

Avoir un entretien c'est un bon début pour une carrière professionnelle. Étant donné que les choses sont évoluées avec le temps, pour réussir avec succès un entretien il faudrait bien le préparer et pour le bien préparer il faut connaître les différents points à souligner. De ce faire, vous avez décroché un entretien et après la joie, c'est le stress ! Pour ne pas paniquer, une seule solution : préparer cet entretien avec méthode. Il faut construire votre pitch, votre discours, et vous entraîner comme un sportif afin de pouvoir réussir avec succès cet entretien. Ne vous inquiétez pas, car c'est ce que je vous présente dans ce guide « guide pour réussir un entretien d'embauche. »



"Le plus important, c'est d'être naturel". A l'approche de votre entretien, c'est ce qu'on vous répète pour vous tranquilliser. Alors, faut-il aller à son entretien "les mains dans les poches" ?

Certainement pas car pour un entretien de recrutement, être naturel et crédible suppose un véritable travail de préparation en amont. **Apprendre à parler de soi, de son parcours, de son projet**, et en lien avec les attentes du recruteur, **cela se prépare !**

D'autant que si vous avez moins de 30 ans, vous ne maîtrisez pas forcément tous les codes du monde professionnel... et que le naturel peut aussi vous jouer des tours.

### Prenez du temps pour préparer votre entretien

Sans arrêter toutes vos recherches, il faut donc **consacrer du temps à la préparation de l'entretien**. L'idéal est de **commencer dès que vous avez votre rendez-vous** pour y aller par étape.

Première étape : bien regrouper les éléments concernant l'entreprise, et éventuellement la petite annonce à laquelle vous répondez. C'est basique, mais figurez-vous que pas mal de jeunes candidats, ayant répondu à plusieurs annonces, ne savent finalement plus pour quel poste ils

postulent lorsqu'ils arrivent à l'entretien. Au contraire, reprenez bien l'annonce, et relisez-la attentivement.

Notez tous les points du profil recherché : formation, expérience, qualités (dynamique, bon vendeur, persévérant, etc.), et l'intitulé du poste en entier "Chargé d'affaires pour le secteur Graines et semences".

### A quelles annonces répondre ?

Seulement à celles qui proposent **un poste** et demandent **un profil** qui vous correspondent **point par point**. Sinon, votre réponse sera systématiquement mise au panier !

**Ne perdez donc pas de temps** à faire des réponses inutiles.

Pour trouver les annonces qui sont vraiment pour vous, vous devez **les lire très attentivement**.

Tous les mots comptent dans une annonce et les entreprises les ont choisis soigneusement.

(N'oubliez pas qu'elles payent un tarif à la ligne pour passer une annonce !).

Apprenez donc à lire entre les lignes et à **analyser le texte** de chaque annonce.

### Bien analyser chaque terme de l'annonce et se poser les bonnes questions

- L'annonce comprend en général **un titre**, souvent le nom du métier ou plutôt du poste recherché : "Agent commercial", "Hotliner", "Ingénieur territorial"... Est-ce exactement le type de poste pour lequel vous avez été formé ? Est-ce le type de poste que vous recherchez ? Celui par lequel vous souhaitez commencer votre vie professionnelle ?

- Il y a souvent **un rapide descriptif du poste** ou du cadre dans lequel la personne recrutée évoluera : "Société à forte croissance veut renforcer son équipe de vendeurs de terrain", ou "Vous intégrez une équipe dédiée aux relations support-clients". Parfois, le descriptif est plus bref : suivi de clientèle, assistance qualité. Là encore, demandez-vous si cela correspond à ce que vous désirez faire.

- Si l'entreprise qui recrute est nommée et qu'elle décrit ses activités, prenez le temps d'en savoir plus en allant sur son site internet par exemple. Son activité, son style, ses produits vous motivent-ils ?

- Indications capitales, **les compétences, les connaissances ou les diplômes requis**. Elles peuvent être très précises : maîtrise du logiciel CATIA, BTS technico-commercial, DUT d'informatique...

Dans ce cas, ne vous présentez que si vous avez **exactement** ces compétences (à plus forte raison si l'annonce précise qu'elles sont "*exigées*"). Par contre si une compétence est "*souhaitée*" ou "*serait un plus*", vous pouvez vous présenter même si vous ne l'avez pas (ou pas tout à fait), à **condition d'avoir d'autres atouts pour le poste** et de bien les présenter dans votre lettre.

- Enfin, les annonces peuvent indiquer **des critères plus "qualitatifs"** pour définir un profil : "sens du contact", "disponibilité requise", "capacité d'adaptation". Le premier tri de candidature ne se fera pas là-dessus, mais on pourra vous interroger en entretien sur ces points pour voir si vous correspondez complètement au profil recherché. **Ne négligez donc pas ces quelques mots** : ils donnent souvent les critères qui serviront à départager plusieurs candidats qui auront le même diplôme égal. Réfléchissez-y pour préparer votre lettre et votre entretien et préparez vos arguments.

## Le problème du manque d'expérience

On n'a par définition pas d'expérience quand on cherche son premier emploi. Vous ne pouvez donc répondre aux annonces qui demandent "4 à 5 ans d'expérience" voire plus. Mais **vous n'êtes pas limité non plus aux annonces réservées aux "débutants"**.

L'indication "**première expérience**" peut en effet s'appliquer à **un stage d'assez longue durée** (par exemple un stage de fin d'études), à un travail d'été de deux mois, ou plus encore à une expérience en entreprise en tant qu'apprenti. L'important est surtout que votre stage ait été fait **dans le même secteur ou le même type de tâches ou de poste**. Diplômée d'une école de commerce, Caroline a envoyé sans succès des dizaines de candidatures pour décrocher un poste de chef de produit... jusqu'à ce qu'elle postule dans une entreprise fabriquant des peintures, qui l'a convoquée illico parce qu'elle avait fait son stage de fin d'études dans l'entreprise de peinture concurrente.

## Faites le point de vos atouts et comparez avec l'annonce

Finalement, pour savoir si vous devez postuler à une annonce, faites **un petit tableau avec deux colonnes** : à gauche, ce que l'entreprise recherche, à droite, ce que vous pouvez présenter ou offrir pour correspondre à cette demande.

Pour les qualités "subjectives" de personnalité (dynamique, relationnel), indiquez **des faits concrets** qui peuvent démontrer que vous correspondez à ce profil.

Si vous êtes parfaitement **en correspondance avec ce que l'annonce indique**, pas de doute, vous devez postuler. **Si vous vous éloignez un peu** de ce qui est demandé (un peu moins d'expérience, diplôme différent mais proche), mais que vous pensez avoir d'autres atouts pour le poste (motivation pour le secteur ou l'entreprise, profil psychologique, expérience similaire), vous pouvez aussi tenter votre chance, mais il faudra **démontrer au recruteur le bien-fondé de votre candidature**.

## Répondez à l'annonce de façon adaptée

### - Le CV

Pour répondre, **adaptez votre CV** à l'annonce. Mettez en valeur les expériences professionnelles (stages, mémoires,...) qui vont intéresser le recruteur parce qu'elles ont eu lieu dans le même type de secteur ou pour des fonctions proches. Détaillez bien les tâches accomplies. De même pour les expériences "autres", loisirs ou activités extra-professionnelles : gardez uniquement celles qui peuvent souligner une des qualités évoquées dans l'annonce.

Évidemment, dans la partie "formation", indiquez vos diplômes et éventuellement les options ou spécialisations ou sujets de thèse, qui montrent que vous avez les compétences directement liées au poste proposé. Inversement, supprimez ou réduisez ce qui est un peu à côté.

### - Lettre de motivation

Elle doit maintenant **faire le lien entre le CV et l'annonce** : expliquez en quelques lignes pourquoi vous postuler en envoyant votre CV. Attention, **soyez concis et précis**, donnez vos trois-quatre arguments personnels dans les toutes premières lignes : "Je réponds à votre annonce car j'ai la formation demandée pour le poste de x, au cours de mes études je me suis spécialisé dans les fonctions de y et ai effectué mon stage de fin d'études dans un..... Cette expérience positive m'a confirmé dans mon projet de travailler dans une entreprise de.... ou qui fabrique... ou qui évolue dans le secteur du..."

comme la vôtre."

Indiquez ensuite votre disponibilité.

Surtout n'oubliez pas d'indiquer le numéro ou la référence de l'annonce en haut à droite de votre lettre en mentionnant : "Objet : candidature à l'annonce n°..."

Et **suivez scrupuleusement les consignes données dans l'annonce pour l'envoi de votre candidature** : nom de la personne à qui l'adresser, mail ou courrier, lettre manuscrite ou pas. Ne cherchez pas à téléphoner ou à doubler votre candidature mail par un courrier si on ne vous le demande pas : vous risquez de passer pour quelqu'un incapable de suivre une consigne précise ou bien de gêner et de donc de déplaire d'emblée ! Ne cherchez pas non plus à contacter directement le patron ou le DRH pour aller plus vite... Il sera toujours temps de venir aux nouvelles pour relancer l'entreprise par téléphone quinze jours plus tard...

### Renseignez-vous sur l'entreprise qui recrute

Si vous avez le nom de l'entreprise pour laquelle vous postulez, - ce qui est généralement le cas - vous devez absolument **vous renseigner sur elle**.

Si c'est une grosse entreprise, **visitez son site internet** (c'est le minimum), repérez bien quels types de produits ou de services elle propose, quelles nouveautés elle veut lancer, etc. Allez voir l'organigramme ou les noms des responsables des grands services et notez-les. Vous serez peut-être reçu en entretien par l'une de ces personnes. Si vous savez qui va vous recevoir, vous pouvez aussi consulter son profil sur LinkedIn.

Si vous postulez pour un poste de cadre, il est judicieux de **savoir situer l'entreprise par son chiffre d'affaires, le nombre de ses usines ou de ses magasins**. Vous pouvez consulter la presse spécialisée (sur Internet ou en bibliothèque) pour rechercher des articles éventuels sur l'entreprise.

Si vous connaissez des amis qui y ont déjà fait des stages, vous pouvez aussi les appeler pour vous renseigner sur l'ambiance, la politique de recrutement, les salaires, etc.

Pourquoi ces recherches ? Pour savoir où vous mettez les pieds, et **être plus informé, plus réactif en entretien et prouver ainsi votre motivation, voire votre connaissance du secteur et du métier**. Si votre interlocuteur vous parle de son nouveau produit, ou vous explique qu'il veut renforcer son équipe de commerciaux, vous serez plus à même de comprendre sa préoccupation.

Cette petite enquête vous permet aussi de **voir si cette entreprise vous attire** par son activité, son style, son dirigeant, sa renommée, les relations humaines qu'elle entretient. Votre motivation doit être très concrète.

## Analysez votre CV et trouvez vos atouts pour le poste



Vous devez évaluer précisément vos forces et vos faiblesses.

Ensuite, vous devez revenir à votre CV (c'est le document que le recruteur a eu en main) et **pointer tous vos points forts et tous vos points faibles pour ce poste en étant très objectif.**

N'hésitez pas à faire cela en prenant en papier et un crayon pour ne rien oublier.

- **Mettez-vous à la place de la personne qui va vous recevoir.** Qu'est-ce qui peut l'intéresser chez vous ? **Avez-vous la formation demandée, oui ou non ?** Si oui, c'est à noter au chapitre des atouts, mais ce n'est pas suffisant pour vous faire embaucher car d'autres candidats auront la même formation.

- Et l'expérience ? **Analysez les expériences mentionnées sur votre CV** et réfléchissez à ce qu'il faudra mettre en valeur face à votre interlocuteur. Que vous ont apporté ces expériences qui pourraient l'intéresser ? Que devrez-vous souligner ? Y a-t-il eu une logique, une progression qui vous amène à postuler pour le poste en question ?

- Passez ensuite à **votre personnalité.** Quelles "activités extra-professionnelle" avez-vous indiqué ? Démontrent-elles que vous avez **les qualités requises pour le poste** ? Pourquoi ? Y a-t-il d'autres éléments dans votre vie qui témoigneraient mieux de ces qualités ? Une réussite particulière dans un projet, un stage ?

**Le "Myers Briggs type indicator" (ou MBTI ) est le test psychologique le plus utilisé au monde. Il vous permet de vous situer parmi 16 types de personnalité, et peut aider à s'orienter ou à améliorer ses relations aux autres.**

Ce test, mis au point par une Américaine (Isabelle Briggs-Myers) à partir des travaux du célèbre psychiatre Carl Gustav Jung, est à la fois très sérieux et très simple. Il suffit de repérer ce qui est pour vous le plus spontané au cours de 4 "processus mentaux" suivants :

1. **Où puisez-vous votre énergie** : dans votre univers intérieur (introversion "I"), ou à partir de l'environnement extérieur (extraversion "E") ?
2. **Comment recueillez-vous l'information** : par vos 5 sens (la sensation "S"), ou en vous confiant à votre "6ème sens" (l'intuition "N") ?

3. **Qu'est-ce qui entraîne votre décision** : le raisonnement logique (la pensée / think ou "T"), ou vos valeurs (sentiment/ feel ou "F") ?
4. De quelle manière vous lancez-vous dans l'action : en échafaudant des plans (jugement "J"), ou en vous adaptant aux circonstances (perception "P") ?

Vos réponses se résument en 4 lettres qui, mises bout à bout, constituent votre type MBTI : INFP, ou ESTJ, ou INTJ, etc. Il y a 16 résultats possibles et chacun correspond à un type de personnalité. Vous voulez trouver le vôtre ?

## 1/ Où puisez-vous votre énergie : introversion ou extraversion ?



L'**introverti (I)** n'est pas une personne "coincée" ! Mais il réfléchit posément avant d'agir, et ne craint pas la solitude. Au contraire, il défend son indépendance et observe beaucoup avant de s'engager. A la fin d'une mauvaise journée, il aime rester au calme avec lui-même pour recharger ses batteries.

Au contraire, l'**extraverti (E)** a besoin de décrocher son téléphone et de raconter ses malheurs pour se sentir mieux. Il va plus vite vers les autres, aime créer des liens et appartenir à un groupe. Il parle volontiers et s'exprime spontanément sur des sujets variés.

Alors, vous êtes plutôt "I" (introverti) ou "E" (extraverti) ?

Remarque : aucune réponse n'est "meilleure" qu'une autre, car chaque caractère a ses richesses. Le but du test n'est d'ailleurs pas de vous classer ou de vous sélectionner. Répondez donc sincèrement !

## 2 / Comment recueillez-vous l'information : sensation ou intuition ?



Le **sensitif (S)** croit ce qu'il voit. Attentif aux faits concrets, à la réalité qu'il peut toucher, voir, goûter, il est l'adepte du *carpe diem* : il profite de l'instant présent. Méthodique, il a le sens du détail et procède étape par étape : il lit scrupuleusement le mode d'emploi du dernier gadget *high tech* qu'on vient de lui offrir.

L'**intuitif (N)**, en revanche, a tendance à "deviner" les situations, à suivre son instinct et à faire des plans sur la comète. Pas le temps de lire le mode d'emploi, il a trop de projets en tête. Il s'intéresse davantage aux idées et aux grandes synthèses qu'aux détails et aux faits précis. Il aime tout ce qui est nouveau et original, alors que le sensitif apprécie plutôt ce qui est pratique et éprouvé.

Êtes-vous plutôt "S" (sensitif) ou "N" (intuitif)?

### 3/ Qu'est-ce qui entraîne votre décision : pensée ou sentiment ?



Le **penseur (T)** joue souvent l'avocat du diable car il adore argumenter et décortiquer les idées. Plutôt calme, il cherche la logique en tout et s'exprime de façon directe : toute vérité, ou presque, est bonne à dire. Quelle que soit la situation, il souhaite que justice soit faite de façon objective. Pour prendre une décision, il pèse le pour et le contre et garde la tête froide.

Le **sentimental (F)**, lui, donne plutôt la priorité à l'humain, au cœur. Plus subjectif dans ses décisions, il est d'abord en quête d'harmonie. Diplomate et sensible, il remarque les qualités des gens et leur fait des compliments sans hésiter. Mais il se vexe aussi facilement !

Plutôt T (penseur) ou F (sentimental) ?

### 4/ De quelle manière vous lancez-vous dans l'action : jugement ou perception ?



Le **jugé ("J")** adore suivre son plan d'action. Le repos vient après le travail et en est la récompense. Ponctuel, il aime vivre dans un cadre défini. Il ou elle aime par exemple préparer ses vacances à l'avance. Il n'apprécie guère les tergiversations : il faut prendre des décisions !

Le **perceptif ("P")** s'adapte aux situations avec souplesse. Il a tendance à remettre son travail à plus tard, et s'engage difficilement. Les vacances arrivent ? "On improvisera, vive la liberté !", pense-t-il.

Plutôt "J" ou plutôt "P" ?

## Quel est votre type de personnalité ?

Votre profil MBTI se résume donc en 4 lettres : INTP ou ESFP, etc. Mais derrière ces quatre lettres, il y a un type de personnalité, qui ne peut se résumer à une étiquette :

**INTP : le chercheur.** D'après le questionnaire MBTI, vous êtes : introverti (I), intuitif (N), penseur (T) et perceptif (P). Que cela signifie-t-il ?

### Caractère



On pourrait le comparer à un (ou une ?) professeur Tournesol : plutôt brillant intellectuellement, il passe son temps à chercher à expliquer les choses, à bâtir des théories, à trouver des solutions. Ce qui l'intéresse pourtant, ce n'est pas l'application, mais la réflexion : une fois son problème résolu, il passe vite à autre chose, se souciant peu de mettre en pratique.

Très rationnel, il est aussi créatif et non conventionnel : il cherche ses solutions et ses explications, sans craindre de démolir les idées préconçues ou les théories déjà admises.

### Relations

Absorbé par ses pensées et ses analyses, guidé par les faits et la logique d'abord, l'INTP a un peu de mal à percevoir que les autres peuvent fonctionner différemment. Il ne comprend pas certaines réactions humaines, dictées par l'émotion, car elles lui apparaissent irrationnelles et insensées. Les autres le trouvent d'ailleurs souvent un peu froid, et il a du mal à répondre aux besoins affectifs de ses proches.

Il n'a pas grande facilité non plus à aller vers de nouvelles personnes mais, par contre, est très heureux de discuter et recherche la compagnie de ceux qui peuvent partager ses idées et ses schémas de pensée.

### Activités

Il aime apprendre pour apprendre, est capable de synthétiser une incroyable quantité d'informations et de faire des plans à l'infini pour trouver la meilleure solution à un problème. Que ce soit pour réparer un robinet, un logiciel, ou préparer ses vacances, ce perfectionniste est prêt à passer des heures et même des jours pour bâtir un projet et l'améliorer sans cesse.

C'est un expert, mais pas un leader : commander et manager les autres ne l'intéresse pas, il préfère commander ses idées et avoir son indépendance ! Il a par contre toutes les qualités d'un chercheur, et plusieurs grands savants sont d'ailleurs des INTP.

**Des métiers dans lequel l'INTP peut s'épanouir :** chercheur, philosophe, économiste, professeur

d'université, mathématicien, expert juridique, expert en stratégie financière, spécialiste en réseaux informatiques, neurologue...

**INTJ : l'organisateur.** D'après le questionnaire MBTI, vous êtes : introverti (I), intuitif (N), penseur (T) et juge (J). Que cela signifie-t-il ?

### Caractère



L'INTJ aime comprendre et analyser le monde. Doté d'une grande curiosité intellectuelle, il associe des idées et des informations, et il bâtit des stratégies pour l'action. Car s'il a le goût des idées, il a aussi le souci de les mettre en pratique. Contrairement à l'INTP qui reste dans un monde théorique et abstrait, il veut aboutir à du concret.

Perspicace, organisé, il recherche l'efficacité. Tendue vers le futur, il aura tendance à négliger les détails du présent.

### Relations

Comme tous les introvertis, l'INTJ vit d'abord dans son monde. Spontanément, il ne s'intéresse pas énormément aux pensées et aux émotions des autres, à moins que ceux-ci n'apportent leur pierre à ce qui l'intéresse.

Il a toutefois des capacités de leadership : il ne cherche pas d'emblée à prendre la tête, mais peut s'y décider s'il voit que l'on a besoin de lui. Il agit alors de façon efficace, grâce à ses capacités stratégiques d'analyse des situations. Il réussit d'autant mieux qu'il s'efforce d'expliquer ses intuitions aux autres.

Dans l'intimité, avec ses proches, il peut avoir du mal à exprimer ses sentiments et être perçu comme distant.

### Activité

Plutôt ambitieux, il aime le travail intellectuel et l'analyse. Doté à la fois de rationalité et d'intuition, il a parfois l'étoffe d'un scientifique. Il est toutefois beaucoup plus intéressé par l'analyse de systèmes ou d'ensembles, ou encore par l'organisation, que par la relation de personne à personne.

**Des métiers dans lesquels l'INTJ peut s'épanouir :** scientifique ou ingénieur, enseignant, critique littéraire, graphiste, médecin généraliste ou dentiste, contrôleur de gestion ou conseiller en stratégie d'entreprise, analyste financier, dirigeant dans l'Armée, avocat ou juge, informaticien,...

**ENTJ : l'entrepreneur.** D'après le test MBTI, vous êtes : extraverti (E), intuitif (N), penseur (T) et juge (J). Que cela signifie-t-il ?

### Caractère



Leader dans l'âme, l'ENTJ voit partout des défis à surmonter, et il veut être le premier à les relever. Rapide à appréhender la complexité, il enregistre de nombreuses informations au cours de ses journées et prend de fermes décisions au moment voulu. Il a une "présence" particulière, une personnalité marquée et entière.

### Relations

L'ENTJ aime beaucoup les contacts et les débats, mais n'est pas très à l'écoute des sentiments des autres. Il peut ressentir des émotions fortes, qu'il ne manifeste pas afin de cacher ce qu'il considère comme une faiblesse.

Il exprime parfois des jugements de valeur non fondés car trop rapides. Il doit veiller à respecter les opinions de ses proches ou collaborateurs. Il valorise les relations avec son conjoint et l'éducation de ses enfants.

### Activité

Doué pour diriger des personnes, l'ENTJ repère les leaders d'une entreprise. Il ne supporte pas que des erreurs se répètent et n'a aucune patience avec des collègues incompetents. Il accorde une grande importance à ses missions et sait élaborer des plans d'action efficaces. Il apprécie un environnement élégant et bien aménagé.

**Idées de métiers dans lesquels l'ENTJ peut s'épanouir :** dirigeant ou créateur d'entreprise, juge ou avocat, professeur ou président d'université, etc.

**ENTP : l'inventeur.** D'après le questionnaire MBTI, vous êtes extraverti (E), intuitif (N), penseur (T) et perceptif (P). Que cela signifie-t-il ?

### Caractère



L'ENTP est avide de comprendre le monde. Il absorbe des informations et enregistre des images et des expériences en continu. Il utilise son intuition pour agir, généralement de façon rapide et précise.

En cas de stress, il peut aussi être obsédé par des détails mineurs et ne pas prendre de distance avec les faits. Optimiste visionnaire, il a beaucoup d'idées, aime les défis et conçoit des solutions créatives aux problèmes qu'il rencontre.

### Relations

Ouvert, direct, il aime la conversation, l'échange et les joutes verbales. Enthousiaste, l'ENTP a le don de rallier les autres à ses projets. Il lui arrive aussi de négliger les aspects humains dans ses décisions très rationnelles : il devient sévère, voire agressif, et se retrouve isolé. Il a des talents d'avocat, car il se sert des failles de la loi pour porter secours à ses amis, sans se soucier de qualifier leurs actes.

### Activité

Avec ses qualités d'observation du réel, son intuition, son esprit logique et ses aptitudes à communiquer, l'ENTP a des atouts pour réussir dans un grand nombre de secteurs, si cela l'intéresse. Plus motivé par l'élaboration d'un projet que par sa réalisation concrète, il peut avoir tendance à ne pas achever ce qu'il commence.

Il s'épanouit davantage dans des environnements où il a suffisamment d'autonomie pour exercer sa créativité, développer des idées, et résoudre des problèmes. A l'inverse, un cadre trop routinier et où il manque d'initiative lui va moins bien.

**Des métiers dans lequel l'ENTP peut s'épanouir** : tous les métiers de juristes (avocat, juge, juriste d'entreprise), cadre commercial, responsable marketing, consultant, entrepreneur, psychologue, ingénieur, comédien, informaticien, etc.

**INFP : l'idéaliste.** D'après le questionnaire MBTI, vous êtes intraverti (I), intuitif (N), sentimental (F), et perceptif (P) ou INFP. Que cela signifie-t-il ?

### Caractère



L'INFP est fortement attaché à des valeurs qui orientent toute sa vie. Il fait partie de ceux qui veulent rendre le monde meilleur, a le sens de l'autre et du service. Il est prêt à se consacrer tout entier à la cause qu'il défend, il a un idéal et veut donner du sens à sa vie. Perfectionniste

quand il s'agit d'atteindre ce qui lui tient à cœur, il peut négliger des détails de la vie quotidienne plus "terre à terre".

### Relations

Réservé au premier abord, l'INFP a pourtant de belles qualités pour nouer des liens profonds avec les autres. Il ou elle est facilement à leur écoute car il s'intéresse aux autres, et aime les aider. Fidèle, il peut nouer des amitiés profondes, et s'engage avec intensité en amour.

Sa grande sensibilité aux émotions lui fait rechercher l'harmonie, le consensus. De ce fait, il n'aime pas les conflits et fait tout pour "arrondir les angles". Il peut toutefois sortir de ses gonds et se laisser emporter par la colère ou l'émotion si les valeurs auxquelles il tient sont attaquées.

### Activité

A travers la vie professionnelle, l'INFP poursuit sa quête de sens et d'idéal. Il veut être utile aux autres et apporter sa pierre à ce monde. Ses qualités d'écoute, sa sensibilité, son tempérament passionné sont à mettre à son actif. Il n'est par contre pas très à l'aise avec la logique.

Il s'exprime souvent très bien à l'écrit, et beaucoup d'écrivains ont le type INFP.

**Des métiers dans lesquels il ou elle peut s'épanouir :** travailleur social, psychologue, écrivain, journaliste, religieux, métiers de l'humanitaire, médiateur, professionnel des ressources humaines, traducteur...

**ENFP : le psychologue.** L'indicateur MBTI montre que vous êtes extraverti (E), intuitif (N), sentimental (F), et perceptif (P) : ENFP. Que cela signifie-t-il ?

### Caractère



L'ENFP, intuitif, jauge le monde à l'aune de ses valeurs personnelles. Chaleureux et naturel, enthousiaste et vif d'esprit, il se passionne pour les idées nouvelles. Sa tendance à vivre dans un monde virtuel le conduit à déprécier la réalité.

Il a besoin de changements et de nouveaux défis en permanence. Il aime la vie, qu'il voit comme un don, et en profite. Son *look* est souvent original.

### Relations

L'ENFP a tendance à en faire trop pour être aimé. Il s'adapte beaucoup aux personnes et doit apprendre à tenir compte de ses propres besoins. Il comprend intuitivement les gens, mais se

trompe parfois dans ses conclusions. Sensible et sentimental, il n'ouvre vraiment son cœur qu'aux personnes de confiance. Il peut obtenir ce qu'il veut par son *bagou*, mais il le fait seulement si cela correspond à ses valeurs. Il sait inspirer et motiver les autres, et entretient un grand réseau amical.

### Activité

Il aime les activités créatives, spontanées et relationnelles. Les détails de la vie quotidienne l'intéressent peu, et il les néglige à l'occasion. Il doit donc veiller au suivi de ses projets. Il change facilement d'occupation ou de métier, et a pour ligne de conduite la quête de sa vraie personnalité. Contrairement à d'autres « extravertis », il a de temps en temps besoin de s'isoler pour vérifier qu'il est en accord avec ses valeurs.

**Des métiers dans lequel l'ENFP peut s'épanouir :** consultant, psychologue, créateur d'entreprise, comédien, enseignant, métiers de la politique, journaliste, informaticien, etc.

**INFJ : le conseiller.** L'indicateur MBTI montre que vous êtes intraverti (I), intuitif (N), sentimental (F) et juge (J) : INFJ. Que cela signifie-t-il ?

### Caractère



Calme et attentionné, fortement intuitif, l'INFJ a une personnalité complexe. C'est le plus rare des types du MBTI... Il refait le monde – et son monde – en permanence. Pour lui, tout peut être amélioré. Il est très créatif, et arrive à des résultats surprenant sans savoir l'expliquer.

Il fait confiance à son instinct, qui s'avère juste dans de nombreux cas. Il est convaincu d'avoir (presque) toujours raison. Il paraît moins ordonné que d'autres types « juge » (bureau en désordre, par exemple).

### Relations

L'INFJ devine de façon troublante les gens et les choses... Il n'exprime pas forcément ce talent à la limite du 6ème sens, par peur d'être considéré comme étrange. Il peut, par exemple, être submergé par les émotions des autres.

Il s'efforce d'être diplomate, cherche l'harmonie et supporte mal les conflits, qui le conduisent à l'agitation, à la colère, voire à la somatisation.

Ses idéaux élevés, pour lui et pour sa famille, le rendent parfois intraitable. Il tisse des liens forts avec ses enfants, à qui il manifeste beaucoup d'amour et une grande attention.

## Activité

Attaché à son indépendance, l'INFJ perd son aisance s'il doit être exposé trop longtemps à un public, ou accablé à régler des détails matériels. Sous stress, il se voit entouré d'ennemis. Il a alors besoin de revenir à la logique et d'observer les faits. Il travaille de façon solitaire avant de s'exprimer ouvertement, parfois en leader pour ce qui concerne ses convictions profondes.

**Idées de métiers dans lesquels l'INFJ peut s'épanouir :** enseignant, médecin, dentiste, praticien de médecine alternative, psychologue ou psychiatre, métiers de la petite enfance, travailleur social, musicien, photographe, etc.

**ENFJ : l'animateur.** D'après le test MBTI, vous êtes : extraverti (E), intuitif (N), sentimental (F) et juge (J). Que cela signifie-t-il ?

## Caractère



L'ENFJ est particulièrement sociable, expressif et ouvert. Il a tendance à fuir la solitude, qui l'ennuie, et à vivre pour les autres, ce qui peut le conduire à ignorer ses propres besoins. Il a peu d'intérêt pour la théorie, mais n'est pas non plus motivé par le train-train quotidien et préfère travailler pour le futur.

## Relations

Les compétences relationnelles de l'ENFJ sont particulièrement développées. Il comprend les gens, attire leurs confidences, leur manifeste de l'attention et les aide à donner le meilleur d'eux-mêmes.

Il parvient aussi à se mettre dans la peau des autres et peut les manipuler ! Il se donne aux autres pour les rendre heureux et est en général très apprécié. Il valorise particulièrement les relations avec sa famille et ses amis proches.

## Activités

Plein d'énergie, l'ENFJ est rapide et s'investit beaucoup dans ce qui l'intéresse. Il aime que son environnement soit bien organisé, et fait en sorte de maintenir des structures de travail claires. Il peut s'avérer pointilleux. Il aime les professions relationnelles, et a des facilités pour le conseil et l'enseignement, tout ce qui lui permet d'inspirer et de conduire d'autres personnes.

**Idées de métiers dans lesquels l'ENFJ peut s'épanouir :** animateur, médecin spécialiste, psychologue, assistant social, enseignant, représentant commercial, responsable des ressources

humaines, directeur d'entreprise, diplomate, homme politique, écrivain, chef de projet événementiel, etc.

**ISTP : l'artisan.** D'après le test MBTI, vous êtes introverti (I), sensitif (S), penseur (T) et perceptif (P). Que cela signifie-t-il ?

### Caractère



Optimiste et généreux, l'ISTP se contente de peu pour être heureux. Il adore comprendre le fonctionnement des choses, mais n'est pas intéressé par la théorie. Très actif, il s'ennuie vite sans stimulant. Il aime les sports à risque. Il défend son indépendance et n'est limité que par ses propres convictions.

### Relations

Loyal avec ses amis, l'ISTP profite des moments de solitude pour construire sa vision du monde. Impartial, il essaye de s'en tenir aux faits pour juger. Il se méfie des sentiments. Il peut manquer de capacité d'écoute et refuser des engagements qui restreindraient son autonomie.

### Activité

Attentif aux détails et aux aspects pratiques des choses, l'ISTP bénéficie souvent de talents manuels. Il s'adapte facilement à son environnement et réagit vite face aux imprévus. Efficace dans ses décisions, il sait gérer les crises.

**Idées de métiers dans lesquels l'ISTP peut s'épanouir :** policier, détective, médecin légiste, chef d'entreprise, informaticien, menuisier, mécanicien, pilote, sportif, etc.

**ISTJ : l'administrateur.** L'indicateur MBTI montre que vous êtes introverti (I), sensitif (S), pensée (T), et Juge (J) ou ISTJ. Que cela signifie-t-il ?

### Caractère



Attentif aux messages de ses cinq sens, l'ISTJ est souvent une personne calme, qui voit le monde de façon rationnelle. Il a le sens des responsabilités et est considéré comme quelqu'un de sérieux, qui fait les choses en temps et en heure. Il est loyal envers les communautés auxquelles il appartient.

Il aime prendre soin de son environnement et de tout ce qui a trait à sa vie quotidienne : dans ce domaine, sa devise pourrait être "une place pour chaque chose, et chaque chose à sa place". Il fait preuve d'un sens de l'humour original.

### Relations

Perfectionniste, l'ISTJ ne reconnaît pas toujours ses émotions. Il s'efforce de répondre avec fidélité et générosité aux besoins de ses proches, plutôt par des œuvres que par des paroles. Il est capable de sortir de sa réserve pour prendre soin de ceux qu'il aime. Il recherche la paix et la sécurité, et il a tendance à penser que les autres sont aussi exigeants que lui avec eux-mêmes.

### Activité

Respectueux des procédures, l'ISTJ peut s'avérer pointilleux. Il travaille dans un but pratique, aime être seul et se trouver en position d'autorité. Il a une bonne mémoire des faits, sait organiser et planifier son travail et aller jusqu'au bout de ses réalisations. Il tient ses promesses et a tendance à aider les autres sans compter, parfois même au-delà du raisonnable et sans en tirer avantage.

**Idées de métiers dans lesquels l'ISTJ peut s'épanouir** : cadre, administrateur ou gestionnaire d'entreprise, comptable ou agent financier, policier ou détective, juge ou avocat, médecin ou dentiste, informaticien, haut-gradé militaire, etc.

**ESTP : le promoteur.** D'après le test MBTI, vous êtes : extraverti (E), sensitif (S), penseur (T) et perceptif (P). Que cela signifie-t-il ?

### Caractère



Actif et rapide, l'ESTP aime s'amuser et prendre des risques. Il n'a pas peur de s'investir dans des tâches difficiles. Il vit dans l'instant présent et ne s'encombre pas de théories. Une fois qu'il en a terminé avec un projet, il passe rapidement à un autre. Il aime improviser, raconter des histoires et animer les soirées.

### Relations

L'ESTP a le talent spécifique de percevoir les motivations des personnes qu'il fréquente, en observant leur comportement et les expressions de leur visage. Il peut s'en servir pour

manipuler...

Il ne prend pas de précautions de langage quand il parle, car il est plus attaché à la logique de son discours qu'aux sentiments de son interlocuteur. Il est enthousiaste et sait motiver les autres.

### Activité

L'ESTP n'est pas scolaire. Il préfère voir l'aspect pratique de ce qu'il apprend. Il fait un très bon commercial, capable de vendre n'importe quelle idée ou produit au premier venu. En revanche, il ne supporte pas les tâches routinières ou l'enfermement. Doué pour lancer des projets, il laisse à d'autres la tâche d'assurer leur suivi. Son énergie le prédispose à la création d'entreprises.

**Idées de métiers dans lesquels l'ESTP peut s'épanouir** : représentant commercial, policier, détective, infirmier anesthésiste, médecin urgentiste, technicien en réseaux informatiques, créateur d'entreprise, etc.

**ESTJ : le manager.** D'après le test MBTI, vous êtes extraverti (E), sensitif (S), penseur (T), juge (J).  
Que cela signifie-t-il ?

### Caractère



L'ESTJ vit dans l'instant présent. Très observateur, il note les faits et les besoins concrets de son environnement. Il contrôle ce qui s'y passe, agit avec rapidité et assurance. Respectueux des traditions, des lois et de ses engagements, il attend des autres la même honnêteté.

### Relations

Expressif, l'ESTJ aime passer de bons moments avec d'autres. Il a tendance à être exigeant et à critiquer ouvertement ceux qui ne correspondent pas à ses valeurs. Il fait preuve de franchise mais peut négliger les sentiments des autres. Il s'isole en cas de stress, et éprouve alors des difficultés à exprimer ses sentiments.

### Activité

Conscientieux, réaliste à l'esprit pratique, il a une vision claire de ce qui doit être fait. Il valorise la compétence et l'efficacité. Très énergique, il est fiable et aime voir rapidement le résultat de son travail.

**Idées de métiers** dans lequel l'ESTJ peut s'épanouir : dirigeant de l'armée, administrateur ou gestionnaire d'entreprise, policier ou détective, juge, agent financier ou commercial, enseignant, etc.

**ISFP : l'artiste.** D'après le test MBTI, vous êtes : introverti (I), sensitif (S), sentimental (F) et perceptif (P). Que cela signifie-t-il ?

### Caractère



L'ISFP est très attaché à ses valeurs. Perfectionniste et artiste, il se juge parfois durement lui-même. Il cherche constamment le sens de la vie et la prend très au sérieux.

### Relations

Calme et réservé, il est difficile à connaître. Il ne se confie qu'à ses proches. Délicat et serviable dans ses relations, il veut contribuer au bonheur des autres. Diriger ou contrôler les personnes ne l'intéresse pas. Il défend son indépendance et son originalité, ce qui est parfois considérée comme de l'égoïsme. En réalité, il a une compréhension profonde des gens et les aide par des œuvres plutôt que par des discours.

### Activité

L'ISFP est un esthète qui "capte" toutes les sensations de l'environnement et s'en sert pour créer des œuvres qui touchent elles-mêmes les sens. Il apprécie les beautés de la nature et les animaux. Peu attiré par la théorie, il apprend par l'action. L'analyse logique ne lui plaît pas, car elle ignore l'aspect subjectif des choses.

**Idées de métiers** dans lesquels l'ISFP peut s'épanouir : musicien, designer, métiers de la petite enfance et du social, pédiatre, enseignant, psychologue, vétérinaire, garde-forestier, etc.

**ISFJ : le protecteur.** D'après le questionnaire de personnalité MBTI, vous êtes : introverti (I), sensitif (S), sentimental (F) et juge (J). Que cela signifie-t-il ?

### Caractère



L'ISFJ est une personne chaleureuse, généreuse et fiable, qui a un grand sens des responsabilités. Il fait confiance à l'expérience, aux traditions et aux règles éprouvées. Sa vision

du monde est réaliste et directe. Il a une mémoire très précise et détaillée quand un événement lui importe.

Sensible à l'ambiance d'un lieu, il sait aménager son intérieur avec goût.

### Relations

Bienveillant, il valorise la coopération et l'harmonie entre les hommes. Il est sensible et empathique. Il devine facilement ce qui plaît aux autres, et place parfois leurs besoins au-dessus des siens. Il exprime peu ses sentiments et a besoin d'un exutoire. Il peut exprimer des jugements définitifs sur les personnes, mais aussi les aider à comprendre leurs états d'âme.

### Activité

Il apprend par la pratique bien plus que dans les livres, et garde en mémoire une énorme quantité d'informations. Il n'aime pas les conflits et ne sait pas toujours dire "non". Il a besoin de feedback positif pour avancer. Il fait confiance aux autres et les encourage à donner le meilleur d'eux-mêmes.

**Idées de métiers dans lesquels l'ISFJ peut s'épanouir :** décorateur d'intérieur, designer, adjoint administratif, auxiliaire de puériculture, éducateur de jeunes enfants, infirmier, assistant de service social, conseiller en économie sociale et familiale, agent de médiation, commerçant, comptable, etc.

**ESFP : l'acteur.** D'après le test MBTI, vous êtes : extraverti (E), sensitif (S), sentimental (F) et perceptif (P). Que cela signifie-t-il ?

### Caractère



L'ESFP aime la vie, il est sensible à la beauté et à tous les plaisirs de l'existence. Il cherche à passer de bons moments et à en faire profiter les autres. Il vit dans l'instant et apprécie les expériences nouvelles.

Optimiste, il est ouvert à l'ensemble des possibles. Il a confiance dans sa capacité à improviser.

### Relations

L'ESFP est généreux, attentif au bien-être des autres et chaleureux. Il aime être au centre de l'attention et faire rire son entourage. C'est un bon comédien. Il se dépasse pour divertir ses amis, et il considère tout le monde comme un ami.

En revanche, si on l'attaque, il peut entretenir des rancunes tenaces. Le plus souvent, il est un artisan de paix.

## Activité

Spontané, l'ESFP n'est pas motivé par les raisonnements. Il n'aime pas la rigidité et les tâches routinières. Être avec d'autres est important pour lui. Il a un bon contact avec les enfants. Il apprécie aussi la nature et les animaux.

**Idées de métiers dans lesquels l'ESFP peut s'épanouir :** comédien, acteur, commercial, travailleur social, auxiliaire de puériculture, designer, styliste, décorateur, photographe, etc.

**ESFJ : le bon vivant.** D'après le test MBTI, vous êtes extraverti (E), sensitif (S), sentimental (F) et juge (J). Que cela signifie-t-il ?

## Caractère



L'ESFJ est chaleureux et serviable, diplomate et consciencieux, enthousiaste et organisé. Fiable, il aime la stabilité. Il s'intéresse aux détails de la vie quotidienne. Il prévoit ce qui doit être fait et le réalise efficacement.

Il fait confiance à l'ordre établi et peut être trop crédule.

## Relations

L'ESFJ est très relationnel, il aime les gens et fait en sorte que tous se sentent à l'aise près de lui. Il trouve sa joie à faire plaisir, toujours prêt à se sacrifier pour ses proches. Il ne supporte pas la méchanceté.

En cas de stress, il a tendance à vouloir manipuler les autres ou à être suspicieux. Habituellement, il devine les besoins des autres et leur manifeste beaucoup d'attention sans rien demander en retour.

## Activité

Sûr de ses valeurs, l'ESFJ les communique facilement. Bon coéquipier à l'esprit pratique, il est ordonné et prévoyant. Il aime se donner aux autres et vit intensément le présent.

**Idées de métiers :** conseiller en économie sociale et familiale, infirmier, auxiliaire de puériculture, enseignant, médecin généraliste, assistant de service social, comptable, etc.

## A quoi peut servir le test MBTI ?

C'est d'abord un indicateur qui aide à mieux se connaître. Il permet de comprendre comment vous fonctionnez : dans vos relations aux autres, lorsque vous abordez un travail ou que vous avez une tâche à accomplir. Attention : il n'est valable qu'à partir de 16 ans, âge auquel la personnalité émerge vraiment.

- **Les résultats peuvent-ils aider à s'orienter dans ses études et à trouver sa voie ?** Oui et non : votre type MBTI vous aide à cerner plusieurs traits importants de votre caractère. Or certains métiers ou fonctions peuvent permettre de les épanouir plus que d'autres. Par exemple si vous avez le profil ENFJ (extraverti, intuitif, sentimental et juge), mieux vaut pour vous choisir des métiers de relations qui vous permettent de communiquer avec les autres. Mais cela peut conduire à une multitude de métiers très différents : dans l'enseignement, la santé, les ressources humaines...
- **Le test MBTI ne peut donc suffire.** Pour choisir votre voie professionnelle, il faudra aussi prendre en compte votre profil d'élève, votre forme d'intelligence, vos compétences (scientifiques ou littéraires), etc. Il peut toutefois vous éviter des erreurs d'orientation : ne choisissez pas une fonction commerciale si vous êtes introverti.
- **Le test MBTI peut aussi vous aider à améliorer vos relations** avec vos proches. Vous êtes perceptif (P), vous vous lancez toujours dans l'action sans filet, vous êtes le roi de l'improvisation... et cela peut faire souffrir ceux qui vivent avec vous. La bonne nouvelle, c'est que l'on peut travailler ses points faibles : apprendre à anticiper par exemple, ou à aller vers les autres si l'on est introverti. L'indicateur MBTI peut alors être un bel outil de développement personnel pour équilibrer sa personnalité.

## Comment équilibrer ma personnalité ?

**Chacun de nous a un type de personnalité que des tests comme le MBTI peuvent aider à cerner. Mais la bonne nouvelle, c'est que l'on peut évoluer et arrondir les angles de son caractère tout en conservant ses talents. Il ne s'agit pas de forcer sa personnalité, mais de faire de nouvelles expériences pour l'équilibrer, mieux vivre et communiquer avec les autres.**

## Introverti ou extraverti ?



Puisez-vous votre énergie plutôt en vous, ou à l'extérieur ? Le questionnaire MBTI sur les types de personnalité vous donne la réponse : vous êtes soit introverti (I), soit extraverti (E). Or, les introvertis peuvent trouver les extravertis excessifs, distraits et irréfléchis ; ces derniers, eux, ont tendance à accuser les introvertis d'être inexpressifs et distants. Pour travailler ce qui pourrait être un défaut :

### Si vous êtes "introverti" :

- **Sortez de votre tour d'ivoire.** Allez vers les autres, prenez des rendez-vous, proposez des sorties, posez des questions, participez à la vie de votre réseau social, amical et familial, partagez vos découvertes, inscrivez-vous dans une association ou une chorale,...
- **Soyez plus présent.** Faites-vous entendre, exprimez vos avis, sentiments et émotions, affirmez vos goûts et vos aversions, faites des compliments, manifestez votre enthousiasme devant un match de foot ou l'élection de Miss France...
- **Bougez-vous !** Prenez l'initiative, exploitez l'énergie qui a tendance à rester cachée en vous, exercez un sport qui permet une expression personnelle et libre (danse moderne, lutte, etc.),...

### Si vous êtes "extraverti" :

- **Cultivez votre monde intérieur.** Lisez des romans, des essais, de la poésie, dessinez, rêvez, méditez devant des œuvres d'art ou le prochain coucher de soleil, donnez-vous quelques secondes de réflexion avant de parler ou d'agir,...
- **Travaillez l'attention.** Écoutez jusqu'au bout une confidence... ou une conférence, observez un lieu ou même votre état d'âme et vos sensations, soyez attentif à l'ambiance,...
- **Personnalisez vos relations.** Passez de bons moments avec chacune de vos connaissances, écrivez des messages individualisés, soyez sensible aux désirs des autres, laissez-les prendre l'initiative...

## Sensitif ou intuitif ?



Intuitif ? Attention à ne pas trop planer.

Les **sensitifs (F)** s'appuient beaucoup sur l'observation, les **intuitifs (N)** davantage sur l'intuition. Le problème, c'est que les sensitifs peuvent considérer les intuitifs comme de grands rêveurs, à mille lieues des réalités du quotidien, tandis que les intuitifs reprochent aux sensitifs leur manque de créativité. Là encore, quelques efforts vous permettront d'éviter ces excès.

Si vous êtes "sensitif" :

- **Tentez l'aventure** ! Essayez de nouvelles façons de faire, observez les autres et prenez des idées, devenez un adepte du "pourquoi pas ?", testez des parcours inconnus, des auteurs originaux, faites connaissance avec des gens qui à première vue ne vous ressemblent pas...
- **Utilisez votre imagination**. Inventez vos prochaines vacances, un programme de sortie exceptionnel, imaginez-vous dans 10 ans,...
- **Testez l'inutile, le gratuit** : un gadget pour amuser la galerie, une surprise sans raison particulière à ceux que vous aimez, une initiation à la langue des esquimaux...

Si vous êtes "intuitif" :

- **Partez à la recherche de vos sensations...** Écoutez les bruits de la rue en marchant, appréciez une musique, une chanson, les émotions qu'elles font surgir naturellement en vous, goûtez à de nouvelles saveurs, de nouvelles odeurs, regardez les couleurs en les découvrant, tel l'enfant au réveil, vivez ici et maintenant...
- **Entraînez-vous à être objectif**. Observez les faits, rien que les faits, comparez, mesurez, comptez, soyez réaliste dans vos appréciations et tirez parti de vos expériences passées...
- **Passez à l'acte** ! Décidez de votre planning et tenez-vous-en à votre décision après avoir hiérarchisé vos priorités réelles, terminez ce que vous avez commencé, allez jusqu'au bout de vos engagements, rayez ce qui a été fait dans votre agenda...

## Pensée ou sentiment ?



Vous êtes un "penseur" logique : et si vous écoutiez aussi votre cœur?

Le "**penseur**" (**T**) ne se décide qu'après avoir pesé froidement et logiquement les choses tandis que le "**sentimental**" (**F**) donne priorité au cœur et à l'humain. Là encore, le "penseur" a tendance à juger irrationnel et exalté le sentimental, tandis que ce-dernier accuse le penseur de froideur et de manque d'humanité. Chacun a donc son "effort d'équilibrage" à faire pour éviter les incompréhensions et tenir compte des autres !

### Si vous êtes "penseur" :

- **Acceptez les sentiments.** Cela fait partie de notre humanité, c'est une donnée à prendre en compte : écoutez les réactions suscitées par vos paroles et par vos actes, discutez des peurs et des colères qui se manifestent, soyez attentif à vos propres sentiments,...
- **Goûtez à l'humour.** Sachez rire, faire plaisir, être tendre et attentionné, jouez ou faites du sport sans prendre les résultats trop au sérieux, mesurez votre agressivité,...
- **Soyez positif et encourageant.** Arrosez généreusement vos amis de compliments, remerciements, louanges, et limitez vos critiques négatives : ne jouez plus le rôle du "trouble-fête"...

### Si vous êtes "sentimental" :

- **Analysez vos émotions et sentiments.** Dites pourquoi une personne, une situation ou un film vous plaît ou vous déplaît tant, analysez vos réactions, prenez le temps de faire le tri pour ne pas réagir de façon viscérale...
- **Prenez de la distance.** Comprenez que la confrontation est parfois salutaire, et qu'elle doit s'appuyer sur des faits et un cadre objectifs, ne fuyez pas et ne prenez pas les accusations trop à cœur, souvenez-vous que nos paroles dépassent souvent nos pensées quand nos intérêts sont en cause...
- **Affirmez-vous !** Il est difficile de faire toujours plaisir à tout le monde. Choisissez parfois de vous faire plaisir sans chercher à connaître les désirs de vos voisins, exprimez ce dont vous avez besoin de façon directe et claire,...

## Jugement ou perception ?

Le **juge (J)** se lance dans l'action en suivant un cadre, le **perceptif (P)** préférant la souplesse et l'improvisation. Or le "juge" trouve souvent le perceptif trop bohème, inconstant et paresseux. D'un autre côté, le perceptif voit le juge comme une personne rigide et hâtive.

### Si vous êtes "juge" :

- **Soyez attentif au rythme des autres.** Intégrez à votre planning le quart d'heure "de politesse", trouvez des circonstances atténuantes aux retardataires, ne minutez pas tout ce que vous accomplissez au risque de stresser votre entourage,...
- **Laissez place au rêve.** Arrêtez-vous de temps en temps pour ne rien faire, profiter d'un rayon de soleil ou d'un joli clair de lune, sachez vous détendre sans culpabiliser et planifier « la suite », exercez votre spontanéité...
- **Accueillez l'imprévu.** Prenez le temps de recevoir ou de visiter des amis à l'improviste, de conseiller, consoler ou écouter sans garder les yeux rivés sur l'heure, promenez-vous au hasard à la fin d'une journée de travail,...

### Si vous êtes "perceptif" :

- **Investissez dans un agenda.** Notez vos rendez-vous, anniversaires, dates limites, etc., afin de respecter vos promesses et engagements, habituez-vous à consulter votre montre, à tenir compte des distances et des contraintes matérielles pour vivre la ponctualité,...
- **Priorité aux priorités !** Inscrivez vos objectifs noir sur blanc, et revenez souvent à vos projets pour lutter contre la dispersion, vérifiez en fin de journée que vous avez exploité votre « to do List »,...
- **Chaque chose à sa place.** Et vous retrouverez plus vite votre facture de téléphone, vos billets de train et autres papiers importants. Comprenez le besoin d'ordre et d'harmonie de certaines personnes, remettez les objets à leur place pour ne pas créer d'énervements inutiles,...

Tous ces conseils simples sont basés sur les résultats du questionnaire MBTI qui propose un chemin de progrès basé sur l'utilisation de toutes les "fonctions" de notre type. Ils vous seront utiles à la fois pour la vie quotidienne, le travail, mais surtout pour améliorer vos relations aux autres : vie d'équipe, relation de couple, amitiés... Comprendre que les autres ne fonctionnent pas forcément comme soi et tâcher d'en tenir compte, c'est déjà un immense acquis pour se comprendre mieux.

## Regardez vos faiblesses en face

Enfin, demandez-vous quelles sont **vos faiblesses pour le poste** : le recruteur les aura vues lui aussi. Il va vous interroger là-dessus. Échec, périodes de chômage, changement d'orientation, manque d'expériences satisfaisantes.

"Avoir des zones d'ombre est tout à fait normal, rassure Claude d'Estains, ancienne pro des RH et coach de cadres. Rares sont ceux qui n'en ont pas. L'important est de les connaître et de **les voir travaillées avant de vous présenter** devant un potentiel employeur"...

**Ne vous voilez donc pas la face**, mais réfléchissez à la façon dont vous allez répondre **non en niant ou en dissimulant, mais en rebondissant sur du positif** : "Oui, je n'ai pas encore

d'expérience dans l'automobile, mais l'agro-alimentaire m'a appris à me battre sur le plan commercial et à développer les démarches qualité. J'ai très envie d'apporter mes compétences à votre secteur."



### Ne vous laissez pas trahir par votre inconscient !

"Ne laissez aucun point en jachère et surtout pas ceux qui vous font mal", conseille Claude d'Estais dans son ouvrage. Elle explique en effet que les zones d'ombre non traitées risquent de surgir à l'improviste dans le discours du candidat au profit du stress qui perce des brèches dans les capacités de contrôle.

"Votre inconscient, écrit-elle, a la capacité de torpiller avec beaucoup d'efficacité les messages que vous êtes en train de passer... et d'immiscer d'un seul coup le doute chez votre recruteur sur l'intégralité de votre candidature".

Percevant cette note dissonante, le recruteur commence alors à s'interroger : "Pourquoi ce candidat vient-il de dire exactement le contraire de ce qu'il m'a affirmé il y a quelques minutes ?".

Pour le candidat, "c'est un véritable cauchemar éveillé car il s'entend dire ce qu'il sait qu'il ne faut absolument pas qu'il dise..."

Notez que le même malaise peut s'installer si vous mentez ouvertement sur votre parcours ou votre personnalité, le recruteur percevant que quelque chose cloche. Au contraire, "**être bien aligné sur ce que vous êtes, sur ce que vous avez envie de faire et les moteurs qui vous animent**" est un des premiers facteurs de succès en entretien, indique Claude d'Estais.

## Préparez votre pitch, entraînez-vous à la prise de parole

Une fois vos éléments positifs et négatifs listés, il faut entrer en piste ! Autrement dit : s'entraîner à communiquer oralement tout cela.

- Commencez par **préparer votre pitch de présentation** : il faut **dire qui vous êtes et résumer les grandes lignes de votre parcours en 1 minute chrono**, sans oublier de mettre en avant vos principaux atouts (par exemple soulignez que vous parlez 3 langues et avez vécu 1 an à l'étranger pour un poste à l'international, etc.)

Exercez-vous à **parler de façon fluide, ni trop vite, ni trop lentement**, en faisant des pauses pour respirer. Vous pouvez vous enregistrer en vidéo sur votre smartphone pour vous améliorer.

- Ensuite, **reprenez votre CV, et exercez-vous à parler de chacune de vos expériences passées** (stages, jobs, projets...) car les recruteurs vous demandent souvent de préciser tel ou tel point. Ne vous noyez pas dans les détails, soyez direct et surtout efficace : soulignez bien ce qui peut être en lien avec le poste pour lequel vous postulez.

- Si vous avez le temps, entraînez-vous aussi à répondre à une douzaine de questions classiques posées en entretien d'embauche (qualités-défaut, valeurs, projet), cela vous évitera d'être déstabilisé en entretien par une question à laquelle vous n'auriez pas songé. Et même si on ne vous pose pas ces questions-là exactement, cela vous apprendra tout de même à parler de vous-même et à savoir vous "vendre".

Vous pouvez éventuellement **vous entraîner avec des amis**, cela vous détendra et vous aidera à corriger certains défauts et surtout à prendre confiance en vous.

## Bien préparer toutes ses affaires

La veille (et non le jour même pour ne pas vous mettre en retard), préparer vos affaires (tenue vestimentaire), et les papiers à emporter :

- La convocation ou la lettre que l'on vous a envoyée et la petite annonce
- Plusieurs CV (même si vous l'avez déjà envoyé) car vous aurez peut-être à le donner à plusieurs personnes qui ne l'ont pas eu ou... l'ont égaré.
  - L'original ou une copie certifiée conforme de vos diplômes
  - Vos attestations de stage et/ou certificats de travail
- Éventuellement, le programme de votre école ou de votre formation dans la spécialité qui concerne le poste (pour montrer à votre recruteur que vous avez été formé sur tel ou tel matériel ou logiciel)
- Éventuellement, votre mémoire ou rapport de recherche de fin d'études si le sujet est en rapport direct avec le poste et que vous pouvez être amené à en parler, ou vos réalisations (press-book) si vous postulez pour des postes créatifs (photos, arts, communication, design...)
- De quoi prendre des notes, papier, stylo et agenda pour le cas où l'on vous fixe un autre rendez-vous.
- Le plan détaillé d'accès à l'entreprise pour éviter de vous perdre ou d'arriver en retard (à éviter !)

Un conseil : mettez tout cela dans un trieur pour ne pas donner l'impression d'être fouillis. Et étudiez votre itinéraire à l'avance, en prévoyant une marge de sécurité. Vous voyez qu'il faut vraiment se préparer !

## Les questions que l'on peut vous poser en entretien

**Un entretien d'embauche n'est pas un interrogatoire. Vous devez toutefois vous préparer à répondre à un certain nombre de questions "classiques". Les voici, avec des variantes, regroupées par thème.**

### Vos études, votre formation, vos stages



Vous devez expliquer ce qui vous a motivé dans vos études.

**Pourquoi avez-vous choisi ces études ? Que vous ont apporté vos études ? Parlez-moi de vos études... Qu'est-ce qui vous a le plus intéressé dans vos études ? Quelles étaient vos matières les plus fortes ? Quelle a été votre plus belle réussite dans vos études ? Quel est le stage qui vous a le plus intéressé ? Avez-vous connu des échecs ou des difficultés dans vos études etc.**

Si vous êtes jeune diplômé, vous serez forcément questionné sur votre formation. Mieux vaut **assumer votre choix** de filière, dire pourquoi vous l'avez choisie, toujours **positivement** (et non par hasard ou parce que vos parents vous y ont poussé ou parce ce que vous n'aviez pas d'autre choix), et en quoi elle vous a bien convenu. Si vous avez fait une école prestigieuse, n'en rajoutez pas trop cependant. Si votre école ou votre diplôme est moins connu, soulignez ses points forts et dites en quoi vous les avez appréciés **personnellement**.

Évitez les banalités (*C'est une bonne école qui m'a bien préparé...*), soyez plus concret. Ayez en tête le type de poste auquel vous prétendez : dans vos réussites et vos centres d'intérêt, essayez d'insister sur **les aspects de votre formation qui peuvent intéresser le recruteur**. Pour un poste commercial par exemple, signalez des réussites qui témoignent de votre dynamisme, de votre aptitude à négocier, etc. Insistez toujours sur **les aspects les plus professionnels** de votre formation (stages d'application, alternance, contacts avec des pros), les stages ou les approches qui vous ont préparé à l'emploi visé (spécialité, sujet de recherche, travaux réellement réalisés pour une entreprise).

Avec un recruteur extérieur à l'entreprise, il n'est pas nécessaire d'entrer trop dans les détails. Avec un supérieur hiérarchique de l'entreprise en revanche, soyez plus précis. Évoquez les compétences acquises, les logiciels maîtrisés (éventuellement apportez des réalisations,

rapports de stage, programmes), les missions sur lesquelles vous avez travaillé en stage... Vous devez pouvoir citer le nom de certains de vos formateurs, de certains séminaires et thèmes d'étude. De votre **motivation pour vos études et surtout vos stages**, on jugera votre motivation pour la vie professionnelle.

Malgré tous ces conseils, n'inventez rien ! N'évoquez pas de passion bidon pour une discipline : on pourrait vous interroger là-dessus (*Vous aimez la psychologie ? Quels sont les auteurs qui vous ont marqué ? ou Quels livres avez-vous lu sur ce sujet ?*). Idem pour les langues (si vous dites parler couramment anglais, votre interlocuteur peut poursuivre dans cette langue).

Enfin, vous pouvez reconnaître quelques faiblesses ou échecs (quand on vous le demande) mais en sachant expliquer comment vous avez rebondi, ou compensé d'une autre façon. Tout ceci exige bien sûr **une préparation et une réflexion préalables**.

### Votre personnalité, votre caractère



Certaines de vos qualités correspondent au poste à pourvoir.

**Avez-vous beaucoup d'amis ? Quelles étaient vos relations avec vos camarades d'école ou de fac ? Avez-vous déjà dirigé une équipe ? Comment occupez-vous vos temps libres ? Quelles étaient vos activités extrascolaires ? Préférez-vous travailler seul ou en équipe ? Qu'est-ce qui vous motive dans la vie ? Quelles sont vos qualités ? Et vos défauts ? Quelles sont les qualités que vous n'avez pas ? Comment avez-vous financé vos études ? Quelles sont vos valeurs ?**

Face à des jeunes diplômés qui ont tous à peu près le même type de diplôme, les recruteurs accordent grande importance à ce type de question. Le but de celui qui vous reçoit est d'abord de savoir si vous vous **adapterez** bien à l'ambiance de l'entreprise, si vous saurez **trouver votre place** dans une équipe, **avoir de bonnes relations** avec la hiérarchie, vos collègues, etc. Aux questions sur vos relations (avec vos camarades d'étude, vos amis, vos collègues en stage), vous avez donc tout intérêt à répondre en témoignant d'un relationnel facile et équilibré, et de votre souplesse à vous adapter. Inutile de faire référence à des échecs ou des insatisfactions dans des stages ou expériences précédentes ("*On ne m'a pas intégré*", "*je n'avais pas d'initiative*", ou pire "*je ne me suis pas entendu avec l'équipe*").

Les entreprises vont ensuite rechercher des personnes motivées, prêtes à s'impliquer dans leur travail. Les réponses sur vos valeurs, vos qualités, vos "hobbies" doivent être sincères mais orientées, là encore, par les qualités attendues pour le poste à pourvoir. Pour un emploi dans les finances, la comptabilité, l'audit, on attendra de la rigueur, de l'écoute, de l'exigence intellectuelle et de la maîtrise de soi. Si vous répondez à une annonce, tenez compte des qualificatifs indiqués. A un chargé de mission, un commercial itinérant, on demandera

autonomie et initiative. A un responsable d'équipe, des qualités d'animation, d'entraînement, et d'autorité. A un technicien ou un jeune ingénieur en bureau d'études, une compétence et une motivation technique, des capacités d'écoute et de travail d'équipe etc.

Il faut donc tout simplement souligner vos qualités allant dans ce sens, et les illustrer par des activités extra-scolaires, projets personnels, ou loisirs signifiant quelque chose de votre personnalité : un engagement dans une association, un sport pratiqué en compétition ou en club, un projet humanitaire peuvent être appréciés par exemple, mais attention aux activités banales ("je fais du foot",) qui ne vous démarqueront pas d'autres candidats. Pour les défauts, là encore, soyez sincère, il faut absolument répondre (sinon, on pensera que vous ne savez pas vous remettre en question).

Mais vous pouvez être malin : ne pas dire qu'on est étourdi si on postule pour un poste de comptable ou de logisticien ! La fin de la fin est de signaler un défaut qui peut être considéré comme une qualité pour l'emploi visé ("j'aime faire les choses à fond, et mes proches me le reprochent parfois"). Vous pouvez aussi signaler une faiblesse de jeunesse ("au départ je manquais de confiance en moi"), en expliquant que grâce à plusieurs stages, vous avez beaucoup progressé, etc.

## Le poste à pouvoir, l'entreprise qui recrute



Essayez d'en savoir plus sur ce poste avant et pendant l'entretien.

**Pourquoi postulez-vous pour ce poste ? Qu'est-ce qui vous a attiré dans notre annonce ? Que savez-vous de notre entreprise ? Pourquoi voulez-vous exercer ce métier ? Ce poste de ...., comment l'imaginez-vous ? Si nous vous confions ce poste, que feriez-vous en premier ? Comment vous voyez-vous dans dix ans ?**

Pour répondre à ces questions, il est nécessaire de s'être bien documenté sur l'entreprise (chiffre d'affaires, activité, structure des emplois, perspectives d'avenir et de développement) et si possible sur le poste pour lequel vous postulez (interrogez vos contacts, renseignez-vous tous azimuts, lire notre article sur la façon de se préparer).

Cela vous permet, non seulement de témoigner de votre intérêt pour l'entreprise (son style, ses valeurs, ses produits qu'il vaut mieux connaître et apprécier), mais aussi de paraître informé (en tout cas de ne pas tomber des nues) de ce qu'elle est en train d'entreprendre (nouveau marché, nouvelle ligne de produits, succès commercial, reconversion). Si le poste pour lequel vous postulez est lié à une des ces évolutions, vous paraîtrez plus au fait, votre motivation sera plus précise : vous donnez l'image d'un jeune pro déjà impliqué, et plus d'un étudiant totalement novice.

Ceci vous permet aussi d'être plus à l'aise pour **poser à votre tour des questions** et demander (poliment et discrètement) des précisions sur le poste à pourvoir : "*Si je comprends bien, il s'agit d'une création de poste pour renforcer l'équipe de vente sur le nouveau site ?*". Il est important en effet de profiter de l'entretien pour **comprendre exactement quel est le contenu du poste proposé** : tout particulièrement s'il s'agit d'un deuxième ou troisième rendez-vous avec les supérieurs hiérarchiques. Sans couper la parole de votre interlocuteur ou paraître inquisiteur, vous pouvez engager un dialogue et vous faire préciser les attentes pour le poste, les conditions (mobilité ? rythme de travail ? Évolution ? Et à la fin de l'entretien, salaire ?)

Si l'on vous demande de vous imaginer dans ce nouveau poste, vous devez paraître motivé, tout en restant prudent sur vos suggestions et vos actions dès votre arrivée : dites que vous commenceriez par faire connaissance avec l'équipe, écouter, découvrir le travail pendant un temps pour vous familiariser avec l'entreprise, puis que vous seriez particulièrement intéressé par le développement de tel ou tel aspect du travail. Il faut montrer que vous pouvez être actif et créatif, mais toujours souple et prêt à travailler avec d'autres. Idem pour l'expression de votre "plan de carrière" : vous pouvez évoquer des centres d'intérêt, des souhaits d'évolution qui vous plairaient et manifester une certaine ambition, mais en restant souple sur les modalités et les échéances de façon à ne pas paraître intransigeant ou méprisant vis à vis de l'emploi pour lequel vous postulez : "*J'ai vraiment envie de travailler dans l'audit pendant plusieurs années, car c'est une façon passionnante de découvrir la gestion, mais ensuite, pourquoi ne pas évoluer vers une responsabilité financière ou commerciale, "...*

### Les questions pièges



Essayez d'en savoir plus sur ce poste avant et pendant l'entretien.

**Pourquoi avez-vous fait cette école : ne pouviez-vous faire mieux ? Vous êtes beaucoup trop jeune pour ce type de poste... Il me semble que vous n'avez pas du tout le profil du poste ? Nous avons déjà reçu de nombreux candidats, pourquoi devrais-je vous retenir ? Quelle question n'aimeriez-vous pas qu'on vous pose ? Racontez-moi une histoire drôle... Avez-vous planifié de fonder une famille ? Quelle place accordez-vous à la vie de famille ?**

Ces questions ne sont pas toujours posées, mais cela peut arriver. Certains recruteurs cherchent ainsi à déstabiliser volontairement le candidat pour tester plusieurs choses : d'abord sa motivation pour le poste et sa capacité à se "vendre" notamment pour des carrières exigeant des qualités de conviction et de négociation. Il est donc important de **ne pas se laisser démonter** par la question, mais de **répondre calmement**, en maîtrisant son stress, et de démontrer arguments à l'appui que l'on est au contraire le candidat qui convient pour telle ou telle raison...

Exercez-vous par avance avec des amis en "jouant" sérieusement ce type de scène : cela vous aidera beaucoup ! La question que vous n'aimeriez pas qu'on vous pose ? Vous pouvez faire une "pirouette" en disant que "c'est celle-là justement" ! ou que vous êtes prêts à parler volontiers

de nombreux sujets professionnels, mais n'aimeriez pas de questions indiscrètes (ne dites pas des questions sur ma vie privée, car vous pourriez laisser suggérer qu'elle est problématique).



Essayez d'en savoir plus sur ce poste avant et pendant l'entretien.

Concernant les questions sur la fondation d'une famille, préparez-vous à répondre notamment si vous êtes une femme. Soyez à la fois sincère et prudente. Si vous vivez en couple, dites que oui, vous envisagerez dans l'avenir d'avoir des enfants, mais que ce n'est pas à l'ordre du jour avant plusieurs années. Si vous êtes célibataire, dites simplement que ce n'est pas dans vos projets actuels mais qu'un jour vous espérez vous marier et fonder une famille. Dire que vous ne voulez pas d'enfants, et que vous sacrifieriez tout à votre travail ne fera pas très naturel et risque de donner l'impression d'une personnalité déséquilibrée.

Pour les hommes, il est "bien vu" d'envisager le mariage, gage de stabilité affective, et signe de maturité et de capacité à s'engager. Le célibat est admis jusqu'à 30-35 ans, après il devient suspect. AH, ces recruteurs !

## Gérer la communication non verbale en entretien

### **Comment faire bonne impression en entretien d'embauche ? Quelles attitudes avoir, quels gestes éviter et comment choisir la tenue vestimentaire la plus adaptée ?**

"En entretien, les 40 premières secondes sont stratégiques"... Aïe ! Cet entretien que vous avez mis des heures à préparer pourrait-il se jouer sur une poignée de mains ?

En tout cas, l'impression que nous transmettons à travers notre allure extérieure, notre voix et notre gestuelle est un élément d'appréciation que nous donnons au recruteur. C'est la fameuse "communication non verbale" qui doit correspondre à ce que nous allons dire de nous-mêmes avec des mots.

### **1/ La gestuelle, les postures, la voix en entretien**

**En entretien, face à votre recruteur, il ne suffit pas de trouver les mots pour le convaincre. Vos attitudes corporelles, vos gestes, votre visage ou vos mains peuvent vous servir ou vous trahir.**

Le premier contact est capital : serrez la main que l'on vous tend de façon énergique, sans mollesse (mais sans brutalité non plus). En même temps, **regardez bien la personne dans les yeux**, ne fuyez pas son regard, et répondez de façon nette (et audible) par un "bonjour monsieur", ou "bonjour madame"...

Si possible, soyez souriant : pour vous aider, ayez un a priori favorable sur celui ou celle qui vous reçoit.

### Bien s'installer dans son siège



On vous invite à vous asseoir. **Ne vous mettez pas sur le bord de la chaise** comme ci-contre, en déséquilibre (surtout si le siège est à roulettes !), comme si vous aviez l'intention de repartir tout de suite.

Si vous avez un manteau, ne le posez pas sur le dossier où il pourrait vous gêner ou bien tomber : mais déposez-le quelque part à côté (sur un porte-manteau ou un autre siège).



**Installez-vous confortablement dans votre chaise**, sans être avachi sur le dossier, mais en vous tenant droit, si possible légèrement penché vers votre interlocuteur, prêt à communiquer avec lui.

Ne croisez pas les jambes, mais tenez-les bien posées au sol, à angle droit : ne ramenez pas non plus les pieds sous la chaise, ne les entortillez pas autour de ses montants. Tout cela ne sert qu'à

vous contracter et traduit une certaine nervosité. Or pour donner confiance à votre interlocuteur, mieux vaut montrer que vous avez confiance en vous-même !

### Veillez à rester en ouverture



**Ne croisez pas les bras**, ne restez pas ainsi replié(e) sur vous-même : cette position traduit parfois un réflexe de protection et est souvent interprétée comme un manque d'ouverture sur l'extérieur et sur les autres.

Or la capacité à communiquer et à aller vers les autres est un des savoir-être les plus appréciés, et cela dans la plupart des métiers.



N'ayez donc pas peur de **faire des gestes avec vos mains** pour accompagner vos propos : cela vous aidera à être plus vivant, plus détendu et plus persuasif.

D'une manière générale, la façon dont vous gérez vos mains est importante durant l'entretien : les recruteurs y lisent beaucoup de choses sur votre caractère. Comme pour les bras, **évit**ez de **garder les poings fermés**.

### Des petits gestes à éviter



**Ne cachez pas votre bouche avec votre main** lorsque l'on vous parle : les spécialistes y voient une façon inconsciente d'exprimer votre désaccord avec ce qui vous est dit.

A plus forte raison si c'est vous qui parlez : la main devant la bouche va gêner votre diction et vous empêcher de vous exprimer à haute et intelligible voix. Encore une fois, vous montrez que vous ne communiquez pas aisément à l'oral.



**Ne touchez pas votre nœud de cravate** : cela peut traduire votre inconfort, votre nervosité, et certains recruteurs interprètent cela comme un geste d'autorité, ce qui frise presque l'incorrection.

De façon générale, tout en ayant une tenue correcte et soignée, portez des vêtements dans lesquels vous vous sentez à l'aise et qui ne vous serrent pas.



**Ne vous grattez pas** l'arrière de la tête. En dehors du fait que tout "grattage" est inesthétique voire grossier, celui de l'arrière du crâne traduirait le fait que vous vous trouvez face à une situation délicate.

### **N'envahissez pas votre interlocuteur**



Même si vous vous sentez à l'aise et que l'entretien se passe bien, **respectez tout de même une juste distance** avec votre interlocuteur. **Ne vous avancez pas trop sur le bureau** qui vous sépare (qui est son bureau !), **ne l'envahissez pas** (avec des gestes trop amples, des documents qui prendraient trop de place), et ne le touchez pas, par exemple en lui tapotant l'épaule. Tout ceci risque de le mettre sur la défensive, ou de lui faire perdre son temps, ce qui est également négatif.

Sachez aussi **vous lever rapidement et ramasser vos affaires** dès qu'il vous signifie la fin de l'entretien, et vous serre à nouveau la main.

## Regardez votre interlocuteur en face et souriez !



Si vous craignez de faire un "faux pas", rassurez-vous : tous les recruteurs ne sont pas à l'affût du moindre de vos gestes. Par contre, tous apprécieront de vous sentir ouvert, relativement détendu(e), et plutôt heureux de les rencontrer. Pour cela, deux jokers gagnants :

- **Pensez à les regarder en face quand vous leur parlez** : si la timidité vous empêche de fixer leur regard, regardez un point entre leurs deux yeux...
- **Tâchez d'être souriant** : sans vous forcer outre mesure (ce ne serait pas naturel), évitez d'être trop sérieux, cela pourrait vous donner grise mine et vous faire passer pour un triste sire... avec qui l'on n'a pas tellement envie de travailler. Au contraire, le sourire qui éclaire naturellement votre visage est le meilleur avocat de votre enthousiasme ou de votre motivation.

## 2/ Choisir sa tenue vestimentaire : soignez votre look !

### **Comment s'habiller pour un entretien d'embauche ? Une nouvelle édition du livre d'Aude Roy, coach en image personnelle et professionnelle, peut vous aider à l'aborder à l'aise et en beauté. Petite synthèse.**

Nous sommes parfois inconscients de l'impact de notre image : vêtements, gestes, ton de voix... Pourtant, c'est ce qui marque le plus lorsque nous nous présentons à quelqu'un, plus même que notre discours... auquel en général nous attachons tant d'importance (les mots comptent pour 7% parmi les vecteurs de communication, selon les études de Méhrabian en 1971).

Le livre d'Aude Roy ("**Donnez une bonne image de vous**") est clair : l'image que nous livrons aux autres est un révélateur de notre personnalité, en positif et en négatif : nos défauts affleurent, et nos qualités s'exposent si nous le voulons bien. Vous souhaiteriez en effet cacher les premiers, et il est plutôt nécessaire de souligner les seconds. Vos talents uniques peuvent attirer l'attention d'un employeur : la première étape est donc... de les connaître !

### **Trouvez votre style**

Petite introspection pour commencer : quelles étaient vos traditions familiales du point de vue du vêtement ? Était-ce important ou accessoire ? Comment était considérée la femme ? Les

hommes ? L'élégance était-elle critiquée ? La mode avait-elle de l'importance ? Comment vos parents, grands-parents, frères et sœurs, amis s'habillaient-ils ? Portiez-vous des vêtements originaux lors des fêtes ? Aimiez-vous votre corps ? Étiez-vous considéré comme une personne belle, séduisante ? Soigniez-vous votre coiffure ? Mettiez-vous du parfum ?

Vous avez une histoire, une culture, des croyances spécifiques dont vous avez hérité mais qui ne correspondent pas forcément à votre personnalité actuelle. Que souhaitez-vous garder ? Abandonner ? Aimerez-vous apprendre à prendre soin de vous si cela ne vous préoccupait pas jusqu'ici ?

### Mettez-vous en valeur



Dégagez votre nuque, adoptez un maquillage léger.

Vos **caractéristiques physiques** ne changeront pas : vous êtes grand ou petit, mince ou rond... C'est une part importante de votre personnalité, c'est votre histoire. Veillez à une alimentation saine, à faire de l'exercice pour vous maintenir en bonne santé, mais ne rêvez pas à une taille mannequin que vous n'aurez jamais ! Vous pouvez toujours rechercher des photographies de personnalités dont vous aimez l'allure et réaliser un *book* qui vous inspirera, l'idéal étant de trouver quelques modèles proches de votre morphologie...

Une règle pour peaufiner votre allure est de montrer vos mouvements, de **ne pas vous camoufler** : dégagez votre nuque, vos poignets – pour les femmes : vos jambes, en gardant une longueur seyante... Là où le vêtement s'arrête, vous arrêtez le regard de votre interlocuteur ; sur ce point, hommes et femmes ont une sensibilité différente : veillez-y !

Ne "coupez" pas non plus votre silhouette par des couleurs différentes si vous êtes plutôt rond... En portant des fronces, des drapés, des évasés, vous vous élargissez : préférez des vêtements

ajustés (mais surtout pas moulants ou trop décolletés pour les femmes, ce qui serait une faute de goût).

### Choisissez des couleurs qui vont à votre teint



Soignez l'image que vous donnez !

Interrogez aussi votre entourage pour savoir comment vous êtes vu, en expliquant que vous réalisez un bilan d'image pour vos entretiens d'embauche. **Quelle première impression donnez-vous ?** Est-ce que les couleurs que vous aimez vous correspondent ?

La couleur est un langage : par exemple, le bleu est la couleur de la communication, de la mer et du ciel, mais aussi celle de la mélancolie et de l'uniforme ; le jaune est soleil, gaieté, mais aussi symbole de tromperie ; le rouge est mouvement, passion, sensualité et... violence. Le noir est une non-couleur, c'est l'autorité, l'élégance mais c'est aussi un signe de deuil : n'en abusez pas... Faites des essais avec différentes couleurs placées sous votre visage, à la lumière du jour, pour repérer celles qui vous donnent bonne mine.

### Respectez le dress code de votre métier



**Chaque secteur professionnel a ses règles et ses codes** vestimentaires : évitez les piercings pour postuler à un poste dans la finance, ou le costume gris si vous cherchez une place de créatif ! Vos interlocuteurs doivent pouvoir vous imaginer à leurs côtés à la suite de votre entretien... Ressources humaines, finance, informatique ou administration publique... ingénieurs ou politicien, artistes ou soignants...

Renseignez-vous sur les codes de votre milieu professionnel car ils ont toujours une grande importance psychologique.

### Démarche, regard, sourire

Encore quelques conseils pratiques en guise de conclusion : votre **démarche** parle de votre dynamisme, de votre motivation ; votre **regard** est un "miroir de l'âme", il révèle votre capacité d'attention et votre vitalité, votre franchise ; votre **sourire** est un signe d'ouverture ; votre **poignée de main** en dit beaucoup sur votre énergie et sur votre décontraction ainsi que toute votre gestuelle durant l'entretien ...

Bref, vous l'avez compris, votre image, c'est vous au moins autant que les mots, voire plus...  
Soignez-là, soignez-vous !

### La beauté physique, est-ce si important ?

**Dans un monde d'image, l'apparence physique est importante. Mais gare aux diktats des magazines qui imposent un seul modèle de beauté ! Il existe en réalité diverses morphologies corporelles et une multitude de personnalités. Mieux s'accepter soi-même, c'est le premier pas pour trouver son style de beauté.**



"Bien sûr que l'image et l'apparence sont importantes. "Mais le problème, poursuit-elle, c'est que l'univers de la mode, des médias et du luxe nous propose une image de beauté parfaite idéale à atteindre. Or il n'y a pas d'éducation sur ces images, et cela n'aide pas les adolescents qui cherchent des repères à prendre confiance en eux".

Dur en effet d'aimer son propre physique quand on se sent si loin des canons de la beauté

"idéale". D'après les enquêtes, 75% des filles se sentent déprimées après avoir regardé un magazine de mode ! Les garçons ne sont pas épargnés non plus. Au mieux, on est mal dans sa peau. Au pire, harcelé par les rires et les remarques des autres. Certains fuient dans l'anorexie, la boulimie, les addictions, le sport à outrance.

### Gare aux photos retouchées par ordinateur

Les coachs en image ne sont pas les seuls à vouloir réagir. Dans l'école de commerce française Neoma Business School, un professeur, Adilson Borges, a été primé en 2014 pour une étude sur "Les effets des modèles retouchés par ordinateur sur l'évaluation du produit et sur l'estime de soi des jeunes filles".



L'étude a présenté à des jeunes filles trois publicités pour un parfum. La première avec la photo d'un mannequin non retouchée, la deuxième avec la même photo mais retouchée sur Photoshop, et la troisième avec un message signalant que la photo avait été retouchée.

Le résultat est éloquent : la photo retouchée par ordinateur augmente de 30% l'intention d'acheter le produit, mais elle fait immédiatement baisser l'estime de soi des jeunes filles et la présence du message sur la troisième photo n'y change rien.

"Je n'ai pas été étonné par le fait que la retouche de la photo augmente l'intention d'achat, explique le professeur, puisque c'est la raison qui pousse les entreprises à le faire. Mais par contre, je ne pensais pas qu'une seule photo puisse avoir un effet si négatif sur l'estime de soi et cela pose un vrai problème éthique."

### Des modèles corporels totalement irréels

Vous ne vous trouvez pas beau, pas belle, ou bien pas assez pas assez mince, pas assez musclé, etc. ? La première façon d'en sortir est de vous distancier de ces images "idéales" car totalement irréelles.

"Les jeunes ne mesurent pas assez l'ampleur de la transformation que peut produire un logiciel de traitement de l'image, explique le chercheur en marketing Adilson Borges. Ils ne se rendent pas compte de la distance entre le modèle réel et le modèle qu'on leur montre".

## *"Les extrêmes, ça fait mal"*

Normal alors que vous trouviez votre corps à vous, tout à fait réel, si loin du modèle idéal. "Les mannequins ont déjà des physiques hors normes, et en plus on retouche leur image, souligne Maritza Desjonquères-Añazco. On vous présente des extrêmes mais attention : vouloir atteindre des extrêmes, ça fait mal !"...

### **Accepter la diversité des morphologies**

Plutôt que de vouloir atteindre un modèle parfait mais irréel, les coachs du projet "Beauté responsable" proposent une autre voie : s'accepter soi-même, avec sa morphologie, son corps, mais aussi sa personnalité unique.



Pour les femmes, une seule morphologie est souvent présentée comme modèle : la morphologie en "sablier", alors qu'il en existerait 4 autres (en pyramide, en V, en rectangle, en ovale). Et pour les hommes, on présente des mannequins à la fois minces et musclés, en ignorant la morphologie du grand maigre à la Stroma qui reste peu musclé, ou du costaud à la Tsonga qui peut avoir tendance à prendre du poids.

"On a tous une morphologie qui est ce qu'elle est, c'est génétique, on ne peut pas la changer, mais on peut l'identifier pour mettre en valeur sa silhouette", explique Laure Caille, autre coach en image.

Dans son atelier de l'image, la coach aide chacun à repérer son type et à en tenir compte : "Toutes les morphologies sont belles, dit-elle, mais elles ne peuvent pas s'habiller de la même manière !" Ou de citer Jean-Paul Sartre, le philosophe au physique ingrat qui disait "l'important n'est pas ce que je suis mais ce que je fais avec ce que je suis".

### **Trouver son style en lien avec sa personnalité**

Pour être mieux dans sa peau, le corps n'est pas tout. "La beauté, c'est de partir de soi, c'est être en cohérence avec soi-même", dit Maritza Desjonquères. Autrement dit, être en accord avec sa personnalité profonde.

Vous aimez l'aventure, le sport, la liberté, les grands espaces... Vous êtes relationnel, à l'écoute, attentif aux autres, vous aimez les mettre à l'aise... Vous aimez la lecture, la littérature, le cinéma, les univers imaginaires, l'histoire... Tous ces traits de personnalité sont des trésors, des pépites de beauté à mettre en valeur... "Et plus vous mettrez votre apparence en cohérence avec votre être, plus vous serez vous-même et plus vous prendrez confiance en vous", assure la créatrice du concept de Beauté Responsable.

### **Chercher à être bien avec soi-même**

On le voit : les coachs nous conseillent de nous écarter des modèles idéaux, mais sans négliger notre apparence physique.

Car si "l'habit ne fait pas le moine", mieux vaut tout de même choisir un habit dans lequel nous nous sentirons à l'aise, car bien relié à notre personnalité. "Il n'y a pas de beauté plus parfaite et puissante que celle qui émane de l'amour et du respect de soi-même", dit Maritza Desjonquères.

### *Mieux s'aimer soi-même, cela prépare à aimer et à respecter les autres*

Sans chercher à ressembler à un top model (objectif qui risque de décourager et d'enfoncer), on peut donc chercher à se mettre en valeur. D'autant que ce respect envers soi-même rejaillit sur le respect des autres. "Prendre soin de son apparence de façon saine, c'est une façon de s'aimer et cela prépare à aimer et à respecter les autres", assure la spécialiste de l'image.

Dans les ateliers qu'elle anime dans les lycées, elle demande à chacun de se présenter en disant : "Je m'appelle untel, je suis unique et différent(e)." Chacun est ainsi valorisé dans la beauté qui rayonne chez lui (ou elle), sans jalouser ou se comparer aux autres.

Une beauté qui ne nous met pas la pression, ne nous juge pas et ne nous hiérarchise pas, mais aide à mieux communiquer et à s'émerveiller de ce que chacun dévoile... c'est peut-être ça la beauté responsable.