

30 points de contrôle

avant de cliquer sur "Enregistrer"

Comment utiliser cette checklist

Cochez chaque point la veille et le jour J, dans l'ordre des sections. Chaque section couvre un angle évalué par les algorithmes de recrutement (NLP, vision, acoustique). Aucun point n'est optionnel.

APERÇU DES 7 SECTIONS

01**Setup technique**

4 points

02**Environnement visuel**

4 points

03**Environnement sonore**

4 points

04**Préparation du contenu**

5 points

05**Communication verbale**

4 points

06**Communication non-verbale**

5 points

07**Les 5 dernières minutes**

4 points

30

points de contrôle

7

catégories

<5 min

de préparation

J-1 + J

protocole

01 SETUP TECHNIQUE

- 01** ☐ Tester la plateforme (HireVue, Spark Hire...) dans le navigateur prévu
- 02** ☐ Vérifier les autorisations caméra et micro dans les paramètres
- 03** ☐ Effectuer une session test et visionner l'enregistrement
- 04** ☐ Connexion internet stable — filaire privilégié, notifications coupées

♦ **Conseil**

Un bug technique est traité comme un manque de préparation par l'algorithme.

02 ENVIRONNEMENT VISUEL

- 05** ☐ Fond uni et sobre — bannir les arrière-plans virtuels floutés
- 06** ☐ Source lumineuse face à vous (lampe ou fenêtre devant soi, jamais derrière)
- 07** ☐ Cadrage : visage centré, espace au-dessus de la tête, épaules visibles
- 08** ☐ Vêtements de couleur unie (les motifs créent du bruit algorithmique)

♦ **Conseil**

L'IA analyse votre cadre autant que vous. Un fond chargé génère du bruit visuel.

03 ENVIRONNEMENT SONORE

- 09** ☐ Micro externe ou casque directif (éviter le micro intégré)
- 10** ☐ Pièce calme — portes et fenêtres fermées
- 11** ☐ Tester Krisp si l'environnement est potentiellement bruyant
- 12** ☐ Désactiver toutes les notifications sonores du système

♦ **Conseil**

Un micro externe améliore significativement le score acoustique.

04 PRÉPARATION DU CONTENU

- 13** ☐ Extraire les 10 mots-clés dominants de la fiche de poste
- 14** ☐ Préparer 5 réponses STAR calibrées sur ces mots-clés
- 15** ☐ Chronométrer chaque réponse : viser 60 à 90 secondes
- 16** ☐ Intégrer verbes d'action et résultats chiffrés dans chaque STAR
- 17** ☐ Relire la fiche de poste 30 min avant de démarrer

♦ **Conseil**

Les NLP détectent la cohérence sémantique entre vos réponses et la fiche de poste.

05 COMMUNICATION VERBALE

- 18 ☐ S'entraîner à 140–160 mots par minute (chronométrer)
- 19 ☐ Éliminer les tics verbaux : 'euh', 'genre', 'du coup', 'voilà'
- 20 ☐ Pratiquer les pauses de 1–2 secondes avant de répondre
- 21 ☐ Varier l'intonation — la monotonie signale un faible engagement

♦ **Conseil**

Parlez à 140–160 mots/min. Enregistrez-vous la veille et comptez.

07 LES 5 DERNIÈRES MINUTES

- 27 ☐ Relire vos 3 réponses STAR clés à voix basse
- 28 ☐ 3 respirations profondes (4 sec inspiration / 6 sec expiration)
- 29 ☐ Vérifier une dernière fois : cadrage, lumière, micro
- 30 ☐ Verre d'eau hors champ — et sourire sincèrement avant de cliquer

♦ **Conseil**

Les 5 minutes précédant l'entretien conditionnent votre état mental.

06 COMMUNICATION NON-VERBALE

- 22 ☐ Coller un post-it à côté de la caméra comme point focal
- 23 ☐ Placer l'interface juste sous la caméra (regard sans déviation)
- 24 ☐ Sourire congruent : aux moments positifs, pas en continu
- 25 ☐ Posture ouverte, épaules détendues, dos droit
- 26 ☐ Sourire légèrement avant de commencer à parler

♦ **Conseil**

Regarder la caméra = contact visuel aux yeux de l'algorithme.

Prêt ? Cliquez sur « Enregistrer » — et convainquez l'algorithme.

Tous les points cochés = vous avez fait ce que 93 % des candidats ne font jamais.