppressante.

Vous voyez que l'heure tourne 🕒 et que vous n'avez toujours rien.

Trois fois ! je me suis levée de ma chaise pour aller voir s'il n'y avait pas un truc à manger 🍫🍫🍫 dans la cuisine.

J'ai essayé de me trouver des excuses pour me convaincre de laisser tomber :

💬 « Tu pourrais recycler la formation que tu as faite aux fonctionnaires stagiaires »

💬 « Oh, ne te prends pas la tête, tu trouveras bien une idée d'ici demain »

💬 « Tant pis, tu n'as qu'à faire un truc nul...de toute façon les étudiants s'en fichent de ton cours »

J'entendais cette petite voix que je connais bien.

Je savais exactement ce qu'elle était en train de manigancer.

💡 Le saviez-vous ?

La mission principale de notre cerveau est de nous faire économiser de l'énergie et d'éviter les dangers. Ce n'est pas parce que nous sommes feignants. C'est l'instinct de survie !

Donc, j'ai coupé court au monologue intérieur :

💬 « Je sais ce que tu veux et je ne me laisserai pas avoir »

## Contexte

Pour vous situer, j'avais une idée d'où je voulais aller avec les élèves, mais je ne trouvais pas l'outil pour le faire. Je voulais leur montrer un exemple de tâche finale ou les élèves devraient créer une BD en ligne à partir d'un texte narratif vu en classe. J'avais une base de données de

sites web mais j'avais 2 critères bien spécifiques. Il me fallait un site où les élèves n'ont pas besoin d'adresse mail pour s'enregistrer mais où ils peuvent quand même exporter leur production.

Comme vous le savez, ce genre de recherche sur internet est extrêmement chronophage 🕒.

Ça m'a pris 1h15 d'essayer les 5 premiers sites pour découvrir à chaque fois que quelque chose n'allait pas.

👉 C'est LÀ où j'ai failli jeter l'éponge !

Puis, je me suis repliée sur Canva qui ne correspondait pas totalement à mes critères mais qui avait quand même certaines fonctionnalités recherchées. Par exemple, il est possible d'assigner une tâche à un élève puis lui faire des remarques sur son travail entièrement en ligne.

Au moment où j'avais réussi à me convaincre que « tant pis, c'était mieux que rien », j'ai vu qu'il restait 1 site 🙄 que je n'avais pas essayé.

Franchement, je n'avais pas du tout envie de me lancer dans une nouvelle série de tests.

- J'avais trouvé un compromis.
- J'avais brûlé énormément de calories pour arriver à ce compromis.
- J'étais fatiguée d'essayer 😩.
- Je savais qu'il ne restait que 15 minutes.
- C'était mieux que rien et j'aurais pu m'arrêter là pour construire mon cours.

Mais j'avais une lueur d'espoir. Et si c'était le bon ?

A contre cœur, j'ai rassemblé toute la volonté qui me restait pour essayer ce site (PIXTON) et miracle il répondait 100% à mes critères.

C'était le bon ! 🎉

Etant donné que je savais exactement ce que je voulais faire avec cet outil, cela m'a pris 15 minutes de faire le déroulé de mon cours (dans les grandes lignes) et j'ai réussi à tenir le timing de 2h.

📌 A retenir

👉 Ce n'est pas parce que vous avez déjà raté l'agrégation que c'est mauvais signe. Au contraire vous êtes sûrement très très très près du but. Il ne faut surtout pas vous arrêter là. Ce

n'est pas le moment de se décourager

👉 Idem pour les notes que vous avez reçues. J'imagine que dans vos formations vous avez eu la possibilité de rendre quelques devoirs. Ne vous dites pas que parce que vous avez eu des mauvaises notes, ça ne vaut pas le coup d'aller aux écrits car vous avez « statistiquement » moins de chances. Au contraire, replongez-vous dans les copies ratées et apprenez de vos erreurs. Vous savez très bien en tant que prof que la meilleure façon d'apprendre c'est de se planter.

🕒 Savoir gérer son temps

Pour être totalement honnête, si j'avais préparé ce cours du jour pour le lendemain je me serais arrêtée au compromis (CANVA). Mais comme j'avais fait exprès de le faire deux jours à l'avance, je savais que dans le pire des cas je pourrais piocher 1h sur le jour d'après. Donc, j'ai tenté le tout pour le tout.

👉 Transposition pour l'agreg : Si vous bloquez sur votre problématique, ne prenez pas le risque de laisser l'heure tourner. Il vaut mieux prendre une problématique ultra simple et un plan bateau et assurer la copie solide. Pas besoin de briller ✨ pour avoir l'agrégation.

Marie

## #27 Libérez-vous du stress

Mercredi dernier, j'ai croisé une collègue de l'INSPE pour laquelle j'ai la plus haute estime. Elle m'a confié être très stressée car elle préparait un nouveau cours pour les L1.

Je n'en revenais pas 😞.

Comment est-ce possible que cette fille, qui est un puit de science, et sans doute une de mes collègues les plus qualifiées, soit stressée de faire cours à des bébés de L1 ... « no offense » pour les L1.

Il faut dire que j'ai un passif avec cette collègue.

Il y a 10 ans, quand je préparais le CAPES, j'ai été stagiaire en observation dans sa classe. Non seulement, elle faisait des cours absolument géniaux, mais en plus elle m'avait dit un truc qui m'a complexé À VIE. Elle m'avait dit qu'elle lisait environ 700 livres par an 😞😞😞. Ce chiffre m'a tellement marqué qu'à chaque fois que je pense à elle je me dis .....« 700 livres par an ! ». A cette époque je lisais 3 livres par an 😞 et surtout j'avais lu zéro grands classiques de la littérature anglaise. Évidemment, comme tout être humain, je m'étais comparée à ma tutrice et j'en avais conclu que si c'était ça une prof modèle, je n'avais qu'à rentrer chez moi ..... aucune chance d'avoir le Capes.

En arrivant cette année comme formatrice à l'INSPE, nous nous sommes retrouvées collègues. Évidemment, ma première pensée a été « OMG 😱, je ne lui arrive pas à la cheville et on est censé faire les mêmes cours aux mêmes élèves ». Mais heureusement, quelques secondes plus tard, j'ai eu une pensée beaucoup plus puissante. Je me suis dit que le meilleur moyen pour réussir dans mes nouvelles fonctions était de faire tout comme elle.

C'est vraiment basique mais ça marche.

Ça m'a rappelé l'année de l'agreg.

👉 Stratégie pour l'agreg

"Inutile de chercher à réinventer la roue ⚙️".

Marcher dans les pas 👣 de quelqu'un qui connaît le chemin est quand même moins périlleux et surtout plus rapide que de tenter l'ascension seul.e.

J'ai pris un modèle (ou plus précisément des modèles) en qui j'avais confiance et j'ai utilisé la stratégie d'imitation.

Par exemple, si le cours du prof me paraissait convainquant je ne me suis pas cassée la tête à

le mettre en concurrence avec d'autres ressources.

Non. J'ai appris un seul cours, tel quel, à fond.

J'ai fait pareil pour le choix de mes citations. J'ai pioché parmi les citations qui étaient utilisées dans le cours, je ne me suis pas amusée à relire le livre en m'arrêtant sur chaque phrase pour me demander si c'était la bonne citation...pas le temps 🕒.

Finalement, je pense que ce qui m'a permis de réussir, c'est d'identifier très tôt dans la préparation les bons modèles, la bonne méthode ou bien la bonne recette. Je n'ai pas perdu de temps à essayer différentes stratégies.

### Mon analyse du stress

Pour en revenir à ma collègue, puisque c'est d'elle dont je voulais réellement vous parler, elle m'a permis de comprendre un point crucial.

Notre niveau de stress n'a rien à voir avec nos chances de réussite. Puisque même les gens brillants arrivent à se mettre la pression alors même qu'il n'y a pas de réel enjeu.

💡 A retenir : Ce n'est ni mauvais signe, ni bon signe de commencer à stresser. C'est normal. Ne faites pas de pronostic sur vos chances de réussite en fonction de votre état psychologique.

Ne sous-estimez pas la valeur 💎 de votre EXPÉRIENCE

Cette rencontre m'a aussi permis de découvrir chez moi un nouveau talent ✨.


### L'adaptabilité.

Habituellement, je déteste ne pas savoir exactement où je vais. J'arrive toujours sur-préparée, que ça soit en réunion ou en cours, car ça me rassure. J'ai l'impression d'avoir plus de contrôle. Mais j'ai découvert une nouvelle façon de me rassurer qui est bien plus efficace et plus utile. Je me dis que quelle que soit la situation, j'arriverai à gérer en puisant dans mon capital "expérience".

J'en suis arrivée à la conclusion suivante :

« Ce n'est pas parce que je n'ai pas préparé UN cours, qu'il va mal se passer. Car, je peux puiser dans mon expérience des milliers d'heures de cours que j'ai préparées avant celle-là. Ça marche justement parce que ce n'est pas mon mode de fonctionnement habituel. C'est très occasionnel. C'est bien parce que j'ai énormément travaillé, de façon régulière, en amont que je suis capable aujourd'hui d'improviser sur UN cours. »





💡 A retenir: Parfois vous avez l'impression que le concours se résume à UN sujet, UNE épreuve, UN thème et vous oubliez complètement tout ce que vous avez mis en oeuvre auparavant pour préparer ce concours. Tous les entraînements que vous avez faits. Toutes les stratégies transférables.

Quel que soit le sujet, gardez bien en tête que vous ne partez jamais de zéro. Vous avez un bagage qui va bien au-delà de la préparation à l'agrégation: votre expérience de vie.

à Samedi

Marie

PS: Pour vous aider à vous libérer du stress avant les écrits je vous propose une conférence d'1h30, disponible à la demande en cliquant ici > <https://pages.mariemotard.com/products/j-8>

## #28 La copie B

🎯 Viser la copie B, c'est le plus contre-intuitif **ET** le meilleur conseil que je puisse vous donner

Si vous passez l'interne, le jour J approche à grands pas.

Vous êtes partagés entre "je n'aurais jamais fini de réviser à temps" et "je veux que ça se termine".

Croyez-moi quand je vous dis que je vous comprends à 100%.

Rassurez-vous, vous en êtes exactement où vous devriez en être sur votre parcours.

(Pour ceux qui préparent l'externe, buvez mes paroles pour avoir 2 longueurs d'avance)

Pourquoi cette pression?

Je ne vous apprend rien, l'agrégation est un concours. Donc en toute logique, il "faut" être le meilleur.

Or cette phrase "C'est un concours, je dois être le meilleur", vous met une énorme pression. A tel point que, c'est contre-productif car:

Ça vous empêche de réfléchir "en grand" puisque une partie de votre attention est monopolisée par le jugement de soi permanent.

Vous remettez en question toutes les idées qui vous viennent...et qui seraient potentiellement exploitables mais...et si ce n'était pas assez bien.

Vous perdez du temps. Ce temps si précieux dont vous avez besoin pour rendre une copie complète.

Parce que la vérité c'est qu'il vaut mieux une copie solide qu'une copie dont le début est brillant mais qui malheureusement est restée inachevée.

La solution

Il faut prendre le problème à l'envers.

Au lieu de se prendre la tête pour être le meilleur, c'est plus utile de se focaliser sur les piliers fondateurs de l'épreuve autrement dit le format.

Cela va vous aider de vous concentrer sur ce qu'il vous faut pour:

- ① ne pas être éliminé.e.
- ② tenir la route
- ③ rendre une copie imparfaite mais solide, [la copie B](#).

C'est un concept que j'ai emprunté à l'entrepreneuse [Marie Forleo](#), créatrice de la "B-School". Même si son audience est différente, son concept s'adapte parfaitement à ce qui nous intéresse.

D'ailleurs, quand j'ai interviewé une ancienne candidate que j'ai coachée et qui l'a eu l'an dernier, elle m'a confié que c'était un des outils qui l'avait le plus aidé. Pour accéder au replay de l'interview, cliquez [ici](#) (rubrique témoignage vidéo). Je vous recommande de regarder la vidéo, car elle explique (mieux que moi 😊) que cela a été révélateur pour elle quand elle a compris que l'agrégation n'était qu'un exercice.

"C'est un concours de profs pour les profs. L'enjeu consiste à montrer que vous savez expliquer clairement les choses"

Pour l'anecdote et l'illustration du méta

Habituellement, j'écris mes newsletters très en avance. Je ne suis jamais à court d'idées. Il y a toujours un moment dans ma semaine où je me dis " Ah, ça serait intéressant que je partage tel événement qui m'est arrivé avec mes petits agrégatifs"

Mais cette semaine: RIEN

La raison: MES PENSÉES

"C'est la dernière avant les écrits, il faut absolument qu'elle les aide"


"Parmi les centaines de concepts que j'ai en tête, je ne vais jamais réussir à trouver le meilleur"

"J'ai envie que ça soit la meilleur de l'année, pour qu'ils soient reboostés à bloc"

Toutes ces pensées me mettaient une énorme pression et je n'arrivais pas à me décider. Et puis je me suis dit "peu importe le concept que je vais utiliser aujourd'hui, il sont tous géniaux. C'est ma capacité à les retravailler pour les adapter exactement à leur besoin, à cette période spécifique de l'année qui va faire la différence.

👉 Quand je me suis autorisée à piocher au hasard dans mes connaissances, sans pression, le concept de la copie B m'est venu le plus naturellement du monde.

💡 Première réaction: Evidemment, que c'était exactement cela dont ils avaient besoin.

🤖 Deuxième réaction: C'est très ironique que je me retrouve exactement dans la situation du candidat qui panique car il ne sait pas quoi dire. J'ai trouvé que la vie me faisait un petit  pied de nez 📌. Et le plus drôle dans l'histoire c'est qu'en résolvant mon problème j'ai trouvé l'idée parfaite pour résoudre le votre

👤 Troisième réaction : Cela m'a inévitablement fait penser à la méta-textualité. Surtout que j'avais coaché 2 candidates (qui se reconnaîtront) cette semaine sur ce concept et en voilà un exemple flagrant

Dernier conseil

Car j'ai du mal à couper le cordon.

Cela ne saute pas aux yeux, mais cet exemple en dit long sur comment utiliser le cours sans tomber dans le "placage de cours". Je vais vous donner mon point de vue et ma méthode .

Que ce soit pour la B-school ou pour les arguments que j'ai utilisés dans ma copie d'agreg, je n'ai rien inventé. MAIS j'ai personnalisé des concepts que j'ai empruntés à d'autres sources.

Exemple: Je suis tombée sur la poésie en dissertation . Je n'y connais rien à la poésie à part ce que j'avais appris en cours cette année-là. Donc je n'allais pas me lancer dans de grandes interprétations. J'ai construit un plan qui tenait la route en me concentrant sur les sens propres et figurés des termes du sujet . Puis j'ai personnalisé les éléments de cours que je connaissais pour qu'ils rentrent dans mon plan. Vraiment rien d'extraordinaire et j'ai eu 12 à l'externe.

Marie

PS: Bienvenue à tous les nouveaux inscrits cette semaine. J'espère que ces conseils vous seront utiles.

PS(bis): Si vous sentez que vous paniquez, réservez un créneau de coaching (1ère séance offerte) >>><https://calendly.com/mariemotard/rdv30min>

## #29 Un peu de potion magique

Je sais.

Vous avez une boule dans le ventre.

J'aimerais vous donner un peu de potion magique 🪄 pour la faire disparaître.

Malheureusement, mon grimoire est formel.

⚖️ « La joie est indissociable de la souffrance » Bouddha .

Autrement dit, ça fait partie du chemin.

Alors, quoi ?



Lecteur : "Marie, tu es entrain de me dire que tu ne peux rien faire pour moi ?"

Marie: " Mais, non. Bien sûr que je vais t'aider"



Ce que je dis c'est qu'on ne peut pas faire disparaître le stress d'un coup de potion magique.

Mais pour le rendre supportable, il faut le « normaliser ».

💡 Le savais-tu?

Quand on sent la boule de stress monter, cela envoie des signaux à notre cerveau.

Il se met en alerte rouge 🚨. Il panique 😨.

La solution

Etape 1:

Reconnaître que les sensations physiques sont complètement normales.

Etape 2:

Se dire à haute voix «Je sens ta présence ET je t'attendais »

Résultat:

Cela va faire baisser d'un cran votre niveau de stress car le cerveau passe d'alerte rouge ● à alerte orange ●.

Bonus

En réalité, le stress est notre allié et je vous l'explique en 3 min ↓↓↓



Dernière question:

Sur une échelle de 1 à 10, à quelle intensité évaluez-vous votre stress?

Envoyez-moi votre chiffre et surtout votre pourquoi par retour d'email.

Pour mieux vous aider, j'ai besoin de mieux vous comprendre.

Marie

## #30 Où sont les licornes 🦄 et les feux d'artifice 🎆 ?

"Libérés, délivrés" Elsa, la reine des neiges

Cas numéro 1.

Vous avez rêvé de ce moment où vous alliez quitter la salle d'examen.

Débarassé.

Soulagé.

Heureux d'en avoir fini avec cette première partie des épreuves.

Et pourtant ...à l'intérieur, vous attendez toujours le feu d'artifice 🎆 et les confettis.

👉 Il est fréquent de ne pas ressentir immédiatement le soulagement tant attendu.

Il y a une sorte de jet-lag entre le moment où ça se finit et le moment où on prend vraiment conscience que c'est fini.

Cas numéro 2.

Ce qui peut arriver aussi c'est la crise de 1929 et son corollaire, le crash boursier 📉.

Après une courte phase d'euphorie, la pression retombe d'un coup et nous engloutit.

Un peu comme une déprime passagère.

Vous ne comprenez pas ce qui vous arrive.

Vous devriez être fier de vous, léger, joyeux.

Mais vous pensez déjà à la prochaine échéance.

### Analyse et Stratégie

Que vous soyez dans un cas ou dans l'autre, mon conseil c'est de l'anticiper pour s'y préparer.

Ce qui crée de la déception ou de la frustration c'est le décalage entre l'état émotionnel dans

lequel on s'attendait à être "APRÈS le Jour J" et ce que vous ressentez réellement.

Et c'est normal!

Vous avez idéalisé pendant des mois ce "APRÈS" .

Donc forcément, il ne correspond pas à vos attentes.

Puisque, rappelons-le, l'idéal n'existe pas.

### Récapitulatif

- Soit, vous vous attendiez à un feu d'artifice intérieur qui n'a pas eu lieu.
- Soit, vous avez touché du doigt le bonheur, la fierté et la satisfaction, mais la trêve a été courte.

### A retenir

Rien que de savoir que :

C'est complètement normal.

Ça fait partie du processus.


Vous en êtes exactement où vous deviez en être.

Vous vous sentez déjà mieux 😊

Alors je vous laisse une petite semaine de répit avant de ré-attaquer avec mes piqûres de motivation et mes recettes pour optimiser vos révisions.


Marie

P.S: Racontez-moi comment vous avez vécu le concours par retour d'e-mail. Vous savez que j'adore lire vos retours et vos témoignages.

P.P.S: D'ailleurs, pour ceux qui pensent qu'ils n'ont aucune chance d'être admissible, je vous invite à lire le témoignage de Charlotte B (qui se reconnaîtra ;-)  


"J'ai commencé ma préparation à l'interne l'année dernière en travaillant au collège plus qu'à plein temps, et j'ai vécu cette période avec un syndrome de l'imposteur constant.





Je n'ai pas compris pourquoi j'ai été admissible alors que je n'avais lu qu'un livre en littérature et mon lexique ne semblait faible pour la traduction.

J'étais pollué par des pensées telles que :

- je dois travailler dès que je ne suis pas au travail
- je dois connaître un maximum de mots pour la traduction. J'apprenais des listes sans que cela fasse vraiment sens.
- je dois absolument TOUT connaître pour l'oral car tout peut tomber.
- les autres s'expriment tellement mieux que moi à l'oral, suis-je à la hauteur ?
- les natives partent avec une longueur d'avance sur moi
- je suis jeune : vais-je paraître crédible à l'oral ??

A l'oral, j'ai dû composer sur le Shakespeare que je n'avais même pas lu ! J'ai obtenu 8.5 à cette épreuve, le texte m'a parlé.

Alors seulement là, j'ai compris que tout était possible."

## #31 ⚖️ Le coût de l'opportunité

### AVERTISSEMENT

Cette édition s'adresse plutôt aux candidats qui viennent de passer l'interne mais toute information est bonne à prendre.

... Un jour ça pourrait vous être utile.

---

Dans 33 minutes, vous aurez pris une décision ferme et définitive concernant votre participation à l'externe.

Pourquoi 33 ?

$$3 + 30 = 33$$

Après avoir lu cet e-mail (3 min), vous allez réfléchir par écrit pendant 30 min.

En suivant le raisonnement que je vous suggère.

En vous posant les bonnes questions 💡.

Vous arriverez à LA solution faite pour VOUS 🎯.

👉 Voici les arguments qui s'entrechoquent dans votre esprit 🤖, vous font perdre du temps (peut-être même le sommeil 😴) et vous n'avancez pas d'un iota dans votre prise de décision.



« Ça se tente »

« Je double mes chances »

« Y'a plus de places à l'externe qu'à l'interne »

« Au pire, j'y vais mais sans réviser plus »

«Ça a quand même un coût : le transport, l'hôtel ....sans compter le temps et la fatigue”

« C'est un bon entraînement, en même temps je révise l'oral »

« Sur un malentendu ça peut marcher »



Plus ou moins convaincu.e, vous décidez de réviser pour l'externe.

Vous ouvrez les rapports de jury 📖.

Et là vous découvrez l'énOOOrmité 👁 des savoirs et compétences à maîtriser en plus.

... finalement, ça ne va pas le faire.

Vous parvenez à vous convaincre que finalement c'est mieux de se concentrer sur l'interne 💪.

Vous allez faire un tour sur internet et LÀ, ✨BAM✨

Vous tombez sur 📝 un témoignage de l'exception à la règle:

"La collègue de la collègue" qui a eu l'externe sans l'avoir révisée ... sur un coup de chance 🎉.

NB: Je ne crois absolument pas à la chance.

Le témoignage vous présente UNE version de l'histoire mais elle ne dit rien du BAGAGE 🧳 que la personne qui témoigne emportait avec elle aux épreuves... surtout si c'est un témoignage rapporté.

Pendant ce temps, l'heure tourne 🕒, vous avez passé plus de temps à réfléchir de manière complètement désordonnée et à "vous torturer le cerveau" 🤯 qu'à réviser.

Comment prendre la bonne décision.

🔑 Principe numéro 1: Réfléchir par écrit.

Si vous réfléchissez dans votre tête, vous tournez en rond.

Vous avez l'impression que la liste des arguments est infinie.

Aucun ne surpasse les autres .

Donc, vous ne pouvez pas les observer et les jauger.

🔑 Principe numéro 2: Dresser la liste précise de vos révisions pour l'interne

Faire trois colonnes: à faire / en cours / fait (même si c'est fait IMPARFAITEMENT)

Vous allez lister et classer tout ce que vous avez à réviser pour l'interne dans ces 3 colonnes.

Résultat: Vous aurez une vision très claire de là où vous en êtes.

🔑 Principe numéro 3 : Réfléchir de manière quantitative

Il faut poser par écrit des données chiffrées.

De combien d'heures exactement disposez-vous pour réviser jusqu'aux écrits de l'externe?

De combien d'heures environ disposez-vous pour réviser jusqu'aux oraux de l'interne?

De combien d'heures avez-vous besoin pour réviser pour l'interne?

Quelles sont les heures de révisions qui vous permettent de travailler les deux en même temps?

Grâce à ces calculs, vous saurez combien d'heures vous pourrez allouer aux révisions de l'externe.

👉 Vous êtes prêt.e pour prendre une décision éclairée.

A vous de déduire, selon votre parcours personnel, si c'est une opportunité ou une perte de temps et d'énergie de vous présenter à l'externe.

Demandez vous ce que vous risquez ?

Ne vous arrêtez pas à "ça se tente" mais plutôt à ce que ça vous coûte.

Et surtout, dans quelle mesure cela impacte vos révisions pour l'interne.

Je vous souhaite une bonne réflexion mais surtout n'y passez pas plus d'une 30 min ...c'est



parti.

Marie

PS: Si vous avez du mal à faire cet exercice seul.e et que vous voulez de l'aide pour organiser vos révisions et y voir clair. Je peux vous aider. [Voici mon calendrier en ligne de prise de RDV.](#)

P.P.S: Si vous voulez en savoir plus sur le concept du "coût de l'opportunité", je me suis inspirée des travaux de recherche de l'auteur Dan Ariely dans son ouvrage "Dollar and sense"

## #32 Révisions faciles: La technique du sandwich 🥪

🙏 Si seulement j'arrivais à le faire, tous les jours, jusqu'aux épreuves.

Si j'intégrais "telle" pratique à ma routine quotidienne, ça multiplierait mes chances  $\lambda^2$ .

Vous savez exactement de quel exercice il s'agit.

Non?

Cherchez bien ...

Vous connaissez vos forces et vos faiblesses. Vous savez, au fond, sur quoi vous devez mettre l'accent.

Mais, malgré vos meilleures intentions, vous commencez...

Vous tenez 3 jours...

Et, autre chose de "plus important" prend le pas.

Cette nouvelle habitude, qui vous permettrait d'être prêt.e le jour J, pourrait ressembler à :

- Faire 30 minutes de thème oral par jour (agrégation interne d'anglais)
- Réviser chaque jour un axe du programme de lycée ( agrégation interne d'Histoire-Géo)
- Réviser un point de grammaire par jour parmi les sujets tombés l'an dernier (agrégation interne de Lettres Modernes)
- S'entraîner pour la séquence libre de la pratique physique (agrégation interne d'EPS)
- Faire une demi heure de phonologie par jour ( pour les écrits de l'externe d'anglais)

Même si je ne l'ai pas cité, Il y a forcément un exercice que vous avez identifié qui vous serait extrêmement utile, si vous arriviez à vous y astreindre.

Ma technique ?


C'est un truc que je faisais déjà, avant la lecture du livre de James Clear, 📖 Un rien peut tout changer, sauf que maintenant, je sais pourquoi ça marche.

Ça s'appelle « habit stacking » que j'ai traduit par la technique du sandwich 🥪.

1. La couche inférieure de pain → c'est quelque chose que vous faites déjà tous les jours.
2. La garniture → c'est la nouvelle habitude que vous essayez d'intégrer.
3. La couche supérieure de pain → c'est le signal que le temps imparti est écoulé.

## Démonstration par l'exemple


### Problème à résoudre

J'avais mal au dos et je voulais renforcer ma tonicité musculaire. Mais je n'avais pas envie d'aller chez le kiné ou de m'inscrire à un cours de yoga .

### Solution

Faire  5 minutes de renforcement musculaire tous les jours, sans exception.

### Mon sandwich

Tous les matins, la première chose que je fais (comme beaucoup de gens), c'est boire un café .

Je mets le café à couler dès que je me lève.

Il met  7 minutes à couler

Dès qu'il est prêt je me sers une tasse.




Donc, j'ai décidé d'utiliser ces  7 minutes pour faire du yoga .

J'ai placé un tapis à portée de main dans la cuisine.

Dès que je lance le café je commence mon yoga. Quand la cafetière sonne, c'est le signal que c'est fini. C'est tellement facile d'insérer une habitude DANS une autre habitude déjà ancrée.

Avant de faire ça, souvent, je rêvassais en baillant en attendant que ça coule. Maintenant, non seulement j'optimise mon temps mais en plus je me réveille en douceur...et en souplesse ;-).

Autre exemple, quand je préparais l'agreg 

Tous les matins, je lisais, à haute voix  , pendant  10 minutes, le manuel de linguistique écrit par Huddleston and Pullum, [A student introduction to English grammar](#) 

## Problèmes à résoudre

1. Accent pourri
2. Acquérir le vocabulaire spécifique de la grammaire anglaise EN ANGLAIS (car je passais l'externe option linguistique)

## Résultat

1. J'ai obtenu 10/20 pour la qualité de la langue (ce qui était vraiment pas mal car je parlais de loin).
2. Je maîtrisais le vocabulaire pour passer l'épreuve de commentaire en anglais.

Évidemment, il y a bien d'autres facteurs à prendre en compte mais même mes copines anglaises et américaines n'en revenaient pas que j'ai autant amélioré mon accent en si peu de temps. C'est grâce à l'effet cumulatif dont ce vous ai déjà parlé dans [cette newsletter](#).

---

Je suis fan de productivité (comme s'il y avait besoin de le préciser 🤪), et j'ai hâte de savoir ce que vous avez réussi à intégrer à votre quotidien grâce à ma technique du sandwich.

C'était mon "admissibili-tip" de la semaine.... (pas mal le jeu de mot ;-), hein?)

J'espère qu'il vous a plu.

Bon courage et à samedi,

Marie

[www.mariemotard.com](http://www.mariemotard.com)

PS: A votre écoute ↓ ↓ ↓

J'avais organisé une conférence avant les écrits de l'interne pour redonner élan et confiance aux candidats. Si vous passez l'agrégation externe et que, vous aussi, vous voulez savoir comment aborder cette dernière semaine, cliquer [ici](#).

[www.mariemotard.com](http://www.mariemotard.com)



### #33 Vos raisons pour passer l'agreg sont-elles suffisantes?

Mon mari est daltonien.

Et alors?

Il ne voit pas les mêmes couleurs que moi.

Si on regarde la même chose, on ne voit pas la même chose.

---

Depuis que je me suis lancée dans l'accompagnement des candidats à l'agrégation, j'ai une problématique similaire.

Je ne vois QUE les raisons pour lesquelles tous les profs devraient avoir le désir de passer l'agrégation.

J'ai du mal à comprendre ce qui retient les autres.

Je trouve cela irrationnel de passer à côté d'une opportunité de croissance (de plus de temps pour soi, de plus d'argent, de plus d'opportunités professionnelles, d'une reconnaissance officielle...). Donc, j'en parle haut et fort à qui veut l'entendre.

Le problème, c'est que moi j'ai l'impression de véhiculer de l'enthousiasme mais cela produit l'effet inverse.

Au lieu d'être convaincant, mon argumentaire est repoussant pour ceux qui ne s'y reconnaissent pas du tout. Et c'est normal! Personne n'a envie qu'on lui impose sa vision des choses.

D'ailleurs, je ne sais pas si vous vous rappelez. L'an dernier, j'avais reçu une pluie de commentaires hostiles sur FB pour avoir posté [la vidéo 300 000 €](#),



En tant que coach, je considère que c'est à moi de faire le chemin nécessaire pour comprendre mon interlocuteur et non l'inverse.

Donc j'ai cherché ce qui pourrait expliquer qu'on préfère laisser passer cette opportunité.

Autrement dit, pourquoi ma démonstration (que je trouve ultra rationnelle) ne fait pas

l'unanimité?

Le comble c'est que, d'après mes recherches, ce sont mes détracteurs qui ont "raison".

(Apparemment c'est moi qui suis  daltonienne  ;-)

Pourquoi est-ce que ça peut vous rendre service de le comprendre aussi?


Nous allons parler MOTIVATION . Et, la motivation, c'est le nerf de la guerre.

 La minute théorique

Il y a deux théories à connaître pour mieux se comprendre:


### 1 "La théorie des perspectives"

Elle a valu le prix Nobel d'économie à Daniel Kahneman en 2002 . Elle met en évidence que notre aversion à la perte a un plus grand pouvoir motivationnel que la perspective d'un gain hypothétique

 **Traduction:** Nous passons plus volontiers à l'action quand on risque de perdre quelque chose qu'on tient pour acquis que si on espère gagner quelque chose en plus. Cela explique pourquoi par défaut, la majorité d'entre nous choisissons de ne pas passer l'agrégation parce qu'on a rien à perdre et tout à y gagner.

### 2 "La matrice des bénéfices"

Elle nous enseigne que plus les bénéfices futurs sont tangibles et proches dans le temps plus notre motivation est susceptible d'être et de rester élevée.

 **Traduction:** Quand les bénéfices que l'on pourrait récolter en passant à l'action sont vagues, abstraits ou flous, il n'y a rien de viscéral qui se produit en nous. On ne ressent pas le besoin d'agir car il n'y a pas ou peu d'effets concrets et à court terme.

 A retenir 

Si on combine les deux théories, on peut en déduire qu'un des leviers pour générer ou augmenter sa motivation c'est de rendre les futurs gains concrets et précis, et de les inscrire dans le temps.

Par exemple, on peut faire des exercices de visualisation ou écrire dans un journal.

Au lieu de vous dire :

💬 "j'aurai plus de temps 🕒." ---> demandez-vous "ce que vous ferez avec ces 3h par semaine" 🏃 🛌 🧘 📺 🧶

Au lieu de vous dire:

💬 "j'aurai plus d'argent 💰" ---> "décrivez ce que vous ferez avec cette somme" 🏠 🌳 ✈️

Au lieu de vous dire :

💬 " j'aurai plus d'opportunités professionnelles 🙌" ---> "rêvez à tous les postes auxquels vous pourriez prétendre" 👤 👩 🌐.

Si cela peut vous motiver à passer à l'action, faites cet exercice par écrit et envoyez-le moi par retour d'email.

Je vous garantie que je lis TOUS vos mails avec attention.

à samedi prochain,

Marie

PS: Un grand M\_ \_ \_ \_ à tous les candidats qui passent l'externe cette semaine. Le meilleur conseil que je puisse vous donner est de viser >>>>[la copie B](#)

## #34 🖌️ Ménage et Méninges 🧠

J'ai demandé à google

Pourquoi défragmenter son disque dur 🖥️ ?

Réponse : Toutes les données (documents textes, images, vidéos, sons) créées, téléchargées, ou utilisées par les applications, se placent sur le disque dur de votre ordinateur. Au fil du temps, ces données de plus en plus volumineuses, peuvent le ralentir. Car ces données, qui sont autant de fragments d'informations, obligent le disque dur à effectuer des recherches qui rallongent son activité.

C'est la raison pour laquelle il faut défragmenter régulièrement le disque dur de votre ordinateur : les données qui ont pu s'éparpiller au fil du temps, retrouvent ainsi une place cohérente.

C'est exactement pareil pour le cerveau 🧠 .

La "défragmentation du cerveau"

Pour faire de la place dans votre cerveau, vous pouvez procéder de la même manière que pour le disque dur de votre ordinateur. Au lieu d'ajouter des informations, il faut retirer ce qui est inutile afin de faire de la place pour ranger ce qui est utile et augmenter vos performances car vous aurez un accès plus direct à ce qui est important.

Étape 1

Qu'est-ce qu'il y a à jeter 🗑️ ?

👉 Les injonctions

Tous les "il faut que je ...." qui tournent en boucle et occupent la bande passante

" Il faut que je connaisse 40 citations par oeuvre sinon ma dissertation ne sera pas à la hauteur"

" il faut que je travaille tous les jours sans exception sinon je n'aurais pas fait mon maximum"

👉 Les ruminations

Tous les "Je n'ai pas ...." ou "J'aurais du ..." qui vous font perdre votre confiance en vous et

## vos capacités

"J'aurais du lire les oeuvres pendant les vacances d'été"

"Je ne me suis pas entraînée en temps limité sur l'épreuve de littérature comparée"

### 👉 Les pronostics

Tous les "Ca va sûrement tomber sur ..." ou bien "Si ça tombe sur ...c'est même pas la peine"

Vous passez une heure à faire une recherche sur tous les sujets des 10 dernières années pour voir s'il y a une logique

Vous lisez les sondages sur les groupes de discussion facebook et vous vous lamentez sur le fait que les sondages pourraient dire vrai.

### 👉 Les comparaisons

"Les autres s'expriment tellement mieux que moi à l'oral, suis-je à la hauteur ?"

Les "jeunes" se demandent s'ils.elles vont paraître crédible à l'oral alors que les "moins jeunes" se demandent s'ils.elles sont encore capable de mémoriser.

## Étape 2


Etablir la liste de ses actifs 


Faire une liste écrite de tout ce que vous avez déjà fait et qui va vous servir pour les épreuves (que ce soit pour les écrits pour les oraux). Faire cet exercice par écrit va vous permettre de matérialiser ce que vous savez et de créer un visuel des dossiers qui sont dans votre tête.

C'est la preuve que vous ne partez pas de zéro.


C'est la preuve que vous ne savez pas rien. Pour plus d'information sur la peur de la page blanche, je vous renvoie à ma newsletter sur la [Leucosélidophobie](#)

## Etape 3

Créer un alignement intérieur / extérieur 

Créer un environnement de travail propice à la concentration. Il est également important d'ordonner son espace de travail et de se débarrasser des distractions . Peu importe l'endroit où vous travaillez, il est possible de créer un environnement calme et ordonné pour favoriser la productivité.

### "Amissibili-tip"

Vous êtes nombreux à préférer la B.U (bibliothèque universitaire) et vous avez raison. Cela vous donne un cadre, des horaires et ça vous aère un peu. Si vous y allez en marchant c'est encore mieux car l'exercice physique, même modéré, permet d'oxygéner le cerveau. Cerise sur le gâteau, vous pouvez écouter  un podcast lié aux révisions sur le chemin.

Marie

PS: Si vous voulez vous entraîner pour l'oral, inscrivez-vous sur [ce tableau partagé](#) pour trouver un binôme de travail dans votre discipline.

## #35 La force du collectif

Il y a 10 ans, j'ai quitté le monde de l'entreprise pour ne plus être obligée de travailler en équipe.

J'avais l'impression que j'avais un problème avec la collaboration.

Je m'étais auto-catégorisée loup solitaire 🐺.

J'étais résignée.

Travailler en équipe, ce n'était pas pour moi 😞.

J'avais hâte d'être "tranquille" toute seule dans ma salle avec mes élèves ( ...enfin, c'est ce que je croyais)

Et puis, j'ai passé les concours CAPES, AGRÉGATION. Là, j'ai découvert que je ne pouvais pas y arriver seule, que le seul moyen de réussir c'était d'allier ses forces.



*Photo prise le 04/03 lors d'une journée d'étude avec mon collectif de coachs*

La comparaison vous empoisonne 🖋️

Quand on arrive sur la dernière ligne droite, la pression monte.

Plus on avance, plus on se compare à ses camarades de promo.

“Il.elle est meilleur que moi”

“Il.elle va me piquer ma place, c’est sûr”

On se compare aussi au candidat idéal, qui, bien sûr, n’existe pas.

“Il y a trop de choses à maîtriser, je n’y arriverai jamais”

Comment en sortir?

Etape 1: Déculpabiliser

C’est complètement NATUREL, HUMAIN, NORMAL d’avoir sans cesse envie de se comparer.

Donc, la première chose à faire c’est d’arrêter de vous en vouloir d’être comme ça. Il s’agit d’un réflexe. Vous n’y pouvez rien. Cela ne veut pas dire que vous êtes quelqu’un d’envieux, de jaloux ou qui a envie d’écraser les autres.

Etape 2: La comparaison utile

Quand vous assistez à des prestations convaincantes, remarquez que c’est une aubaine.

Vous allez pouvoir vous en inspirer et imiter ce que l’autre candidat a bien réussi. Pour cela, vous allez vous fixer comme but d’identifier des méthodes, des principes qui marcheraient dans n’importe quelle situation plutôt que de se focaliser sur les éléments thématiques.

👉 Moi je ne suis pas un génie 🧠 mais je suis une éponge 🧽

J’ai souvent attribué mon succès à l’agrégation au fait que je m’étais entourée des bonnes personnes. Je n’ai pas eu peur d’aller vers ceux et celles qui étaient meilleurs que moi pour apprendre et m’inspirer de leur façon de procéder.

Morale de l’histoire



Il faut impérativement travailler en équipe.

Si vous êtes à la recherche d'un binôme, inscrivez-vous sur mon [tableau partagé "la bourse aux binômes"](#). Vous aurez accès à une liste de candidats qui, comme vous, sont dans l'échange, le partage et la générosité car ils ont compris qu'on ne peut pas y arriver seul.

Comment choisir son groupe de travail?

- La complémentarité
- Le feeling
- La générosité
- L'admiration
- La disponibilité



Pendant les vacances, j'ai participé à une journée d'étude avec mon collectif de coachs. Quelques volontaires (dont moi) animaient des ateliers. C'était une journée mémorable car

nous partageons toutes ces valeurs de partage, d'entraide, de soutien et de bienveillance.

Mais surtout ce que j'ai encore pu vérifier, c'est que plus on donne, plus on reçoit.

A retenir

Etape 1 : La comparaison utile

Etape 2: Sortir de sa coquille

Etape 3: S'inspirer mutuellement

🎣 Bonne pêche et à samedi.

Marie

PS: Vous êtes nombreux à me demander quand je vais à nouveau ouvrir les portes de mon programme pour les coureurs de fond qui veulent s'y mettre pour 2024. Vous trouverez toutes les informations sur cette page >>>

<https://mariemotard.notion.site/R-ussir-l-agr-gation-Formation-initiale-f419cbd0cc2d4b19945097c5040a1ab3>

P.P.S: Spéciale dédicace à mes camarades : Célia, Clémence, Mélanie et Reka (mes coéquipières du CAPES) et Pauline, Yana et Myrto (les filles sans qui je n'aurais pas réussi l'AGREGATION)

## #36 🌟 La comparaison (BONUS)

Surprise!

On n'est pas samedi mais j'avais quand même envie de vous "samedynamiser" 🚀.

📧 Pensée toute particulière pour ceux et celles qui sont dans le creux de la vague.

Peut-être parce que...

- 🧑 l'attente des résultats d'admissibilité est insoutenable
- 😭 la déception de ne pas avoir été admissible vous a fichu un coup au moral
- 😬 ou, à l'inverse, le fait d'être admissible vous met une pression de dingue. Vous vous dites que c'est maintenant ou jamais, que vous n'avez pas le droit à l'erreur 😱. Et bien sûr, c'est contre-productif.

### Retour aux bases

Je vous en ai déjà parlé mais une petite piqûre 💉 de rappel ne peut pas faire de mal.

Nous avons tendance à chercher ce qu'il nous manque, à regarder ce qui nous sépare de la ligne d'arrivée. Cela nous démotive car on arrive inévitablement à la conclusion "je ne suis pas à la hauteur".

A contrario, lorsqu'on mesure le chemin parcouru, on arrive toujours à la conclusion "J'ai progressé". Cela nous motive car on se juge comme allant dans la bonne direction. Il est alors

plus facile de se projeter dans le futur. Cela nous donne de la force 🏆

## La comparaison utile

Samedi dernier, je vous ai parlé de la comparaison utile.

Je saisis l'opportunité de vivre un exemple concret pour vous montrer comment ça se passe dans notre cerveau 🧠

Je suis en voyage scolaire au ski.

Hier, nous avons du faire une mise au point, un peu formelle, en réunissant tous les élèves pour rétablir le cadre et les règles de vie en communauté. Mes 5 collègues ont pris la parole à tour de rôle...pas moi.

"Long story short"

J'ai été impressionnée par leurs prestations. 🌟

Je me disais:

Ils savent trouver les mots justes ... pas comme moi


Ils sont à la fois bienveillants et fermes... mon idéal

Ils ont une meilleure connaissance que moi de la psychologie de l'adolescent

Les élèves les écoutent quand ils parlent, eux!

Je ne vois pas ce que je pourrais rajouter après un discours aussi persuasif.

Et en même temps, j'avais complètement conscience que j'étais entrain de me comparer ET



d'en prendre plein la vue. Et moi, j'ADORE ça. Parce que je sais que JE SUIS ENTRAIN  
D'APPRENDRE.

✘ Je ne me suis pas dit "t'es nulle, tu ne sers vraiment à rien dans ce voyage".

✔ Je me suis dit "ouvre bien tes oreilles, ma grande, parce que cette leçon là elle vaut son  
pesant d'or "

*Le mot de la fin*

*Entourez-vous de personnes inspirantes.*

*Réjouissez-vous d'assister à des prestations brillantes et voyez cela comme une opportunité à  
saisir.*

*La vraie compétition se joue avec soi-même, pas avec les autres.*

Marie

## #37 Pourquoi on se ment?

Ne pensez à RIEN!

....

Essayez encore!

....

Soit vous le découvrez soit vous le savez déjà, c'est extrêmement difficile de ne PAS penser.

Tous les matins, j'essaye de pratiquer la méditation 🧘 et de faire le silence dans ma tête pendant 5 minutes.

Même avec une pratique régulière, je n'y arrive jamais plus de 2-3 minutes.

👉 Qu'on le veuille ou non, notre cerveau est toujours sur "marche".

Nous passons nos journées à faire des calculs et résoudre des problèmes.

La preuve 🔍

Ça vous est déjà arrivé d'oublier un mot, de l'avoir sur le bout de la langue et qu'il vous revienne en décalé alors que vous n'y pensiez plus du tout?

Bien sûr!

C'est la preuve qu'inconsciemment notre cerveau est sur plusieurs sujets à la fois même si vous ne vous en apercevez pas. Nous ne percevons que la partie immergée de l'iceberg.

Pourquoi est-ce une excellente nouvelle?

Pour toutes les fois où vous pensez "je n'ai pas pu mettre le nez dans mes bouquins d'agreg cette semaine"

Ou encore: "je n'ai pas réussi à suivre mon programme de révisions"

👉 Ces observations sont biaisées. C'est un phénomène cognitif qui s'appelle le biais de

[www.mariemotard.com](http://www.mariemotard.com)

## confirmation négatif.

En général, vous ne prenez en compte dans votre bilan QUE les activités de productions ou de mémorisation comme apprendre des notions par coeur ou faire des simulations d'oraux.

Mais ce n'est pas QUE ça "travailler".

Il y a deux semaines, lors d'une séance de coaching, M-C me dit "je n'ai pas du tout pu travailler cette semaine". J'essaye de voir avec elle comment elle pourrait réorganiser son planning tout en respectant ses contraintes. Je lui suggère donc de rentabiliser ses trajets en écoutant des podcasts ou des replays de cours. Et elle me répond qu'elle le fait déjà. J'étais stupéfaite de constater qu'elle se mentait. Elle se racontait qu'elle n'avait rien fait alors que c'était FAUX. Et le problème c'est qu'entretenir des jugements négatifs sur nous-mêmes ne nous met pas dans une bonne dynamique pour réviser.

Comme s'il y avait du "travail qui compte" et du "travail qui ne compte PAS"

C'est très important de surveiller ce qu'on se raconte car on a une propension à se dévaloriser ou à occulter tout ce qu'on met en oeuvre, par ce que ce n'est PAS ASSEZ à nos yeux.

Du moment que vous n'abandonnez pas dans votre tête, votre cerveau continue à ranger, catégoriser, réfléchir et se poser des questions pour pouvoir atteindre votre objectif.

### Conseil

Je vous invite à repenser votre définition du travail et arrêter de minimiser tout ce que vous mettez en oeuvre pour atteindre votre objectif. Ne serait-ce que poser des questions, réfléchir à votre pratique ou relire les rapports de jury, ce n'est PAS rien.

L'agrégation c'est un mode de penser dans lequel on invite en permanence son cerveau à se questionner.

Cette gymnastique se pratique tous les jours et pas seulement quand vous travaillez spécifiquement sur l'agrégation.

Marie

PS: Cette gymnastique intellectuelle, c'est la première chose que je vous apprends à faire dans mon programme d'accompagnement. Si vous pensez présenter l'agrégation en 2024, c'est le moment idéal pour s'y mettre. Les inscriptions sont ouvertes pour la prochaine session et le nombre de place est limité. Pour [plus d'infos cliquer ici](#)

## #38 Epinards ou brocolis ? 🥦

Tous les parents connaissent cette astuce.

Au lieu de demander à son enfant ce qu'il veut comme légumes verts.

On lui propose de choisir entre deux.

Autrement dit, au lieu de lui poser une question ouverte :

“Tu veux quoi comme légumes?”

On lui demande:

“Des brocolis ou des épinards ?”

### Pourquoi?

Parce que nous sommes de terribles parents manipulateurs 😈 qui obligent leurs enfants à manger des légumes. C'est honteux.

NB: D'ailleurs, notez jusqu'où va la manipulation. Car, je n'ai pas dit “VEUX-tu des brocolis ou des épinards?” ce qui sous-entendrait qu'il a le choix. Mais juste “brocolis ou épinards?” ....Je sais je vais loin, mais je vous rassure mes enfants ne sont pas les plus malheureux du monde.

### La minute théorique 💡

*La prise de décision est une opération mentale qui demande plus ou moins d'effort selon la typologie de décisions (question ouverte vs question fermée par exemple).*

Lorsqu'on demande à son enfant quel légume lui fait envie, mentalement, il va devoir passer en revue tous les légumes qu'il connaît. Puis un a un décider s'il en a envie. Cette opération mentale consomme beaucoup d'énergie et peut entraîner ce qu'on appelle en science cognitive “a decision fatigue”.

En laissant un choix très restreint, cela évite des itérations. Il y a moins d'effort d'arbitrage. On facilite la prise de décision rapide en proposant un choix binaire. Et comme nous sommes programmés pour économiser de l'énergie, notre cerveau préférera toujours la prise de décision la moins énergivore.

PS: J'ai un peu simplifié car il y a d'autres critères qui rentrent en ligne de compte mais vous



avez compris l'idée. Et, bien sûr, dans la vraie vie, il y a de fortes chances que votre enfant fasse la moue et dise "ni l'un ni l'autre" mais statistiquement vous augmentez quand même vos chances de faire manger des légumes à votre enfant.

## Que s'est-il passé?

1. On a construit pour notre enfant un arbre de décision simple et rapide.
2. On a profité de son penchant naturel pour l'économie d'énergie afin d'orienter son choix.

Ok. Ça s'appelle toujours de la MANIPULATION et le mot a une connotation négative. Néanmoins, le résultat est plutôt positif d'un point de vue nutritionnel 😊

## Une stratégie transférable

(Je sais que pour les agrégatifs qui préparent l'épreuve d'EPC, le mot stratégie transférable vous donne peut-être des nausées à force de l'entendre. Mais je vous promets que ça vaut le coup de continuer votre lecture)

Pourquoi j'utilise la même technique sur moi-même?

Réponse: Pour éviter l'effet "decision fatigue" et sa conséquence....la confusion.

Avant j'avais l'impression de:

- ... me sentir en permanence dépassé.e
- ... ne plus savoir par où commencer
- ... ne plus être capable de prendre du recul
- ... ne pas être en mesure de prioriser

Parce que j'avais trop de choses à gérer en même temps.

Donc j'ai mis en place des FILTRES , des mini-arbres de décision 🌲, qui me permettent de trancher ✂ instantanément.

👉 Mon filtre numéro 1 est "AVEC ou SANS enfants 👤 👤"

Avant de me lancer dans une tâche, qu'elle soit pro ou perso, je me demande toujours si c'est une tâche où je dois nécessairement être seule (car cela demande de la concentration) ou si je peux le faire tout en sachant que je serai interrompue toutes les deux minutes par mes enfants.

## AVANT

Dès que j'étais seule à la maison, je commençais par tout ranger avant de me mettre au travail. J'avais la croyance qu'il fallait absolument faire les choses dans cet ordre. Je pensais que j'avais besoin d'un espace organisé pour travailler efficacement. Sauf que, au lieu de ranger seulement mon espace de travail, je finissais par ranger toutes les pièces. Et oui j'ai aussi ce travers que vous connaissez sûrement: c'est TOUT ou RIEN . #perfectionniste.

Du coup, si j'avais 2h devant moi et que je passais une heure à ranger, je n'avais plus qu'une heure pour travailler.

## APRES

Maintenant, dès que je suis seule à la maison 🏠, je débarrasse uniquement l'endroit où je vais m'installer pour travailler et je m'y mets direct.

Résultat : 1h45 de travail en mode "full concentration"

## BILAN

Mon appart est beaucoup moins bien rangé 🌀🌀🌀. Mais est-ce vraiment ma priorité?

L'utilisation que je fais de mon temps reflète mes priorités.

Bonus: Cette organisation m'oblige à ranger avec mes enfants à la maison ce qui prend certes plus de temps mais ça me permet aussi de les y initier 🙌

## 🔑 A RETENIR

Pour ne pas perdre de temps et d'énergie dans l'indécision, je vous suggère de vous fabriquer ces petits filtres binaires qui vous aident à trancher instantanément.

Si vous avez le temps de me répondre pour les partager avec moi, ça me ferait super plaisir.

à samedi,

Marie

## #39 J'ai peur d'avoir honte 🙈

Ça y est.

J'arrive à mettre un mot sur ce qui me fait le plus peur.

La peur d'avoir honte.

---

Le matin des résultats pour l'admissibilité, j'ai posté un message, en anglais, sur le groupe FB pour signifier à mes collègues mon soutien pendant cette journée d'attente.

Une heure plus tard, je reçois un message privé d'une amie qui me signale que j'ai oublié un mot dans mon post. Je sais qu'elle l'a fait de manière très bienveillante. Mais sur le coup, mon coeur s'est mis à battre plus fort. J'ai eu un sentiment d'urgence. Il fallait tout de suite corriger le tir sinon 😭😭😭.....les autres allaient penser que:

- ... je ne sais pas écrire correctement
- ... je ne suis pas à la hauteur
- ... je ne "mérite" pas d'être agrégée si j'oublie un mot dans un paragraphe de 3 lignes.
- ... je me permets de donner des conseils alors que je fais moi même des erreurs.
- ... je n'ai pas ma place en tant que préparatrice à l'agrégation
- ... je ne suis même pas capable d'écrire un post en anglais ou en français sans faire de faute d'orthographe ou d'inattention.

Après avoir corrigé mon "erreur", je me suis arrêtée deux minutes et je me suis demandée de quoi j'avais peur exactement.

C'était la HONTE 😳.

Pour moi, et j'imagine que pour vous aussi, la honte est une émotion vraiment douloureuse et que j'essaye constamment d'éviter.

Pour autant, je me rends bien compte que lorsque je décide de prendre la parole sur les réseaux ou dans ma newsletter, je m'expose constamment à la possibilité de déplaire ou de décevoir. Je sais que je vais être jugée. Mais j'ai décidé que ça valait le coup ✨.

Le jour où j'ai écrit ce post, je l'ai fait avec mon fils sur les genoux, à 6h30 du matin avant d'aller travailler. Autant dire qu'il y avait 80% de chances qu'il y ait au minimum une typo. Mais si c'était à refaire, je recommencerais.

Pourquoi?

Parce que je ne veux ni me priver de signifier mon soutien à mes collègues, ni me priver de câliner mon fils quand il se lève. Et si le prix à payer est une émotion désagréable, tant pis, je prends le risque.

Quel rapport avec l'agrégation?

La peur d'avoir honte vous freine aussi quand ....

- ... vous n'osez pas vous inscrire à une colle dans le cadre de votre préparation à l'agrégation, pour ne pas passer devant toute la classe.
- ... vous ne vous autorisez pas à demander de l'aide
- ... vous n'osez pas poser une question par peur du regard des autres
- ... vous n'osez pas demander à votre chef d'établissement de vous accorder quelques jours pour réviser.
- ... vous hésitez à dire à vos collègues ou votre entourage que vous passez l'agreg au cas ou vous ne soyez pas admissible ou admis.e. Mais si vos proches ne savent pas ce que vous traversez, ils ne pourront pas vous soutenir 🙋 .

Et le pire c'est que, parfois, vous n'osez pas croire en votre succès potentiel, juste pas peur de vous décevoir VOUS, d'avoir honte de vous, de vous sentir naïf.naïve d'y avoir cru.

👉 A retenir

La honte n'est qu'une vibration dans votre corps. Des messagers chimiques 🧬 quittent votre cerveau 🧠 et créent un inconfort corporel 🫀 .

C'est TOUT.

Ne laissez pas cette petite voix dans votre tête vous convaincre du contraire. Vous êtes armé.e pour ressentir toute la palette des émotions humaines. Et ça en vaut la peine!

Le COURAGE c'est de passer à l'action même quand on a peur alors je vous invite à sauter le pas.

à samedi,

Marie

## #40 Méfiez-vous d'un sujet qui vous plaît 🙄

Cette semaine, j'ai donné mes derniers conseils à Stéphane avant son départ pour Vichy.

(Cette phrase contient tous les indices pour deviner quelle type d'agreg prépare Stéphane 😊.  
Réponse en PS)

### Conseil N°1

Il s'applique à toutes les disciplines, aussi bien aux oraux qu'aux écrits et je vais vous expliquer pourquoi.

👉 Méfiez-vous d'un sujet qui vous plaît

Tout le monde en rêve. Tomber sur LE sujet qu'il maîtrise.

Vous vous êtes déjà joué le scénario mille fois..."ça serait trop bien si je tombais sur ..."

Vous vous êtes vus en train de piocher le petit papier et magie magie, c'est votre APSA de prédilection, votre œuvre préférée ou la notion que vous connaissez le mieux.

Yessssssss 🎉

Bingo 🎊

Non seulement, j'en ai rêvé mais ça m'est arrivé !

### Pour la petite histoire

Je pioche le sujet de commentaire de linguistique et je tombe sur "*non canonical constituent order and information packaging*".

Quézaco???

Je sais ça peut paraître bizarre pour les non-anglicistes et/ou non-linguistes mais vraiment j'adorais cette partie du programme. Si bien que, je n'ai pu réprimer un "yes" de satisfaction en lisant ces mots.

😊 J'étais aux anges. Je connaissais toute la théorie par coeur.

Mais, en cours de préparation, j'ai commencé à prendre du retard. J'ai manqué de temps pour

vraiment boucler ma présentation...justement par ce que j'avais trop de choses à dire. J'avais, un peu, perdu de vue l'objectif global au fil des 5h.

Cela ne m'a pas empêché de passer devant le jury avec une certaine assurance et d'être plutôt contente de ma prestation.

Et pourtant, c'est à cette épreuve que j'ai obtenu la plus mauvaise note 📉📉📉

### Épreuves d'admission

| Épreuve                       | Note          | Coefficient | Points |
|-------------------------------|---------------|-------------|--------|
| 5 - OPT C: LINGUISTIQUE       | 07.00 / 20.00 | 2.00        | 14.00  |
| 6 - LECON EN ANGLAIS          | 14.50 / 20.00 | 2.00        | 29.00  |
| 7 - COMPREHENSION/RESTITUTION | 10.00 / 20.00 | 2.00        | 20.00  |
| 8 - ANGLAIS HORS PROGRAMME    | 08.00 / 20.00 | 2.00        | 16.00  |
| 9 - EXPRESSION ORALE ANGLAIS  | 09.70 / 20.00 | 2.00        | 19.40  |

Seuil d'admission : 122.10  
Déclaré : ADMIS

**TOTAL ADMISSION : 0098.40**  
**TOTAL GÉNÉRAL : 0148.15**  
**CLASSEMENT : 73**

### La minute théorique

 On réfléchit avec nos émotions

Même les plus cartésiens d'entre nous prennent leurs décisions en se laissant guider par leurs émotions.

Prenons un exemple qui va évidemment vous parler:

La décision de passer l'agreg.

Si on regarde la situation de manière factuelle:

- Choix numéro 1: travailler  $-$  et gagner  $+$
- Choix numéro 2: travailler  $+$  et gagner  $-$

Objectivement, il n'y a aucune raison de ne pas tenter l'agrégation.

Et pourtant, la majorité des professeurs choisissent de ne pas essayer.

### Pourquoi?


Parce qu'on a peur.

- ... peur d'échouer
- ... peur d'avoir honte
- ... peur de ne pas être à la hauteur
- ... peur d'abandonner
- ... peur d'être déçu
- ... peur de prendre des risques
- ... peur de faire des sacrifices

Nous avons peur de ce que nous allons penser de nous même si on ne réussit pas. Alors que nous pouvons décider à l'avance que quel que soit le résultat, cela n'entamera pas l'estime de soi. Parce que la réussite ou l'échec à un examen ne définit pas notre valeur intrinsèque. Plein de gens brillants (et j'en connais) échouent à cet examen.

Dans cet exemple, nous voyons bien que la logique voudrait que tout le monde présente l'agrégation mais l'expérience nous prouve le contraire.

### A retenir

 Pris par nos émotions, il est plus difficile de raisonner.

Si le sujet vous plait, il se peut que vous soyez:

#### Trop confiant

Vous ne prenez pas de précaution en annonçant vos arguments

Vous ne nuancez pas votre propos

Vous aurez du mal à vous remettre en question pendant l'entretien (pour l'oral)

#### Trop enthousiaste

Vous risquez de négliger un aspect de la problématique ou de faire un hors sujet

Votre argumentation pourrait être biaisée

Vous pourriez utiliser trop de superlatif ou d'emphase lorsque vous faites des observations



⬢ Attention:

Je ne suis pas en train de dire qu'il ne faut pas se montrer confiant et sûr de soi aux oraux mais méfiance .... ne vous laissez pas emballé par le sujet.

Marie

PS: Gagné! Stéphane a passé l'agreg interne d'EPS.

J'ai appris hier soir qu'il n'avait pas passé la barre d'admission. Je suis terriblement déçue pour lui. Mais, je sais aussi qu'il a appris à apprendre. Il a acquis l'expérience qui va lui permettre d'aller à l'essentiel l'an prochain. Il est passé de non-admissible en 2022 à admissible en 2023 et je suis certaine qu'il sera sur la liste des admis la prochaine fois qu'il tentera l'expérience. Ce n'est qu'une question de temps. Pour moi il a fait le plus dur et le succès est inévitable.



## #41 📻 Baisse le son, Gaston

Tendez l'oreille 🦻

Vous entendez cette petite voix qui commente vos moindres faits et gestes ?

Moi aussi, elle me tape sur les nerfs 🗣️ à me rappeler tout ce que je fais mal.

Elle me fait penser à ma belle-mère.

Mais, au moins, ma belle-mère, je ne suis pas obligée de passer tout mon temps avec elle. Alors qu'avec ma radio intérieure il n'y a pas de bouton marche 📻 OFF arrêt .

Résultat: c'est jugement sur jugement.

Je suis persuadée que vous savez de quoi je parle.

Justement, cette semaine, vous m'écriviez:

"Je ne vais pas assez loin dans l'analyse "

"Je ne vais jamais réussir à gommer mes tics de langage en 5 jours."

"C'est jamais bien, jamais ce qu'il faut. La preuve, en khôlle, j'ai dit l'inverse de la correction."

"Il y a tellement de choses à faire, je ne m'en sortirais jamais."

"Mon élocution et mon registre de langue ne sont pas bons."

Ça peut devenir assez pénible, voire déprimant 😞, d'entendre quelqu'un qui nous rabaisse toute la journée....encore plus, quand on vit avec H24!

Cette petite voix occulte de mentionner (bien sûr) tout ce que vous faites de bien.

Le fait...

- ...qu'hier j'ai fait moins de fautes qu'avant-hier.
- ...qu'il y a deux mois je ne savais même pas en quoi consistait les épreuves orales.
- ...que je fais l'effort de m'entraîner régulièrement
- ...que chaque jour je me rapproche de mon objectif en acceptant de faire des erreurs
- ...que rien que de passer devant tout le monde, c'est déjà énorme et qu'il y a à peine quelques semaines je n'aurais jamais imaginé en être capable.

Vous l'avez compris, nous avons tendance à tourner en boucle sur ce qui ne va pas.

Je ne dis pas que ces remarques ne contiennent pas une part de vérité.

Je ne dis pas non plus qu'il faut voir le verre à moitié plein au lieu de voir le verre à moitié vide.... Ça serait trop simple^^

En revanche, ce qu'il faut faire c'est rétablir l'équilibre ⚖️.

Donner autant de temps de parole à la petite voix qui mesure le chemin parcouru.

⚠️ Si vous ne créez pas d'espace pour qu'elle puisse s'exprimer, c'est celle qui parle le plus fort (ou le plus longtemps) qui l'emportera.

### 🔍 La minute théorique

Notre biais naturel est le biais de confirmation négatif. Donc, notre réflexe primitif est d'évaluer ce qui ne va pas ou ce qu'il reste à faire. C'est pour cela que notre monologue intérieur ira toujours vers ce qu'il y a à améliorer.

### ⚡ Comment agir?

#### Etape 1: Prise de conscience

C'est à la fois le plus simple et le plus compliqué. Remarquez quand vous commencez à ruminer et à recenser tout ce qu'il aurait fallu faire.

#### Etape 2: Baisser le volume

Lorsque vous prenez conscience que vous êtes entrain de rentrer dans cette spirale de jugement, imaginez-vous entrain de tourner le bouton de la radio pour baisser le son.

#### Etape 3: Faire circuler la parole ...comme en classe 🧑

Vous savez très bien le faire avec vos élèves. Distribuer la parole pour que tout le monde puisse s'exprimer. Cela prouve que vous en êtes capable.

👉 La solution: Introduire dans votre quotidien une nouvelle pratique.

Certains l'appellent une pratique de gratitude. Appelez-là comme vous voulez, mais l'idée c'est de créer un moment dans sa journée où on va faire le bilan de toutes ses avancées (petites ou

grandes).

Vous pouvez le faire par écrit ou par la pensée.

Le moment idéal est juste avant le coucher 🛏️

Dresser la liste de tout ce que vous avez tiré comme enseignements des échecs de la journée.

Rappelez-vous ce que vous ne saviez pas faire il y a encore quelques mois et que vous maîtrisez aujourd'hui. Ne serait-ce que la forme? ou les attentes du jury?

### Mise en pratique

Et si vous commenciez là, tout de suite, maintenant .....en répondant à cet e-mail avec 3 petits pas que vous avez faits cette semaine??

Je vous garantie que je lis tous vos mails avec attention et que j'ai hâte de voir vos réponses.

Courage à tous ceux qui sont convoqués cette semaine, c'est presque fini 🙌

Ne lâchez rien!

à samedi,

PS: Si vous souhaitez aller plus loin dans l'étape 2, je vous recommande l'écoute du podcast de ma collègue coach, Clotilde Dusoulier, intitulé "[Suspendre son jugement](#)"

## #42 Comment se montrer persuasif pour augmenter la valeur perçue de notre prestation?

Chaque fois que je me retrouve en position de jury, je pense à vous

Cette semaine, c'était les présentations orales de mes étudiants de l'INSPE.

Il y a deux prestations qui m'ont particulièrement marqué, celles d'Hakim et d'Eda.

J'avais hâte de vous en parler.

---

 Eda

Eda est très timide. Elle n'a aucune confiance en elle. Avant même de passer, elle m'a demandé si elle pouvait présenter en premier et partir tout de suite après car elle se sentait mal.

Elle a bafouillé.

Elle a rajouté des : enfin .., peut-être..., je ne suis pas sûre...

Elle a évité de croiser mon regard.

Elle se balançait d'une jambe sur l'autre comme les enfants qui récitent leur première poésie.

Et surtout, elle avalait chaque fin de phrase dans une bouillie inaudible.

Comme je ne comprenais pas grand-chose à ce qu'elle disait, je me suis focalisée sur ce qu'elle projetait au tableau.

A ma GRAAANDE surprise, c'était extrêmement clair et pertinent.

Je lui ai posé quelques questions pour vérifier et elle a su y répondre tout aussi maladroitement que sa présentation. Mais le fond était bon.

 Hakim

Hakim est un jeune homme souriant. Il se tient droit et regarde son auditoire.

Il parle avec assurance de ses expériences menées en stage.

Il réussit à glissé dans sa présentation qu'avant il était ingénieur et qu'il a codé un petit programme pour les élèves.

(Je précise qu'il s'agissait d'une évaluation des compétences numériques)

Il passe d'une slide à l'autre avec aisance.

Cette fluidité rendait l'écoute agréable.... J'ai commencé à baisser ma garde.

J'allais lui mettre une bonne note quand j'ai regardé de plus près ce qu'il y'avait d'écrit sur son diaporama 🙄

J'ai arrêté de l'écouter quelques secondes pour essayer de reconstruire le sens de la phrase projetée 😞

..... C'était, ce qu'on appelle, du pur "bull shit" 💩

Je venais de me faire balader par un élève.

---

### La minute théorique

Avec ces exemples, je voulais vous montrer l'importance de "la valeur perçue".


👉 La valeur perçue n'est pas égale à la vraie valeur de la prestation.

A l'agrégation, chaque point compte et l'impression globale que vous faite au jury par votre posture va influencer la notation. Même s'ils font tout pour rester impartiaux, le jury est constitué d'êtres humains qui vont forcément être sensibles à votre capacité à vous connecter à eux.

D'ailleurs, ça fait partie du jeu ⬇️⬇️⬇️

" La dimension persuasive est une compétence évaluée par le jury. Certains candidats oublient qu'il s'agit d'une épreuve de communication"

Source: Rapport du jury 2022 - Agrégation interne d'espagnol.

 A retenir

Je pense que ces exemples parlent d'eux mêmes, mais s'il y avait trois phrases clé à retenir ça serait:

- ① Ne vous sous-estimez pas ... jamais.
- ② C'est normal d'avoir le trac quand on rentre en scène, ça ne veut rien dire sur la qualité de votre prestation.
- ③ Incarne votre persona de pédagogue... "fake it till you make it" 😊

Bonne chance à tous les candidats qui passent cette semaine leurs oraux de l'interne.

À samedi,

Marie

PS: Si cette newsletter vous a fait du bien tout au long de votre préparation, c'est le moment de la partager.

👉 Transférez ce message à un.e collègue qui vous est cher.e qui pourra la recevoir en cliquant [ici](#).

### #43 L'agrégation à la japonaise 🇯🇵

Cette semaine je me suis demandée si les japonais seraient de bons candidats à l'agrégation.

Ma réponse (qui n'engage que moi) est NON.  
Et je vais vous dire pourquoi.

je profite d'un break dans le pays du soleil levant pour vous offrir quelques réflexions développées au fil de mon séjour nippon.

#### 🧠 Réflexion Numéro 1: La peur de l'inertie

D'habitude, je ne prends pas de vacances.

*J'ai toujours peur de ne pas être capable de redémarrer → Donc je ne m'arrête jamais, au risque du surmenage.*

Vous m'avez certainement déjà entendue dire que la régularité est la clé de la réussite. J'en suis tellement persuadée que cela renforce mon incapacité à faire pause.

Pour autant, je ne peux que remarquer les bienfaits de la coupure.

Lorsque la charge mentale s'allège on arrive mieux à faire le tri et remettre "l'église au centre du village" (ou redéfinir ses priorités).

Après quelques jours seulement, j'ai déjà remarqué que j'étais capable de prendre suffisamment de recul pour me libérer du FOMO (fear of missing out). Par exemple, tous les mails que je reçois d'habitude où je me dis "ça serait bien que je les lise au cas où je passe à côté d'une info importante..." vont direct à la poubelle. Je me rends compte à quel point cette obsession de ne rien laisser passer dilue mon attention. Quand on a la tête dans le guidon, on ne sait plus ce qui est important et ce qui ne l'est pas. Et je suis sûre que vous pourrez vous identifier. Au cours des dernières semaines qui précèdent les épreuves (écrites ou orales) vous avez été nombreux à me dire « je ne sais plus plus quoi réviser »

« J'ai la tête pleine à craquer et pourtant l'impression que je ne sais rien »

#### 💡 À Retenir: Savoir faire pause

Mettre en place des moments de repos forcés.

Cela vous servira non seulement à récupérer physiquement mais aussi à prendre de la hauteur. Si ça peut vous rassurer, au lieu d'appeler ça des « vacances », je vous conseille la terminologie "bilans d'étape". C'est la même chose mais sans la dose de culpabilité 🔄🔄🔄

D'ailleurs, cela m'amène à mon deuxième point: la mise en perspective .

## 🧠 Réflexion Numéro 2: Développer l'esprit critique

Ce qui m'impressionne dans la culture japonaise c'est leur efficacité .

- Tout est fluide.
- Les gens sont hyper disciplinés et suivent des protocoles bien huilés.
- A peine commandées, les boissons apparaissent devant nous au restaurant ☕.
- Les trains arrivent et partent à l'heure 🕒.
- Les métros sont blindés mais personne n'est bousculé.
- C'est stupéfiant 🌟
- Leurs journées sont réglées comme du papier à musique.

Moi qui suis fan de productivité, j'ai été vraiment inspirée par ce modèle. J'ai d'abord pensé qu'ils avaient toutes les qualités pour être des bêtes de concours.

Et pourtant, il leur manque un élément essentiel: la flexibilité ✂️.

Comme tout est réglé et planifié, c'est difficile pour eux de faire face à l'imprévu car il faut sortir du cadre.

### Exemple:

*Nous arrivons à l'hôtel à 14h15.*

*Officiellement, le check-in est à 15h*

*La réceptionniste était en panique car elle ne savait pas si elle pouvait nous laisser monter dans la chambre alors que la chambre était prête à cause des 45 minutes d'avance. Elle a du appeler son manager.*

Cette gymnastique mentale qui consiste à recalculer en permanence l'itinéraire (car, chez nous, rien ne se passe jamais comme prévu) nous rend plus aptes à résoudre des problèmes.

Certes, cela nous serait bien utile d'être aussi disciplinés pour ingurgiter le volume de connaissances mais à l'agrégation nous sommes jugés sur notre capacité à prendre du recul, à examiner un sujet sous tous les angles pour en venir à bout. Il ne s'agit pas seulement d'exécuter. Il s'agit de s'approprier les œuvres et parfois prendre des risques en développant des hypothèses, en s'appuyant sur notre instinct.

Voilà ce qui me fait dire que ce concours typiquement français est pensé pour nous. Il nous invite à développer notre esprit de synthèse et de discernement. Et nous en sommes capables.





Vous en êtes capables !

J'en suis d'autant plus convaincue que les premiers résultats de l'agreg interne commencent à tomber ( EPS, Histoire Géo, Anglais) et que le classement ne reflète pas le mérite des candidats mais juste une performance à l'instant T. Car TOUS méritent d'être admis mais seuls les mieux classés le seront. Cela n'enlève ni du mérite, ni de la valeur aux candidats non-admis.

Marie

PS: Ces quelques réflexions sont à nuancer car je me suis visiblement lancée dans une généralisation après 4 jours seulement dans le pays. Mais j'ai trouvé que ce contraste était intéressant. Et je compte continuer à en explorer les différentes facettes.

PS (bis): Si vous venez de décrocher l'agrégation, **FÉLICITATIONS** 🎉. Avant de vous désabonner en cliquant sur le lien tout en bas, envoyez cet e-mail à un ami dont la réussite vous tient à cœur. Il.Elle pourra [cliquer ici pour recevoir un coup de boost hebdomadaire.](#)

## #44 Reprendre son souffle

Dans une autre vie, j'ai été animatrice de Gym Suédoise.

A cette époque, j'ai appris qu'il faut souffler sur l'effort. Cela veut dire que j'expire quand je pousse. Si je fais une pompe en 2 temps, j'expire sur la montée. Il y a sûrement une bonne raison ( que j'ai oubliée car ça date un peu ;- ) mais le fait est que ça aide effectivement pour se propulser.

Ça peut paraître logique mais, pour pouvoir souffler, il faut avoir préalablement inspiré.

Dans la vie de tous les jours, respirer se fait naturellement, mécaniquement. Quand il n'y a pas d'effort particulier à fournir, nous n'avons pas besoin de nous concentrer. Mais quand on demande à notre corps un effort intense, il faut monitorer sa respiration.

---

### A bout de souffle

La raison pour laquelle je vous parle de ça aujourd'hui est liée à la publication des résultats de l'admission à l'interne.

Le mot qui revient le plus dans les commentaires que j'ai pu lire est « sacrifice ».

- « Ce concours a bouffé 5 ans de ma vie »
- « Tant de sacrifices non récompensés »
- « Mon échec m'a tellement éprouvé, j'ai mis des mois à m'en remettre »
- « Trop de temps, d'énergie, sacrifice, charge mentale »
- « Je me suis épuisée que pour ne me prendre que des claques »
- « C'est un concours qui est d'une violence inouïe »

Ces commentaires témoignent du niveau d'épuisement physique et émotionnel de candidats qui n'ont pas été admis. Ça me glace le sang de lire ça car je me sens en partie responsable.

Oui, responsable et solidaire de ce résultat.

Je me demande si j'ai bien fait de vous encourager à persévérer et à donner le meilleur de vous-même. Mais l'alternative est juste impensable pour moi car j'ai l'intime conviction que c'est possible de réussir ce concours sans perdre la raison en trouvant le juste équilibre.

—> Jamais quelqu'un ne dirait « j'ai perdu un an de ma vie à me lever tous les matins à 5h pour aller courir, à faire 20k le WE et finalement le marathon de NY a été annulé ». Parce que

mentalement, nous avons choisi de classer «courir le marathon de New York » dans notre catégorie « défi personnel et dépassement de soi ». Pourtant, je suis sûre que la préparation d'un marathon doit être aussi dure mentalement et physiquement que passer l'agreg.



### A retenir

Alors, pour ne pas finir à bout de souffle, pour ne pas vivre cette préparation comme une torture, je vous propose d'être vigilant dès le départ à vous IMPOSER des temps de récupération. Le secret c'est de planifier les bouffées d'oxygène qui vont rythmer votre année. Les moments de repos sont AUSSI IMPORTANT QUE les plages de travail.



### Le yin et le yang

J'ai été vraiment très inspirée par mon séjour au Japon et j'en ai tiré des enseignements que je vais essayer de m'appliquer à mettre en œuvre dès mon retour.



#### *Créer des espaces pour se ressourcer*

A l'image de leurs parcs qui constituent des îlots de fraîcheur et de sérénité au beau milieu de quartiers qui grouillent de monde et d'activité, les japonais ont trouvé le bouton pause.

Je vous invite cette semaine à répondre à deux questions :

Comment matérialiser vos moments « zen » dans votre emploi du temps?  
Qu'est-ce qui vous aide à faire pause et vous ressourcer?

J'ai hâte de lire vos réponses .

Marie

## #45 Attendre le BON moment pour passer l'agrégation.

Le jour de notre départ de Tokyo 🇯🇵, avec mon mari, on s'est fait la réflexion suivante:

« C'est vraiment dommage de partir maintenant alors qu'on commençait tout juste à maîtriser les codes :

Prendre le métro dans le bon sens  
Commander dans les restaurants  
Manger avec des baguettes //  
Être respectueux (certaines règles de politesse sont surprenantes comme renifler bruyamment pour ne pas avoir à se moucher en public) »

On a regretté de devoir partir quand on commençait à peine à se sentir à l'aise.

👉 C'est pareil avec l'agrégation.

(Bien sûr, vous n'allez jamais regretter de l'avoir obtenue 🤝)

La seule manière de découvrir ce qu'on attend de nous et ce qui fonctionne pour nous, c'est de se confronter à la difficulté.

Si j'avais attendue d'être sûre du « comment », je ne me serais jamais lancée.

Et pourtant, je sais, comme vous, qu'il n'y a qu'en « forgeant qu'on devient forgeron ».

C'est difficile car il faut se faire violence pour faire ce pas dans le vide. Surtout quand on est perfectionniste et qu'on a tendance à vouloir tout maîtriser.

Planifier c'est bien. Et vous en aurez besoin.

Mais, trop réfléchir empêche de passer à l'action.

### En pratique

Quand on décide de se lancer dans l'agrégation, on passe beaucoup de temps à se décider sur :

Quelle formation suivre (le CNED, le PAF, FORMIRIS, aucune)  
Quels livres acheter  
Comment s'organiser au niveau du boulot  
Quelle est la meilleure méthode pour réussir

Quel est notre pourcentage de chances de réussite.

Je ne dis pas qu'il ne faut pas y réfléchir, mais vient un moment où il faut arrêter de tergiverser.

👉 Si vous passez plus de temps à réfléchir qu'à réviser, c'est mauvais signe.

Je comprends qu'on ait envie de prendre LA bonne décision. Mais en réalité, il faut prendre la moins mauvaise.

Essayer. Puis ré-ajuster en fonction des résultats.

Arrêter d'écouter les conseils des uns et des autres et passer à l'action.

*Exemple : J'ai souvent des candidats qui me demandent : est-ce qu'il vaut mieux passer l'interne ou l'externe ?*

*Il n'y a pas de réponse toute faite. Chaque situation est unique. Chaque candidat va avoir un bagage différent, des conditions de préparation différentes, une capacité de travail différente. Donc il n'y a pas de réponse universelle. La réponse est toujours : ça dépend.*

*Bien sûr que parfois ça vaut le coup de présenter les deux. Mais parfois ça vous coûte l'admission à l'interne d'avoir préparé les écrits de l'externe. Parce que préparer l'externe alors que vous auriez dû commencer à réviser pour les oraux vous a amené à vous disperser.*

Je comprends.

Ça serait tellement bien si on pouvait se dire « si je fais ça + ça + ça + ça, je serai admis.e ».

Malheureusement, c'est un concours et il n'y a pas de garantie. Donc, si vous attendez d'être sûr, vous n'allez faire que repousser le moment de passer l'agrégation. Et, vous ne vous lancerez jamais. Il n'y a qu'une fois que vous l'aurez eue que vous pourrez affirmer avec certitude, quel était le meilleur chemin pour vous pour y arriver.

Alors, je vous conseille de faire ce pas dans le vide...« this leap of faith » .

Oui, ça fait peur. Mais, attendre que ça soit le bon moment pour que ça fasse moins peur est illusoire.

👉 Le meilleur moment pour s'y mettre, c'était hier mais aujourd'hui c'est mieux que demain !

Marie

## #46 Reprise d'études : Mon cerveau et moi 🧠

« A 42 ans, j'arrive moins bien à mémoriser »

 Luce, Septembre 2022.

Hier, j'écoutais un replay d'une ancienne séance de coaching et je suis tombée sur cette phrase.

Ça m'a fait sourire car j'ai pensé au chemin parcouru par Luce qui a réussi par la suite à mémoriser des tonnes et des tonnes de citations et de dates.

Je suis sûre que si je lui demandais aujourd'hui ce qu'elle a trouvé le plus difficile dans son parcours d'agrégative, la mémorisation serait peut-être dans le top 10 mais pas sur la première place du podium 🏆.

(@Luce : j'attends ta réponse ;-)

J'avais envie de revenir sur cette croyance qui consiste à penser que notre âge y est pour quelque chose.

Pourquoi ?

👉 Si on pense, avant même d'avoir essayé, que l'on part avec un handicap contre lequel on ne peut pas lutter, c'est extrêmement débilisant.

Au lieu de se dire « c'est normal de ne pas réussir à mémoriser du premier coup car je manque de pratique ». On se dit que « c'est une fatalité ».

Cela peut nous amener à nous sentir accablé.e et impuissant.e. 😞

En d'autres termes, il n'y a aucune utilité à continuer à penser cela, d'autant plus qu'il s'agit d'un « neuromythe ».

💡 La minute théorique

### 1] Qu'est-ce qu'un neuromythe ?

Les neuromythes sont des croyances erronées sur le fonctionnement du cerveau humain. Ils naissent généralement lorsqu'une découverte scientifique est relayée par les médias grand public sous une forme trop simplifiée, source de raccourcis abusifs.

Dans le cas de la mémorisation, s'il est vrai que la plasticité du cerveau est maximale dans la petite enfance, l'homme est neurologiquement programmé pour apprendre toute sa vie, et ce jusqu'au plus grand âge (source : Neurolearning, les neurosciences au service de la formation, éditions Eyrolles.)

👉 A retenir : Ce n'est pas une question d'âge, c'est une question d'entraînement.

### Mon point de vue

D'après mon expérience, lorsque j'ai repris mes études à 32 ans, j'avais plus de maturité qu'à 20 ans. Cela m'a permis d'être plus efficace et d'obtenir des résultats bien meilleurs que lors de mon premier parcours d'études. Je pense que je n'ai jamais été aussi productive et performante dans ma vie que maintenant, à 43 ans 🥳.

### 2] L'effet Golem

Encore un peu de théorie pour tordre le coup définitivement à cette croyance et renverser la vapeur en notre faveur.

L'effet Pygmalion veut que la performance de l'apprenant soit influencée par l'attente positive de l'enseignant (Rosenthal et Jacobson, 1968). L'inverse est également vrai : une attente négative freine l'apprentissage, c'est l'effet Golem.

Cela signifie que si je pense que c'est difficile pour moi de mémoriser à cause de mon âge, je me conditionne à ne pas réussir. Cette croyance « s'auto-réalise » dans la mesure où je vais plutôt porter mon attention sur toutes les fois où je n'arrive pas à mémoriser. Sur le long terme, cela risque de me conduire à me décourager ou même abandonner.

A l'inverse, si je crois qu'il n'y a pas d'âge pour apprendre et que je regarde chaque semaine tout ce que j'ai appris de nouveau, je vais nourrir la croyance que j'en suis capable.

Alors, ma recommandation pour cette semaine c'est de garder l'esprit ouvert à la possibilité que tout est possible et que rien n'est joué d'avance.

Bonne semaine,

Marie

PS: Votre avis m'intéresse: quel est selon vous votre plus gros challenge?

## #47 j'ai coché toutes les cases, et pourtant...

C'est une question qui n'a cessé de me travailler depuis la publication des résultats.

Chaque semaine, quand je m'installe sur mon ordinateur pour écrire ma newsletter "Samedynamise", c'est un sujet qui arrive régulièrement en haut de ma liste.

C'est de ça dont j'ai vraiment envie de vous parler. Mais jusqu'à présent je ne me sentais pas assez légitime. Je ne m'y autorisais pas car je n'avais pas toutes les réponses.

👉 Plus j'essayais de trouver une explication rationnelle à l'échec surprise de certains candidats et moins j'y parvenais.

Je n'ai toujours pas trouvé de réponse universelle, mais je pense avoir suffisamment mûri le sujet pour l'aborder avec vous aujourd'hui.

La réponse, c'est qu'il n'y a pas de réponse. Mais surtout. Il faut se rendre compte que laisser notre cerveau mouliner autour d'une question dont la réponse n'existe pas.....c'est de la torture intellectuelle !

---

Parmi les candidats que j'ai accompagnés cette année, en groupe ou en individuel, certains n'ont pas réussi alors qu'à priori, ils cochaient toutes les cases .

J'étais sûre à 90% que ça passerait pour eux. (D'ailleurs, je n'étais pas la seule car leurs formateurs et leurs pairs le pensaient aussi.) Et ça ne s'est pas passé comme prévu.

Sur le moment, j'ai ressenti une énorme déception 😞 car j'étais consciente de tous les efforts qu'ils avaient déployés. Je n'arrivais pas à réfléchir car j'étais complètement dans l'empathie.

Après avoir passé le cap de la déception, je me suis rendue compte que ce qui est dur à digérer c'est la frustration de ne pas savoir pourquoi.

Bien sûr, on peut (et je vous conseille de le faire) demander ses copies. Mais même avec la copie sous les yeux on peut toujours trouver la note soit injuste soit injustifiée.

Si vous vous retrouvez dans ce cas de figure, Il y a deux écueils que j'aimerais vous éviter.

Nous sommes des êtres humains en quête de sens. C'est normal de vouloir absolument



comprendre pourquoi. Nous sommes faits pour ça. Mais à vouloir absolument percer le mystère, on tombe souvent dans l'un de ces deux travers:

### ● Écueil # 1 → Je rejette le système

Le sentiment d'injustice est trop fort.

La question tourne en boucle et ne trouve pas de réponse car en réalité il n'y en a pas. En tout cas, il n'y a pas de réponse suffisamment rationnelle pour que mon cerveau considère le problème résolu. Donc, la seule façon de ne pas perdre pied (ou devenir fou) c'est de se dire que c'est le système qui est défaillant.

Dans ce premier cas de figure, je renonce à me présenter à nouveau à l'agrégation car j'estime que le système est trop aléatoire et que mon travail n'a pas été récompensé à sa juste valeur.

Le pire c'est que c'est vrai.

Pour réussir à passer au-delà il faut faire le deuil d'un système qu'on voudrait méritocratique et accepter que les concours ne tiennent pas compte de la dimension humaine.

Pour pouvoir jouer, il faut accepter les règles du jeu même si je n'y adhère pas.

### ● Écueil #2 → Je me rejette moi-même

L'alternative consiste à croire que ce n'est pas le système qui est défaillant mais que le problème c'est moi.

Je n'y crois plus.

Je n'ai plus confiance en mes capacités. J'ai l'impression que quelque chose est cassé à l'intérieur de moi. Je m'entends me dire des phrases comme « je ne suis pas à la hauteur » ou « je ne l'aurai jamais ».

Dans ce cas, j'abandonne car je n'y crois plus ou pas suffisamment.

👉 Dans les deux cas c'est de l'auto-sabotage car la seule façon de perdre définitivement la course à l'agrégation, c'est d'abandonner.

## Pourquoi est-ce si difficile d'y croire encore?

- L'émotion de certitude prend source dans l'observation de son expérience passée.
- L'émotion de certitude prend source dans l'observation de son expérience passée.

(OUI, j'ai fait exprès de l'écrire deux fois pour que vous preniez la mesure de ce que cela signifie)

👉 Plus on réussit quelque chose et plus on a de preuves qu'on en est capable.

C'est pour cela qu'un professeur expérimenté est relativement certain qu'il saura adapter son cours à ses élèves. Pourtant, il y a des années où il a à faire à des classes plus difficiles que d'autres. Mais il considère que ce sont des exceptions et non le cas général.

Dans le cas de l'agrégation, on ne peut pas s'appuyer sur notre expérience passée. Il n'y a que le jour où on voit son nom sur la liste qu'on est convaincu qu'on en était capable.

## 💡 La minute théorique: La dissonance cognitive

Ce qui est difficile à surmonter pendant l'année de préparation à l'agrégation c'est cette dissonance cognitive. C'est-à-dire que j'alterne entre deux croyances diamétralement opposées.

J'oscille entre écouter mon intuition qui me dit que je peux le faire et tenir compte de toutes les pensées de jugement que je m'assène à longueur de journées telles que "il y a trop de choses à savoir" ou "tu n'y arriveras jamais".

Mentalement, c'est difficile pour nous qui sommes des êtres binaires de passer de l'une à l'autre et d'expérimenter les montagnes russes 🎢.

Pourtant, si on réfléchit bien, ce n'est pas la première fois que je me retrouve dans cette situation.

Avant de savoir marcher, je ne savais pas marcher.

Avant de savoir lire, je ne savais pas lire.

Avant de savoir faire du vélo, je ne savais pas faire du vélo.



Etc ...

D'ailleurs, c'est en se relevant de ses chutes qu'un enfant développe les muscles de la posture qui lui permettront de tenir debout et de finalement réussir à trouver l'équilibre pour marcher (à méditer ;-)

Pour finir, j'aimerais dédier cette newsletter à tous ceux et celles qui se sont reconnus en particulier Sarah, Véronique, Françoise, Pauline, Clémentine, Stéphane, Marie Michelle, Elvira, Luce, Jean Philippe, Paul, Eva, Christina, Doris et j'en oublie sûrement parmi tous les candidats avec lesquels j'ai pu échanger cette année.

Je tiens à vous dire que la partie n'est pas terminée et c'est vous qui êtes maître de CETTE règle du jeu.

Bonne semaine,

Marie

PS: Cet été j'organise des "vacances studieuses". Pour ceux et celles qui ont besoin d'un cadre et d'un guide pour réviser sereinement (mais sérieusement !) le programme de l'agrégation. Pour savoir si ce programme vous convient, venez prendre un café virtuel avec moi pour m'expliquer votre situation.

Réservation gratuite sur: <https://calendly.com/mariemotard/rdv30min>

## #48 Les 2 phrases à bannir de son vocabulaire 🙄

Voici, les deux phrases à bannir de son vocabulaire pour réussir l'agrégation:

"Je ne sais pas." et "Je ne comprends pas."

🤪 L'illustration par l'exemple

Ça fait 3 mois que je me lève à 6h30 au lieu de 5h30 .

Pourtant, mon réveil sonne bien à 5h30 mais je n'arrive pas à me lever 🙄. Et, tous les matins de ces trois derniers mois je me suis dit la phrase:

"Je ne comprends vraiment pas pourquoi je n'arrive plus à me lever à 5h30"

... et je l'ai cru! (🙄 ce dernier petit bout de phrase est très important pour la suite de la démonstration)

Pour autant, j'ai essayé d'y réfléchir mais je n'arrivais qu'à des explications farfelues comme:

Peut-être que je vieillis ?

Pourtant je n'ai vieilli que de quelques mois

Peut-être que je fatigue ?

Pourtant, dans la journée j'avais l'impression d'avoir plus d'énergie qu'en janvier

Peut-être que j'ai perdu le rythme et que "ça" va revenir ?

Comme si le "ça" était hors de ma sphère de contrôle.

Peut-être que je suis trop détendue et pas assez stressée ?

Limite, je commençais à regretter de m'être coachée pour lâcher prise et être un peu plus détendue 🤪

Ou alors, je ne trouvais que des arguments qui renforçaient l'idée que ce n'était pas logique comme:

Plus on avance dans l'année, plus il fait jour tôt. Donc, ça devrait être le contraire

Plus on vieillit, moins on dort...enfin à ce qui paraît.

📝 En résumé, je n'arrivais qu'à des explications où j'étais à moitié convaincue, voire pas du tout.

Elles venaient toutes confirmer l'hypothèse que je tournais en rond et que je n'arrivais pas à une explication raisonnable sur la raison pour laquelle je n'arrivais plus à me lever à 5h30.

## 🧬 La théorie

C'est ce qu'on appelle, en science cognitive, un biais de confirmation.

Définition: Le biais de confirmation est une tendance, souvent inconsciente, à être trop favorable envers les informations qui confirment une hypothèse et ce, au détriment de celles qui la contredisent.

"Lorsque je me renseigne sur un sujet, je favorise les informations qui appuient mon hypothèse et j'ignore les informations qui la contredisent."

*Source: Brisson, J. (2020). Biais de confirmation. Dans C. Gratton, E. Gagnon-St-Pierre, & E. Muszynski (Eds). Raccourcis : Guide pratique des biais cognitifs Vol. 1.*

## 🏆 La pratique

Quand on part de l'hypothèse que " J est vrai", notre cerveau va tout faire pour prouver que c'est le cas.

Donc, quand on part de l'acceptation: "je ne sais pas" ou "je ne comprends pas" on va généralement réussir à se prouver à soi même qu'il n'existe pas d'explication.

N'oublions pas que le cerveau 🧠 est une machine à calculer et qu'il continue ses calculs même quand on dort.

👉👉👉 L'idéal est d'apprendre à se poser les bonnes questions. Mais comme cela demande de la pratique, je vous propose de commencer par **éliminer les mauvaises** 😞.



A chaque fois que vous vous entendez penser 🗨️ "je ne sais pas" ou 🗨️ "je ne comprends pas" appuyez sur PAUSE 🛑 et prenez un moment pour reformuler.

## Astuce

Voici une suggestion de reformulation:

Pour court-circuiter votre cerveau, vous pouvez tout simplement remplacer par "Et si je savais pourquoi, qu'est ce que ça pourrait être?"

Rien que cette petite phrase crée de nouvelles perspectives car elle émet l'hypothèse de l'existence d'une alternative. C'est comme si elle créait l'espace pour qu'une autre réponse soit possible.

Pour finir, après avoir réalisé que j'étais tombée dans le panneau  du "je ne comprends pas" (qui est pourtant un outil de base en coaching mais que j'avais oublié ) , j'ai enfin trouvé la réponse.

## SPOILER ALERT

Ne soyez pas surpris si la chute est d'une banalité et d'une simplicité qui me fait rougir de honte

→ C'est juste parce que j'ai pris l'habitude de m'endormir 1h plus tard.

Ça me paraît tellement logique maintenant que je le sais. Mais quand on cherche une explication compliquée, on passe à côté des réponses les plus simples... y compris pendant les concours!!

Bonne semaine,

Marie

## #49 Prendre une décision difficile

Hier, j'ai décidé de quitter mon poste dans le collège où j'enseigne depuis 6 ans.

Je n'aurais jamais cru que prendre cette décision difficile soit aussi facile 🙌.

C'est pourquoi je voulais vous partager les différentes étapes de ma réflexion au cas où, vous aussi, vous soyez confrontés ( et vous l'êtes forcément) à ce genre de dilemme où il n'y a pas de retour en arrière possible.

Quelques éléments de contexte pour les nouveaux inscrits à ma newsletter "Samedynamise"

Je suis professeur d'anglais et j'ai eu l'agreg externe en 2015 sans avoir fait d'études d'anglais.

Cette reconversion professionnelle était complètement le fruit du hasard. J'aurais pu choisir comptable ou kiné mais j'aimais bien l'anglais.

La vraie raison pour laquelle j'ai passé le concours .... (please don't judge me)... c'est parce que mon conjoint ne voulait pas avoir d'enfants tout de suite et j'avais besoin d'un projet suffisamment prenant pour me faire patienter.

Pour être prenant, j'ai visé dans le mille!

L'agrégation a monopolisé suffisamment d'espace dans mon cerveau pour arrêter de cogiter sur mon désir d'enfant.

 Quelques années plus tard ...

Lors de ma prise de poste dans mon collège REP, j'étais morte de peur. J'avais demandé uniquement du lycée et je me retrouvais non seulement en collège et en plus en REP.

J'ai sérieusement envisagé de démissionner. Et, puis je me suis raisonnée en me disant que j'allais tomber rapidement enceinte de mon deuxième enfant (déjà décidé ce thème revient souvent) et qu'après je demanderais une mutation.

Je suis effectivement tombée rapidement enceinte de mon fils mais, ce que je n'avais pas prévu, c'est que je m'épanouirais autant dans ce poste.

J'ai adoré ce collège 🏠 à taille humaine avec une équipe de professeurs enthousiastes et solidaires 🤝.

Je me suis attachée à ce jeune public qui avait réellement besoin de moi ❤️.

J'ai découvert la satisfaction de mener un travail en équipe malgré toutes les difficultés qui se présentent.

Au bout de 3 ans, j'étais conquise. Je me voyais faire toute ma carrière dans ce petit nid 🏠.

Puis l'an dernier on m'a proposé d'enseigner en temps partagé à l'INSPE. C'était un énorme challenge en termes de préparation de cours mais j'avais la sécurité de pouvoir revenir à temps plein au collège l'année suivante si ça ne me plaisait pas.

Ça m'a plu et apparemment, je leur ai plu aussi 😊 puisqu'on m'a proposé un détachement à plein temps.

Le seul hic ( il y en a toujours un), c'est qu'il s'agit d'un poste provisoire donc si je l'accepte je ne suis pas sûre qu'il sera reconduit l'année d'après.

En résumé, je suis sûre de perdre mon poste au collège et je ne suis pas sûre de garder celui à l'INSPE.

J'ai dit oui tout de suite 😬.

D'ailleurs, je n'en reviens pas.

Avant, j'aurais passé des nuits blanches à peser le pour et le contre mais maintenant j'ai des outils qui m'aident à prendre des décisions.

Celui que j'ai utilisé s'appelle le 50/50.



## La théorie du 50/50

Cela ne va pas vous surprendre si je vous dis que la vie c'est toujours 50/50.

Cela signifie que quel que soit mon choix, j'aurais sûrement 50% de positif dans mes nouvelles fonctions et 50% de négatif. Mais, si je regarde le résultat, il y a un choix qui me fait avancer et m'oblige à me dépasser et l'autre dans lequel je stagne.

Autrement dit, j'ai le choix entre l'inconfort de la croissance ou l'inconfort du sur place. Mais dans les deux cas il y a 50% d'inconfort.

Alors dans ce cas, je choisis l'aventure 🏹.



Pourtant, j'ai eu la pensée " tu sais ce que tu perds, mais tu ne sais pas ce que tu gagnes" et cela a failli me retenir. Mais j'ai aussi l'intime conviction que quelle que soit la suite de l'histoire, j'arriverai à rebondir 🐶🐶🐶.

## 👉 A retenir pour l'agrégation

Je ne vous fais pas un dessin; décider de passer l'agrégation c'est prendre le risque de ne pas l'avoir.

Effectivement, ça fait peur de ne pas savoir.

Et oui, il est possible que vous ne l'ayez pas du premier coup. Et alors???

Qu'est-ce qui vous empêche de croire en vous? En votre capacité à rebondir? En votre capacité à absorber les connaissances requises et développer les compétences méthodologiques et émotionnelles pour réussir?

Si d'autres l'ont fait, vous le pouvez aussi.

✉ Je vous invite à prendre quelques minutes pour répondre à ces questions par écrit en répondant à mon email. Je serai heureuse de vous lire et vous serez soulagé d'avoir couché tout ce qui tourne en boucle dans votre tête par écrit.

Bonne semaine,

**Marie**

PS: Si vous voulez de l'aide pour prendre cette décision difficile...

... est-ce que je suis prêt.e à me lancer dans l'agreg?

... comment dire non à mon chef d'établissement ? à mon IPR ? à mon conjoint? pour prioriser mes révisions.

... quelle préparation choisir?

Je peux vous aider à faire le premier pas. Prenez RDV sur mon calendrier en cliquant ci-dessous



<https://calendly.com/mariemotard/rdv30min>

Si vous voulez aller plus loin, je propose également un accompagnement complet. Toutes les infos sur cette page >>>

<https://www.notion.so/mariemotard/Réussir-sa-préparation-l-agrégation>

## #50 Vous n'allez pas aimer ce que j'ai à vous dire

“ je pense pouvoir parler au nom de toute la classe en disant que nous avons tous beaucoup appris à vos côtés tout au long de l'année ! Si ce n'était pas toujours très conventionnel, vous nous avez donné une vision plus claire de la réalité du métier.”

Lisa D. (étudiante en M2 MEEF)

Ce petit message de fin d'année, assorti d'un diaporama amusant sur nos meilleurs moments ensemble m'a énormément touché.

Ce qui est ironique c'est que toute l'année j'ai culpabilisé.


J'avais l'impression de ne pas être à la hauteur et de ne pas leur donner assez de contenu.

Pourtant, je m'aperçois qu'au fond, ce qui a compté pour eux et qui les a marqués, c'est le partage d'expérience...Evidemment, ce qu'ils ont préféré ce sont toutes les anecdotes des fois où je me suis royalement plantée.

Pour moi c'était important d'être vraie et transparente sur les difficultés de leur futur travail.

Admettre que c'est difficile n'empêche pas d'adorer son métier.

Je ne leur ai pas caché que les outils didactiques qu'on leur met entre les mains sont efficaces quand tout roule. Mais qu'il y a beaucoup de pré-requis pour que ça fonctionne. Il faut maîtriser suffisamment la gestion de classe. Et quand bien même, ils seraient dans un établissement où il n'y a que des élèves modèles, on n'est jamais à l'abri d'un élève qui vomit sur son cahier au milieu du cours (100% vécu) ou des différents exercices incendie surprise après lesquels il est impossible de remettre la classe au travail.

Au début de l'année, j'essayais de rentrer dans un moule et faire tout comme mes collègues pour ne pas décevoir. Je me comparais beaucoup. Mais rapidement le naturel a pris le dessus. Et je les ai coachés malgré eux ( et malgré moi). Mais apparemment ça leur a plu: 



*Extrait du diaporama réalisé par mes étudiants*

Tout comme mes étudiants de l'INSPE méritent de savoir qu'il y a clairement un décalage entre la théorie et la pratique. Vous méritez de savoir à quoi vous attendre en vous engageant dans la préparation de l'agrégation.

J'aimerais passer sous silence les moments difficiles à venir et vous dire uniquement ...

- ❖ ... que l'agrégation va vous ouvrir de nouvelles perspectives et peut être mettre sur votre chemin de nouvelles opportunités professionnelles
- ❖ ... que ça fait du bien d'être stimulé intellectuellement
- ❖ ... que c'est gratifiant de se sentir progresser
- ❖ ... que faire des dissertations, c'est comme le vélo ça ne s'oublie pas
- ❖ ... que c'est plus accessible qu'il n'y paraît
- ❖ ... qu'il n'y a pas de meilleur moment que maintenant pour s'y mettre.
- ❖ ... que la régularité paye toujours.
- ❖ ... que si vous la voulez vraiment, vous l'aurez.

D'ailleurs, tout cela j'en suis intimement convaincue.

Mais pour être totalement honnête avec vous, je dois vous dire aussi ...

- ... que c'est un investissement personnel et financier
- ... que les places sont chères
- ... qu'il y a toujours une petite part de chance même pour les mieux préparés d'entre nous.

[www.mariemotard.com](http://www.mariemotard.com)

- et surtout
- ... que ça ne va pas être un long fleuve tranquille
- ... que vous allez avoir envie d'abandonner .... souvent, voire très souvent ...et il faudra lutter intérieurement pour continuer.
- ... que c'est un défi aussi bien physique qu'intellectuel
- ... que ça va être l'ascenseur émotionnel
- ... que c'est extrêmement inconfortable d'avancer dans le noir sans savoir ce qu'il y aura au bout.

Pour moi, être un bon guide c'est faire un état des lieux le plus objectif possible.

C'est de vous indiquer les passages dangereux.

C'est de vous prévenir que, bientôt, il y a une côte un peu raide mais juste derrière il y a une descente.

Mon rôle est de vous dire, aussi, qu'il faut s'attendre à ce qu'il y ait des incidents de parcours et des imprévus.

Je sais que vous êtes capables d'y faire face.

→ Oui c'est dur ET vous pouvez le faire.

→ Oui, ça fait peur ET vous pouvez trouver le courage de vous lancer

→ Oui, il n'y a pas de garantie ET vous savez que si vous n'essayez pas vous vous garantissez de ne jamais réussir.

→ Oui, vous avez échoué par le passé ET pour autant vous n'avez pas eu tort d'y croire.

Au lieu d'enjoliver le parcours, j'avais envie de vous dire qu'effectivement c'est dur, mais ce n'est pas ça qui va vous arrêter.

Bonne semaine,

Marie

## #51 💡 Même pas mal 😊

“pfff.... même pas mal”

La nouvelle phrase de mon fils quand il prend une grosse gamelle mais qu’il veut jouer les durs.

Nous aussi, il nous arrive de prendre des coups et de faire semblant que tout va bien.

Ça peut être sous la forme d’une petite réflexion de notre hiérarchie  
Ça peut être des membres de notre équipe pédagogique qui ne se sentent pas concernés par les réunions de fin d’année et nous laisse tout le boulot.  
Ça peut être quand nos élèves nous plantent alors qu’on s’est déplacé pour leur faire réviser leur brevet ou leur grand oral.

Toutes ces petites choses qui n’ont rien de grave mais qui, mises bout à bout, parviennent à nous gâcher la journée.

Mon fils. 🕒 Deux minutes plus tard a réellement oublié qu’il était tombé.

Mais nous, on traîne comme un boulet nos petits tracas le reste de la journée...même parfois de la semaine.

Aujourd’hui je vous apprend à penser “même pas mal” 💪 pour que les petits tracas du quotidien glissent sur vous et ne viennent pas empiéter sur vos révisions.

Etude de cas:

Vendredi, 10h, ma stagiaire n’est toujours pas là.

Sachant que les cours ont commencé depuis 2h, je me permets de lui envoyer un petit message.

Apparemment le stage n’est pas au cœur de ses préoccupations puisqu’elle a tout simplement oublié de venir. 📉📉📉



*SMS échangés*

👉 Il y a quelques années, voilà ce que j'aurais pensé:

Elle se fout de moi —> en colère 😡

Elle ne me respecte pas —> vixée 😡

Elle n'a aucun sens des réalités du métier —> outrée 😡

L'an prochain, elle ne pourra pas se défilier à la dernière minute sans conséquences—> rancunière 😡

Lundi, je vais lui faire voir de quel bois je me chauffe —> moralisatrice 🙄

[www.mariemotard.com](http://www.mariemotard.com)

👉 Il y a quelques années, voilà comment j'aurais réagi:

J'aurais ruminé dans mon coin 😞

J'aurais remis en question ma mission de tutrice et mes capacités à transmettre non pas "les valeurs de la république" mais le sens des responsabilités. 🙄

J'en aurais parlé à mes collègues 😞

J'aurais vidé mon sac sur qui veut l'entendre 😭

J'en aurais parlé à mes autres stagiaires 🙄

J'aurais fait des généralisations sur toute la génération Z 🙄

Bref j'aurais dépensé beaucoup de temps et d'énergie à cause de cet incident.

Mais maintenant les gens n'ont plus le pouvoir de me mettre en colère.

Je ne suis devenue ni stoïque ni résignée.

Mais, j'ai appris que la personne que je punie, en réagissant négativement, c'est moi-même.

Et dans l'histoire, je n'ai rien fait de mal.

Donc il n'y a pas de raison que je rajoute une couche de négativité qui peut tout simplement disparaître en pensant autrement.

Lorsque j'ai reçu son message, j'ai souri.

Je me suis dit "soit elle a un culot monstrueux soit ( et je ne sais pas ce qui est le pire) c'est vrai qu'elle a juste oublié de venir"

J'ai souri aussi de satisfaction car je me suis rendue compte que ça glissait complètement sur moi et que ça n'allait pas affecter le reste de ma journée avec des ruminations.

Le soir au dîner, j'en parle à mon mari par curiosité pour voir sa réaction.

Il a commencé à s'énerver et à me dire comment il aurait réagi si c'était quelqu'un de son équipe.

Là j'ai vraiment pris conscience que j'étais sur la bonne voie, que se mettre en colère n'allait pas servir mon message si je choisissais de lui en parler lundi.

J'ai pris conscience que j'avais le choix.

Je pouvais ne rien dire si je considérais qu'après tout j'avais rempli ma mission de transmission

pendant l'année et que ce n'était plus mon problème qu'elle vienne ou pas en cours.

Ou, je pouvais avoir une conversation avec elle. Mais, je me suis rendue compte que si c'était pour lui faire la morale, à ce stade, cette conversation ne servirait à rien car elle allait se braquer. Donc ça serait une perte de temps et d'énergie pour toutes les deux.

### Quel rapport avec l'agrégation?



Samedi dernier, pendant une séance de coaching, Rachel m'a dit que pour elle la situation idéale pour réviser l'agrégation serait de s'enfermer dans une bibliothèque sans accès au wifi. Ce qu'elle voulait dire par là, c'est que les interactions humaines peuvent parasiter votre esprit au point que cela gangrène vos révisions.

### D'où l'intérêt de savoir:

1. prendre de la distance
2. compartimenter

Les gens ou les circonstances n'ont pas le pouvoir de vous énerver ou de vous blesser car la colère et la tristesse sont des émotions.

Or ce sont nos pensées qui déclenchent nos émotions.

 A partir du moment où vous savez gérer vos pensées, vous ne sentirez plus jamais à la merci de votre entourage .

Vous pourrez ainsi choisir à qui ou sur quoi vous voulez focaliser votre esprit et votre temps.

Psssst .....Pour les curieux: la fin de l'histoire avec ma stagiaire

J'avais décidé en amont que si elle m'en parlait je ne lui ferais pas la "morale" mais je lui expliquerais la chose suivante. Quand on ne tient pas ses engagements, ça nous fait baisser dans notre estime propre. De ce fait, c'est elle que ça dessert car cela entame sa confiance en elle. En d'autres termes, elle se donne la preuve qu'elle ne peut pas se faire confiance.

Mais elle est arrivée, comme une fleur, lundi matin, sans même un petit mot d'excuse. Donc nous n'en avons même pas re-parlé. Tant pis elle l'apprendra à ses dépens.

Marie



## #52 😊 Comment désacraliser l'agrégation?

Quand je recueille des témoignages de lauréats, ils me disent systématiquement "J'ai réussi quand j'ai enfin compris qu'il fallait désacraliser le concours".

Mais, c'est pas si facile de désacraliser un concours qui nous fait fantasmer depuis plusieurs années. Il y a un ensemble de croyances, de représentations idéalisées autour de ce concours qui lui donne une force et une importance particulière dans la communauté éducative.

Désacraliser, littéralement "dépouiller l'agrégation de son caractère sacré", est le défi que je me suis lancé aujourd'hui .

---

### 🦸 "Mythes et Héros" (petit clin d'oeil à nos anciens programmes de lycées en LV)

Pour commencer, je vous invite à vous questionner sur l'histoire que vous vous racontez sur ce concours.

Pour vous aider, je voudrais attirer votre attention sur le concept du "story-telling".

#### Le story-telling, c'est quoi?

Le storytelling (généralement traduit en français par "communication narrative") est littéralement le fait de raconter une histoire à des fins de communication.

Prenons l'exemple d'un spot publicitaire, le fil narratif et la mise en scène créent une atmosphère particulière pour séduire les téléspectateurs.

🚗 Une voiture n'est plus un moyen de transport; vous achetez la liberté.  
Un parfum n'est plus une odeur agréable; vous capturez l'essence du glamour 🕯️  
🕒 Une montre ne vous donne pas seulement l'heure, c'est un symbole de virilité.  
Une assurance ne protège pas uniquement les biens contre les dommages; c'est la garantie d'avoir l'esprit tranquille 🧘.

J'arrête là ma liste, vous avez compris le concept.

#### Pourquoi ça marche?

Dès le plus jeune âge, on aime s'entendre raconter des histoires.

Alors que les enfants s'emparent des contes, les adultes aiment avoir à leur table cet ami à qui il arrive toujours les aventures les plus loufoques. On aime les émotions que cela nous procure d'être pris dans un récit: la joie, l'empathie, la curiosité, la surprise, l'impatience, l'amour, la plénitude, l'espérance, l'abondance...

 En résumé: l'objet est sublimé par l'histoire..

## Transposition sur l'agrégation

Quelle est l'histoire que vous vous racontez sur ce concours?

Vous vous dites peut-être, qu'être agrégé c'est la validation ultime de vos compétences en tant qu'enseignant?

Pourtant, vous voyez bien (...enfin peut-être que justement je suis là pour vous ouvrir les yeux👁️) que c'est faux .

De fait, passer un concours et enseigner ne requiert pas les mêmes compétences ⚠️ :

👉 Les performances d'un enseignant se mesurent dans la relation à l'autre ( dans sa capacité à transmettre à ses élèves)

👉 Les performances d'un candidat sont étroitement liées à sa relation à soi (dans sa capacité à relever un challenge personnel)

Nous sommes dans deux référentiels de compétences différents.

J'espère que cet argument fera mouche! Mais si vous n'êtes toujours pas convaincu, essayons de remettre à plat ce qu'on attend de vous.

Les différentes épreuves de l'agrégation sont des exercices extrêmement normés.

Il y a un moule, dont les dimensions sont précisément décrites par les rapports de jury.

Le but c'est de réussir à rentrer dans le moule.

Pour y parvenir, il faut s'entraîner et acquérir des automatismes pour que le jour J on puisse s'assurer de cocher toutes les cases.

A mon sens, pour réussir il faut être avant tout capable de gérer son temps ⌚ , son énergie 📱 et ses émotions 😭 pour parvenir à mettre en place un système qui nous permette

d'acquérir les connaissances incontournables et de s'entraîner.

Si vous ne l'aviez pas encore regardé, je vous propose de visionner le témoignage de Bertille qui en parle très bien >>><https://vimeo.com/784257714?share=copy>

A votre tour de m'écrire. Quelle est l'histoire que vous vous racontez et qui vous empêche d'y croire à 100%?

Marie

PS: j'ai animé un atelier "Créer un planning de révisions soutenable et efficace pour les vacances"

Le pack: "replay + supports" est en vente ici   
<https://pages.mariemotard.com/products/atelier-planning>

c'est super clair :-) Par contre quand on passe l'externe + l'interne ça rajoute beaucoup d'oeuvres

J'ai adoré de bout en bout et pas que pour l'agreg mais aussi pour le boulot et la vie perso

c'est vrai que souvent on ne veut pas s'en accorder!!

Tout ce que tu dis est tellement vrai pour les blocages!!!!

J'ai adoré de bout en bout et pas que pour l'agreg mais aussi pour le boulot et la vie perso

Et ça rassure aussi parce qu'on se dit que c'est plus accessible comme ça (tu sais comme j'aime travailler par petit morceaux)

Question articulation avec le boulot : Que fait-on de notre temps de préparation de cours pour 2023-2024 ? Si je ne prépare pas en partie l'été, je n'ai peur de ne plus avoir le temps de bosser l'agreg dans l'année...

je suis complètement d'accord avec Eva, je ne regrette pas une seconde cet accompagnement, je n'ai pas eu l'agreg, mais j'ai gagné en efficacité au boulot et dans ma vie perso

## #53 Le chiffre mystère ? ? ?

“Combien d’heures faut-il passer à réviser par jour?”

C’est la question que tous les candidats se posent...et que vous vous posez peut-être aussi.

La semaine dernière, j’ai organisé 3 ateliers pour “créer un planning efficace et soutenable”. Et, c’est la question qui est revenue à chaque fois.

Cette interrogation est légitime et je comprends que ça soit LA préoccupation majeure quand on prépare un planning de révisions.

Pour autant, au risque de vous décevoir, ce n’est pas une “bonne” question.

Qu’est-ce que j’entends par là?

Pourquoi ce n'est PAS une "bonne" question?

Mes lecteurs fidèles le savent déjà, mais une petite piqûre de rappel ne fait pas de mal.

La qualité de la question va déterminer la valeur de la réponse.

Autrement dit, les bonnes questions vous font avancer alors que les mauvaises questions vous font stagner.

Exemple:

Mauvaise question: Est-ce que je vais réussir l’agrégation?

A moins d’être voyant, il n’y a aucun moyen de prédire l’avenir. Même en étant premier de la classe, le risque zéro n’existe pas. Donc, c’est une question dont la réponse n’existe pas.

Parce qu’il n’y a pas de réponse, cette question est anxiogène.

Meilleure question: Qu’est ce que je peux faire aujourd’hui qui me fait avancer vers mon objectif de révisions?

Résultat: une multitude de réponses possibles.

Cette question fait naître de l’élan, de la motivation et de l’espoir.



## La Minute théorique

Quand une question nous traverse l'esprit, notre cerveau se lance à la recherche de la solution de manière consciente ou inconsciente!

Vous avez tous déjà vécu cette situation dans laquelle vous avez un mot sur le bout de la langue, mais c'est uniquement quand vous arrêtez d'y penser qu'il refait surface comme si ça venait de nulle part.

En réalité, ce n'est pas un hasard et il ne vient pas de nulle part.

Quand vous soumettez des questions, votre cerveau lance une requête qui continue à tourner même quand vous avez changé de sujet.... Un peu comme un ordinateur quand on a plusieurs fenêtres ouvertes en même temps.

### Etude de cas: A la quête du chiffre mystère

La question "combien d'heure faut-il travailler?" est inadéquate pour plusieurs raisons.

Tout dépend...

- De votre niveau de productivité
- De là où vous en êtes dans votre parcours
- De votre capacité de travail et surtout votre capacité à tenir sur la durée.
- De votre capacité de concentration

Des questions plus qualitatives seraient:

- "A quelles heures de la journée suis-je le plus productif.ve?"
- " Combien d'heure de repos par jour ai-je envie de m'accorder ? pour faire quoi?"  
(Vous le verrez dans le [replay](#), on commence toujours par placer le temps de repos dans le planning)

Enfin, la VRAIE réponse n'est pas un chiffre mais une technique de planification.



## Le secret d'un planning efficace et soutenable

Il faut rédiger son planning en termes de résultats souhaités et non par activité ou matière.

Concrètement, au lieu d'écrire:

" De 08h à 10h " → Version

Vous formulerez ainsi:

" De 08h à 10h " → 10 lignes de version faites + auto-correction

[www.mariemotard.com](http://www.mariemotard.com)

Deux cas de figure possibles:

Vous avez dépassé → Pas de problème: On s'évalue et on réajuste.

Vous pourrez décider que, sur le planning de la semaine prochaine, vous vous accorderez 2h30 ou alors que vous passerez moins de temps à chercher du vocabulaire pour vous mettre en condition d'examen.

Vous avez fini plus tôt → Youpi! Plus de temps libre pour vous.

Si vous voulez avoir mon avis sur votre planning, je vous conseille de prendre RDV avec moi pour croiser nos regards sur votre planning (1ère consultation offerte) ↓↓↓

<https://calendly.com/mariemotard/rdv30min>

Marie

PS: Ne cédez pas à la tentation de remettre à plus tard. Ça serait vraiment dommage de vous apercevoir dans 2 mois que si vous aviez regardé l'atelier avant de commencer à travailler vous auriez réussi à tenir votre planning.

## #54 Pourquoi je m'inflige ça pendant les vacances?

Je pourrais être bien tranquille sur la plage, les doigts de pied en éventail.  
Je pourrais bouquiner, juste pour le plaisir.  
Je pourrais profiter de mes enfants, les entendre rire en faisant des batailles d'eau.  
Je pourrais recevoir des amis et leur cuisiner des bons petits plats  
Je pourrais sortir danser la salsa avec mon mari.

Je pourrais continuer très longtemps cette liste de l'image que j'ai des vacances parfaites.

J'appelle ça "la famille ricoré".

Dans cette famille, les enfants ne s'étripent pas pour avoir la dernière cuillère de nutella!

Pour les plus jeunes d'entre vous, je vous la présente 📺📺📺



A la place: Je travaille.

Le rythme n'est pas aussi intense que pendant l'année scolaire mais j'en fais un peu chaque jour pour atteindre les objectifs que je me suis fixée.

Sans surprise, ma voix intérieure vient me faire gamberger et douter de moi.

"Pourquoi tu t'imposes ça alors que tu pourrais profiter des vacances?"

Mais oui, pourquoi?

Cette question revient chaque année, et j'arrive de mieux en mieux à y répondre.

Comme je suis sûre que vous vous la posez aussi, j'avais envie de vous partager mes réponses.

🔑 Clé numéro 1 : Faire la différence entre la représentation mentale et la réalité

La vérité c'est que je ne vis pas dans la famille ricoré. Pourtant, mes enfants sont adorables (5 et 7 ans) mais je n'ai pas envie de passer mes vacances à les entendre chouiner parce que "le sable ça gratte". Ça ne m'éclate pas de me faire éclabousser avec de l'eau à 19°. Et en plus, je suis allergique au soleil. Rien que de penser à tout le matos qu'on doit emmener avec nous à la plage pour être confortable, ça me fatigue.

Oui, quand j'avais 20 ans, je pouvais passer des après-midi à me dorer la pilule. J'éprouve de la nostalgie quand je pense à cette époque de ma vie. Cela explique que j'en ai envie. Mais maintenant, j'en ai 43 et je peux dire en tout objectivité que cela ne me procure plus le même plaisir.

Ce n'est pas parce que tout le monde le fait que moi ça me convient.

Nous sommes tellement bombardés sur les réseaux de représentations du bonheur que l'on finit par se dire que si on ne vit pas la même chose que les autres c'est qu'on doit être malheureux.

🔑 Clé numéro 2: que signifie "profiter" des vacances?

Lors de ma dernière réunion avec mes collègues de l'INSPE, j'ai lancé un "je vais enfin pouvoir en profiter pour travailler tranquille". Une vive réaction s'est faite entendre. J'ai été directement étiquetée comme une acharnée du boulot.

Premièrement, je ne trouve pas que ça soit un gros mot.

Deuxièmement, travailler pour soi et travailler pour quelqu'un, ce n'est pas du tout pareil.

Troisièmement, je ne comprends pas pourquoi on associe forcément la notion de labeur à quelque chose de douloureux.

Exemple: Mes enfants font des scoubidous. Objectivement, ça ne sert à rien. Personne n'a besoin d'un tube en plastoc rectangulaire. Et pourtant, ils sont tellement fiers de m'en faire cadeau.

La raison pour laquelle on pratique les loisirs créatifs, c'est pour le plaisir de créer.

La raison pour laquelle je travaille l'été; ça me fait plaisir de créer des résultats avec mon



cerveau.

🔑 Clé numéro 3: la notion d'agentivité.

Quand je me demande "Pourquoi je m'impose ça?", je pose comme vrai que "ça" est une souffrance. En utilisant le verbe "s'imposer", je me raconte à moi-même une histoire dans laquelle je suis une victime. D'ailleurs, j'entends parfois des candidats qui se demandent: "pourquoi je m'inflige ça pendant mes vacances?" (encore pire en termes d'implicite)

La formulation de la question reflète l'histoire qu'on se raconte. Et, l'histoire qu'on se raconte définit notre expérience de la situation.

Pour ne plus se poser comme victime, on peut reformuler la question ainsi:

👉 "Pourquoi je choisis de travailler pendant les vacances?"

D'un seul coup, on se sent beaucoup plus léger. Ce n'est plus un fardeau, c'est un choix. Pourtant c'est exactement la même question mais, contrairement à la précédente, elle n'a pas de connotation négative.

Comme vous le voyez, on en revient à ce que je vous disais dans [ma dernière édition de Samedynamise](#), les mauvaises questions apportent des mauvaises réponses alors que les bonnes questions apportent des réponses constructives.

Confessions: mes projets de l'été

Personnellement, je trouve cela jouissif de créer quelque chose à partir de rien, juste en utilisant mon cerveau.

Cela fait plusieurs étés que je me lance des défis.


Il y a 3 ans, j'en ai profité pour passer ma certification de coach à la [Life Coach School](#)

Il y a 2 ans, j'ai créé un podcast sur la relation parent-professeur intitulé "[Au tableau](#)"

L'année dernière, j'ai créé ma formation en ligne "[Le pas à pas pour réussir l'agrégation](#)"

Cette année, j'avais dans l'idée de créer un livre audio sur le thème de la réussite à l'agrégation mais j'ai changé d'avis.

Si vous arrivez à deviner ce que je vais créer cet été, je vous l'offrirai.



j'attends vos réponses par retour d'email pour participer à ce concours 🙌

Marie

PS: j'ai vraiment hâte de vous lire. D'ailleurs, si votre suggestion me semble faisable, je la mettrai dans ma liste pour l'été prochain et je vous l'offrirai également pour vous remercier de m'avoir soumis l'idée.