

Niveau	technicien spécialisé	Epreuve	Communication (variante 2)
Durée	2 heures	Barème	Sur 40

« Ne remets pas à demain ce que tu peux faire aujourd'hui »

Ce proverbe qu'on vous a sûrement répété pendant toute votre scolarité illustre un problème vieux comme le monde: notre tendance à vouloir remettre à plus tard ce qui nous apparaît comme difficile ou stressant.

De nombreuses expressions de langage traitent du phénomène, mais il est décrit par un mot: la procrastination. Longtemps considérée comme une incapacité à gérer son temps, voire comme un défaut de caractère, la procrastination est depuis une vingtaine d'années au centre de l'attention des psychologues; certains en parlent comme de la maladie du 21^e siècle.

Pour cause, son explosion parmi les jeunes générations dans une société qui se veut de plus en plus productive. En effet, la procrastination est une "maladie" qui semble toucher de plus en plus les jeunes générations. La faute aux distractions omniprésentes qui bousculent les habitudes de concentration dès le plus jeune âge.

Qui n'a jamais repoussé une tâche ingrate jusqu'à la dernière minute? On déteste le reconnaître, mais on est tous sujets à des comportements procrastinateurs.

Nous ne sommes pas tous égaux face à la procrastination. Pour la majorité d'entre nous (80%), il s'agit d'un phénomène passager qu'on expérimente lorsque l'on est confronté à une tâche jugée particulièrement difficile. Les psychologues appellent cela la procrastination de situation.

Concernant les 20% restant, le tableau est un peu plus noir. Pour les procrastinateurs chroniques, remettre à demain est une vraie pathologie. N'importe quelle tâche pénible se voit repoussée systématiquement et cela peut mener à vivre un véritable calvaire, dans ses relations ou au boulot.

La procrastination de situation intervient lorsque l'on se retrouve face à un objectif difficile. Deux choses nous empêchent alors de nous mettre à la tâche: ne pas savoir comment s'y prendre, et l'angoisse de ne pas être à la hauteur.

Les procrastinateurs chroniques ont un tout autre problème. Ils sont simplement incapables de sacrifier l'instant présent pour un résultat futur.

Pour lutter contre la procrastination, un seul mot d'ordre : agir sur la motivation.

Questions

I. Compréhension: 10 points

1. Proposez un titre significatif au texte (2pts)
2. Comment pouvez-vous définir la procrastination ? (4pts)
3. Citez les deux catégories de procrastinateurs traitées dans le texte ? (4pts)

II. Vocabulaire: 4 points

Donnez une explication aux termes soulignés :

1. tendance
2. omniprésentes
3. phénomène passager
4. calvaire

III. Production écrite : 10 points

« La procrastination est une "maladie" qui semble toucher de plus en plus les jeunes générations. La faute aux distractions omniprésentes qui bousculent les habitudes de concentration dès le plus jeune âge. » Commentez, en quelques lignes, ce passage du texte.

IV. Communication : 9 points

1. En communication le verbal compte pour 7%, le para-verbal pour 38% et le non verbal pour 55%. Commentez ces différents pourcentages. 3pts
2. Qu'est-ce que un canal en communication ? 3pts
3. Quelle est la différence entre encodage et décodage ? 3pts

V. Lettre de motivation : 7 points

Dans le cadre de votre prochaine quête d'emploi, la rédaction d'une lettre de motivation personnalisée et ciblée est primordiale.

Rédigez alors une lettre de motivation correspondant à votre profil et s'adressant à une entreprise qui opère dans votre secteur d'activité.