



Guide de préparation au test CASPer

Service d'orientation et d'information scolaire et
professionnelle

L'examen CASPer est un test de jugement situationnel de la compagnie Altus Suite. Il est un outil utilisé dans le processus de sélection de plusieurs programmes d'études universitaires en santé. Cet examen permet d'évaluer si un candidat possède les qualités personnelles et professionnelles nécessaires à l'exercice d'une profession. Ainsi, la sélection des candidats ne se base pas uniquement sur les résultats scolaires.

Comme le CASPer évalue des éléments personnels, il n'y a pas de matière académique à étudier. Des formations payantes sont disponibles pour s'y préparer, mais attention! Ce type de formation n'est actuellement pas reconnu ni suggéré par les universités. Il est très difficile d'en valider la qualité et l'efficacité.

Il est tout à fait possible de se préparer adéquatement par soi-même. Tu trouveras dans ce guide une tonne de trucs et de conseils pour favoriser ta réussite au test CASPer. Es-tu prêt (e) ? Go!

1. Des stratégies pour gérer ton stress



Au CASPer, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse aux questions. L'important est de rester soi-même. Par contre, un stress élevé pourrait nuire à ta performance. Dans cette première partie du guide, tu trouveras de l'information sur le test, des conseils pour la passation et des stratégies pour gérer ton stress.

Le CASPer, c'est quoi au juste ?

Le CASPer est composé de 12 sections. Chaque section comprend un scénario de la vie quotidienne (8 vidéos/ 4 écrits) suivi de trois questions ouvertes. Tu auras 5 minutes pour répondre aux trois questions. Compléter l'examen te prendra entre 60 et 90 minutes. Une pause facultative de 10 minutes te sera proposée à la moitié de l'examen.

Le CASPer évalue 10 compétences : la collaboration, la communication, l'empathie, l'équité, l'éthique, la motivation, la résolution de problèmes, le professionnalisme, la résilience et la conscience de soi.

Savais-tu que...



Il est de ta responsabilité de réserver la date de ton examen en respectant les délais de passation exigés par chaque université. **La passation du test peut être requise avant la date limite d'admission.** Pour connaître les dates des examens à venir et t'inscrire, consulte le site d'Altus (<https://votrealtus.com/>). Assure-toi de réserver ton examen au moins 3 jours avant la date souhaitée en raison des délais liés au traitement de ta demande.

Le CASPer peut être réalisé en français ou en anglais. Prends toutefois le temps de vérifier les exigences des universités avant de choisir le type de passation.

Si tu as besoin d'accommodements pour la passation du test, tu dois en faire la demande en ligne sur le site d'Altus au moins trois semaines avant la date de ton examen. Cette démarche est confidentielle.

Les frais d'examen sont de 40\$ plus les taxes. Une seule passation du CASPer est nécessaire même si tu désires t'inscrire dans plusieurs universités. Les résultats seront transmis à tous les programmes présents sur ta liste de distribution moyennant des frais supplémentaires (10\$ plus les taxes par université). Ces frais ne sont pas remboursables. Les résultats du CASPer sont valides pour une période d'admission uniquement. Si tu veux refaire une demande d'admission l'année suivante, tu devras passer le CASPer à nouveau.

Une foire aux questions est disponible sur le site internet d'Altus. Tu y trouveras des informations importantes, comme des conseils pour le jour de l'examen et des précisions sur les scores obtenus et la distribution. Un résumé des règlements durant la passation est aussi disponible sur le site suivant : <https://intercom.help/takealtuscom/en/articles/4733624-reglements-de-l-examen-casper>.

Un mot sur Snapshot

Snapshot est une courte entrevue vidéo automatisée qui est réalisée suite à l'examen CASPer. En répondant à trois questions de type entrevue, Snapshot te donne l'occasion de démontrer tes compétences en communication et ta motivation pour la profession. Ce ne sont pas tous les programmes qui exigent cette étape.

5 trucs pour répondre efficacement aux questions

- 1- Pendant le visionnement du scénario vidéo, sois attentif (tive), car il ne sera pas possible de mettre sur pause ou de le revoir.
- 2- Ton raisonnement est aussi important (sinon plus!) que ta réponse. Utilise tout le temps alloué pour chaque section afin de te relire, clarifier ta pensée et ajouter des détails et précisions. Ainsi, l'évaluateur (trice) pourra plus facilement comprendre le point de vue que tu as choisi.
- 3- Tu dois faire vite tout en étant stratégique. Prends le temps de bien lire les questions, réfléchir et planifier tes réponses avant de te lancer. Il est plus avantageux de répondre aux trois questions plutôt qu'à une seule pour permettre à l'évaluateur (e) de bien saisir ta pensée.
- 4- Les fautes de grammaire et d'orthographe ne sont pas prises en compte dans le test. Tu peux par conséquent miser toute ton énergie sur le contenu et la clarté de tes réponses. Si tu le désires, tu peux t'entraîner à taper rapidement au clavier pour éviter les pertes de temps.
- 5- Si tu n'as pas eu le temps de compléter la section comme tu l'aurais voulu, garde ton calme. Tu ne seras pas la seule personne à vivre cette situation. Respire et dis-toi que tu as fait de ton mieux. Puisque chaque section est évaluée par un évaluateur (trice) différent (e), tu pourras te reprendre à la section suivante.



Pour optimiser tes réponses aux questions, assure-toi d'avoir une bonne compréhension des compétences évaluées. L'**exercice #1** (p.6) t'aidera à réfléchir sur la définition de chaque compétence et identifier des situations où tu as fait preuve de cette compétence.

De plus, n'oublie pas qu'une **simulation d'examen** est disponible via ton compte Altus Suite. Il est important de la faire puisque le format de la simulation est identique à celui du CASPer.

Des conseils pour une passation la plus agréable possible

Comme la passation est en ligne, certaines exigences techniques sont requises. Assure-toi que tout fonctionne bien en réalisant le test technique disponible dans ton compte Altus Suite. Cet exercice te permettra de t'assurer que ta webcam, ton ordinateur et ta connexion internet fonctionnent correctement. Il est important de noter que la webcam est absolument nécessaire pour des raisons de surveillance et d'identification pendant l'examen.

Afin de maintenir une concentration optimale durant l'examen, installe-toi dans un environnement calme et sans distraction. Il est aussi suggéré d'utiliser des écouteurs durant l'examen. De plus, n'hésite pas à utiliser la pause pour aller à la toilette, manger un morceau, bouger, respirer!

Tu as de la difficulté à dormir la veille d'un examen important? Tu as peur de perdre tous tes moyens durant le test? **L'application Respirelax** est un outil de cohérence cardiaque gratuit. Cette méthode simple et efficace permet de synchroniser ta respiration avec ton rythme cardiaque. En cinq minutes, tu ressentiras instantanément un sentiment d'apaisement et une baisse de ton niveau de stress. Un cinq minutes bien investi!



2. Des stratégies pour mieux te connaître

Au CASPer, le principal défi est de faire valoir tes compétences personnelles et professionnelles le plus efficacement possible, dans un contexte stressant. La connaissance de soi est donc une étape très importante dans la préparation au test. La deuxième partie de ce guide te propose une réflexion sur ta personnalité, tes forces, tes valeurs et tes réactions face aux difficultés. Cet exercice peut avoir un impact positif sur ta performance au test, car tu auras en tête des repères qui t'aideront à structurer ta pensée.



L'**exercice #2** (p.7) permet de mettre par écrit des éléments de connaissance de soi. Cette activité favorise l'introspection et la mémorisation en vue de l'examen. Si tu as besoin d'inspiration pour réaliser l'exercice, consulte ces liens pour t'aider.

Liste de qualités et de points à travailler :

https://vie-etudiante.uqam.ca/medias/fichiers/emploi-orientation/qualites_defauts.pdf

Les valeurs :

<https://www.cegepsth.qc.ca/wp-content/uploads/2021/08/Pourquoi-est-il-important-de-connaître-ses-valeurs.pdf>

Démarche de résolution de problème :

<https://www.aide.ulaval.ca/apprentissage-et-reussite/textes-et-outils/stress-et-anxiete-scolaire/la-resolution-de-problemes-agir-concretement/>

Démarche de résolution de conflit :

https://www.usherbrooke.ca/respect/fileadmin/sites/respect/documents/resoudre_conflit.pdf



Tu trouveras dans l'**exercice #3** (p.8) des mises en situation te permettant d'intégrer les notions des deux exercices précédents. Si tu le désires, tu peux utiliser un chronomètre pour te pratiquer à répondre aux questions le plus rapidement possible.

En résumé

Voici en résumé les 5 éléments clés d'une bonne préparation au test :

- 1- Tu as pris le temps de t'informer sur le test et sur son fonctionnement.
- 2- Tu as une bonne compréhension des compétences évaluées, avec un exemple concret pour chacune.
- 3- Tu as pris soin de réduire les sources de stress potentiels durant l'examen, comme le fonctionnement de ton matériel informatique et le choix de l'endroit où tu feras l'examen.
- 4- Tu as identifié clairement des éléments de connaissance de soi qui te permettront de structurer plus efficacement tes réponses au test.
- 5- Tu connais et utilises des outils de gestion du stress pour favoriser ton bien-être (avant, pendant et après l'examen) comme l'activité physique, les techniques de respiration et de saines habitudes de vie.

Te voilà maintenant bien préparé (e). Il ne reste plus qu'à te faire confiance!
L'équipe des conseillères d'orientation te souhaite bonne chance!

Exercice 1 : Les compétences évaluées

Compétence	Ta définition personnelle	Définition suggérée www.le-dictionnaire.com	Situation où tu as fait preuve de cette compétence
Collaboration		Action de travailler de concert avec un ou plusieurs autres.	
Communication		Action de communiquer. Communiquer : être en relation avec.	
Empathie		Capacité à comprendre, à ressentir les sentiments ou à se mettre à la place d'une autre personne.	
Équité		Traitement de chacun selon ce qui lui revient de droit, selon son mérite.	
Éthique		Ensemble de principes de bonne conduite. Théorie ou système de valeurs morales.	
Motivation		Raisons d'agir	
Résolution de problèmes		Processus d'identification puis de mise en œuvre d'une solution à un problème. ¹	
Professionalisme		Ensemble de comportements et de valeurs qui suggère la compétence d'une personne. ²	
Résilience		Capacité à rebondir et à se reconstruire après un événement difficile.	
Conscience de soi		Capacité de reconnaître, de comprendre et de gérer ses sentiments, ses pensées et ses comportements. ³	

¹ https://fr.wikipedia.org/wiki/R%C3%A9solution_de_probl%C3%A8me

² <https://ca.indeed.com/conseils-carriere/developpement-carriere/professionalisme>

³ <https://sirc.ca/fr/blogue/la-cnsience-de-soi-un-facteur-cle-dans-le-developpement-de-leaders-equilibres/>

Exercice 2 : Connaissance de soi

1. Quelles sont tes principales forces ou qualités ?

Force/qualité	Décris une situation qui met en valeur cette force/qualité chez toi.

2. Quels sont tes principaux points à travailler ?

Points à travailler	Quels sont les moyens que tu utilises pour t'améliorer ?

3. Quelles sont tes principales valeurs ?

Valeurs	Pourquoi est-ce important pour toi ?

4. Pense à un conflit que tu as vécu récemment. Quelle en était la cause et comment l'as-tu résolu?

5. Quand tu as plusieurs choses à faire en même temps, comment gères-tu tes priorités ?

Exercice 3 : Mises en situation

1. Tu réalises un travail d'équipe important avec un collègue, mais celui-ci ne fournit pas sa part d'efforts. Que fais-tu ?



Quelles sont les compétences évaluées qui sont mises en valeur dans ta réponse (exercice 1)?

Quels sont les éléments de connaissance de soi qui sont mis en valeur dans ta réponse (exercice 2)?

2. Tu soupçonnes un collègue de travail de voler de la marchandise durant ses heures de travail. Que fais-tu ?



Quelles sont les compétences évaluées qui sont mises en valeur dans ta réponse (exercice 1)?

Quels sont les éléments de connaissance de soi qui sont mis en valeur dans ta réponse (exercice 2)?