

Si les élèves de 1ère et terminale sont particulièrement concentrés sur l'obtention de leur Baccalauréat... ils doivent impérativement anticiper leur choix d'orientation et – à ce titre – préparer les différentes épreuves de sélection auxquelles ils seront confrontés. Parmi ces épreuves, l'**entretien de motivation est incontournable** et produit, généralement, une **grande source de stress** !



Pourtant, il est important de **dédramatiser ce moment** et d'en **connaître les grands mécanismes** afin de pouvoir donner le meilleur de soi-même... et réussir avec succès cette épreuve.

*Voici les 9 principes de base qui vous aideront à réussir votre entretien de motivation !*

LE RESSENTI D'UN ENTRETIEN EST MAJORITAIREMENT  
**SUBJECTIF**

## Principe n° 1

Notre ressenti sur les choses, sur les situations et sur les gens est toujours individuel et donc unique. Cette perception ne correspond pas à la réalité en soi mais à une interprétation que nous faisons inconsciemment. Il est primordial de comprendre cette notion, car **le ressenti est un élément essentiel dans un entretien de motivation** : en effet, ce type de rencontre véhicule une **très forte dimension affective**. Finalement, le Jury « aime » ou « n'aime pas » le candidat... et « souhaite » ou « ne souhaite pas » l'intégrer dans l'Ecole ! Cette vérité a un côté arbitraire, toutefois, lors d'un entretien, **nous pouvons impacter positivement le ressenti des membres du Jury...**

## Principe n° 2

**« On n'a pas deux fois l'occasion de faire une bonne première impression »**

Lors d'un entretien de motivation, le temps de **la rencontre est primordial**, car nous sommes vus avant d'être entendus et nous sommes regardés avant d'être écoutés. **4 minutes suffisent pour faire une impression**, bonne ou mauvaise : chaque seconde compte... Il est donc important, pour le candidat, de **veiller à l'image** qu'il renvoie pour faire bonne impression aux membres du Jury. A ce titre, le candidat doit avoir une **apparence physique irréprochable** et choisir une **tenue vestimentaire** qui inspire **crédibilité, confiance, sérieux et dynamisme** ! Au-delà, il est important d'**être ponctuel** à son rendez-vous (*arriver 5 minutes avant est conseillé*), en ayant pris le soin d'**éteindre son téléphone** en amont. Lorsque vous rencontrez le Jury, veillez à **saluer individuellement chacune**

**des personnes présentes**, en disant un **vrai « Bonjour »** accompagné d'un **beau sourire**, d'un **regard droit dans les yeux** et d'une **poignée de main franche et ferme**.

## 93% de la communication orale repose sur la forme !

### Principe n° 3

Au cours d'un entretien de motivation, nous utilisons **différents moyens de communication** : le ton, le langage, la gestuelle, le regard, le sourire, le toucher, l'apparence vestimentaire, l'attitude, etc... D'une manière générale, ces différents moyens de communication sont regroupés en 3 vecteurs de communication :

- **Le Verbal** : contenu de votre message, les mots, l'élocution,...
- **Le Vocal** : les formes d'expression (ton, volume, rythme,...)
- **Le Non-Verbal** : apparence physique, les gestes, le regard, les expressions du visage,...

Le chercheur américain Albert Mehrabian a mis en évidence, dans son ouvrage « Silent messages », que le non-verbal a un impact de 55% dans une communication orale, que le vocal a un impact de 38% et que le verbal a un impact de 7%. En d'autres termes, **93% de la communication orale repose sur la forme ! Et 7% seulement sur le fond...**

### Principe n° 4

**La FORME  
doit être au  
service du  
FOND**

L'objectif d'un entretien de motivation est d'être sélectionné ! La forme doit donc être au service du fond et il y a plusieurs éléments sur lesquels vous devez être vigilants afin de continuer à impacter positivement votre Jury :

- **Adoptez une bonne posture** : Asseyez-vous sur votre chaise en ayant le dos presque vertical, la tête redressée, le regard droit et les mains posées sur la table devant vous, sans être statiques.
- **Soyez vigilants à l'expression de votre visage** : Reflet de nos émotions, notre visage est un superbe outil de communication lors d'un entretien. A condition, cependant, de conserver des expressions ouvertes et donc positives. A ce titre **le sourire est un minimum...**
- **Regardez vos interlocuteurs** : Regarder la personne qui nous parle lui **démontre notre écoute** et regarder la personne à qui nous parlons **l'intègre dans notre communication...** mais attention à ne pas la fixer ! Adaptez votre regard à toutes les situations durant l'entretien. Lorsque vous avez plusieurs personnes en face de vous, veillez à toutes les regarder, tout au long de l'entretien, à temps égal ! N'excluez jamais du regard l'un des membres du Jury !
- **Adoptez un vocal performant** : Parler suffisamment fort (sans crier), poser sa voix, varier le ton, utiliser les silences et veiller à articuler distinctement, sont les éléments de base d'un vocal performant en entretien.

- **Utilisez vos mains et adaptez votre gestuelle** : Il ne faut pas oublier que, dans l'histoire de l'Humanité, les gestes ont précédé la parole... Aussi, vous devez utiliser vos mains pour communiquer avec votre Jury. Pour cela, posez doucement vos bras sur la table et faites des gestes les plus naturels possibles, régulièrement, sans excès. A l'inverse, ne croisez jamais vos bras : c'est un signe de fermeture vis-à-vis de vos interlocuteurs !



## Principe n° 5

Au-delà du choix de votre tenue vestimentaire et de votre mise en valeur physique, il est important de **préparer les affaires** qui vous seront **utiles** pour le bon déroulement de l'entretien : un **CV imprimé** en 3 exemplaires (afin d'en avoir un par membre du jury) ; une **pièce d'identité** (vous aurez besoin de justifier votre identité lors de chaque épreuve... sans quoi vous ne serez pas autorisé à les passer) ; un **bloc note et un crayon** pour prendre des notes... Au-delà, vous devez aussi apprendre à **gérer votre stress** en vous détendant un maximum mais aussi en dédramatisant le contexte ! N'oubliez pas, d'ailleurs, que votre entretien est aussi une source d'enjeux pour les membres de votre Jury : celui de retenir les profils les plus en adéquation avec la formation proposée. A noter que si vous êtes convoqué à un entretien, c'est que les membres du Jury pensent déjà que vous correspondez au profil recherché ! Ils chercheront donc juste la confirmation de ce ressenti. Vous devez, enfin, **préparer ce que vous avez à dire...** A commencer par vous **renseigner scrupuleusement sur l'Ecole et la Formation qui vous intéresse**.

## Principe n° 6

« Se connaître soi-même »



Un entretien de motivation débute généralement toujours par la question « Pouvez-vous vous présenter ? ». Cette question anodine nécessite de **préparer une courte présentation individuelle** pour lancer la discussion. Mais, d'une manière plus générale, vous devez aussi **préparer le maximum de réponses aux questions types** : qualités, défauts, goûts, passions,... Vous devez donc établir votre « diagnostic personnel » et déterminer ce que sont **vos forces** (vos qualités, ce que vous savez faire), **vos faiblesses** (vos défauts et ce que vous devez apprendre à faire), **vos valeurs** (respect, loyauté, honnêteté, solidarité,...), **vos motivations et vos aspirations** (qu'est-ce que vous aimez ? Qu'est-ce que vous désirez faire dans votre vie ? Qu'est-ce qui est le plus important pour vous ?). En cas de difficultés, **partez de situations personnelles que vous avez vécues** (avec vos amis, lors de projets ou voyages, ...) et/ou **faites-vous aider** : amis, parents, famille, professeurs... Enfin, il est parfois plus facile d'**inverser les questions** : par exemple, si vous ne savez pas ce que vous aimeriez, réfléchissez à ce que vous n'aimeriez pas faire ! Ainsi, vous aurez déjà des éléments de réponses à votre réflexion.



Répondez aux questions en toute franchise !

## Principe n° 7

Chaque candidat possède des atouts et des points faibles. Le Jury le sait et il est donc dangereux de chercher à cacher des choses, voire de mentir... Alors, **soyez authentique et répondez aux questions avec franchise et authenticité** ! Si une question vous gêne ou vous déstabilise, **restez calme ; prenez quelques secondes pour réfléchir** en respirant tranquillement et **essayez de répondre avec le plus de naturel possible**... Si aucune réponse ne vient, alors dites-le simplement à votre jury : il vous posera une autre question. Pour finir, **écoutez attentivement les membres du Jury** et les questions qui vous sont posées : cela vous permettra d'obtenir des informations importantes pour la réussite de votre entretien.

## Principe n° 8

« La première chose qu'on regarde... n'est jamais la dernière qu'on voit »

- Grégoire Delacourt -

Si la rencontre est un temps important de l'entretien, **la fin** de celui-ci **est tout aussi capitale car c'est la dernière impression que vous laissez de vous** ! Il est primordial de **soigner votre dernière phrase** (c'est peut-être le moment de répéter une dernière fois ce qui est le plus important pour vous...) et de quitter la salle en prenant le temps de **saluer chacun de vos interlocuteurs** : remerciez-les de vous avoir reçu(e) et écouté(e), en les regardant dans les yeux, avec un vrai sourire. Quittez la salle tranquillement et ne faites aucun commentaire qui pourrait être entendu.



## Principe n° 9

Il existe deux autres types d'entretien pour lesquels il est important de savoir certaines choses :

- les **entretiens à distance** (Skype,...) : tous les conseils ci-dessus sont à appliquer de la même manière.
- Les **entretiens de groupe** : l'objectif de ce type d'entretien est de vous démarquer sans écraser les autres... Au contraire, montrez-vous à l'écoute des autres, réagissez de manière non-verbale à ce qu'ils disent et donnez la parole à ceux qui ne parlent pas... C'est votre attitude en groupe qui est observée et il sera alors « bien vu » que vous soyez capable d'agir ainsi tout en vous vendant !