

# La première impression et l'impact du langage non verbal

Nous savons que l'influence de la première impression en entrevue de sélection n'est pas un mythe et qu'elle se forge dès le premier contact avec l'employeur.

En effet, votre attitude (savoir-être) permettra au recruteur de saisir votre type de personnalité et de se faire une idée de la manière dont vous vous comportez dans un contexte professionnel. Elle lui permet également de cerner votre motivation pour le poste et d'évaluer si vous allez intégrer efficacement l'équipe et représenter fidèlement l'entreprise. Vous n'avez pourtant encore rien dit... ou si peu!

Il a été démontré à maintes reprises par la science du langage non-verbal que lorsque nous entrons en relation avec une personne, le contenant retient beaucoup plus notre attention que le contenu. En effet, seulement 7 % seraient associés à l'impact des mots utilisés. Plus précisément, les enquêtes montrent que les premières impressions sont influencées à 55 % par le langage du corps et à 38 % par le ton, le timbre et l'intonation de la voix.

C'est dire toute la puissance du langage corporel dans la communication. Ainsi, plus l'expression de votre corps sera en cohérence avec votre discours, plus votre message sera susceptible d'être reçu et perçu comme étant crédible et convaincant par votre interlocuteur.

Par conséquent, prendre conscience de l'impact de votre langage non-verbal et identifier les aspects susceptibles de produire des effets non désirables peut être un exercice profitable dans la préparation de vos entrevues.

Voici quelques conseils pratiques en lien avec l'impact de la première impression ainsi que les différentes composantes du langage non-verbal :

## La première impression

Sachez que l'entrevue commence dès que vous passez la porte de l'entreprise (ou que vous ouvrez votre caméra si la rencontre est à distance). Alors, adoptez une attitude professionnelle dès votre arrivée. Soyez courtois avec la personne qui vous accueille ainsi que tous les membres du personnel que vous aurez l'occasion de croiser ou de rencontrer, saluez l'employeur par son nom en établissant un contact visuel et souriez!

## Le langage non verbal

## **Le respect des conventions et des formalités**

Cette forme de savoir-être se reconnaît dans certains détails, tels que la ponctualité, le fait d'attendre que l'employeur vous invite à vous asseoir avant de prendre place, s'il y a lieu, et l'utilisation du vouvoiement, par exemple. N'oubliez pas de fermer votre cellulaire, de retirer votre tuque ou votre casquette, de jeter votre gomme, etc.

## **L'apparence**

Le souci que vous accordez à votre présentation, c'est-à-dire à votre coiffure, à votre tenue vestimentaire, à votre maquillage, etc. ainsi qu'à votre arrière-plan, si vous êtes en visioconférence, témoignera de votre préoccupation à communiquer une image professionnelle et à établir votre crédibilité.

## **Le contact visuel**

Soutenir le contact visuel permet de créer un lien de confiance avec l'interviewer et est une autre manière de communiquer votre assurance, votre intégrité en plus d'assurer une certaine qualité de présence. Si la rencontre est à distance, porter son regard sur sa caméra lorsque l'on prend la parole plutôt que sur son écran donne l'impression qu'on regarde l'autre dans les yeux et crée ainsi l'illusion du contact visuel recherché. Si vous appartenez à une culture qui ne valorise pas cette forme de contact, il est recommandé de poser votre regard entre les sourcils de votre interlocuteur afin de maintenir la connexion souhaitée avec celui-ci.

## **Le sourire**

Le sourire est puissant pour exprimer votre intérêt et votre enthousiasme en plus de mettre en valeur votre personnalité agréable à côtoyer.

## **La posture**

Une posture trop relâchée peut traduire de l'ennui ou de l'indifférence. À l'inverse, une inclinaison trop avancée peut être vécue comme étant envahissant par l'interviewer. Évitez de croiser vos bras, ce qui pourrait être perçu comme une forme de fermeture ou d'attitude défensive.

## **L'élocution**

Le ton, le débit et la prononciation sont d'autres éléments du langage non-verbal qui peuvent traduire du dynamisme, de la motivation, de la passion ou à l'inverse de l'indifférence, un manque d'enthousiasme ou une forme de retenue ou d'inconfort.

## **Les tics et les mots répétitifs**

Les tics (jouer avec ses cheveux ou un crayon, se balancer sur sa chaise, mordiller ses lèvres, etc.) peuvent être agaçants et trahir votre nervosité. Les tics du langage (« dans le fond », « pis eeh... », « du coup », etc.) peuvent aussi être dérangeants lorsqu'ils sont utilisés de manière excessive. Une fois que vous avez pris conscience de vos tics, réfléchissez à des solutions permettant de limiter leur manifestation, autant que faire se peut.

## **La qualité d'écoute**

La qualité d'écoute est une autre dimension du savoir-être et une habileté de communication évaluée en entrevue. Elle permet de bien comprendre le sens des questions, de rebondir sur les propos de l'interviewer, de poser des questions pertinentes, etc.

Sachez que votre conseillère/conseiller en emploi peut vous aider à bien vous préparer pour que vous soyez en mesure de montrer le meilleur de vous-même en entrevue.