

## Trucs et astuces pour un entretien réussi

---

**Un entretien d'embauche est une étape essentielle dans un processus de recrutement. Mais avez-vous déjà pensé à maîtriser votre attitude lors d'un entretien ? Pas forcément ! Pour vous aider, nous avons choisi de revenir sur deux éléments indispensables à votre embauche : le look et les gestes.**

### **1. Avoir le bon look**

Déjà au seizième siècle ERASME disait : « le vêtement est, en quelque sorte, le corps du corps, et il donne une idée des dispositions de l'esprit ». Force est de constater aujourd'hui qu'il n'avait pas tort. Attention, si vous savez qu'il vaut mieux ne pas être négligé lors d'un entretien de recrutement, retenez qu'il ne sert à rien d'en faire trop !

#### **Le confort, pensez-y !**

Eh oui le confort est primordial ! Pour cette raison, lorsque vous passez un entretien d'embauche, ne portez pas de vêtement qui vous gênent, ni ceux auxquels vous n'êtes pas habitué. Vous risqueriez de vous retrouver dans des situations embarrassantes devant le recruteur et de le regretter...sachez que vos vêtements doivent vous permettre de respirer afin de pouvoir s'entretenir correctement avec l'interlocuteur. Mesdames, évitez donc les ceintures qui serrent trop la taille, les gaines qui compriment le corps ou encore les jeans trop près du corps...Quant aux messieurs, laissez à la maison les chemises cintrées (surtout quand elles sont mal repassées !), Les cols serrés, les gilets trop ajustés... Même si vous n'y pensez pas toujours, tout cela peut être inconfortable et nuire à votre comportement, voire à votre discours. Apprenez également à ménager vos pieds ! Qui dit chaussures de ville ne veut pas dire mal-être. Préférez donc des chaussures assez amples, il serait dommage que vous boitez devant votre futur employeur...

#### **Optez pour l'adéquation avec le contexte**

Lorsque vous vous rendez à un entretien, efforcez-vous de porter des vêtements dans l'esprit de l'entreprise dans laquelle vous souhaitez travailler : on ne vend pas de tracteur en smoking ni de logiciels informatiques en jogging. De même, on ne propose pas des parfums de luxe en short, ni des chaudières en minijupe. Dans le cas où vous auriez le moindre doute, choisissez un style classique et restez fidèle à la sobriété, qui est toujours un signe de bon goût. En règle générale, pas d'excentricité sauf dans des cas précis liés à certains produits et secteurs de ventes : la mode jeune, la publicité, le cinéma, les beaux-arts...

#### **Et les couleurs ?**

Utilisez des couleurs chaudes et plutôt foncées : une tâche de café lors d'une conversation est si vite arrivée...d'où l'intérêt de ne pas porter de couleurs trop claires. Optez aussi pour des motifs simples comme les rayures ou des carreaux. Et réservez la petite note de fantaisie pour le foulard ou la cravate. N'oubliez pas enfin que le vrai luxe ne s'affiche pas. A méditer...

#### **Deux excès à éviter**

Ne tombez pas dans le trop chic : vous prendriez dans ce cas le risque que votre interlocuteur se sente quelque peu dévalorisé. Et cela anéantirait purement et simplement toutes vos chances. A l'inverse, ne soyez pas trop négligé. Le recruteur serait choqué et le résultat serait malheureusement le même : catastrophique. En résumé, lors d'un entretien comme dans beaucoup d'autres circonstances, tentez d'accrocher le juste milieu. Et tout se déroulera alors comme sur des roulettes...

## 2. Dix gestes à éviter lors d'un entretien

Vous y êtes. Vous êtes devant le recruteur et vous avez passé, ce matin, quelques dizaines de minutes à choisir votre tenue. Mais voilà, ce n'est pas fini et le plus dur reste à faire : affronter l'entretien ! Vous êtes angoissé, mais vous tentez de garder votre calme. Il vous reste donc à maîtriser vos gestes qui sont une mine de renseignements pour votre interlocuteur. Voici ce qu'il ne faut surtout pas faire...

**1. Se couvrir la bouche** : attention ! C'est le geste le plus simple à décoder par votre interlocuteur. Vous ne le savez peut-être pas, mais lorsque vous parlez à quelqu'un et que cette personne a tendance à se couvrir la bouche ( même si ce n'est que deux doigts qui effleurent les lèvres, un point serré qui semble s'arrêter là pour retenir une toux discrète...), c'est très souvent qu'elle est en train de vous mentir. Et pour votre interlocuteur si vous lui mentez dès votre premier entretien, comment voulez qu'il vous fasse confiance dans son entreprise ?

**2. Les bras croisés** : La plupart du temps les bras sont croisés pour se protéger d'un danger éventuel. Vous êtes sur la défensive ? Difficile de croire alors que vous êtes prêt à prendre les initiatives pour le poste proposé.

**3. Évitez le regard vague** : vous vous ennuyez ou vous avez peur ? Peu importe, arrêtez de regarder vos pieds, ce qui laisse toujours une impression désagréable à votre interlocuteur. Une astuce : fixez un point précis sur le front de votre interlocuteur. De cette façon, celui-ci aura l'impression que vous êtes profondément plongé dans la conversation.

**4. Ne regardez pas par-dessus vos lunettes !** Cela donne toujours un petit air de juge, de maître d'école, très désagréable pour celui qui vous parle. Or, n'omettez pas que si quelqu'un est jugé et analysé pendant un entretien, c'est bien vous...à chacun sa place.

**5. Se gratter le cou** : nous sommes nombreux à nous frotter sous le lobe de l'oreille et sur le côté du cou. Ce geste est impérativement à bannir car il est synonyme de doute et de perplexité.

**6. Attention aux mains serrées l'une dans l'autre** : les personnes qui se tiennent les mains croisées arborent souvent un large sourire. C'est peut-être pour cette raison qu'on les considère comme des gens heureux. Erreur ! Tous les recruteurs savent que ces types de gestes montre la frustration et l'hostilité.

**7. Bouche entrouverte** : votre interlocuteur n'est pas un messie, encore moins un fantôme ! Si vous le contemplez avec cet air stupide, autant lui dire au revoir tout de suite ! D'autant plus que les recruteurs attendent un minimum de répartie. A vous de rectifier le tir.

**8. Assis, prêt à partir** : vous êtes assis sur le bord de la chaise...c'est très mauvais. Un entretien n'est pas une course contre la montre. Préférez plutôt une position confortable dans le but de vous mettre dans les meilleures dispositions possibles. Et cela même si l'entretien doit durer 3 bonnes heures.

**9. Tapoter une chaise ou une table avec sa main** : ce geste trahit votre stress. Ce n'est pas la peine d'en rajouter face au recruteur, d'autant plus qu'il n'est pas inhumain et qu'il sait sûrement que ce rendez-vous est très important pour vous. Toutefois, à force de tapoter son bureau, vous pourriez très vite l'agacer...

**10. Ne tendez pas une main molle** : cette fois vous y êtes. La fin du calvaire approche, et tout s'est relativement bien passé. Pourtant un dernier geste peut vous trahir : évitez les poignées de

mains trop molles, signe de timidité. A l'inverse ne serrez pas trop fort la main de votre interlocuteur, il risquerait de vous en vouloir quelque peu...