

Un comportement professionnel en vidéo

Table des matières

I. Contexte et enjeux	3
A. Quels sont les contextes où vous avez besoin de la vidéo ?	3
B. Quels sont les enjeux ?	4
II. Exercice : Quiz	5
III. Comment adopter un comportement professionnel ?	5
A. Se préparer en amont... ..	5
B. Choisir le bon environnement	6
C. Adopter la bonne attitude.....	8
IV. Exercice : Quiz	8
V. Essentiel	9
VI. Auto-évaluation	9
A. Exercice	9
B. Test.....	9
Solutions des exercices	11

I. Contexte et enjeux

Contexte

Aujourd'hui, vous avez l'habitude de créer des vidéos tous les jours : pour vos stories Instagram ou Facebook, pour créer des réels, pour votre chaîne YouTube ou encore pour alimenter vos comptes Snapchat et Tiktok. La vidéo est un canal de communication très en vogue ces dernières années ! D'un autre côté, depuis 2020 notamment, le travail à distance s'est beaucoup démocratisé et il arrive de plus en plus souvent que l'on vous demande de vous présenter en vidéo ou bien que l'on vous fasse passer un entretien à distance. Et là, l'exercice diffère de ce que vous avez l'habitude de faire, car il demande une attitude et un langage particuliers pour rester professionnel en toute circonstance. Nous allons voir dans ce cours, tout d'abord, dans quels contextes pour vous pouvez être amenés à utiliser la vidéo et quels sont les enjeux pour vous. Puis dans un second temps, nous verrons toutes les bonnes pratiques, qui vous assureront de réussir l'exercice !

A. Quels sont les contextes où vous avez besoin de la vidéo ?

Introduction

Quand on pense vidéo professionnelle, on pense facilement à un entretien d'embauche. Mais ce n'est pas l'unique cas de figure, dans lequel vous pouvez être amené à utiliser la vidéo pour communiquer.

L'entretien

Commençons par l'entretien. Depuis quelques années déjà, les recruteurs ont de plus en plus souvent recours à l'entretien vidéo. Cela leur permet de rencontrer un plus grand nombre de candidats d'une part, mais aussi d'autre part de surmonter l'obstacle de la distance et de pouvoir solliciter des candidats venant des quatre coins de la France.

S'il peut paraître plus facile et moins stressant au premier abord, parce que vous restez chez vous dans votre environnement, il ne faut pas se tromper, c'est tout de même un véritable challenge avec un poste à la clef !

Vous noterez qu'il peut également s'agir d'un entretien de motivation pour intégrer une école ou une formation. Le challenge à relever reste le même !

Les soutenances d'examen

Depuis la crise du COVID en 2020, il n'est pas rare également de devoir passer ses examens oraux ou de soutenir devant un jury à distance. Tout comme l'examen en présentiel, il faut à la fois maîtriser son discours, son attitude, mais aussi le support visuel et répondre aux questions. À cela vient s'ajouter la maîtrise de l'outil vidéo ou visio ! Il peut aussi arriver que l'on soutienne à plusieurs sur un projet, il est alors essentiel de bien s'entraîner et se coordonner pour que la présentation reste fluide et que la répartition du temps de parole soit équitable.

La visioconférence

Nous appelons ici exercice en « visio » toute intervention qui vous demande de vous exprimer en direct, face à une caméra et *a fortiori* devant un outil de visioconférence. Ces outils vous permettent d'échanger avec vos interlocuteurs, comme si vous étiez en présentiel.

Il existe bien d'autres situations où vous pouvez être amené à intervenir en visio :

- Lors d'une classe virtuelle,
- En formation à distance,
- Lors d'une réunion d'équipe,
- Etc.

Ces moments de communication à distance impliquent un comportement particulier que nous explorerons dans la seconde partie.

Direct ou différé ?

Il existe différentes modalités de vidéos, quel que soit le contexte. Soit, on peut vous demander de vous enregistrer en différé et d'envoyer la vidéo, par la suite. Cet exercice a l'avantage que vous pouvez refaire la vidéo autant de fois que vous le désirez. En revanche, vous ne serez pas là quand votre interlocuteur la visionnera et vous n'aurez donc pas la possibilité de débattre ou d'éclaircir certains points.

Soit, dans son format plus classique, vous vous présentez ou vous intervenez en direct, mais à distance. L'enjeu sera alors de limiter tous les freins à la communication : problème de connexion, soucis de micros ou encore distraction dans votre environnement.

Conclusion

L'essor du digital et du télétravail a profondément bousculé les usages et vous êtes amenés aujourd'hui, beaucoup plus qu'avant, à communiquer sous ce format de vidéo. Même si cela peut paraître plus facile pour certains, les enjeux pour vous restent quand même importants.

B. Quels sont les enjeux ?

Être professionnel

Que ce soit pour un entretien de recrutement, pour une classe virtuelle ou pour un jury d'examen, le premier enjeu pour vous est de donner une image de vous sérieuse et professionnelle.

Remarque

Vous serez d'accord avec moi de constater que si votre voisin sonne et vous oblige à vous lever et que vous êtes en pyjama en dessous du bureau ou bien si votre mère passe derrière l'écran pour savoir à quelle heure vous voulez déjeuner... tout cela ne renvoie pas franchement une image professionnelle de votre part ? Les exercices en vidéo ou en visio requièrent donc une attention particulière et nous verrons dans la seconde partie, comment éviter tous ces imprévus !

Convaincre

Votre second challenge est d'être convaincant. Qu'il s'agisse d'un entretien, d'un examen ou encore d'une interview, votre objectif est de convaincre votre ou vos interlocuteurs. Ici vous ne pourrez pas utiliser la poignée de main pour montrer que vous êtes sûr de vous, par exemple. En vidéo, le langage non verbal est beaucoup moins puissant qu'en présentiel. Cela vous demandera d'ailleurs une capacité d'attention particulière pour décrypter à distance et par caméras interposées, certains signes pour adapter votre communication.

Conseil

Par exemple, si vous détectez un signe de lassitude, vous devrez veiller à varier le ton de voix ou si vous sentez que l'interlocuteur ne voit pas où vous voulez en venir, vous devrez vous réexpliquer d'une manière différente. Ces signes qui sont facilement perceptibles en présentiel requièrent une attention plus particulière à distance.

Vous l'aurez compris, vous allez de plus en plus être amenés à utiliser le format de la vidéo ou de la visio pour vous présenter ou communiquer, dans votre environnement professionnel. Seulement n'oubliez pas que, même si le format vous est familier, ces interventions requièrent comme en présentiel, une excellente préparation et une attitude adaptée.

Exercice : Quiz

[solution n°1 p.13]

Question 1

Le format vidéo s'invite de plus en plus dans le monde professionnel.

- ☐ Vrai
- ☐ Faux

Question 2

Il est plus facile de passer un entretien en vidéo qu'en présentiel.

- ☐ Vrai
- ☐ Faux

Question 3

Si je n'ai pas fait suffisamment attention à mon environnement, je peux rater un entretien en vidéo.

- ☐ Vrai
- ☐ Faux

Question 4

En visio, je dois être encore plus attentif aux signes non verbaux.

- ☐ Vrai
- ☐ Faux

Question 5

Ces exercices se passent forcément en direct.

- ☐ Vrai
- ☐ Faux

III. Comment adopter un comportement professionnel ?**A. Se préparer en amont...****Introduction**

Comme pour tout entretien ou examen, le secret réside souvent dans une bonne préparation pour être prêt le jour J. Ici, il s'agit d'adapter sa préparation au contexte de la distance.

Les modalités

Quel que soit le contexte pour lequel vous devez vous connecter en visio, renseignez-vous sur les modalités de l'évènement.

- Quel est l'outil qui sera utilisé ?
- Combien de temps cela va-t-il durer ?
- Combien de personnes seront connectées ?
- Etc.

Remarque

Les outils les plus souvent utilisés sont Zoom, Teams, Google Meet, Skype entreprise, Webex, etc. Même s'ils ont tous une utilisation assez similaire, ils comportent chacun leurs spécificités.

Une fois que vous connaissez les modalités, procédez au téléchargement de l'outil, si vous ne l'utilisez pas déjà.

Remarque

Enfin, assurez-vous que vous avez bien reçu le lien de connexion de la part du recruteur ou de l'organisation de l'école.

Tester le matériel

Avant le jour J, il est indispensable de tester votre matériel. Ce n'est pas dix minutes avant votre entretien qu'il faut vous rendre compte que votre micro ne fonctionne pas.

Cela nécessite plusieurs étapes :

- Vérifiez votre connexion wifi et que la bande passante est suffisante pour que vous puissiez utiliser toutes les fonctionnalités de la visio.
- Testez votre vidéo et votre micro, d'un ordinateur à l'autre, sachez qu'ils ne s'allument pas automatiquement, quand vous lancez l'appliquet.
- Familiarisez-vous avec l'outil de visioconférence que l'on vous a proposé, faites un test avec un ami ou une personne de votre famille, pour vous habituer à utiliser les différentes fonctions. Explorez comment partager votre PowerPoint par exemple ou comment poser une question dans le chat !

Préparer son discours

Si c'est un entretien de motivation, il faut le préparer tout autant qu'un entretien en présentiel. Préparer votre pitch pour vous présenter, identifier les points forts sur lesquels vous allez appuyer, anticiper les questions que le recruteur peut vous poser, faire des recherches sur l'entreprise, etc.

Pour un examen, la préparation de votre déroulé et des points clefs de votre présentation est tout aussi importante !

N'oubliez pas qu'à distance, il manque beaucoup d'éléments non verbaux et de contacts habituels, pensez donc bien à préparer votre introduction et votre conclusion.

Prenez un moment pour vous entraîner : filmez-vous et regardez ce que cela donne... profitez-en pour corriger votre discours, le ton de votre voix ou encore vos gestes parasites.

B. Choisir le bon environnement

Introduction

Quand vous êtes en présentiel, l'environnement se prête à ce que vous venez faire : passer un entretien, soutenir devant un jury, participer à une formation, etc.

Or quand vous êtes à distance, le même exercice prend une autre dimension, puisque c'est dans un environnement personnel, familial qu'il va se dérouler. Un environnement qui d'habitude ne se prête pas forcément à un contexte professionnel.

Soigner son environnement

Voici quelques conseils pour optimiser votre présentation :

Poser votre ordinateur sur un support stable, il n'y a rien de pire qu'une image qui bouge et donne le mal de mer.

La plupart des outils de visio-conférence vous permettent de choisir un fond d'écran neutre qui donne l'impression que vous êtes dans un cadre de travail.



Assurez-vous de vous placer entre 50 cm et 1 mètre de l'écran pour que l'on puisse voir vos mains et bénéficier de votre langage corporel.

Évitez d'avoir une source de lumière derrière vous pour limiter les effets de contre-jour, ainsi préférez-vous mettre devant un mur plutôt que devant une fenêtre.

Se concentrer

Soigner votre environnement demande aussi que vous puissiez être au calme. Dans la mesure du possible, prenez soin de vous isoler dans une pièce où vous ne serez pas dérangé ni interrompu. Pensez à prévenir vos proches ou les personnes qui partagent votre habitation que vous avez besoin de ne pas être dérangé pendant x temps.

Conseil

N'hésitez pas à fermer toutes vos applications en cours sur votre navigateur et de mettre votre téléphone en mode avion, pendant toute la durée de votre entretien/examen, pour éviter d'être distrait par un appel, un bip ou encore une notification. Vous risquerez de perdre le fil de votre discours et de donner de vous une image peu concentrée.

C. Adopter la bonne attitude

L'importance du non verbal

Réussir sa prestation à distance tient beaucoup également à l'attitude que vous adopterez.

Voici quelques conseils pour vous guider :

- Quand vous parlez, attachez-vous à regarder la caméra plutôt que votre écran, cela donne davantage à l'interlocuteur l'impression que vous le regardez dans les yeux.
- Pensez à sourire, à distance, il faut souvent accentuer le trait pour transmettre tout votre enthousiasme !
- Pensez à canaliser vos gestes parasites : votre main dans vos cheveux, la main devant la bouche, etc. Ces petits gestes anodins gênent la communication et vous empêchent de passer votre message comme vous le souhaitez.
- Enfin, essayez de jouer sur votre voix pour rendre votre présentation dynamique. Apprenez à varier le ton, le rythme, insister sur les points importants, utilisez la forme interrogative pour interpeler votre interlocuteur, etc.

Le choix de votre tenue

Même si vous restez chez vous, il convient de vous habiller et de vous apprêter comme si vous vous rendiez sur place.

Conseil

À la caméra, il y a certaines couleurs ou motifs qui passent moins bien. Essayez d'éviter le blanc, par exemple, qui pourrait trop se confondre avec votre fond d'écran et vous donner mauvaise mine. Évitez aussi les couleurs ou motifs trop bariolés qui peuvent également se confondre avec le fond d'écran que vous aurez choisi. Préférez quelque chose de neutre, comme une couleur unie ou du noir, bleu ou gris.

Prenez garde également aux bijoux que vous portez au poignet (bracelets, gourmettes) qui risquent de faire du bruit sur le clavier ou sur votre bureau, à chacun de vos mouvements. Mieux vaut les enlever le temps de la vidéo.

Conclusion

Vous constatez que l'exercice en visioconférence ou en vidéo est loin d'être facile. Il requiert tout autant de préparation et d'attention que si vous étiez en présentiel, en ajoutant même la maîtrise de l'outil technique, en plus. La conclusion est souvent plus expéditive et moins chaleureuse qu'en présentiel, où l'on peut se saluer, où l'on peut vous raccompagner à la porte. Prenez donc le temps de conclure en rappelant les points essentiels de votre présentation, en réitérant votre motivation si c'est nécessaire ou encore en prenant soin de remercier votre interlocuteur de vous avoir écouté.

Conseil

Enfin, dernier conseil et non des moindres, assurez-vous toujours d'avoir bien coupé vos micros et fermé la conversation, avant de vous laisser aller à tout commentaire !

Exercice : Quiz

[solution n°2 p.13]

Question 1

C'est à moi de télécharger l'outil de visioconférence.

- ☐ Vrai
- ☐ Faux

Question 2

Je dois recevoir un lien pour me connecter.

- ☐ Vrai
- ☐ Faux

Question 3

Inutile de me préparer, tous les paramètres sont préenregistrés.

- ☐ Vrai
- ☐ Faux

Question 4

Je dois faire attention à la lumière.

- ☐ Vrai
- ☐ Faux

Question 5

Comme je suis chez moi, inutile de me mettre sur mon trente-et-un.

- ☐ Vrai
- ☐ Faux

V. Essentiel

Tourner une vidéo pour présenter votre projet professionnel en amont de votre module de coaching emploi, soutenir sur votre étude de cas à distance ou encore passer un entretien en visio, etc. Pour certains cela peut paraître un exercice anodin ! Pourtant, quand on ne le prend pas suffisamment au sérieux et qu'on ne le prépare pas en amont, cela peut nous porter préjudice ! La présentation en vidéo ou en visio répond à certains codes et exige que vous y portiez une attention particulière. La prochaine fois que vous vous prêterez à l'exercice, rappelez-vous des conseils présents dans ce cours et mettez toutes les chances de votre côté pour rester professionnel et convaincant, en toutes circonstances !

VI. Auto-évaluation

A. Exercice

Question

[solution n°3 p.14]

Listez toutes les raisons pour lesquelles vous pourriez échouer votre prestation en vidéo ou en visio ! Soyez créatifs et ne vous limitez pas dans vos réponses...

B. Test

Exercice 1

[solution n°4 p.15]

Associez chaque affirmation avec la situation qui lui correspond.

Je prépare ma phrase d'introduction et de conclusion.

Je fais attention à ma poignée de main et mon regard.

Je vérifie que j'ai bien fermé la conversation avant de faire des commentaires.

Vidéo directe	Vidéo différée	Présentiel

Exercice 2

[solution n°5 p.15]

Mettez dans l'ordre les étapes pour passer un entretien de motivation en visioconférence.

- Être souriant et soigner sa présentation.
- Tester l'outil et la connexion.
- Choisir un lieu au calme et faire attention à la lumière.
- Conclure en renouvelant sa motivation.
- Télécharger l'outil prévu.
- Se renseigner sur les modalités de l'entretien.

Réponse : _____

Exercice 3 : Quiz

[solution n°6 p.16]

Question 1

Quand je m'entraîne pour une vidéo en différé, quelles sont les questions à me poser ?

- ☐ Est-ce que mes idées sont bien organisées ?
- ☐ Suis-je souriant ?
- ☐ Suis-je convaincant ?

Question 2

Quand vous êtes amené à vous présenter en vidéo, l'enjeu pour vous est d'être :

- ☐ Brillant
- ☐ Introverti
- ☐ Convaincant

Question 3

Quels sont les outils que l'on peut utiliser pour échanger à distance ?

- ☐ Facebook
- ☐ Teams
- ☐ Mural
- ☐ Zoom

Question 4

Qu'est-ce qu'on observe moins à distance qu'en présentiel ?

- ☐ Le verbal
- ☐ Le non verbal
- ☐ Le paraverbal

Question 5

Dans quels cas puis-je être amené à me présenter en vidéo/visio ?

- ☐ Un entretien d'embauche
- ☐ Un entretien de motivation pour une école
- ☐ Un examen


Solutions des exercices

Exercice p. 5 Solution n°1**Question 1**

Le format vidéo s'invite de plus en plus dans le monde professionnel.

☒ Vrai

☐ Faux


 Le digital, l'accélération du télétravail et la crise sanitaire de 2020 ont bousculé les codes et aujourd'hui, il arrive régulièrement que l'on doive se présenter, communiquer ou encore animer par le biais de la vidéo/visio.

Question 2

Il est plus facile de passer un entretien en vidéo qu'en présentiel.

☐ Vrai

☒ Faux


 Même si au premier abord, vous êtes plus à l'aise, car chez vous, l'entretien en visio présente des spécificités et des pièges dans lesquels il ne faut pas tomber !

Question 3

Si je n'ai pas fait suffisamment attention à mon environnement, je peux rater un entretien en vidéo.

☒ Vrai

☐ Faux


 Votre chat qui saute sur vos genoux ou votre colocataire qui joue à FIFA sur le canapé peuvent totalement décrédibiliser votre candidature et donner une image de vous peu professionnelle.

Question 4

En visio, je dois être encore plus attentif aux signes non verbaux.

☒ Vrai

☐ Faux


 La distance peut gêner la communication puisqu'on voit moins ou mal les signes non verbaux qui nous indiquent par exemple si notre interlocuteur nous a compris. Quand vous passez une soutenance à l'oral, vous devez donc être attentif aux éventuelles réactions de votre jury pour adapter votre discours.

Question 5

Ces exercices se passent forcément en direct.

☐ Vrai

☒ Faux

 On peut vous demander d'être en direct, mais aussi de vous enregistrer en vidéo et de l'envoyer par la suite.


Exercice p. 8 Solution n°2

Question 1

C'est à moi de télécharger l'outil de visioconférence.

☒ Vrai

☐ Faux


 Qu'il s'agisse d'un entretien, d'un examen ou autre, c'est à vous de télécharger l'outil que l'on vous proposera (imposera) d'utiliser.

Question 2

Je dois recevoir un lien pour me connecter.

☒ Vrai

☐ Faux


 Dans la plupart des cas, votre interlocuteur vous enverra un lien pour vous connecter à la discussion/réunion.

Question 3

Inutile de me préparer, tous les paramètres sont préenregistrés.

☐ Vrai

☒ Faux


 Vous devez absolument faire un test avant de vous connecter en live. En effet, d'un ordinateur à l'autre, la connexion, les paramètres de son et de micro peuvent varier. N'attendez pas que l'examineur soit connecté pour vous rendre compte que vous n'avez pas de son !

Question 4

Je dois faire attention à la lumière.

☒ Vrai

☐ Faux


 En fonction de votre position dans la pièce, on vous voit plus ou moins bien à la caméra. Il faut donc faire attention à la source de lumière. Si vous avez une vidéo à tourner, privilégiez un moment dans la journée plutôt que le soir à la lumière artificielle.

Question 5

Comme je suis chez moi, inutile de me mettre sur mon trente-et-un.

☐ Vrai

☒ Faux

 C'est un entretien ou un examen comme un autre. Vous devez donc donner une image professionnelle, habillez-vous, coiffez-vous, maquillez-vous comme si vous vous rendiez sur place.

- Vous n'avez pas téléchargé le bon outil,
- Vous n'avez pas testé votre micro et votre interlocuteur ne vous entend pas,
- Vous n'avez pas préparé votre introduction et vous cherchez vos mots pendant 5 minutes,
- Vous n'êtes pas coiffé(e),
- Votre chien a aboyé tout le long de la vidéo,
- Vous avez tourné votre vidéo à 22 h dans la cuisine et on ne vous voit pas sur la vidéo,
- Vous avez oublié d'activer le son sur votre vidéo,
- Vous n'avez pas mis de fond et on voit vos poster de Kurt Cobain derrière vous,
- Vous avez mal réglé votre caméra et on ne voit que votre bouche et pas le haut de votre visage,
- Etc.

On peut trouver de nombreuses réponses ! C'est une autre façon de se préparer...réfléchir à tout ce qui pourrait mal se passer, l'anticiper et trouver des solutions pour surmonter ces obstacles !

Exercice p. 9 Solution n°4

Associez chaque affirmation avec la situation qui lui correspond.

Vidéo directe	Vidéo différée	Présentiel
Je vérifie que j'ai bien fermé la conversation avant de faire des commentaires.	Je prépare ma phrase d'introduction et de conclusion.	Je fais attention à ma poignée de main et mon regard.



Cible	Étiquettes associées
Vidéo directe	Je vérifie que j'ai bien fermé la conversation avant de faire des commentaires.
Vidéo différée	Je prépare ma phrase d'introduction et de conclusion.
Présentiel	Je fais attention à ma poignée de main et mon regard.

Exercice p. 10 Solution n°5

Mettez dans l'ordre les étapes pour passer un entretien de motivation en visioconférence.

Se renseigner sur les modalités de l'entretien.

Choisir un lieu au calme et faire attention à la lumière.

Télécharger l'outil prévu.

Tester l'outil et la connexion.

Être souriant et soigner sa présentation.

Conclure en renouvelant sa motivation.



1. Se renseigner sur les modalités de l'entretien,
2. Choisir un lieu au calme et faire attention à la lumière,
3. Télécharger l'outil prévu,

- Q 4. Tester l'outil et la connexion,
- 5. Être souriant et soigner sa présentation,
- 6. Conclure en renouvelant sa motivation.

Exercice p. 10 Solution n°6

Question 1

Quand je m'entraîne pour une vidéo en différé, quelles sont les questions à me poser ?

- ☒ Est-ce que mes idées sont bien organisées ?
- ☒ Suis-je souriant ?
- ☒ Suis-je convaincant ?

Q Posez-vous ces 3 questions !

Question 2

Quand vous êtes amené à vous présenter en vidéo, l'enjeu pour vous est d'être :

- ☐ Brillant
- ☐ Introverti
- ☒ Convaincant

Q L'enjeu de vous présenter en vidéo ou visio est d'être convaincant et professionnel.

Question 3

Quels sont les outils que l'on peut utiliser pour échanger à distance ?

- ☐ Facebook
- ☒ Teams
- ☐ Mural
- ☒ Zoom

Q Zoom et Teams sont deux outils parmi un large panel qui peuvent être utilisés pour réaliser des visioconférences.

Question 4

Qu'est-ce qu'on observe moins à distance qu'en présentiel ?

- ☐ Le verbal
- ☒ Le non verbal
- ☐ Le paraverbal

Q Par définition, le langage verbal et paraverbal sont toujours présents même à distance, en revanche le langage non verbal est très peu présent, alors qu'il est essentiel pour décrypter une communication.


Question 5

Dans quels cas puis-je être amené à me présenter en vidéo/visio ?

☒ Un entretien d'embauche

☒ Un entretien de motivation pour une école

☒ Un examen

 Les trois situations peuvent vous amener à vous présenter ou soutenir à distance, en visio conférence ou en vidéo différée.