

1

S'ACCEPTER

Réussir n'importe quel entretien de recrutement, c'est d'abord s'accepter tel que l'on est. On pourrait dire « se marier avec soi-même ». Se marier avec soi-même, c'est fixer sa propre valeur, car si vous ne le faites pas vous-même, les recruteurs le feront à votre place.

Le mariage est notamment affaire de compromis, de respect, de bienveillance, d'indulgence et d'admiration. L'Autre n'est jamais parfait, mais l'amour permet de voir son partenaire sous un jour positif. Lorsque je regarde mon épouse, je suis conscient de ses faiblesses mais je ne vois que ses forces. Je la défends inconditionnellement tout en lui avouant en privé ce qui me rend moins à l'aise, en prenant garde de ne pas le blesser.

Faites-en autant avec vous-même. **Personne ne croira en vous si vous ne commencez pas par croire en vous-même.** Croire en soi, c'est ne pas exprimer ses doutes, ne pas **se dévaloriser** : **personne n'a envie de chercher à mieux connaître « un perdant ».** **Acceptons-nous tels que nous sommes, pour faire la paix avec nous-même.**

- Quels sont mes principaux traits de caractère ?

.....

.....

.....

.....

.....

- Quelle image de moi est-ce que je cherche à donner ? Pourquoi ?

.....
.....
.....
.....
.....

- Quelle influence les autres ont-ils eu sur moi ?

.....
.....
.....
.....
.....

- Qu'est-ce que je souhaite devenir, professionnellement et personnellement ?

.....
.....
.....
.....
.....

- Quelles sont mes priorités ?

.....
.....
.....

.....
.....

■ Quelles sont mes valeurs ?

.....
.....
.....
.....
.....

Cette liste de questions vous permettra de prendre un peu de recul et de réaliser ce qui est vraiment important pour vous, ce qui vous caractérise le plus. La question « parlez-moi de vous » est particulièrement fréquente en entretien d'embauche : de nombreux recruteurs débutent l'entretien en demandant au candidat de se présenter (sous-entendu formation et expérience professionnelle).

Ce travail d'introspection suppose une certaine honnêteté avec soi-même de manière à aborder les sujets difficiles, les doutes, les craintes que vous pouvez avoir, les erreurs commises, de façon à être au maximum « en paix avec vous-même ». Il s'agit d'une condition qui nous semble indispensable avant de travailler sur une présentation de votre bilan personnel et de vos projets (personnels et professionnels).

S'accepter, c'est aussi mieux se maîtriser, se faire confiance et aborder positivement chaque nouvelle relation. La connaissance de soi passe par le **miroir tendu par les autres**. Nous avons besoin des autres car ce qui importe, pour être retenu, ce n'est pas la vision que l'on porte sur soi mais la perception que les autres ont de nous à un moment donné. C'est la perception des autres qui va constituer leur réalité et qui doit donc devenir la nôtre.

Ainsi, nos forces et nos faiblesses ne sont parfois pas celles que nous imaginons. Il m'est régulièrement apparu que certains d'entre nous n'étaient **simplement pas conscients de l'image qu'ils renvoyaient alors que cette image était aux antipodes de leur intention**. Prendre conscience de soi, « se voir faire », d'une manière ou d'une autre permet de mieux comprendre d'où l'on part et ce que l'on peut améliorer pour faciliter le contact. À ce titre, **tous les retours d'information sont bons à prendre, quelle que soit la source** et même si vous n'appréciez pas soit le retour, soit la personne qui le formule : il n'existe pas de « mauvais » conseil.

De plus, s'il est nécessaire d'être à l'écoute des autres pour mieux se connaître, il est tout aussi important d'être à l'écoute de soi, de sa "petite musique intérieure". Études, expérience professionnelle, forces/faiblesses, projets, centres d'intérêt, parcours familial, réseau, autant de domaines à questionner pour objectiver ce qui participe à la construction de notre identité, de notre singularité, de notre différence. Nous sommes uniques et c'est ce qui va attirer les autres. **À nous d'objectiver pourquoi et de le mettre en valeur.**

Trois principaux éléments constituent le socle de départ de l'entretien : votre formation, votre expérience professionnelle et vos activités extrascolaires. Mettez en avant les résultats obtenus, avec des chiffres et des faits à l'appui. Il est important de pouvoir actualiser, quantifier votre bilan. Vous ne serez pas évalué sur un titre, des fonctions et une quantité d'énergie dépensée, mais sur des résultats.

Bilan de parcours scolaire		
	Apports personnels	Apports théoriques ou professionnels
Principales matières		
Principaux professeurs		
Principales réussites		
Principaux échecs		
Relations aux autres		
Vie associative		

- Concernant vos stages : quelle entreprise ? Combien de salariés ? Chiffre d'affaires ? Activité ? Structure ? Tâches effectuées ? Projets réalisés ? Résultats obtenus ? Culture ? Ce qui vous a plu et déplu ?...

Votre réponse :

.....

.....

.....

.....

.....

- Concernant vos loisirs : combien de temps ? Avec qui ? Quel niveau ? Pourquoi cet intérêt ? Qu'en retirez-vous ?

Vous devez expliquer pourquoi telle ou telle activité vous intéresse, quelle qu'elle soit, et faire partager votre intérêt au recruteur : présentez l'activité avec enthousiasme. Pour faire vibrer, il faut déjà vibrer soi-même et le montrer.

Il ne s'agit pas de présenter vos activités personnelles comme un projet professionnel. Il ne s'agit pas non plus de traduire chacune de vos sorties au cinéma ou en soirée en une compétence effective... Il est néanmoins possible, dans certains cas de relier une partie de vos activités personnelles à une qualité exploitable en milieu professionnel. Par exemple, pratiquer la plongée sous-marine ou le saut en parachute va certainement renvoyer à votre sang-froid, votre rigueur. De même, si vous aimez peindre, vous pourrez certainement mettre en avant votre créativité.

Ne listez pas un nombre trop important d'activités : pas plus de 3. Vous allez sinon vous disperser et vous pourrez donner l'impression de « papillonner ».

Activité	Valeur ajoutée	Application professionnelle

Gardez une certaine continuité dans vos expériences. Trop de candidats parlent sans avoir gardé de contact avec leurs collègues de travail, bref sans montrer aucune curiosité ou intérêt pour l'entreprise précédente.

Demandez à plusieurs de vos proches de remplir un petit questionnaire :

- vos 5 forces
- vos 5 faiblesses
- 5 images/personnages/films ou autres qui leur font penser à vous
- 5 conseils qu'ils vous donneraient pour vous améliorer.

Faites aussi un bilan sur les points suivants, **en vous appuyant toujours sur des exemples** :

Vos **aspirations** (ce que vous voulez) : qualification, diplôme, poste, niveau en sport ou dans une activité extra-professionnelle, réussite d'un projet, acquisition de responsabilités, de connaissances, de reconnaissance, de relations, aide aux autres, création, innovation...

.....
.....
.....
.....
.....

Ce que vous recherchez en priorité dans un emploi : une rémunération attractive ? Des possibilités de carrière et d'évolution ? Des responsabilités fortes ? La mobilité ? Une culture d'entreprise spécifique ? L'intérêt du travail/la diversité des tâches ? Les contacts humains ? La sécurité de l'emploi ? La possibilité de concilier facilement emploi et vie de famille ?...

.....
.....
.....
.....
.....

Vos caractéristiques personnelles (ce que vous êtes) : constructeur, improvisateur, organisateur, facilitateur, planificateur, observateur, analyste, vérificateur, innovateur, voyageur...

.....
.....
.....
.....
.....