

# Guide de préparation à l'examen du Sceau rouge



[sceau-rouge.ca](http://sceau-rouge.ca)  
[red-seal.ca](http://red-seal.ca)



Emploi et  
Développement social Canada

Employment and  
Social Development Canada

Canada

# **GUIDE DE PRÉPARATION À L'EXAMEN DU SCEAU ROUGE**



# Table des matières

<b>Ce que vous devez savoir à propos de l'examen du Sceau rouge</b>	<b>3</b>
Ce qu'est un examen du Sceau rouge	3
Ce qu'il y a dans un examen du Sceau rouge	3
Qui décide de ce qu'il y a dans un examen du Sceau rouge ?	4
Qui peut passer un examen du Sceau rouge ?	4
<b>Se préparer pour l'examen du Sceau rouge</b>	<b>5</b>
<b>Format de l'examen du Sceau rouge</b>	<b>8</b>
<b>Terminologie des métiers</b>	<b>9</b>
<b>Trouver des ressources en ligne</b>	<b>10</b>
<b>Gérer le stress et l'anxiété liés à l'examen</b>	<b>11</b>
<b>Règlements de la salle d'examen</b>	<b>12</b>
<b>Quelques conseils supplémentaires pour passer un examen à choix multiple</b>	<b>13</b>

# Ce que vous devez savoir à propos de l'examen du Sceau rouge

## Ce qu'est un examen du Sceau rouge

L'examen du Sceau rouge vise à tester vos connaissances des activités liées à votre métier. Les provinces et les territoires utilisent cet examen pour émettre la mention Sceau rouge. La plupart utilisent l'examen du Sceau rouge pour émettre le certificat professionnel. Il s'agit donc de « l'examen final » pour les gens de métier.

Les questions sont à choix multiple et de valeur égale. Il n'y a pas de questions pièges. Parmi les quatre choix, il y a une bonne réponse et trois réponses incorrectes.

La note de passage de l'examen du Sceau rouge est de 70 %. La durée maximale de l'examen est de quatre heures.

## Ce qu'il y a dans un examen du Sceau rouge

L'examen du Sceau rouge couvre les activités professionnelles liées à un métier tel que pratiqué au Canada. La norme Sceau rouge de chaque [métier](#) décrit ces activités.

La norme du Sceau rouge est organisée de façon à diviser le métier en plus petites parties. Les activités principales sont divisées en tâches. Les tâches sont ensuite subdivisées en sous-tâches.

Les sections de l'examen du Sceau rouge sont basées sur les activités principales décrites dans la norme du Sceau rouge. Les questions de chaque section d'examen sont toutes fondées sur les sous-tâches qui constituent les activités principales.

## **Qui décide de ce qu'il y a dans un examen du Sceau rouge ?**

Les gens de métier de partout au Canada décident du contenu de la norme du métier. Ces personnes rédigent et révisent aussi chaque question de l'examen du Sceau rouge de ce métier. De cette manière, les examens reprennent les mêmes concepts et les mêmes termes que ceux que l'industrie utilise.

Les gens de métier déterminent aussi combien de questions il devrait y avoir pour chaque section de la norme. C'est important de le savoir pour bien prévoir l'étude pour l'examen du Sceau rouge. Si une section comporte 30 questions, on devrait passer plus de temps à l'étudier que pour une section qui ne contient que trois questions. Vous pouvez utiliser l'outil d'autoévaluation sur site du Sceau rouge pour prioriser les sujets en fonction de votre situation personnelle.

Si vous avez participé à un programme d'apprentissage et de formation technique, vous avez peut-être pu tester vos connaissances à l'aide d'examens. L'examen du Sceau rouge est différent : il s'agit d'un examen de reconnaissance professionnelle basé sur le travail. Par conséquent, les manuels peuvent être une ressource précieuse pour vous aider à étudier, mais ils ne constituent pas la base de l'examen.

## **Qui peut passer un examen du Sceau rouge ?**

Chaque province et chaque territoire décide qui peut passer l'examen du Sceau rouge.

Vous devez avoir de l'expérience dans toute l'étendue du métier. Peut-être avez-vous suivi un programme d'apprentissage formel. Ou vous avez peut-être travaillé dans le métier sans suivre de programme d'apprentissage au Canada.

# Se préparer pour l'examen du Sceau rouge

## 1. Occupez-vous des tâches administratives.

Par exemple :

- Préparez la preuve que vous avez terminé votre apprentissage ou que vous avez l'expérience professionnelle requise.
- Payez les frais d'examen.
- Informez-vous sur ce que vous devez apporter (par exemple, une pièce d'identité avec photo, une carte d'apprenti, etc.)
- Demandez les adaptations nécessaires (par exemple pour un trouble d'apprentissage ou des besoins spéciaux).
- Confirmez la langue dans laquelle sera rédigée votre copie de l'examen (français ou anglais).

Vérifiez les détails sur le site Internet de votre autorité en matière d'apprentissage.

## 2. Familiarisez-vous avec ce qui sera testé à l'examen.

Chaque question est liée à une sous-tâche de la norme du Sceau rouge.

Vous pouvez consulter la norme du Sceau rouge du [métier](#) pour obtenir plus d'informations sur chaque sous-tâche. Ce document se trouve sur le site Internet du Sceau rouge. Vous y trouverez des détails sur les compétences et les connaissances exigées pour chaque sous-tâche.

Consultez la répartition de l'examen du Sceau rouge pour votre métier pour savoir combien de questions il y a dans chaque section de l'examen.

Demandez-vous à quel point vous êtes expérimenté et à l'aise avec les activités décrites pour chaque sous-tâche.

Y a-t-il des tâches et des sous-tâches dans lesquelles vous manquez d'expérience ? Y a-t-il plusieurs questions liées à ces sections ? Que pouvez-vous faire pour vous améliorer dans ces domaines ?

### 3. Préparez votre plan d'étude.

Vous pouvez trouver des façons d'approfondir vos connaissances liées aux tâches et aux sous-tâches du métier, surtout celles que vous connaissez moins. Discutez avec votre instructeur des ressources disponibles et des lectures que vous pourriez faire, comme des manuels ou des codes de métier.

Rappelez-vous que les tâches professionnelles sont la base de l'examen du Sceau rouge, et non les manuels de formation. Toutefois, réviser certains livres ainsi que d'autres sources d'informations peut vous aider dans votre préparation à l'examen.

Vos collègues et les autres travailleurs de votre métier pourraient aussi vous suggérer des ressources d'apprentissage. Vous pouvez aussi apprendre beaucoup à leurs côtés.

Consultez les exemples de questions sur le site Internet du Sceau rouge pour avoir une idée du format des questions d'examen.

Vous pouvez utiliser l'Internet pour clarifier certains concepts avec lesquels vous êtes moins à l'aise. Les sites ne sont pas tous fiables. Concentrez-vous sur les sources dignes de confiance comme les vidéos d'instructions des manufacturiers et le matériel des prestataires de formation. Vérifiez auprès de gens de métier et d'employeurs si l'information véhiculée sur ces sites s'applique au milieu de travail au Canada.

Si quelqu'un essaie de vous donner ou de vous vendre une copie d'examen ou de questions du Sceau rouge, **ne leur faites pas confiance**. Dénoncez la fraude à votre autorité en matière d'apprentissage.

Surtout, essayez d'**acquérir de l'expérience** dans les activités mentionnées dans la norme du Sceau rouge. L'examen vise à démontrer que vous connaissez votre métier. La meilleure façon d'apprendre vos tâches professionnelles est de les faire ! Après tout, c'est ce qui compte le plus dans le milieu de l'apprentissage. Arrangez-vous avec votre mentor ou votre employeur pour vous exercer encore plus et pour acquérir de l'expérience dans les domaines qui vous sont moins familiers.



## Format de l'examen du Sceau rouge

Toutes les questions ont une seule bonne réponse et trois mauvaises réponses. Il n'y a pas de questions pièges ni de questions dont le but est de vous induire en erreur, mais les mauvaises réponses ne sont pas toujours évidentes. Seule une personne compétente et expérimentée devrait pouvoir choisir la bonne réponse parmi les quatre options présentées.

Certaines questions servent à vérifier votre connaissance de **faits** liés à l'accomplissement d'une sous-tâche.

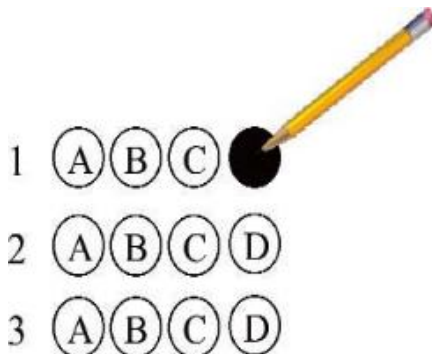
Certaines questions testent votre connaissance des **procédures** et pourraient inclure des calculs et l'interprétation de diagrammes.

Certaines questions demandent de **résoudre des problèmes** liés au métier.

Vous trouverez des [exemples de questions](#) pour chaque métier sur le site Internet du Sceau rouge.

Les formules, acronymes, diagrammes, tableaux et extraits de codes nécessaires pour répondre aux questions sont fournis avec l'examen.

Les questions d'examens sont présentées dans un cahier d'examen, accompagné d'une feuille de réponses où vous inscrirez vos réponses à l'aide du crayon fourni.



Vérifiez souvent que vous noircissez la réponse sur la ligne correspondant au bon numéro de question.

# Terminologie des métiers

L'examen du Sceau rouge est fondé sur la Norme professionnelle du Sceau rouge.

Lisez la Norme professionnelle du Sceau rouge de votre métier au complet. Portez attention aux compétences et aux connaissances mentionnées pour chaque sous-tâche.

Assurez-vous de comprendre tous les termes utilisés dans la norme professionnelle. Plusieurs de ces mots apparaîtront dans l'examen du Sceau rouge.

À la fin de la norme, vous trouverez aussi des sections utiles pour préparer votre examen :

**Outils et équipement** : Une liste bilingue des outils et des équipements utilisés dans le métier. Assurez-vous de connaître les bons mots puisque les noms de marques et les expressions argotiques ne sont pas utilisés dans l'examen.

**Glossaire** : Définitions des termes techniques utilisés dans la norme.

**Acronymes** : Les acronymes utilisés dans le métier ainsi que leur signification.

# Trouver des ressources en ligne

L'Internet peut être utile pour en apprendre plus à propos d'un métier. Toutefois, certaines sources d'informations sont meilleures que d'autres.

Pour vous aider à départager les sources pertinentes des autres, vous pouvez utiliser le test CRAAP, dont l'acronyme en anglais signifie **Currency** (Actualité), **Relevance** (Pertinence), **Authority** (Autorité), **Accuracy** (Précision) et **Purpose** (But).

**Actualité** L'information a-t-elle été mise en ligne récemment ?

Évitez les techniques de travail et les renseignements liés aux métiers qui ne sont plus à jour.

**Pertinence** L'information concerne-t-elle les sujets couverts par la Norme professionnelle du Sceau rouge ?

**Autorité** La source d'informations est-elle reconnue et fiable ?

Les autorités en matière d'apprentissage et les prestataires de formation approuvés sont des sources de confiance. Les syndicats peuvent aussi fournir du bon matériel d'étude.

**Précision** L'information présentée vous semble-t-elle fiable et précise ?

Toutes les questions et les réponses des examens du Sceau rouge sont confidentielles. Les sites Internet qui prétendent posséder les vraies questions d'examen mentent ou sont illégaux.

Le Programme Sceau rouge n'approuve aucune compagnie ni aucun site qui propose de vous aider à vous préparer à l'examen du Sceau rouge.

**But** Le matériel a-t-il un but éducatif ?

Méfiez-vous des sites Internet qui essaient de vous vendre des produits. Vérifiez auprès de vos collègues, d'autres étudiants et d'instructeurs s'ils ont déjà utilisé ces produits.

# Gérer le stress et l'anxiété liés à l'examen

L'examen du Sceau rouge est une étape importante pour obtenir votre mention Sceau rouge. C'est normal de ressentir de l'anxiété et du stress avant ou pendant l'examen. Voici quelques conseils pour vous aider à maîtriser ce stress et éviter qu'il vous nuise à l'examen.

- Planifiez votre temps. Accordez-vous suffisamment de temps pour apprendre et étudier avant de passer l'examen.
- Prévoyez votre temps d'étude. Utilisez un calendrier papier ou électronique pour fixer des périodes d'étude régulières jusqu'à votre date d'examen.
- Respirez ! Vous pourriez être plus concentré sur vos objectifs et trouver les réponses plus facilement en respirant calmement et profondément.
- Parlez-vous positivement. Rappelez-vous pourquoi vous faites l'examen, et remémorez-vous le temps et les efforts consacrés à votre formation et à la préparation de votre examen.
- Remplissez votre esprit d'images positives : vos dernières vacances, votre activité préférée, quelqu'un qui vous aide à garder les pieds sur terre. Lorsque vous vous sentirez plus calme, retournez à votre étude.
- Trouvez des outils qui aident à diminuer le stress à l'aide de la pleine conscience et de la méditation. Plusieurs applications, balados et vidéos sont disponibles gratuitement sur les appareils mobiles et en ligne.
- Faire de l'activité physique aide à mieux gérer les situations stressantes comme les examens. Si vous vous reposez suffisamment et que vous avez une alimentation équilibrée, votre gestion de l'anxiété sera aussi plus efficace.
- Assurez-vous de savoir exactement où et quand votre examen aura lieu. Prévoyez vos déplacements et accordez-vous assez de temps pour vous y rendre.
- Vous pouvez aussi consulter un spécialiste pour vous aider à gérer votre stress et votre anxiété.

# Règlements de la salle d'examen

Des règles générales s'appliquent à la salle d'examen. Votre province ou votre territoire pourrait ajouter d'autres règles spécifiques.

## **Il est interdit de :**

- ⊗ Regarder le matériel d'examen d'un autre candidat ou tricher. Si vous trichez, vous serez expulsé de la salle d'examen et vous encourrez d'autres conséquences.
- ⊗ Quitter la salle avec du matériel d'examen.
- ⊗ Copier l'examen en tout ou en partie. Toute tentative de partager, de reproduire ou d'emporter du matériel ou des parties d'examen du Sceau rouge entraînera votre expulsion de la salle d'examen et vous encourrez d'autres conséquences.
- ⊗ Apporter du matériel ou des objets non autorisés dans la salle d'examen.
- ⊗ Apporter un sac à dos, un sac à main ou tout autre type de bagage dans la salle d'examen.
- ⊗ Apporter un appareil électronique dans la salle d'examen. Cela inclut, notamment, mais sans s'y limiter, les appareils permettant l'enregistrement ou la diffusion d'images, de vidéos et de la voix, les calculatrices (une calculatrice vous sera fournie si nécessaire), les téléphones cellulaires, les tablettes électroniques, les lecteurs multimédias, les montres, les écouteurs, les caméras, les appareils photo et les microphones.
- ⊗ Communiquer avec les autres candidats ou les déranger.
- ⊗ Tenter d'ouvrir une application informatique pendant l'examen, que ce soit un programme, un logiciel, un site Internet, etc.
- ⊗ Accéder à des objets personnels ou mettre les mains dans vos poches pendant l'examen.

## **Vous devez :**

- Demander la permission à la personne qui surveille la salle avant d'apporter un objet dans la salle d'examen (bouteille d'eau, nourriture, etc.)
- Placer tous les objets dont vous avez besoin sur votre bureau.
- Enlever tous les vêtements d'extérieurs (par exemple les manteaux, vestes, chandails à capuchon, chapeaux, casquettes, etc.)
- Utiliser seulement les crayons, gommes à effacer, calculatrices et feuilles brouillons fournis.
- Demander la permission à la personne qui surveille la salle avant de quitter la salle d'examen.
- Retourner tout le matériel fourni à la personne qui surveille la salle dès la fin de l'examen.

# Quelques conseils supplémentaires pour passer un examen à choix multiple

- Lisez chaque question attentivement et en entier. Ne prétendez pas savoir ce que la question demande si vous n'en avez lu qu'une partie.
- Réfléchissez à la question que vous lisez. Trouvez les mots-clés qui déclencheront le processus de réflexion en vous.
- Gérer votre temps. Divisez le temps alloué par le nombre de questions à l'examen pour estimer le temps que vous pouvez consacrer à chaque question. Certaines questions demanderont moins de temps et d'autres en prendront plus. Après deux heures (donc à la moitié de la séance d'examen), vérifiez si vous avez répondu à la moitié des questions. Vous pourrez ainsi ajuster votre rythme pour finir l'examen à temps.
- Morcelez les questions plus longues pour en faciliter la compréhension.
- Assurez-vous de bien comprendre la question. Fiez-vous à votre expérience, votre préparation à l'examen et votre formation pour trouver la bonne réponse parmi les options proposées.
- En lisant les choix de réponse, éliminez les réponses qui vous semblent erronées afin de limiter le nombre d'options.
- Si vous devez faire un calcul pour répondre à la question, estimez d'abord le résultat. Une fois que vous aurez calculé la réponse, vérifiez si votre résultat s'approche de votre estimation. Cela peut vous éviter certaines erreurs de calcul.
- Faire un dessin ou écrire une formule peut vous aider à répondre à certaines questions.
- Si vous ne savez pas la réponse, notez le numéro de la question, continuez l'examen et revenez à la question plus tard. Vous faites mieux de répondre aux questions plus faciles en premier et de revenir ensuite aux questions plus complexes. Toutes les questions ont la même valeur, peu importe leur niveau de difficulté.
- Répondez à toutes les questions, même si vous devez deviner une réponse. Vous avez une chance sur quatre de deviner la bonne réponse, alors que si vous ne répondez rien, vous avez 100 % des chances de ne pas avoir de points.
- S'il vous reste du temps après avoir répondu à toutes les questions, révisez vos réponses et assurez-vous qu'elles sont inscrites sur la bonne ligne.