

# Trois astuces antistress à appliquer avant un entretien

La Rédaction | Le 18 janvier 2017



Des astuces simples suffisent à se détendre et à relativiser avant un entretien.

Un entretien à venir vous noue l'estomac ? Vous paniquez en plein milieu de l'échange ? Prenez les devants avec quelques astuces antistress incontournables.

Si chacun d'entre nous se montre plus ou moins à l'aise face au traditionnel exercice de l'entretien d'embauche, l'épisode n'en reste pas moins stressant. L'enjeu principal est alors de maîtriser son angoisse pour éviter qu'elle ne nous paralyse et ruine les **précieuses minutes devant un recruteur**. Suivez ces trois astuces simples pour transformer cette épreuve en une simple formalité.

## *Respirer*

Parler trop vite, bégayer et paniquer... L'enchaînement est aussi classique que difficile à enrayer, et mains qui tremblent ou maux de ventre complètent la panoplie. La solution ? Respirer. Véritable manuel de sérénité, une **respiration contrôlée diminue le stress**, apaise le rythme cardiaque et aide à réfléchir. Bien en amont ou quelques minutes avant l'entretien, concentrez-vous sur votre souffle. Inspirez par le nez en comptant jusqu'à cinq, les yeux fermés, puis expirez de la même façon. Le simple fait d'oxygéner votre cerveau vous permettra de reprendre le contrôle de vos émotions. Et si vous paniquez en plein entretien, chassez le stress en soufflant doucement avant de répondre.

## *Relativiser*

Pour **éviter la crise de nerfs**, relativisez les enjeux. Ne percevez pas votre entretien comme un examen sur lequel repose votre avenir, sous peine de paniquer instantanément. Pensez l'exercice comme une opportunité, une chance de vous exercer et d'obtenir des réponses. Une vie professionnelle n'est pas constituée d'un seul poste ni d'un seul entretien. Les occasions sont nombreuses et votre vie ne dépend pas de celui-ci. Inutile, donc, de vous rendre malade d'angoisse. Considérez l'entretien comme un échange, plutôt qu'un test à sens unique.

## *Être soi-même*

Être [zen de corps et d'esprit](#), tel est le but de votre entretien. Un recruteur ne se fie que peu à vos paroles. Avant tout, il observe votre langage corporel et écoute le ton de votre voix, qui traduit souvent votre stress et vos tensions. À moins de maîtriser parfaitement le moindre de vos gestes, une seule solution : rester vous-même. Vendez ce que vous êtes, pas ce que vous voudriez être. Restez naturelle, [faites-vous confiance](#), votre stress s'apaisera de lui-même. Quant à votre recruteur, l'honnêteté de votre attitude ne peut que le rassurer.