

Fiche pratique Comment en tirer parti lors de ses entretiens ?

Quelques conseils pratiques pour un entretien en visio:

Le verbal et le non verbal sont indissociables et tous les deux importants. **Le langage du corps** est une composante des échanges interpersonnels qui accompagne, complète et clarifie le vocable.

Il éclaire tout ce qui n'est pas vocable, car son expression est le plus souvent **inconsciente**. Il peut donc vous servir si vous le maîtrisez ou vous desservir dans le cas contraire – n'hésitez pas à vous entraîner devant une glace en amont de l'entretien ou à vous enregistrer avec votre téléphone pour un rendu proche de la visioconférence. En effet, en travaillant votre expression corporelle, vous gagnerez en cohérence et crédibilité et vous inspirerez confiance et sympathie à vos interlocuteurs.

4 points pratiques à vérifier avant le rendez-vous :

- **Cadrage** : Assurez-vous que votre regard est face à la caméra de votre ordinateur ou de votre téléphone et que vous n'avez pas besoin de regarder vers le bas ; un effet contre-plongée pour votre interlocuteur est toujours en votre défaveur. Au besoin, surélevez votre ordinateur ou votre smartphone afin que la caméra se trouve au niveau de vos yeux. Enfin, choisissez un cadrage qui permette à votre interlocuteur de voir votre buste et vos bras.
- **Contrôler votre arrière-plan** : livres, tableaux, fouillis, objets ou photos personnelles. Ces éléments révèlent votre personnalité, votre culture et peuvent faire l'objet d'une question. Pensez aussi à ajouter un éclairage chaleureux.
- **La lumière** : assurez-vous que votre visage est bien éclairé afin que vous n'ayez pas un côté sombre ou trop blafard.
- **Le son** : Vérifier le niveau de son de votre ordinateur ou smartphone et la qualité de votre **wifi ou de votre réseau**.

7 conseils pour renforcer la pertinence de vos propos lors de l'entretien :

1. **Le regard** : regardez le recruteur dans les yeux sans toutefois le fixer trop longtemps. On associe le regard à l'intérêt que porte l'interlocuteur à la conversation ou au poste. Il indique aussi la confiance en soi et la sympathie. Évitez également de fuir son regard ou de le toiser.
2. **La tête et les expressions du visage** : maintenez votre tête droite face au recruteur. De même que le regard, le hochement de la tête signifie le niveau d'intérêt porté à la conversation et marque l'approbation. Affichez des expressions positives ; le sourire contribue à créer un climat de confiance.
3. **La posture** : restez toujours orienté vers votre interlocuteur. Adoptez une posture naturelle et décontractée sans pourtant l'être trop.
4. **Les gestes et mouvements** : restez actif durant la conversation afin d'indiquer que vous êtes dynamique. Utilisez vos mains pour expliciter vos paroles et persuader.
5. **Le toucher** : évitez de toucher vos cheveux ou vous gratter une partie du corps. Évitez également de manipuler les objets se trouvant à votre portée tels qu'un stylo, sac, etc... Cela peut être interprété comme un signe d'anxiété ou de nervosité.

6. **La tonalité vocale** : variez la tonalité de votre voix tout en maîtrisant son volume.
7. **La tenue** : la façon de s'habiller est aussi très communicative. Choisissez une tenue adaptée au poste et au recruteur. Ce langage non verbal peut refléter votre appartenance ou non à l'environnement de l'entreprise. Une personne crédible est toujours propre et bien habillée. Enfin, l'élégance rime avec sobriété. Même en visio, cela transparaît.