

Joëlle Reitenbach-Peiffer
15, rue des vignes
67205 Oberhausbergen
Tel : 03.88.56.95.63.

Dieu

VOUS

ET LES EXAMENS

par Joëlle Reitenbach-Peiffer

TABLE DES MATIERES

INTRODUCTION.....	3
I. SE PRÉPARER	5
1. La pression extérieure	5
a) La concurrence.....	5
b) La pression des proches.....	5
c) Les contraintes matérielles.....	6
d) Une question importante.....	6
2. La période de révision	7
a) S'organiser.....	7
b) Se détendre.....	8
c) Attention au virus de la paresse.....	8
d) Travailler avec méthode.....	8
e) Préserver la paix à la maison.....	9
f) Relativiser.....	9
g) Manger et boire sainement et varié.....	9
II. LE JOUR J	11
1. Les trois J	11
a) J. comme joie.....	11
b) J. comme justice.....	11
c) J comme Jésus.....	11
2. Juste avant l'épreuve	11
3. Pendant l'épreuve	11
a) A l'attaque.....	11
b) Soignez votre copie.....	12
c) Affirmez-vous à l'oral.....	12
III GÉRER L'APRÈS EXAMEN	13
1. Vous avez réussi	13
a) Profitez de votre bonheur.....	13
b) Remerciez Dieu.....	13
c) Restez humble.....	13
d) Consolez les autres.....	13
e) Souvenez-vous de cette réussite dans les moments de découragement.....	14
f) Méfiez-vous du contrecoup.....	14
2. L'échec	15
a) Accepter l'échec.....	15
b) Pourquoi Dieu a-t-il permis cela ?.....	15
c) Ne basez pas votre valeur personnelle sur cet échec.....	16
d) Est-ce votre voie ?.....	17
CONCLUSION.....	18

INTRODUCTION

Le temps des examens approche ! Je me souviens de ces années où le stress commençait à monter avant les partiels, les épreuves finales ou les concours. Pourtant, dans ces moments difficiles, Dieu ne m'a pas abandonnée, même si j'ai parfois essuyé des échecs.

En effet, mon parcours se résume à peu près à ceci : relativement moyenne à l'école, je ne me démarquais pas beaucoup, sauf lorsque je faisais le désespoir des profs de maths ! Inutile de préciser que j'ai décroché un bac littéraire ! Le plus amusant dans l'histoire, c'est que j'ai eu ce bac en grande partie à cause d'une très bonne note en maths (matière que j'avais quand même beaucoup travaillée) ! Et oui, ne négligeons pas nos efforts, même lorsque cela paraît désespéré.

Ensuite, ce fut la liberté... mais une liberté organisée. Je me suis inscrite en faculté d'histoire parce que j'aimais cela, sans trop savoir ce que j'allais faire plus tard. Je pensais d'abord m'orienter vers l'administration culturelle ; j'avais encore à l'époque beaucoup d'illusions sur mes capacités à gérer des paperasses ! J'ai réussi ma première année haut la main, ce qui m'a beaucoup encouragée. La deuxième année, par contre, s'est nettement moins bien passée. Ce fut même un traumatisme ! Pourquoi ? J'avais autant travaillé que l'année précédente, je n'avais pas pris la grosse tête... Mais des notations revues à la baisse de manière générale, des soucis personnels dus au problème de santé d'un de mes proches avaient été des facteurs importants de ces mauvais résultats. En fait, je ne sais pas exactement ce qui a pu provoquer cet incident de parcours. Suite à cet échec, j'ai parlé à un professeur qui m'a d'abord conseillé d'arrêter ma formation. Cependant, au cours de la discussion, il changea d'avis ; peut-être parce que je lui avais parlé de mes motivations. Il me conseilla de bien me reposer avant de me remettre au travail. C'est ce que je fis. Les années suivantes, je décrochai ma licence, puis ma maîtrise d'Histoire. C'est là que s'est reposé le problème de mon avenir.

J'avais collaboré cette année là en tant que « prof » au camp bac de la Ligue pour la Lecture de la Bible, et je m'étais rendue compte qu'aider les jeunes à acquérir une méthode et des connaissances me motivaient beaucoup. Quatre mois avant la date butoir pour l'inscription, je m'inscrivais au CAPES. Je ne savais pas ce qui m'attendait !

Ce fut dur ! Je travaillais beaucoup. Finalement, j'échouai. Mais je ne m'en faisais pas trop, car il est vrai que peu d'entre nous réussissaient la première fois. Et puis, Dieu m'avait donné Sa paix. Une amie me dit à l'époque qu'elle admirait la façon dont je passais cette épreuve. Mais c'était vraiment une grâce de Dieu. J'avoue avoir quand même « craqué » de temps en temps !

Je décidais que l'année suivante, j'allais me concentrer sur ma forme : ne plus travailler après 11h du soir, me changer les idées de temps en temps, ne plus faire des journées de révision de 9 ou 10h , etc... Il est vrai que j'avais déjà travaillé la moitié du programme. Je me focalisais moins sur les connaissances, mais davantage sur la méthode (bien organiser sa dissertation, son commentaire...)

En effet, j'avais compris qu'un certain nombre de choses pouvaient faire la différence : la clarté de l'expression, l'organisation des idées, des paragraphes bien aérés, et être en forme ! Mieux vaut une bonne réflexion que beaucoup de connaissances désorganisées par la fatigue : à l'examen je ne me souvenais plus des noms compliqués, je n'avais que les grandes idées en tête, mais je les ai clairement exprimées et organisées en tirant quelques exemples des documents. Dieu a fait le reste !

Je dois préciser que j'avais passé deux concours : l'un auquel je fus admissible, mais pas admise -j'aurais dû refaire une année- et l'autre concours, qui me destinait à enseigner en Lycée professionnel, ce qui pour certain est moins « élitiste ». Pourtant, c'est là où Dieu avait choisi de me placer : aider des élèves en difficultés, des élèves pas plus stupides que les autres, mais qui ont été découragés, méprisés, dont on a brisé la confiance en eux.

Aujourd'hui, je peux dire avec assurance que Dieu a suivi chacun de mes pas, qu'Il a été avec moi dans ma chambre de révision, dans la salle d'examen, et au moment des résultats. Lui ne panique jamais ! La Bible est un véritable trésor d'encouragements. Qu'elle vous accompagne !

Voilà quelques questions que je vous propose de voir ensemble, à la lumière de la parole de Dieu.

Comment passer cette période de manière sereine ?

Comment s'y préparer ?

Y a-t-il des « trucs » pour mieux passer les épreuves ?

Comment envisager l'attente des résultats ?

Comment vivre la réussite ? L'échec ?

Quel est le plan de Dieu pour ma vie ?

I. SE PRÉPARER

1. La pression extérieure

La période qui précède un examen n'est pas évidente à vivre. En effet, il y a le stress d'échouer, mais aussi la pression extérieure.

a) La concurrence

Parmi les cas difficiles à gérer, il y a la concurrence des autres candidats, qui sont prêts à faire n'importe quoi pour avoir leurs examens et qui cherchent à vous décourager, à vous impressionner, en vous traitant de manière méprisante.

Parfois c'est un certain complexe, la peur ou même la jalousie qui les pousse à se moquer ou à mépriser les autres. En général ils angoissent autant que vous, et se sentent peu sûrs d'eux, mais cherchent à se persuader du contraire en prenant une attitude orgueilleuse. L'Ecclésiaste ne s'y est pas trompé lorsqu'il dit au chapitre 4 verset 4 « *J'ai vu que tout travail et toute habileté dans le travail n'est que jalousie de l'homme à l'égard de son prochain. C'est encore là une vanité et la poursuite du vent.* »

Un bon conseil : évitez ce genre de personnes qui ont l'art de mettre le moral à zéro. Et s'il vous arrivait de les rencontrer, ayez une attitude aimable, mais ne leur faites pas trop confiance. Demandez à Dieu que leurs paroles ne vous touchent pas et souhaitez-leur malgré tout du bien.

Certains passages de la Bible peuvent vous aider :

Pensez à David qui a été méprisé par Goliath, le géant : c'est lui qui a été victorieux (1 Samuel. 17) !

Il y a aussi Néhémie : lorsqu'il commença à reconstruire les murailles de Jérusalem, ses ennemis voulurent le décourager en allant même jusqu'à le menacer. Pourtant il ne s'est pas laissé abattre et a fini par achever la construction des murailles de Jérusalem.

Sa réponse a été la suivante : « *Le Dieu des cieux nous donnera le succès. Nous, ses serviteurs, nous nous lèverons et nous bâtirons.* » Néhémie 2:20

Par ailleurs méfiez-vous de ceux qui voudraient vous inciter à tricher. Ne cédez pas à la tentation ! Dieu trouvera un autre moyen pour vous sortir de l'impasse.

b) La pression des proches

On a parfois l'impression que sa propre valeur, ce que l'on est réellement, dépend de sa réussite. Nos parents mettent parfois en nous de grands espoirs et nous avons peur de les décevoir. Mais la signification de l'homme peut-elle se réduire à un simple examen ?

En tout cas, ce n'est pas l'avis de Dieu. Il nous aime, il nous a créé pour un dessin particulier, comme il nous dit dans *Jérémie 29:11* "Car je connais les projets que j'ai formés sur vous, dit l'Eternel, projets de paix et non de malheur, afin de vous donner un avenir et de l'espérance."

Vous ne pourrez pas empêcher que vos proches soient déçus en cas d'échec, mais si vous avez fait ce que vous avez pu, ce n'est plus votre problème. C'est à eux de gérer leur déception. Rassurez-les quant à votre travail ; parlez-leur de vos propres peurs et demandez-leur de ne pas en rajouter. Si vos parents s'inquiètent pour vous, c'est bien la preuve que ce que vous faites ne leur est pas indifférent.

Psaumes 118 : 5 et 6 « Du sein de la détresse j'ai invoqué l'Éternel: L'Éternel m'a exaucé, m'a mis au large. »

c) Les contraintes matérielles

Ne pas être reçu à un examen représente aussi une année d'étude supplémentaire ou même une réorientation. Cela entraîne parfois des problèmes financiers. Comment y faire face ?

Quoi qu'il arrive, Dieu s'occupe de nous, nous donne de quoi survivre :

Matthieu 6 : 25-27 : « C'est pourquoi je vous dis: Ne vous inquiétez pas pour votre vie de ce que vous mangerez, ni pour votre corps, de quoi vous serez vêtus. La vie n'est-elle pas plus que la nourriture, et le corps plus que le vêtement?

Regardez les oiseaux du ciel: ils ne sèment ni ne moissonnent, et ils n'amassent rien dans des greniers; et votre Père céleste les nourrit. Ne valez-vous pas beaucoup plus qu'eux? Qui de vous, par ses inquiétudes, peut ajouter une coudée à la durée de sa vie? »

Même lorsque nous sommes dans l'épreuve, ne perdons pas courage car :

Romains 8:28 « Nous savons, du reste, que toutes choses concourent au bien de ceux qui aiment Dieu, de ceux qui sont appelés selon son dessein. »

d) Une question importante

Vous vous êtes engagé dans une voie difficile. Mais quel est votre objectif ? Avoir une bonne place, être « casé », gagner honorablement votre vie ? Ou pensez-vous que Dieu peut avoir un rôle à vous donner à la place où vous serez alors ? Autrement dit votre but est-il purement individualiste, ou êtes-vous disponible pour mettre votre talent au service des autres, au service de Dieu ?

Une jeune femme me racontait qu'elle priait pour réussir son permis de conduire du premier coup. Bien sûr elle souhaitait l'avoir pour faciliter ses propres déplacements, ce qui est légitime, mais elle avait aussi une autre motivation : pouvoir emmener les jeunes de son groupe à des soirées d'évangélisation. Elle avait besoin de cette réussite pour servir Dieu.

Mettez Dieu à la première place et il mènera vos projets à bien. C'est un travail d'équipe !

2. La période de révision

Bien se préparer, c'est être en forme physiquement, psychologiquement, et spirituellement.

a) S'organiser

Pour bien commencer votre journée, ne traînez pas au lit. Levez-vous tôt et de préférence à une heure fixe. Prenez un bon petit déjeuner : tartines, céréales, fruits, etc. Ne forcez pas sur le thé et le café, préférez la tisane, le lait ou un jus de fruit. Prenez un petit moment pour lire votre Bible et pour prier.

Josué 1.8 « Que ce livre de la loi ne s'éloigne point de ta bouche; médite-le jour et nuit, pour agir fidèlement selon tout ce qui y est écrit; car c'est alors que tu auras du succès dans tes entreprises, c'est alors que tu réussiras. »

Cela ne peut que vous encourager et vous faire commencer la journée de manière sereine.

Ps. 143 : 8 « Fais-moi dès le matin entendre ta bonté ! Car je me confie en toi. Fais-moi connaître le chemin où je dois marcher ! Car j'élève à toi mon âme »

Es.30 : 15 : « C'est dans la tranquillité et de repos que sera votre salut ; c'est dans le calme et la confiance que sera votre force »

Ensuite mettez-vous au travail sans traîner. Ne vous laissez pas distraire. Interdisez à vos proches de vous déranger et au besoin laissez votre répondeur prendre des messages téléphoniques.

Apprenez à dire « non ». En effet il y a toujours des amis qui ont besoin d'aide, mais peut-être pourraient-ils demander à quelqu'un d'autre cette fois-ci ou tout simplement attendre que vous soyez plus disponible.

Faites-vous un planning : soyez raisonnables, ne prévoyez pas 10 heures de révision par jour. Vous ne tiendrez ni physiquement, ni intellectuellement. Attention à l'épuisement : en effet il est déjà arrivé que certaines personnes se soient épuisées intellectuellement jusqu'à souffrir de pertes de mémoire, de fatigue intellectuelle importante, voire même de dépression. Six à sept heures par jour me semble raisonnable, mais c'est à vous de sentir si vous avez la capacité de pousser plus loin. Tachez de réviser régulièrement et d'équilibrer vos révisions.

Par ailleurs, certains fonctionnent en travaillant 2h de suite, d'autres font des pauses de 5mn toutes les demi-heures. A vous de trouver le rythme qui vous correspond. Lorsqu'on sent la fatigue pointer le bout de son nez et que l'on se sent moins réceptif, mieux vaut aller s'aérer un peu ou s'allonger quelques minutes en écoutant de la musique.

Certaines matières demandent également plus d'efforts que d'autres. Aussi est-il bon de varier les « plaisirs » en changeant de matière. Lorsqu'on est un peu démotivé, commençons par un sujet d'étude plus attractif.

b) Se détendre

Il est important de ne pas mettre sa santé en jeu par un surmenage chronique. Gérez votre capital vie.

Prévoyez des tranches de repos : prenez l'air, faites un peu de sport; ce n'est pas une perte de temps, vous approvisionnez vos neurones en oxygène. Si un vos proches vous dit: « Tiens, tu

n'es pas en train de bosser ? » Ne vous culpabilisez pas ! Essayez de prendre une pause de 5mn toutes les heures.

Après une journée de travail faites des étirements des bras, des jambes, de la nuque. Prenez quelques séances dans un club de gym pour apprendre ces exercices que vous pourrez ensuite refaire chez vous. Un petit jogging enlève également les tensions de la journée. Pratiquez une activité sportive régulière vous permet d'évacuer les tensions, de même que les activités artistiques.

Une règle d'or : dormez ! Au minimum sept à huit heures. Sinon vous risquez d'arriver à l'examen épuisé et vous ne vous souviendrez plus de tout ce que vous avez appris : mieux vaut être en forme avec des connaissances moyennes mais de la réflexion, qu'être fatigué et ne plus savoir comment organiser ses idées.

Sans encourager à la paresse, le *Psaume 127 :2* nous rappelle que cela ne sert à rien de s'acharner outre mesure sur son travail : « *En vain vous levez-vous de bon matin, vous couchez-vous tard et mangez-vous le pain de douleur ; l'Eternel en donne autant à ses bien-aimés pendant leur sommeil.* » Tout est une question d'équilibre !

Vous me direz peut-être que vous avez du mal à dormir ! Dans ce cas, sachez qu'il existe des méthodes naturelles pour plonger dans la douceur des nuages roses bonbon : tisane de verveine, de fleurs d'oranger, de camomille... mais aussi se passer les avant-bras sous l'eau froide pendant quelques minutes juste avant d'aller au lit. Mais, de grâce, évitez les somnifères qui nuisent à votre mémoire !

Gardez-vous au moins une journée de repos pour penser à autre chose. Il est vrai que dans la Bible on parle du Sabbat : cette règle qui préconise de s'arrêter un jour par semaine n'a pas été donnée par hasard. En effet, les révolutionnaires de 1789 ont voulu ramener la semaine de sept jours à dix jours, par opposition au calendrier chrétien. Mais ils se sont vite rendus compte que le rythme biologique de l'homme et même de l'animal de ferme, n'était pas adapté au fait de ne se reposer que tous les dix jours. Ils ont donc rétabli le jour de repos au septième jour.

Et puis ...faites-vous plaisir : n'éliminez pas toutes vos sorties entre amis. C'est important pour le moral.

c) Attention au virus de la paresse

Les deux versets suivants se passent de commentaires

Proverbe 20 :13 : «N'aime pas le sommeil, de peur que tu ne deviennes pauvre. »

Proverbe 18 : 9 : «Celui qui se relâche dans son travail est frère de celui qui détruit.»

A méditer !

Ne prévoyez pas non plus trop de sorties : 1 (ou 2 exceptionnellement) par semaine me semble suffisante. Quand je parle de sorties, je pense aux soirées, concerts, etc.

d) Travailler avec méthode

Une des méthodes les plus efficaces est de revoir les cours de la journée le soir même. En effet, votre mémoire est encore fraîche et l'acquisition des connaissances se fait à 70 %. Cette

méthode a déjà été testée : elle marche. Pour preuve : une étudiante qui avait beaucoup d'examens à passer, retravaillait tous les cours qu'elle avait entendu dans la journée une fois rentrée chez elle. Elle savait qu'avant les épreuves, elle ne pourrait pas s'appesantir sur chacune des matières. Peu avant l'examen, elle relut tous ses cours une ou deux fois. Cela lui suffit pour réussir la majorité des épreuves.

Pour le reste, faites-vous de petites fiches où vous noterez l'essentiel ; les détails vous reviendront tout seuls !

e) Préserver la paix à la maison

Si vous êtes du genre à être irritable, prévenez vos proches que cela ne risque pas de s'arranger avec le stress de l'examen qui se rapproche, mais que vous essayerez de faire un effort. Ce n'est pas parce qu'on est en période de tension, que l'on peut tout se permettre ! Cela aidera à tout le monde à mieux gérer ses émotions, sans se laisser déborder.

f) Relativiser

Toute la vie ne se résume pas à la profession. La famille, les amis et la santé sont aussi très importants.

Certes, un métier intéressant est un plus, mais certaines personnes le considèrent surtout comme un moyen de subvenir à leurs besoins, sans bien sûr le négliger. On peut aussi être amené à faire des choix de vie comme cet expert comptable qui me racontait qu'il avait refusé de nouvelles responsabilités professionnelles très prenantes, pour pouvoir accorder plus de place à sa famille.

Ne pas tout baser sur son travail permet aussi de s'investir dans d'autres domaines en tant que bénévoles, comme notre église, la famille, une association caritative, etc ...

L'important est de pouvoir s'épanouir dans une activité où nous nous sentons bien et utile.

Par ailleurs, il faut savoir que le succès dans les études ne vous assure pas la réussite professionnelle. Je connais un maçon, qui avec un BEP en poche, a monté sa propre entreprise. A l'inverse nous constatons aujourd'hui que certains diplômés (BAC+5 ou plus) ne trouvent pas de travail à leur niveau.

Mais « *Heureux l'homme qui place en l'Eternel sa confiance* » *Psaume 40 v 5*

Heureux ! C'est bien cela qui importe. Et la réussite sociale ne fait pas forcément le bonheur !

g) Manger et boire sainement et varié

Mangez équilibré, en privilégiant les fruits et légumes.

Le calcium et le phosphore sont indispensables pour garder la forme intellectuelle et le calme. Vous en trouverez dans le lait, le fromage à pâte dure, ainsi que les noisettes, les amandes (à grignoter en journée) et surtout le poisson. Le jaune d'oeuf, le germe de blé sont à recommander en cas de surmenage intellectuel (attention cependant en cas d'hypertension).

Les vitamines A et E ainsi que le Sélénium agissent en particulier sur le fonctionnement de la mémoire.

Mangez du poisson trois fois par semaine, car il est moins gras que la viande et contient des éléments essentiels pour la mémoire, notamment l'acide gras DHA (qui existe aussi en compléments naturels). Pour la viande, préférez la viande de boeuf.

Le magnésium est aussi très important. Il se trouve dans le pain complet, les légumes verts, les carottes, les fruits secs, le chocolat et le miel. Les fruits frais sont à privilégier.

Il est fortement conseillé de mélanger un peu de levure de bière à de la salade ou un potage. Elle renferme de nombreuses protéines, sels minéraux, et vitamines.

Pour le petit-déjeuner, préférez le pain complet et un bol de lait, cacao, thé ou tisane. Evitez le café, surtout en cas de maux d'estomac.

On conseille parfois la lécithine de soja qui permet d'augmenter l'efficacité intellectuelle. Elle est à prendre en cas d'effort intellectuel important ou le jour de l'examen (essayez-la quelques jours avant).

Évitez les fast-foods et limitez les sucreries, les boissons trop sucrées, et n'abusez pas des pommes de terre, etc. Préférez-leur une orange ou une pomme.

On admettra un petit écart pour le chocolat, sans en abuser bien sûr !

N'oubliez pas de beaucoup boire, de l'eau évidemment ! Variez les marques d'eau minérales si vous en consommez. Sinon, l'eau du robinet convient tout à fait et est bien meilleur pour l'environnement.

Supprimez les boissons alcoolisées ; elles fragilisent votre raisonnement.

De même, la cigarette n'est pas l'idéal pour l'oxygénation de votre cerveau. Cependant, si vous décidez de vous sevrer, le bon moment n'est pas forcément la veille de l'examen, cela vous stresserait trop ! Essayez de le faire bien quelques mois avant ou alors après.

Les tisanes possèdent aussi leurs vertus : la camomille ou la verveine pour le sommeil ; le romarin pour l'activité intellectuelle, le thym contre les infections et pour donner du punch. N'hésitez pas à vous rendre dans une herboristerie pour demander conseil.

Si tous ces aliments peuvent aider, ce n'est pas eux qui vous feront réussir vos examens, alors ne focalisez quand même pas trop sur le « il faut ... » ou « il ne faut pas... manger ceci ou cela ». Ecoutez votre corps, il sait ce dont il a besoin !

II. LE JOUR J

1. Les trois J

a) J. comme joie.

Vous me direz qu'il y a d'autres joies dans la vie que de passer un examen. Mais pourquoi ne pas l'entrevoir de manière optimiste : vous réjouir d'essayer de faire un développement intéressant sur le sujet, vous réjouir de rencontrer des examinateurs qui, comme vous, sont des être humains et peuvent apprécier l'humour des candidats (bien que là, méfiance : ils n'ont pas toujours le même humour que vous).

Si vous avez vraiment du mal à vous réjouir, emmenez avec vous un petit goûter pour vous remonter le moral et vous donner un petit coup de pouce en cours d'épreuves.

b) J comme justice.

Les hommes ne sont pas toujours justes. Il peut arriver qu'il y ait des erreurs de notes, d'évaluation. J'ai vécu moi-même ce genre de cas. Mais si vous avez fait tout ce que vous avez pu, Dieu vous fera justice, même dans le cas d'un échec. Dans le *Psaume 37 : 5* il est dit « *Recommande ton sort à l'Eternel, mets en lui ta confiance et il agira* ». Il aura toujours une solution pour vous. Vous pouvez donc partir en toute confiance à votre examen sachant que : « *toutes choses concourent aux biens de ceux qui aiment Dieu* » *Romains 8 :28*.

c) J comme Jésus

Il est avec vous dans cette épreuve. Et il ne vous lâchera pas d'une semelle.

« *Ne crains rien, car je suis avec toi, ne promène pas des regards inquiets, car je suis ton Dieu. Je te fortifie, je viens à ton secours, je te soutiens de ma droite triomphante.* » *Esaïe 41 :10*

2. Juste avant l'épreuve

Pas question d'arriver en retard : préparez deux réveils, au cas où l'un des deux vous laisserait tomber.

Prévoyez d'arriver sur les lieux de l'examen environ une demi-heure avant, au cas où votre bus ou votre voiture tomberait en panne. En attendant que les portes s'ouvrent, plaisantez avec des camarades sympathiques ou isolez-vous en vous promenant aux abords du centre. Dans tous les cas, ne vous laissez surtout pas stresser par les autres. Inutile de s'angoisser mutuellement !

Emmenez de quoi vous regonfler pendant l'épreuve : barre de chocolat, fruit etc. Evidemment, n'essayez pas quelque chose que vous n'avez jamais mangé ; ce n'est pas le moment de découvrir que vous êtes allergique au chocolat-noisettes !

3. Pendant l'épreuve

a) A l'attaque

La découverte du sujet est toujours angoissante. On a l'impression qu'on a tout oublié, qu'on ne sait strictement rien sur la question. Mais ne vous laissez pas aller à cette première impression.

Commencez par bien lire l'énoncé du sujet (jusqu'au bout bien sûr), et à en définir les termes, cela vous évitera de faire du hors sujet. Ensuite notez pêle-mêle les idées qui vous viennent à l'esprit, puis organisez-les.

Evidemment, si en traversant la galaxie de votre mémoire vous passez juste à ce moment-là par un trou noir, cela risque d'être plus difficile. Cependant ne vous découragez pas ! Faites appel à vos connaissances générales, à votre culture (là je parle davantage pour les littéraires), à vos souvenirs de collège et de lycée. Mieux vaut écrire peu, que de ne rien écrire du tout ! N'abandonnez jamais ! Il faut être combatif. Faites tout ce que vous pouvez. Ne regardez pas votre page blanche comme la mâchoire d'un énorme requin prêt à vous avaler.

b) Trouver des idées

Commencez par noter toutes les idées qui vous viennent à l'esprit. Vous ferez le tri par la suite. En ce qui concerne les sujets d'argumentation écrite, vous pouvez trouver des éléments de réponses dans vos cours évidemment, mais aussi dans votre culture générale (livres, documentaires, ...). Faites le tour des secteurs importants de la vie : politique, santé, économie, culture. Examinez votre sujet à la lumière chronologique/historique ou à des échelles différentes (niveau local, national, ...)

Ces recherches dans des « cases » différentes, vous permettent de changer de point de vue sur votre sujet, d'élargir votre pensée, de trouver des éléments auxquels vous n'auriez pas pensé au départ.

c) Soignez votre copie

Soignez particulièrement la présentation, aérez votre copie. Soyez le plus clair possible dans vos explications, même si cela fait un peu rigide. Il n'y a pas beaucoup de place pour la fantaisie dans une copie d'examen. Pensez que le prof a des dizaines de copies à corriger dans un délai très court. Si la copie est agréable à l'œil et l'écriture bien lisible, cela ne peut que lui donner un a priori favorable sur le contenu.

d) Affirmez-vous à l'oral

Si vous passez un entretien à l'oral, ne montrez pas que vous perdez les pédales, et surtout que vous avez peur. Imaginez-vous être au café et essayez de faire passer un moment agréable à votre interlocuteur, sans familiarité évidemment. C'est une manière de maîtriser les événements. Parlez de ce que vous savez, brodez. Essayez de trouver quelques idées originales. En effet, sachez que, si vous êtes le dixième candidat, l'examineur sera déjà fatigué : toute la matinée il aura entendu la même chanson avec quelques variantes selon les déraillements stridents des prétendants au titre. Soyez gentils, sortez-le de son ennui, intéressez-le : si vous n'avez pas grand chose à dire, essayer au moins d'y mettre le ton.

Il est très important de montrer que vous vous intéressez à la matière, que vous êtes motivé, et que même si vous ne savez pas tout, vous cherchez des réponses.

Et ... respirez ! Ne jouez pas à la proie qui se met en apnée pour éviter d'être repérée par son prédateur : votre cas est différent, il vous a déjà trouvé ! Ne vous laissez pas déstabiliser, après tout, il ne fait que son travail. Alors détendez-vous, essayez de voir les choses avec humour (c'est un art qui s'exerce !), et confiez-vous en Dieu.

Je me souviens d'une jeune fille qui avait passé trois oraux pour un concours : lorsqu'elle passa l'oral dans la matière où elle était la plus à l'aise, l'un des membres du jury chercha à la « massacrer » sur une seule question, tandis que l'autre dormait ! La note finale fut à l'image de l'entretien : désastreuse ! Cependant les notes attribuées dans les autres matières avaient tout juste permis qu'elle ait la moyenne et soit admise à ce concours là.

Elle se rendit compte que Dieu lui montrait ainsi qu'il contrôlait tout.

Hébreux 13.6 C'est donc avec assurance que nous pouvons dire: Le Seigneur est mon aide, je ne craindrai rien; Que peut me faire un homme? »

Jérémie 1:8 « Ne les crains point, car je suis avec toi pour te délivrer, dit l'Eternel. »

III GÉRER L'APRÈS EXAMEN

1. Vous avez réussi

a) Profitez de votre bonheur

Quel soulagement, quelle joie,...vous avez eu votre examen ! Votre travail n'a pas été vain. Recevez ce moment comme un cadeau et profitez-en. Ces moments d'euphorie passent toujours trop vite.

Vous aurez tout votre temps par la suite pour faire de nouveaux projets, et vous relancer dans le travail.

b) Remerciez Dieu

Reconnaître que Dieu vous a aidé à avoir votre examen n'enlève rien à votre mérite. Vous avez fait tout ce que vous avez pu, et Dieu a fait le reste.

Enfin, c'est bien lui qui vous a donné de l'intelligence. C'est déjà une bonne raison de le remercier de tout votre cœur. C'est lui qui tient votre avenir entre ses mains.

Jacques 1.17 « Toute grâce excellente et tout don parfait descendent d'en haut, du Père des lumières, chez lequel il n'y a ni changement ni ombre de variation. »

Malgré tout le travail accompli, vous auriez pu tomber sur un correcteur mal disposé ou être malade ce jour-là. Mais ne faisons pas dans le catastrophisme. C'est du passé, soyez reconnaissant.

Psaume 13.6 « Moi, j'ai confiance en ta bonté, J'ai de l'allégresse dans le coeur, à cause de ton salut; je chante à l'Eternel, car il m'a fait du bien. »

Esa. 12.2 « Voici, Dieu est ma délivrance, Je serai plein de confiance, et je ne craindrai rien; Car l'Eternel, l'Eternel est ma force et le sujet de mes louanges; C'est lui qui m'a sauvé. »

Vous pouvez aussi être une occasion de témoignages pour d'autres.

Psaume 73.28 « Pour moi, m'approcher de Dieu, c'est mon bien: Je place mon refuge dans le Seigneur, l'Eternel, Afin de raconter toutes tes oeuvres. »

c) Restez humble

Rester humble est la meilleure preuve d'intelligence. Vous glorifier d'avoir réussi ne vous apportera pas grande chose, et surtout pas des amis. Restez vous-même, avec votre gentillesse, et votre compassion pour les autres. Ce sera une bénédiction pour vous et ceux qui vous entourent.

Ecclésiaste 5:19 « Si Dieu a donné à un homme des richesses et des biens, s'il l'a rendu maître d'en manger, d'en prendre sa part, et de se réjouir au milieu de son travail, c'est là un don de Dieu. »

Prov. 27.1 « Ne te vante pas du lendemain, Car tu ne sais pas ce qu'un jour peut enfanter. »

1 Pierre 5.5 « ... car Dieu résiste aux orgueilleux, Mais il fait grâce aux humbles. »

d) Consolez les autres

Vous avez le droit de vous réjouir d'avoir réussi. Mais la première euphorie passée, tournez-vous vers ceux qui ont échoué. Inutile de leur faire la morale. Soyez affectueux c'est tout. Demandez à Dieu de vous donner de la compassion pour eux.

2 Chor.1.3-4 « Béni soit Dieu, le Père de notre Seigneur Jésus-Christ, le Père des miséricordes et le Dieu de toute consolation, qui nous console dans toutes nos afflictions, afin que, par la consolation dont nous sommes l'objet de la part de Dieu, nous puissions consoler ceux qui se trouvent dans quelque affliction! »

Romains 12:15 Réjouissez-vous avec ceux qui se réjouissent; pleurez avec ceux qui pleurent.

Évitez les maladresses, du genre : « Si tu veux, je pourrais t'aider pour les prochains examens », ce qui vous place en position dominante ; votre camarade ne s'en sentira que plus mal à l'aise.

Prov 12.18 « Tel, qui parle légèrement, blesse comme un glaive; Mais la langue des sages apporte la guérison. »

Parfois même, il est plus sage de s'effacer, de ne pas insister, si vous sentez que la personne ne souhaite pas vous voir pour le moment. La première déception passée, vos liens se recréeront certainement.

La question à se poser c'est : « si j'avais échoué, quelle attitude j'aimerais que les autres aient envers moi ? » L'une des réponses est peut-être : « que l'on m'aime pour ce que je suis, et non pour ce que je réalise ! »

e) Souvenez-vous de cette réussite dans les moments de découragement

Vous aurez peut-être plus tard des moments de découragement : un patron ou un collègue qui vous traitera d'incapable, qui remettra vos compétences en question. Ne vous laissez pas harceler ainsi moralement. Il peut arriver à tout le monde de commettre des erreurs, ou d'avoir à se former davantage. Ne laissez pas quelqu'un dénigrer les efforts que vous faites.

Repensez aussi aux réussites passées sans les minimiser : vous vous souviendrez d'une part que Dieu a déjà été avec vous dans des situations difficiles, et par ailleurs que si vous étiez complètement stupide vous n'auriez pas eu vos examens !

f) Méfiez-vous du contrecoup

Dans la période qui suit un examen, on a tendance à se relâcher. L'esprit et le corps sont fatigués. Mais attention, ce relâchement se fait parfois de manière trop brutale. On est plus sensible physiquement, mais aussi moralement. La moindre émotion, positive ou négative, a tendance à être amplifiée. On peut passer de l'euphorie à la déprime de manière très rapide et pour un rien. Un bon conseil : reposez-vous et changez-vous les idées en faisant des choses agréables!

Deutéronome 16:15 « Tu célébreras la fête pendant sept jours en l'honneur de l'Eternel, ton Dieu, dans le lieu que choisira l'Eternel; car l'Eternel, ton Dieu, te bénira dans toutes tes récoltes et dans tout le travail de tes mains, et tu te livreras entièrement à la joie. »

Et n'écoutez pas des rabats joie, comme cette jeune fille méprisante qui disait à une de ses copines qui avait eu le même concours qu'elle, mais l'année précédente : « Tu n'aurais pas eu le concours cette année, car la moyenne a été relevée ! » Qu'est-ce qu'elle en sait ? Le plan de Dieu n'est limité ni par une moyenne, ni par un prof, ni par un coup de chance ou malchance ! Alors jouissez de votre travail ! Faites la fête !

Esaïe 49:13 « Cieux, réjouissez-vous! Terre, sois dans l'allégresse! Montagnes, éclatez en cris de joie! Car l'Eternel console son peuple, Il a pitié de ses malheureux. »

2. L'échec

L'échec. Un mot bien difficile à admettre. C'est un peu comme si une bombe venait de tomber sur notre maison. Tout le travail d'une année ou plus, semble réduit à néant; les projets s'effondrent; on a l'impression qu'une partie de sa vie s'écroule.

a) Accepter l'échec

Mettons à part l'option selon laquelle vous n'auriez pas travaillé. En effet, de ce point de vue, l'échec était prévisible. Non, au contraire, vous vous êtes donné beaucoup de mal et vous avez énormément investi en temps et en travail. Alors que s'est-il passé ?

La première chose que nous avons tendance à faire, c'est de nous culpabiliser : « j'aurais dû..., j'aurais pu..., je n'ai peut-être pas assez ..., etc. ». Lorsque vous vous posez des questions de ce genre là, c'est une « mauvaise culpabilité », celle qui ne se fonde sur aucun fait vérifiable. C'est ce qu'on appelle la honte. Évitez de vous poser trop de questions, surtout lorsque vous venez d'apprendre la mauvaise nouvelle. Bien entendu on peut toujours mieux faire, mais parfois cela ne dépend pas de nous. Et puis, vous n'êtes pas parfait et les autres non plus, même s'ils ont eu leur examen!

Cependant il est légitime et même sain de réfléchir aux améliorations que vous pourrez apporter à votre préparation pour une autre épreuve. Dans cette perspective, je vous encourage à consulter vos copies d'examen, ou même, si vous en avez la possibilité, à demander conseil aux profs qui vous ont corrigé. C'est parfois fort instructif.

Cependant un échec peut être aussi dû à des causes extérieures : maladie, grève des transports, injustice dans la correction...

Quel que soit le cas, une des grandes questions qui nous hantent alors est : pourquoi Dieu a-t-il permis cela ?

b) Pourquoi Dieu a-t-il permis cela ?

Deuxième accusé après vous: Dieu !

Cela me rappelle le témoignage d'une jeune fille qui avait raté son examen à cause d'un concours de circonstances. Elle était complètement désorientée, ne croyait plus en elle, doutait de ses capacités, alors que l'année d'avant, elle avait très bien réussi. C'était son 1^{er} échec important. Encouragée par ses proches, elle a continué ses études qui ont finalement très bien réussi. Aujourd'hui, elle reconnaît qu'elle a mis longtemps à reprendre confiance en elle, mais que finalement cette expérience lui a été positive. En effet, l'emploi du temps correspondant à l'année qu'elle devait refaire était beaucoup plus arrangeant que celui du niveau supérieur, ce qui lui permit d'entreprendre parallèlement des études de musique et de pouvoir ainsi s'épanouir dans un autre domaine : Dieu a changé le mal en bien !

2 Pierre 2.9 « Le Seigneur sait délivrer de l'épreuve les hommes pieux »

Romains 8.28 « Nous savons, du reste, que toutes choses concourent au bien de ceux qui aiment Dieu, de ceux qui sont appelés selon son dessein. »

Il permet parfois que nous passions par l'épreuve pour nous former, pour faire grandir notre foi.

Jacques 1.12 « Heureux l'homme qui supporte patiemment la tentation; car, après avoir été éprouvé, il recevra la couronne de vie, que le Seigneur a promise à ceux qui l'aiment. »

Romains 5.3-4 « Bien plus, nous nous glorifions même des afflictions, sachant que l'affliction produit la persévérance, la persévérance la victoire dans l'épreuve, et cette victoire l'espérance. »

Cela permet aussi dans certains cas de prendre conscience de certains défauts qui risquent de nous envenimer la vie plus tard, comme l'orgueil.

Hebr. 12.11 « Il est vrai que tout châtement semble d'abord un sujet de tristesse, et non de joie; mais il produit plus tard pour ceux qui ont été ainsi exercés un fruit paisible de justice. »

Il ne faut pas oublier non plus que nous sommes une cible pour Satan, qui cherche à nous décourager, à nous mettre des bâtons dans les roues sur le chemin que Dieu a prévu pour nous.

1 Pierre 5.6-10 « Humiliez-vous donc sous la puissante main de Dieu, afin qu'il vous élève au temps convenable; et déchargez-vous sur lui de tous vos soucis, car lui-même prend soin de vous. Soyez sobres, veillez. Votre adversaire, le diable, rôde comme un lion rugissant, cherchant qui il dévorera. Résistez-lui avec une foi ferme, sachant que les mêmes souffrances sont imposées à vos frères dans le monde. Le Dieu de toute grâce, qui vous a appelés en Jésus-Christ à sa gloire éternelle, après que vous aurez souffert un peu de temps, vous perfectionnera lui-même, vous affermira, vous fortifiera, vous rendra inébranlables. »

1 Pierre 4.12 « Mes bien-aimés, ne trouvez pas étrange d'être dans la fournaise de l'épreuve, comme s'il vous arrivait quelque chose d'extraordinaire. Réjouissez-vous, au contraire, de la part que vous avez aux souffrances de Christ, afin que vous soyez aussi dans la joie et dans l'allégresse lorsque sa gloire apparaîtra. »

c) Ne basez pas votre valeur personnelle sur cet échec

En effet, vous n'êtes pas un perdant comme certains voudraient vous le faire croire ! Le perdant est celui qui ne cherche pas à se battre, ou qui croit que tout s'acquiert facilement.

Votre valeur, c'est vous ! Ce que vous êtes réellement, ce qu'il y a dans votre cœur. On disait de David qu'il était « un homme selon le cœur de Dieu ». Pourtant David n'a pas toujours tout réussi : quand il s'est enfui devant Saül et est allé se réfugier en pays ennemi chez le roi de Gath, il se fit passer pour fou pour avoir la vie sauve. Quelle humiliation !

Certes nous sommes déçus de nous-mêmes, mais nous accordons aussi beaucoup d'importance au regard des autres. Ne prêtez pas attention à ceux qui vous méprisent pour vos résultats ; ce ne sont pas des gens intéressants. Pardonnez-leur et évitez-les.

Les situations peuvent parfois se retourner, comme le montre l'expérience de ces deux jeunes filles travailleuses qui avaient malheureusement échoué à leur examen, ce qui avait entraîné le changement de comportement de certaines de leurs camarades qui devinrent méprisantes et hautaines à leur égard. Quelques années plus tard, les deux jeunes filles trouvèrent du travail après avoir fini leurs études, tandis que la plus orgueilleuse des leurs anciennes compagnes ne trouva pas d'emploi correspondant à ses diplômes.

Le Psaume 77 est une bonne description de ce que David a enduré. On peut s'y retrouver.

Ps 37.7 « Garde le silence devant l'Eternel, et espère en lui; Ne t'irrite pas contre celui qui réussit dans ses voies, Contre l'homme qui vient à bout de ses mauvais desseins. »

N'oubliez pas : Dieu vous aime plus que tout. Il ne vous laissera pas tomber, même si devez passer par un temps d'épreuve.

Ps 66.9-10 « Il a conservé la vie à notre âme, Et il n'a pas permis que notre pied chancelât. Car tu nous as éprouvés, ô Dieu! Tu nous as fait passer au creuset comme l'argent. »

Ps 37. 23-28 « L'Éternel affermit les pas de l'homme de bien, Et il prend plaisir à sa voie; S'il tombe, il n'est pas terrassé, Car l'Éternel lui prend la main. J'ai été jeune, j'ai vieilli; Et je n'ai point vu le juste abandonné, Ni sa postérité mendiant son pain. Toujours il est compatissant, et il prête; Et sa postérité est bénie. Détourne-toi du mal, fais le bien, Et possède à jamais ta demeure. Car l'Éternel aime la justice, Et il n'abandonne pas ses fidèles. »

d) Est-ce votre voie ?

Ce n'est pas parce qu'on aime la biologie, que l'on est forcément capable de faire une thèse dans cette matière. Il faut essayer de cerner ses capacités. Si vous échouez plusieurs fois à un examen ou un concours, ce n'est pas forcément parce que vous êtes stupide, mais vous pouvez être plus doué pour autre chose. De plus, la longueur des études, n'est pas forcément synonyme de bonheur, ni de richesses, ni même parfois de carrière réussie.

Demandez conseil autour de vous, à vos proches, à des professeurs, etc... Ne vous arrêtez pas à un ou deux avis car tout le monde n'est pas de bon conseil ; méfiez-vous des hypocrites et des jaloux.

Faites le point avec Dieu : demandez au Saint Esprit qu'il vous donne la sagesse.

Jacques 1.5-6 « Si quelqu'un d'entre vous manque de sagesse, qu'il la demande à Dieu, qui donne à tous simplement et sans reproche, et elle lui sera donnée. Mais qu'il la demande avec foi, sans douter. »

Vous pouvez même jeûner pour cela : sauter un repas pour prendre le temps de prier et demander à Dieu ce que vous devez faire.

Parfois, on est tellement découragé qu'il est difficile de prier. Demandez alors à votre famille, à vos amis chrétiens, votre pasteur, de prier pour vous, et avec vous.

Prenez votre temps avant de prendre une décision qui pourrait changer le cours de votre vie.

Ps 32.8 « Je t'instruirai et te montrerai la voie que tu dois suivre ; Je te conseillerai, j'aurai le regard sur toi. »

Si vous pensez que la volonté de Dieu est de continuer dans cette voie, ne vous laissez pas décourager ; mettez tout en œuvre de votre côté pour réussir, et Dieu fera le reste. Faites-lui confiance.

Si vous changez d'orientation, ne le faites pas sur un coup de tête. Documentez-vous, soyez attentif à ce qui se passe ou ce qui se dit autour de vous.

Dieu vous ouvrira les portes.

Jérémie 29v11 « Car je connais les projets que j'ai formés sur vous, dit l'Éternel, projets de paix et non de malheur, afin de vous donner un avenir et de l'espérance. »

N'oubliez pas que, malgré les échecs, vous êtes vainqueur : *Ro 8v28 Nous savons, du reste, que toutes choses concourent au bien de ceux qui aiment Dieu, de ceux qui sont appelés selon son dessein.*

Alors noyez votre complexe d'infériorité dans le fleuve le plus proche !

CONCLUSION

Chacun de nous voudrait « réussir dans la vie », à savoir, -selon la définition que donne notre société aujourd'hui-, avoir un métier intéressant, gagner beaucoup d'argent, être respecté et admiré. Mais tout cela dépend-il vraiment de nos réussites ou de nos échecs ? Quel est le vrai bonheur ?

La réponse est très subjective et peut être différente selon les âges de la vie. Pour les uns, le temps consacré à sa famille sera plus important qu'avoir un salaire élevé ; pour les autres, faire un métier intéressant, mais peu rentable est préférable à gagner beaucoup d'argent en peu de temps ; pour d'autres encore, « faire des affaires » signifie pouvoir donner encore davantage pour Dieu.

Le plus important n'est-il pas d'être en accord avec sa conscience et avec la volonté de Dieu ? *N'est-il pas plus important de réussir sa vie que de réussir dans la vie ?*

Que Dieu vous bénisse dans tous vos projets et vous accompagne sur le chemin de votre vie.

Jean 14.13 « Tout ce que vous demanderez en mon nom, je le ferai. »

Job 12.13 « En Dieu résident la sagesse et la puissance; Le conseil et l'intelligence lui appartiennent. »

Jean 14.27 « Je vous laisse la paix, je vous donne ma paix. Je ne vous donne pas comme le monde donne. Que votre coeur ne se trouble point, et ne s'alarme point. »

Ps 121.8 « L'Eternel gardera ton départ et ton arrivée, Dès maintenant et à jamais. »

Joëlle Reitenbach-Peiffer

Merci à Luc, Evelyne pour leur relecture et à tous ceux qui m'ont directement ou indirectement inspirée.

Pour approfondir certains thèmes, je vous recommande les livres suivants :
HART Archibald, vaincre le stress, ed.. Empreinte/Temps Présent, 1991
BETRAND Jean-Luc, Comment être bien dans sa peau, ed..du Rocher, 1997