



**ENGINIUS**  
Formation & Recrutement

## Concours Enginius

### Épreuve de FRANÇAIS

### Session 2025

#### Informations sur le sujet de l'épreuve

- Durée de l'épreuve :** 1h30
- Épreuve notée sur :** 40 points
- Document(s) autorisé(s) :**  oui  non
- Calculatrice autorisée :**  oui  non

#### Remarques

*Pour chaque question de l'épreuve, veuillez noircir (comme ceci ■) la (les) bonne(s) réponse(s) sur la feuille de réponse ci-jointe.*

*Des points négatifs pourront être affectés à de mauvaises réponses.*

*Uniquement les feuilles de réponses correctement remplies seront corrigées.*

**Début du sujet sur la page suivante**



## Lisez le texte suivant

Dans le paysage dynamique et exigeant du monde professionnel moderne, la persévérance se distingue comme une compétence fondamentale pour le succès et la satisfaction professionnels. Ce trait de caractère, souvent considéré comme la pierre angulaire du succès, implique bien plus que de la ténacité ou de la détermination. La persévérance au travail englobe une série de compétences et d'attitudes, allant de la capacité à maintenir la motivation face aux défis à la gestion de l'épuisement professionnel, en passant par l'apprentissage continu à partir de l'échec et le maintien d'un équilibre entre objectifs professionnels et bien-être personnel. Cet article offre une immersion dans les différentes facettes de la persévérance au travail, fournissant des conseils pratiques et des stratégies pour cultiver cette qualité essentielle.

### 1.- Maintenir la Motivation dans l'Adversité : Cultiver une Motivation Durable

La motivation joue un rôle crucial dans le parcours professionnel, surtout lorsqu'on fait face à des défis ou à des périodes de stagnation. Elle n'est pas une ressource inépuisable mais plutôt une flamme qui doit être constamment ravivée pour maintenir notre engagement envers nos objectifs. Dans ce chapitre, nous allons explorer des stratégies concrètes pour entretenir cette motivation, même dans les moments les plus difficiles.

1. **Définir des objectifs clairs et mesurables** : La première étape pour maintenir une motivation constante est de définir des objectifs spécifiques, mesurables, atteignables, pertinents et temporellement définis (SMART). Des objectifs bien définis offrent une direction claire et permettent de mesurer les progrès, ce qui est essentiel pour rester motivé sur le long terme.
2. **Célébrer chaque progrès, si minime soit-il** : Reconnaître et célébrer chaque petite victoire est fondamental. Cela crée une série de récompenses positives qui renforcent la motivation. Chaque pas en avant, peu importe sa taille, est un pas de plus vers l'atteinte de vos objectifs.
3. **Créer un environnement stimulant** : L'environnement dans lequel nous évoluons a un impact significatif sur notre motivation. Entourez-vous de personnes qui vous inspirent, qui partagent vos aspirations et qui vous encouragent dans vos efforts. Un environnement positif agit comme un catalyseur pour la motivation.
4. **Identifier vos sources de motivation profondes** : La motivation intrinsèque, celle qui vient de l'intérieur, est souvent plus puissante et durable que la motivation extrinsèque. Prenez le temps de réfléchir à ce qui vous passionne réellement, à ce qui vous donne envie de vous lever le matin. Utiliser ces motivations profondes comme leviers peut vous aider à traverser les périodes de doute ou de difficulté.
5. **Adopter une mentalité de croissance** : Voir les défis comme des opportunités d'apprendre et de grandir peut transformer radicalement votre approche face aux obstacles. Une mentalité de croissance vous permet de rester motivé même en face de l'échec, en considérant chaque expérience comme une étape vers le succès.
6. **Pratiquer l'autocompassion** : Soyez indulgent avec vous-même lors des moments de découragement. La route vers le succès est semée d'embûches, et il est normal de rencontrer des obstacles. L'autocompassion vous permet de vous relever plus rapidement et de maintenir votre motivation.
7. **Se rappeler le "pourquoi"** : Dans les moments de doute, revenez à la raison fondamentale qui vous a poussé à poursuivre cet objectif. Se rappeler le "pourquoi" initial peut raviver votre motivation et vous donner la force de continuer.

En intégrant ces stratégies dans votre quotidien, vous pourrez nourrir et maintenir votre motivation, même face aux défis les plus intimidants. Rappelez-vous que la motivation est une ressource dynamique qui se cultive avec intention et persévérance.



## 2.- Stratégies pour Surmonter l'Épuisement Professionnel : Préserver sa Santé Mentale et Physique

L'épuisement professionnel est une réalité que beaucoup peuvent rencontrer sur leur chemin vers la réalisation de leurs objectifs professionnels. C'est un état d'épuisement physique, émotionnel et mental lié au travail, qui peut sérieusement compromettre notre bien-être et notre efficacité. Pour y faire face, il est essentiel de reconnaître ses signes et d'adopter des stratégies préventives.

1. **Reconnaître les signes précurseurs** : L'épuisement professionnel ne survient pas du jour au lendemain. Il est précédé de signes avant-coureurs tels que le sentiment constant d'épuisement, la diminution de la performance au travail, le cynisme ou la dépersonnalisation vis-à-vis de son emploi, et un sentiment d'inefficacité. Savoir identifier ces signaux est le premier pas vers la prévention.
2. **Établir des limites claires entre vie professionnelle et vie personnelle** : Dans un monde où la technologie permet une connectivité constante, il est crucial de définir des frontières claires. Cela peut signifier désactiver les notifications de travail en dehors des heures de bureau, consacrer du temps à des activités non liées au travail, ou tout simplement apprendre à dire "non" lorsque nécessaire.
3. **Prioriser le bien-être physique** : Un corps sain est fondamental pour maintenir une bonne santé mentale. Cela comprend une alimentation équilibrée, riche en nutriments essentiels, un sommeil de qualité, et une activité physique régulière adaptée à vos préférences et à votre emploi du temps. Ces pratiques contribuent à réduire le stress et à augmenter votre résilience face à l'épuisement.
4. **Chercher un soutien psychologique** : Il est important de reconnaître quand on a besoin d'aide et de ne pas hésiter à la chercher. Que ce soit à travers la thérapie, des groupes de soutien ou des conversations avec des proches, parler de ses expériences et de ses sentiments peut alléger le fardeau de l'épuisement.
5. **Instaurer des routines bénéfiques** : Des routines quotidiennes, comme la méditation, la lecture, ou toute autre activité relaxante, peuvent contribuer à un meilleur équilibre émotionnel et à la prévention de l'épuisement. Ces habitudes peuvent servir de parenthèses régénératrices dans votre journée, vous permettant de vous ressourcer.
6. **Planifier des pauses et des vacances** : Prendre régulièrement des pauses courtes pendant la journée de travail et planifier des vacances ou des jours de congé peut prévenir l'accumulation de stress et l'épuisement. Ces moments de repos sont essentiels pour se déconnecter, recharger les batteries et maintenir un niveau de motivation optimal.

En adoptant ces stratégies, vous pourrez non seulement prévenir l'épuisement professionnel mais aussi promouvoir un équilibre sain entre votre vie professionnelle et votre bien-être personnel. Rappelez-vous que prendre soin de soi n'est pas un luxe mais une nécessité pour persévérer et atteindre ses objectifs de manière durable et épanouissante.

Patric GIBOUIN , 6 Avril 2024



## Partie 1

**Sujets au choix : choisissez entre le sujet I et le sujet II**

### SUJET I : RÉSUMÉ

Vous résumerez ce texte de 1015 mots en 100 mots, avec une tolérance de + ou - 10%, soit entre 90 mots minimum et 110 mots maximum. Vous indiquerez le nombre de mots employés. Les mots sont séparés par un espace blanc. Certains comme par exemple nous-mêmes, d'abord, c'est, s'exercerait ... compteront pour un seul mot. Mais un mot grammatical éliidé devant voyelle compte pour un mot : l'alternative = deux mots, s'il = deux mots, qu'un = deux mots.

### SUJET II : ESSAI

#### Le saviez-vous ?

En cultivant la persévérance, vous renforcez votre capacité à affronter les défis, à vous adapter aux changements et à trouver un équilibre entre réalisation professionnelle et satisfaction personnelle. La persévérance n'est pas une lutte solitaire ; elle est alimentée par une combinaison de motivation interne, de soutien externe, d'apprentissage continu et d'adaptabilité. En faisant de la persévérance un pilier de votre succès professionnel, vous ouvrez la voie à une carrière enrichissante et durable, tout en préservant votre santé et votre bien-être.

Vous développerez vos réflexions sur cette qualité en vous inspirant de votre vie passée et comment elle vous a aidé à réussir et à devenir la personne que vous êtes aujourd'hui, dans un essai structuré d'environ 400 mots. En plus de vos idées et expériences personnelles, vous pourrez vous appuyer sur les idées développées dans le texte de **Patric GIBOUIN** et vous référer à d'autres auteurs ayant écrit sur le même thème.



## Partie 2 (20 points)

### STRUCTURES DE LA LANGUE

Pour chaque question, veuillez choisir la bonne réponse. Répondez sur la grille séparée.

**Question 1** Le pluriel de « aller-retour » est :

- A allers-retours       B aller-retours       C allers-retour

**Question 2** « Cette personne est une gourde » signifie c'est une personne :

- A incapable       B insolente       C maladroite

**Question 3** Comment écrit-on « j'aime les chansons que tu m'as (dédicacer) ?

- A dédicacée       B dédicacés       C dédicacées

**Question 4** Le pluriel de « éventail » est :

- A éventaus       B éventails       C éventaux

**Question 5** « Cette personne a la main lourde » signifie c'est une personne qui :

- A a les doigts gelés       B est agressive       C frappe fort

**Question 6** Comment écrit-on « j'aime les fleurs que tu m'as (acheter) ?

- A acheté       B acheter       C achetées

**Question 7** Parmi ces mots, lequel n'est pas un synonyme des trois autres ? a- éruditb- ignarec- instruitd- lettré

- A instruit       B ignare       C lettré       D érudit

**Question 8** « Il dormait : je l'ai réveillé » est :

- A Une juxtaposition       B Une coordination       C Une subordination

**Question 9** Le passé simple du verbe naître est :

- A naquit       B natit       C né       D nait

**Question 10** Le pluriel de « canal » est :

- A canaux       B canaus       C canals

**Question 11** La phrase complexe comprend au moins :

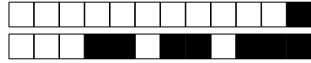
- A deux verbes conjugués       B un verbe conjugué       C des adjectifs

**Question 12** Lorsqu'une personne fonde son argumentation sur les sentiments, il essaie de :

- A démontrer       B persuader       C convaincre       D délibérer

**Question 13** Lequel des mots suivants au pluriel est mal orthographié ?

- A des pneus       B des adieux       C des pieux       D des cieux



**Question 14** Quelle est la bonne orthographe ?

- A Hippodrome       B Hypodrome       C hyppodrome

**Question 15** Lequel des mots suivants est mal orthographié ?

- A asthme       B rithme       C isthme       D algorithme

**Question 16** Quelle est la bonne orthographe ?

- A coeillette       B Coeillette       C cueillette

**Question 17** Quel est le participe présent du verbe « provoquer » ?

- A provoquent       B provoquant       C provoquant       D provocant

**Question 18** Quel est le participe présent du verbe « choquer » ?

- A choquant       B choquant       C choquent       D chocant

**Question 19** Le participe passé du verbe résoudre est :

- A résouds       B résolu       C résolvé       D résolvant

**Question 20** « Préviens moi lorsque tu seras prêt » est :

- A Une juxtaposition       B Une subordination       C Une coordination

FIN DU SUJET



### Feuille de réponses de FRANÇAIS

*Les réponses aux questions sont à donner exclusivement sur cette feuille : les réponses données sur les feuilles précédentes ne seront pas prises en compte.*

0	0	0	0	0
1	1	1	1	1
2	2	2	2	2
3	3	3	3	3
4	4	4	4	4
5	5	5	5	5
6	6	6	6	6
7	7	7	7	7
8	8	8	8	8
9	9	9	9	9

Codez votre numéro de candidat ci-contre chiffre par chiffre en noircissant les cases (comme ceci ■), puis complétez l'encadré.

NOM - Prénom(s) : .....
Numéro de candidat : .....
Centre d'examen : .....

- Question 1 :  A  B  C
- Question 2 :  A  B  C
- Question 3 :  A  B  C
- Question 4 :  A  B  C
- Question 5 :  A  B  C
- Question 6 :  A  B  C
- Question 7 :  A  B  C  D
- Question 8 :  A  B  C
- Question 9 :  A  B  C  D
- Question 10 :  A  B  C
- Question 11 :  A  B  C
- Question 12 :  A  B  C  D
- Question 13 :  A  B  C  D
- Question 14 :  A  B  C
- Question 15 :  A  B  C  D
- Question 16 :  A  B  C
- Question 17 :  A  B  C  D
- Question 18 :  A  B  C  D
- Question 19 :  A  B  C  D
- Question 20 :  A  B  C

PROJET