

2. Définition de mon projet professionnel

Pour être à même de réussir un entretien il faut se connaître soi même et être capable de se projeter dans l'avenir. Pour cela, il est nécessaire de se préparer. C'est pourquoi, je vous propose de répondre à quelques questions que j'ai regroupées par thème.

► Questions sur l'aspect personnel

Parlez-moi de vous ?
 Quel est votre principal défaut ?
 Quelle est votre plus grande qualité ?
 Quels sont vos centres d'intérêt hors du travail ?
 À quoi consacrez-vous vos loisirs ?
 Acceptez-vous facilement les compromis ?
 Que pensent de vous vos amis ? Vos collègues ?

► Questions sur l'aspect professionnel

Quel est votre objectif de professionnel ?
 Où vous voyez-vous dans 3 - 5 ans ?
 Qu'attendez-vous de votre employeur ?
 N'avez-vous pas peur de vous ennuyer dans votre poste ?
 Qu'est-ce qui vous fait peur dans ce métier ?
 Qu'aimez-vous dans ce métier ?
 Quelles sont pour vous les contraintes de ce métier ?
 Citez un de vos défauts qui peut être une qualité pour ce métier.
 Préférez vous travailler seul ou en équipe ?
 Quels sont les avantages du travail en équipe ? Les inconvénients ?

► Questions sur votre motivation

Quelle est votre expérience du milieu médico-social ?
 Comment avez-vous construit votre projet professionnel ?
 Que savez-vous du déroulement des études ?
 Avez-vous passé d'autres concours ? Combien ? Pourquoi ?

Votre projet professionnel se construit pas à pas. C'est une démarche à long terme que vous avez mûri. Ordonnez vos idées en complétant, cette frise et vous démontrerez à votre entourage, au lecteur, au jury que vous n'êtes pas arrivé à cette décision par hasard.



3. Techniques de communication

3.1. Conseils d'expression

► Pensons engagement

Quand vous vous exprimez, il faut s'engager, s'impliquer. C'est pourquoi, l'utilisation du « je » ou « nous » est important. Évitez donc le « on » qui est un pronom impersonnel, signe de peu d'engagement.

Toujours dans la notion d'engagement, vous ne pensez pas pour les autres. Par conséquent, vous éviterez de dire « je pense que tout le monde est d'accord ? », « inutile de préciser » mais plutôt : « je suis d'accord » ou « êtes vous d'accord ? », « je précise que... ».

► Évitions les banalités

On a tendance à utiliser des expressions toutes faites et qui deviennent des banalités. Celles-ci sont déconseillées et elles me font penser à des refrains de chansons populaires : « c'est comme ça », « comme d'habitude », « c'est écrit ». Heureusement ou malheureusement, vous n'êtes pas amené à chanter lors d'un entretien !

► Soyons positif

Il faut regarder le verre à moitié plein et non celui à moitié vide. Par conséquent, exprimez-vous dans des termes positifs et non négatifs. Avec un peu d'entraînement vous y arriverez.

3.2. Signes non verbaux

Pour qu'une communication soit réussie et que le message soit compris à 100 %, le psychologue américain Albert Mehrabian avance la théorie du 7 %-38 %-55 %. Il décompose le message de la façon suivante :

- le sens des mots ne compte que pour 7 % ;
- l'intonation pour 38 % ;
- et la gestuelle pour 55 %.

On comprend mieux pourquoi il est important de maîtriser votre langage corporel, qui doit être en adéquation avec votre message verbal. Par conséquent, attention à vos gestes et mimiques. Le risque est de tenir un certain discours et que vos gestes disent le contraire !

3.3. Distance physique lors de l'entretien

Elle doit s'adapter à la situation, au message que vous souhaitez faire passer et à la personne que vous rencontrez. Inutile d'être formé à l'étude de la distance (**proxémie**) pour comprendre que l'intrusion d'une personne dans votre sphère intime peut être ressenti comme une agression.

« La proxémie², nommée par Edward T. Hall, est la distance physique qui s'établit entre des personnes prises dans des interactions. Elle est différente selon les cultures, par exemple, dans les pays latins les distances entre les différentes personnes sont relativement courtes contrairement aux pays nordiques où les contacts physiques sont moins fréquents et les distances plus grandes.

On retrouve quatre types de distances particulières au quotidien :

- les distances intimes (entre 0 à 45 cm) ;
- les distances personnelles (de 45 à 125 cm) ;

2. <http://www.larousse.fr/encyclopedie/article/Proxémie/11002378>

- les distances sociales (de 125 à 360 cm) ;
- les distances publiques (à partir de 360 cm) : on les retrouve essentiellement dans les métiers de l'enseignement, les acteurs de théâtre et les politiques. »

3.4. Trac

► Identification

Le trac c'est la peur, l'angoisse que l'on ressent avant d'affronter un public, de subir un oral. Généralement, il se dissipe progressivement au fur et à mesure de l'épreuve. On peut ressentir divers symptômes tels que :

Transpiration, moiteur, tremblements, palpitations...

On a des difficultés à s'exprimer et les mots ne viennent plus, les phrases s'assemblent mal, les répétitions sont fréquentes. Par conséquent, on voit apparaître des tics, des mots parasites.

Exemples :

Le candidat fait tourner le stylo, ses cheveux. Il remue sans cesse ces jambes... Il s'exprime avec des : donc, voilà, euh....

► Gestion

Vous pouvez apprendre à gérer ou maîtriser le trac car vous ne pouvez pas vraiment le supprimer. Pour cela, il faut vous entraîner comme un sportif en vue d'une compétition.

Préparez une feuille format A5 où vous inscrirez les « mots clefs » de votre entretien. Cette feuille vous permettra d'être rassuré et fera office de pense bête. Il est possible de rédiger un plan mais le risque est de lire ses notes et par conséquent, de ne plus regarder le jury.

Ensuite, entraînez-vous comme un acteur qui répète son rôle. Faites appel à votre entourage, à une glace, à une caméra vidéo.

Par ailleurs, apprenez à vous relaxer en respirant par le ventre, en reconnaissant les lieux.

3.5. Analyse d'image

À l'aide de l'exercice ci-dessous, je souhaite vous démontrer que l'interprétation d'une même image peut varier selon les individus et les éléments qu'ils privilégient dans la lecture de l'image.

Énoncé :

- Que voyez-vous dans chacune de ces images ?
- Posez la même question à votre entourage et comparez leur réponse à votre réponse. Qu'en concluez-vous ?



Image 1



Image 2

Éléments de réponse

Image 1 : La jeune fille ou la vieille femme ?

Si nous regardons l'image, pour certains, elle représente une vieille femme (à droite), pour d'autres une jeune femme de trois quarts (au centre).

Image 2 : Le vase d'Edgar Rubin

On peut voir un vase (la forme blanche) ou deux visages identiques (le fond noir). Il est difficile de voir les deux. Le cerveau choisit, au moins au début, l'un ou l'autre selon qu'il privilégie comme forme à décrypter la surface blanche ou la surface noire.

L'image a un sens, construit à partir des différents éléments qui la constituent. Lire une image **c'est en dégager un sens** grâce à l'analyse de ses composantes, c'est également mieux comprendre l'effet qu'elle peut produire.

► Méthodologie de l'analyse d'image

Commencez par étudier les composantes techniques en identifiant le type d'image : photographie, dessin, peinture.

Puis :

- repérez le nombre de plans et les décrire ;
- les lignes de force (lignes horizontale, verticale, oblique) ;
- les formes géométriques (triangles, carrés, rectangles, cercles) qui indiqueront douceur, rigueur...
- les couleurs (couleurs chaudes et couleurs froides).

Si l'image est accompagnée de texte, posez-vous les questions suivantes :

- Le texte commente l'image ?
- L'image illustre le texte ?
- Le texte apporte t'il un complément d'information ?
- Y a t'il opposition entre le texte et l'image ?

Ensuite, observez le contenu de l'image et déduisez de ces observations quel est **le sens premier** de l'image et les autres sens qui peuvent être donnés. C'est le moment de se souvenir du petit exercice d'interprétation d'image.

Dans les autres sens, rattachez vos idées à votre futur métier, à l'actualité, à une expérience vécue...

Exemple de photo¹ à analyser



1. Magasin-boutique-dessert-actualite-sdf-923279.jpg, *Le Figaro*, L'actualité en photo, consulté sur le site le 5 mars 2007.

Étude de l'image



Éléments d'analyse

À analyser	Éléments de réponse
Type d'image	Photographie couleur
Nombre de plans	3
Plan 1	Une pâtisserie avec des gâteaux alléchants. Desserts bien distincts
Plan 2	Un homme adossé à la boutique, un sol mouillé. Vision plutôt floue
Plan 3	Des motos garées sur un sol gelé ou enneigé
Les lignes de force	Deux et obliques
Formes géométriques	Des formes rondes au premier plan
Couleurs	Des couleurs chaudes au 1 ^{er} plan Des couleurs froides au 2 ^e plan (gris, transparent) et du flou Des couleurs ni chaudes, ni froides, surtout du rouge et noir
Image/texte	Pas de texte
Sens premier	Une personne en difficulté (exemple un sans domicile fixe) pris en étau. D'un côté l'abondance, le plaisir, le désir, le bonheur et de l'autre côté l'accès à un moyen de transport, à l'emploi... Les gâteaux me font penser au conte de Grimm « Hensel et Gretel » !
Autres sens	Et pourquoi pas un éducateur : <ul style="list-style-type: none"> • qui observe le jeune qui se rend au collège ; • qui accompagne un usager chez le psychologue ; • ou une personne en situation de handicap allant seule chez le marchand de journaux ; • un éducateur de rue qui observe une situation ou qui a donné rendez-vous à une personne....