



Sophrologie

4 astuces pour réussir ton entretien sans stress !

Respiration anti-trac

Ferme les yeux, inspire doucement par le nez en gonflant ton ventre, puis souffle lentement par la bouche.

Répète 5 fois pour calmer le cœur et recentrer l'esprit.

1

Posture de confiance

Redresse-toi, pose les deux pieds au sol, épaules détendues.

Imagine que tu es déjà en train de réussir ton entretien.

2

Le geste “ancrage positif”

3

Pense à un souvenir où tu t'es senti(e) fort(e), serein(e) ou fier(e) de toi

Associe ce souvenir à un geste (poing fermé, main sur le cœur...). Refais-le avant ton entretien pour retrouver cette sensation.

Le mot-clé booster de confiance

Choisis un mot positif qui te parle (ex. : “capable”, “je gère”...)

Répète-le mentalement ou à voix basse juste avant ton tour, en synchronisant avec ta respiration.

Ce mot devient un ancrage verbal qui t'aide à rester focus et à calmer les pensées parasites.