

Lors d'un entretien de recrutement, soyez naturel !

 blog.proactifrecrutement.fr/lors-dun-entretien-de-recrutement-soyez-naturel/

November 5, 2018



Mains moites, voix étranglée, stylo manipulé nerveusement... qui n'a pas connu cette situation stressante où l'on se présente face à un recruteur pour décrocher le job de ses rêves ? Spécialiste du langage non verbal, Sylvia Bréger décrypte la bonne attitude à adopter, côté candidat.

Ce n'est pas tous les jours que l'on rencontre quelqu'un qui exerce ce métier : Sylvia Bréger est criminologue. Elle intervient régulièrement auprès de gendarmes, policiers et magistrats, mais aussi dans les écoles pour sensibiliser les jeunes aux dangers d'internet et pour leur apprendre à réagir contre la violence. Cette spécialiste de la compréhension des comportements criminels est devenue également experte en détection du mensonge, prise de parole en public et communication non verbale. C'est à ce titre qu'elle nous livre quelques clés.

– Y a -t-il une gestuelle type à adopter lors d'un entretien de recrutement ?

Sylvia Bréger : Non, justement, c'est une mauvaise approche de se formater en n'étant pas soi-même. L'important est de laisser paraître notre personnalité, sans être figé ou composer une attitude corporelle qui risque de ne pas être cohérente avec le langage verbal. Au contraire, il faut se mettre en valeur en étant naturel, c'est le meilleur moyen pour être à l'aise.

– Quels conseils pouvez-vous donner pour limiter le stress du candidat ?

S.B. Préparer, préparer, et encore préparer ! Pour faire valoir les compétences requises par rapport au poste, le candidat va s'entraîner au préalable, en mettant par écrit ses points forts et les expériences qu'il va faire ressortir. Il devra énumérer par écrit toutes les qualités **en relation avec les compétences demandées par l'entreprise**. Plus il sera préparé, plus le non verbal sera clair. Il doit également ne pas rester centré sur lui-même mais s'être intéressé à l'histoire de l'entreprise avant, afin de montrer sa curiosité et son envie d'intégrer la structure.

Physiquement, avant la rencontre, le fait d'inspirer profondément par le nez et d'expirer par le ventre plusieurs fois, lentement, va stabiliser la respiration et permettre de ne pas avoir la voix étranglée. Autre astuce : bien s'étirer tout le corps afin de ne pas être

ramassé. Déjà, la respiration et les étirements vont l'aider à adopter une posture de confiance, qui sera perçue comme un élément positif.

– *Quels signaux corporels peut-on envoyer au recruteur ?*

S.B. Celui-ci sait très bien que le candidat est nerveux, mais il n'est pas là pour le piéger ou le mettre en difficulté. Son parcours a déjà retenu son attention donc il est intéressé, il veut juste connaître le candidat et lui poser des questions afin de savoir s'il correspond au profil. Il faut donc lui montrer de l'enthousiasme dès qu'on franchit la porte. Afficher son plaisir d'être là, son envie de travailler pour la structure en souriant et par exemple, en disant d'entrée « **je suis ravi(e) de vous rencontrer, merci de me recevoir** ». Le recruteur doit percevoir une personne positive, qui sera un futur collègue agréable. Il ne s'agit pas non plus de sourire tout le temps d'une manière mécanique !

Il faut bien sûr soigner son aspect physique, vêtements, coiffure, et établir un contact visuel : regarder le recruteur lorsqu'il pose des questions, sans le fixer en permanence, ce qui pourrait être oppressant. Les yeux peuvent et doivent bouger, tout en revenant sans cesse vers le recruteur.

– *Les bras croisés, positif ou négatif ?*

S.B. Franchement c'est une aberration d'associer les bras croisés à une attitude forcément fermée ! C'est une posture **qui apporte de la prestance**, que tout le monde pratique. En revanche il faut que les bras se délient à un moment afin que les mains soient mobiles et qu'elles accompagnent la parole. Quant au stylo que l'on triture parfois, mieux vaut éviter et ne rien tenir dans ses mains.

Même s'il est réservé au départ, le candidat doit s'ouvrir au fur et à mesure de l'échange et montrer des émotions. Le recruteur recherche un être humain, pas un robot ! Mais il porte aussi la responsabilité de trouver la bonne personne au bon poste, grâce à son flair et à son expérience. A lui de mettre le candidat à l'aise afin qu'il puisse exprimer tout son potentiel.