

Je m'informe

Je télécharge un outil

Je consulte un expert

Ces 5 minutes qui comptent en entretien d'embauche

Mis à jour le 09 Juillet 2013



A l'approche d'un entretien d'embauche, bien des candidats ont tendance à se contenter de travailler sur le fond, à juste titre d'ailleurs. Mais il faut avoir à l'esprit que la forme compte tout autant, c'est pourquoi, il ne faut surtout pas négliger son apparence, sa gestuelle, son image, qui doivent être en adéquation avec les codes et valeurs de l'entreprise. Si vous êtes convoqué à un entretien, c'est que vous avez les compétences pour décrocher le poste. Reste à faire la différence en donnant une bonne image de soi-même, en accord avec sa personnalité. Karine Averseng, auteur d'un ouvrage sur le sujet, ([Ces 5 minutes qui comptent dans un entretien d'embauche](#)), revient dans cette interview sur les raisons qui l'ont poussée à s'intéresser à cette question, et nous donne un éclairage instructif sur les enjeux du langage non verbal en entretien d'embauche.

Pourquoi cet ouvrage sur l'entretien d'embauche ?

Je suis diplômée d'un DESS de Psychologie Sociale. J'ai travaillé durant 4 ans dans la presse consumériste comme Chargée d'Études Marketing puis pendant 8 ans comme Ressources Manager chez un Éditeur International de logiciels financiers.

C'est lorsque j'effectuais des recrutements à cette époque que j'ai pris conscience de l'importance de l'image des candidats et du fait que les compétences seules ne suffisaient pas. J'ai décidé de donner une nouvelle orientation à ma vie professionnelle et j'ai suivi une école de conseil en image puis une école de coaching pour pouvoir aider les personnes à se sentir mieux dans leur globalité, à donner une meilleure image d'elles-mêmes. J'ai ouvert l'Agence Kosy en 2009 et je travaille aujourd'hui dans le domaine du conseil en image et du coaching auprès des particuliers et des entreprises. Je m'intéresse, entre autres, à la communication non verbale.

J'ai été interviewée par une journaliste de « Elle » sur les gestes parasites. Une directrice d'édition chez Larousse a lu mon article, m'a contacté et m'a expliqué qu'ils cherchaient un auteur pour écrire un livre sur la communication non verbale en entretien. J'ai souhaité écrire ce livre pour évoquer l'importance de la communication non verbale dans le cadre d'un entretien d'embauche. Il est malheureusement trop rare que les recruteurs avouent aux candidats qu'ils n'ont pas été retenus car leur image n'est pas en adéquation avec l'entreprise et/ou leur personnalité. Beaucoup de candidats ne sont pas conscients que leur image peut jouer en leur défaveur.

Quel message avez-vous souhaité faire passer ?

J'ai souhaité dire que l'image (la communication non verbale) est une réalité qu'il faut prendre en ligne de compte et qu'elle va influencer la décision d'embauche.

« Une entreprise fonctionne comme une tribu avec ses codes (dont le code vestimentaire), ses règles, sa culture, ses interdits ... Les entreprises veulent se rassurer en recrutant des collaborateurs qui se ressemblent, qui vont pouvoir correctement s'intégrer, qui vont avoir envie de s'investir. »

Si vous n'êtes pas comme le groupe, vous êtes rejeté par le groupe. Lorsque vous êtes convoqué à un entretien, c'est que vous avez les compétences nécessaires pour occuper le poste. Le recruteur vérifiera si vous pouvez vous intégrer dans l'entreprise en terme de personnalité et en terme d'image. Il faut donc savoir qui l'on est, ce que l'on veut ou ne veut pas ou plus, et tenter de trouver des entreprises qui correspondent à nos attentes, à nos valeurs. J'ai réalisé une enquête sur l'impact de l'image sur la décision d'embauche auprès de recruteurs (les résultats figurent sur mon site [www.agencekosy.com](#)), j'ai interrogé des recruteurs et des candidats, j'ai lu énormément d'ouvrages dans le domaine du recrutement, de la communication non verbale, de l'image.

Je me suis aussi appuyé sur mon expérience en tant que conseillère en image et recruteur. J'ai tenté de balayer

QUELS SONT MES DROITS ?



► Un juriste de la SAIM vous répond par téléphone sous **48h pour 40€ TTC**

POSER VOTRE QUESTION A UN JURISTE

LES SESSIONS DE COACHING



Préparation à la négociation salariale : 2h de coaching

Mis à jour le 05/03/2013 Prix négocié : 250€ HT, soit...



Préparation de l'entretien annuel : 2h de coaching
Mis à jour le 06/03/2013
Salarisés, vous

souhaitez vous...

[Voir nos autres prestations types](#)

OUTILS A TELECHARGER



Guide de préparation du salarié à l'entretien annuel

Mis à jour le 09/07/2013 Ce guide de 9 pages a été...



Guide pratique de l'entretien annuel pour les managers
Mis à jour le 13/03/2013
Ce guide de 14

pages, rédigé...



Demande d'avance sur salaire
Mis à jour le 04/03/2013
Un modèle éprouvé pour...

Nos autres modèles: [gratuits/payants](#)

CONTACTER UN COACH



MARIE-LAURE VOISARD Expert en entretien annuel

Marie Laure Voisard a formé plus de 800...

[Rencontrez nos autres experts](#)

l'ensemble des éléments de la communication non verbale et de donner des pistes de réflexion aux candidats.

Quelle est l'importance du langage non verbal en entretien d'embauche ?

Lorsque vous rencontrez une personne pour la première fois, la première chose que vous voyez d'elle c'est son apparence, son look, sa démarche, son regard, sa gestuelle, la façon dont elle évolue dans l'espace ... uniquement des critères non verbaux. Une première impression va naître immédiatement (elle se construit en un 10ème de seconde), elle sera spontanée, non réfléchie car elle prend naissance au niveau du cerveau reptilien aussi appelé archaïque, qui ne tient pas compte de la réflexion. Albert Mehrabian est un des pionniers de ces découvertes sur la répartition du non verbal et du verbal dans l'acceptation ou le rejet d'une personne. Ces résultats ne font certes pas l'unanimité mais on ne peut nier l'existence de la première impression, la façon dont elle se construit et le fait que l'image d'une personne va grandement influencer l'opinion qu'on se fera d'elle.

« Tous les recruteurs que j'ai interrogés à ce sujet ont été unanimes. A compétences égales, l'image fera la différence et ils savent souvent, dès la première minute, si une personne conviendra ou non pour un poste. »

On dit souvent qu'on a qu'une seule occasion de faire une bonne première impression et c'est absolument vrai.

Quelles sont les erreurs « non verbales » éliminatoires en entretien d'embauche ?

« Avant de se présenter à un entretien il est impératif d'avoir préparé son image comme on a préparé son discours. »

Cela implique de s'être renseigné sur l'entreprise, la fonction, le secteur d'activité pour lesquels on est reçu. Chaque entreprise possède ses codes vestimentaires implicites ou explicites. Si vous êtes trop « guindé » ou trop « décontracté » par rapport au code de l'entreprise, vous serez évincé. Ensuite tout dépend des qualités attendues pour le poste. Si le recruteur a besoin d'une personne dynamique et sociable et que le candidat est courbé, a une démarche et un débit de voix lents, il ne sera pas retenu. L'élocution doit être bonne, la distance avec le recruteur correcte, la gestuelle ouverte, le regard franc et direct, la poignée de main ferme mais pas trop ...

Comment peut-on contrôler son langage non verbal et quelles sont les méthodes à appliquer pour corriger ses défauts ?

Il faut être conscient des gestes que l'on produit et connaître l'impact qu'ils ont sur l'interlocuteur. Je conseille souvent aux candidats de se filmer, de s'entraîner pour qu'ils puissent voir et analyser leur gestuelle. Un geste ne doit pas être analysé seul mais dans un contexte global. Si la gestuelle change subitement (d'un côté comme de l'autre) c'est que quelque chose a gêné la personne. Exemple : si le candidat se met subitement en recul sur le dossier de sa chaise, s'il se met à croiser les bras, si son regard se baisse, s'il croise les jambes en faisant barrage ... **c'est que l'une des questions ou l'un des propos du recruteur l'aura dérangé.**

« Le corps ne ment jamais et exprimera ce que la personne ne voudra pas, n'osera pas dire. Les recruteurs sont de plus en plus formés au non verbal et c'est l'interprétation qu'ils en font qui prévaudra sur le discours (s'il y a inadéquation entre le non verbal et le verbal). »

Pour ne pas générer de gestes parasites il faut être le plus possible en cohérence avec ce que l'on pense, ce que l'on ressent. Il faut également gérer au maximum son stress. Les recruteurs sont compréhensifs face à un candidat stressé au début de l'entretien. Ensuite, le stress doit avoir été évacué. Une fois que le candidat a analysé les points à améliorer (gestuelle, voix, style vestimentaire, posture ...) il pourra se diriger vers un spécialiste pour l'aider à s'améliorer : un coach, un conseiller en image, un coach vocal, la pratique d'un sport ...

Quels conseils donneriez-vous aux candidats qui se présentent à un entretien d'embauche ?

La première chose est de se renseigner au maximum sur l'entreprise, le poste, le secteur pour lesquels on est reçu. Les recruteurs se plaignent du fait que les candidats ne se sont pas suffisamment documentés avant l'entretien. Cela dénote d'un manque de motivation et d'intérêt. Il faut absolument préparer son aspect visuel tout autant que son discours. La tenue doit être réfléchie et préparée à l'avance. Être propre, rasé de près (ou si l'on porte une barbe, elle doit être impeccablement taillée), discrètement maquillée, porter des vêtements et des couleurs dans lesquels on se sent bien et adaptés à sa personnalité et/ou aux qualités requises pour le poste. Préparer les documents que l'on va amener à l'entretien, préparer son temps de trajet correctement (les recruteurs détestent les candidats qui arrivent en retard). Toute cette préparation en amont évite les erreurs et le stress de dernière minute. Enfin, il ne faut pas partir perdant, il faut positiver. Si l'on est reçu c'est que l'on intéresse le recruteur. Une personne bien préparée, motivée, enjouée, qui a

confiance en elle a déjà parcouru une bonne partie du chemin vers la victoire.

Conclusion

Tous les éléments de la communication non verbale sont importants mais s'améliorer ne doit en aucun cas concourir à devenir une personne robotisée et parfaite dans l'absolu. Tenter de comprendre pourquoi l'on produit des gestes parasites, donner une meilleure image de soi, avoir une poignée de main franche, sourire, regarder un interlocuteur dans les yeux, avoir une démarche assurée, une gestuelle ouverte ... permet de gagner en confiance et de se sentir plus épanoui. Il faut éviter de chasser tous azimuts n'importe quel poste au risque de se faire souvent claquer la porte au nez. Cela a pour conséquence la démotivation et la perte de confiance. Mieux vaut cibler ses recherches pour avoir plus de chances de trouver le bon poste. Et cela passe avant tout par une bonne connaissance de soi-même.

Sur le même thème, la rédaction vous conseille :

[Entretien d'embauche : votre corps trahit vos pensées !](#)

[Entretien d'embauche, les clés de la réussite](#)

Catégorie: [Entretien d'embauche](#)

 0 Like 7

[Lire la suite](#)

[Ajouter un commentaire](#)

Votre nom *

Courriel *

Le contenu de ce champ sera maintenu privé et ne sera pas affiché publiquement.

URL du site

Commentaire *

Format de texte

Re X Y G

Mesure anti-spam *

Entrez le code de l'image

[Enregistrer](#)

[Qui sommes-nous?](#) | [Contact](#) | [FAQ](#) | [Mentions légales](#) | [CGS et CGU](#)