

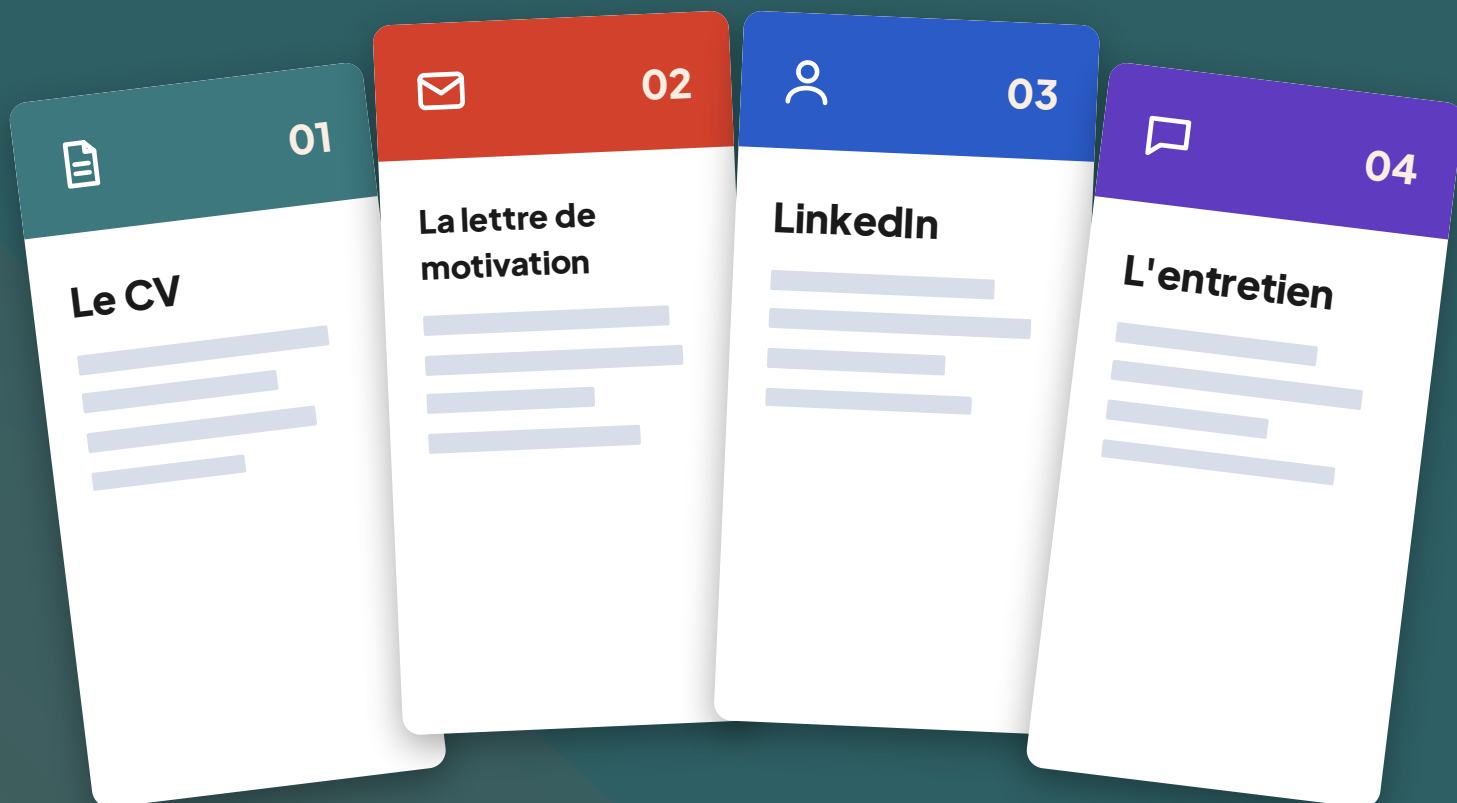
STAGE

ALTERNANCE

PREMIER JOB

La candidature parfaite

CV, lettre de motivation, LinkedIn, entretien : les 4 leviers à activer dans l'ordre pour décrocher le poste, avec un plan que tu peux appliquer dès aujourd'hui.



4 niveaux · 4 autodiagnostic · 1 plan d'action

| Une candidature, ce n'est pas un CV

Un recruteur voit souvent plusieurs éléments à la suite : ton CV, parfois ta lettre, ton profil LinkedIn, puis toi en entretien. Ils doivent raconter la même histoire, chacun avec son rôle. Ce guide te les fait construire dans l'ordre, car chaque niveau s'appuie sur le précédent.

01

Le CV

Il prouve, en une page, que tu peux tenir le poste.

02

La lettre de motivation

Elle explique pourquoi cette entreprise et pourquoi toi.

03

LinkedIn

Il ajoute ce que le CV n'a pas la place de dire.

04

L'entretien

Il confirme que tu es fiable, pas seulement compétent.

| Ta phrase de positionnement

Tu la réutiliseras dans les 4 niveaux. Si tu ne peux pas l'écrire aujourd'hui, c'est ton premier chantier.

FORMULE

Je cherche **[un stage, une alternance ou un premier poste]** en **[métier ou domaine]** parce que **[ta raison]**, et j'apporte **[une preuve concrète]**.

EXEMPLE FICTIF

Je cherche une alternance en marketing digital parce que j'aime transformer des données en décisions, et j'apporte 12 mois d'animation d'un compte associatif, avec un planning et une équipe de bénévoles à coordonner.

TA VERSION

| Comment utiliser ce guide



1. Évalue

Au début de chaque niveau, coche l'autodiagnostic sans lire la suite. Tu vois où tu en es.



2. Corrige

Ouvre ton document à côté et corrige en lisant. Chaque case vide est une correction précise.



3. Vérifie

Refais l'autodiagnostic. Toutes les cases cochées, tu passes au niveau suivant.

I Stage, alternance, premier poste : ce qui change

Stage, alternance et premier poste ne se préparent pas de la même façon. Le recruteur n'attend pas la même chose de toi, et ton CV, ta lettre et ton pitch doivent le montrer dès le départ.



Le stage

IL CHERCHE

Quelqu'un de disponible sur une période précise, qui apprend vite et peut prendre en charge une mission claire.

TU MONTRES

- Dates et durée dans le titre du CV
- Des projets concrets déjà réalisés
- Une curiosité prouvée par un fait

LE PIÈGE

Écrire « je cherche un stage » sans nommer la mission visée.



L'alternance

ELLE CHERCHE

Quelqu'un qui tiendra le double rythme école et entreprise, et qui se projette sur la durée du contrat.

TU MONTRES

- La formation visée et la date de début
- De la régularité (job, association, sport)
- Une vraie envie pour le métier

LE PIÈGE

Postuler sans avoir vérifié le rythme et les conditions avec ton école.



Le premier poste

IL CHERCHE

Quelqu'un qui devienne autonome vite et qui a déjà vu comment fonctionne une entreprise.

TU MONTRES

- Tes stages et alternances comme expériences principales
- Des résultats, même modestes
- Ta date de disponibilité

LE PIÈGE

Continuer à te présenter comme « étudiant » alors que tu es diplômé.



À vérifier avant d'écrire quoi que ce soit. Durées, conventions, rythme d'alternance et rémunération changent selon les années, les écoles et les entreprises. Je ne donne volontairement aucune valeur ici : confirme ces points auprès de ton école ou d'un site officiel.

I Ton cadrage

Contrat visé	Date de début souhaitée	Durée

Mois et année pour la date de début : c'est l'information que le recruteur cherche en premier.

Une candidature floue ne plaît à personne. Choisis ton contrat maintenant, tu pourras ajuster ensuite.

I Postule moins, mais mieux

Envoyer un CV identique à des dizaines d'offres donne l'impression d'avancer. Mieux vaut moins de candidatures, chacune ajustée à l'offre. Voici comment trier avant de te lancer.

Le feu tricolore des offres



Vert : fonce

Tu retrouves la plupart des missions et tu peux prouver 2 ou 3 d'entre elles avec un fait précis. Tu adaptes ton CV, tu écris ta lettre.



Orange : à tester

Il te manque un outil ou un domaine, mais un projet de cours ou personnel peut le montrer. Postule si tu as une preuve, sinon passe.



Rouge : passe

Une condition obligatoire te manque (diplôme, langue, date de début). Ton énergie sera mieux utilisée ailleurs.

I 3 chemins pour trouver des offres



Les plateformes

Utiles pour repérer le marché. C'est le chemin où tu croises le plus de concurrents, donc le plus exigeant sur l'ajustement.



La candidature directe

Pour les entreprises que tu as étudiées. Cite un fait précis sur elles, sinon ton message ressemble à une lettre en série.



Le réseau

Anciens de ton école, professionnels repérés sur LinkedIn, enseignants, tuteurs. Une personne qui te connaît ouvre plus de portes qu'un CV anonyme.

I Ton tableau de bord de candidatures

Une candidature sans suivi est une candidature perdue. Remplis une ligne par entreprise ciblée. Prévois une relance courte et polie environ une semaine après l'envoi, une seule.

Entreprise	Poste visé	Feu	Envoyé le	Relance

Règle d'or : chaque candidature envoyée doit contenir au moins un élément que tu n'aurais pas pu envoyer ailleurs.

NIVEAU 1

NIVEAU 1 SUR 4

1

Le CV

Ta mission : prouver, en une page, que tu peux tenir le poste. Rien de plus, rien de moins.

L'anatomie d'un CV d'étudiant

1

2

3

4

5

6

- Coordonnées.** Prénom, nom, mail sobre, téléphone, ville, lien LinkedIn. La photo n'est pas obligatoire : c'est un choix. Selon le secteur visé elle est plutôt conseillée, mais les logiciels de tri (ATS) la lisent mal. Si tu la gardes, choisis une photo nette et sobre.
- Titre du CV.** Le contrat, le domaine, la durée et la date de début. C'est la première ligne lue : elle dit ce que tu cherches sans le faire deviner.
- Formation ou expériences d'abord ?** Mets en haut ta meilleure preuve pour le poste. Peu d'expérience pertinente : la formation. Une expérience proche du poste : elle passe devant.
- Expériences et projets.** Stages, jobs étudiants, projets de cours, associations, projets personnels. Tout ce qui montre que tu as déjà fait quelque chose de concret.
- Compétences.** Outils, logiciels, langues, certifications, regroupés par famille. Les plus utiles pour l'offre en premier.
- Centres d'intérêt.** Quelques mots, seulement s'ils disent quelque chose de toi ou du poste.



La règle de la page unique. Si tu dépasses une page, tu n'as pas trop à dire, tu n'as pas assez trié. Marges lisibles, police standard, corps de texte que l'on lit sans effort.

Rends ton CV lisible par les logiciels

Un ATS est un logiciel qui reçoit les candidatures, en extrait le texte et les classe. Chaque logiciel fonctionne à sa façon et personne ne peut te promettre comment le tien lira ton fichier. Le principe sûr : plus ta mise en page est simple, moins ton texte risque d'être mal lu ou mélangé.

À ÉVITER

2 colonnes icônes jauges texte en image

À VISER

1 colonne titres classiques vrai texte

Les 5 effets qui posent risque

- ✗ **Plusieurs colonnes** ou éléments superposés : l'ordre de lecture peut être mélangé.

✗ **Texte inséré comme image** : le logiciel ne lit qu'une photo.

✗ **Infos clés en haut ou bas de page** : certains logiciels ignorent ces zones. Ça varie selon les outils.

✗ **Icônes à la place des mots** : une enveloppe au lieu du mail, un téléphone au lieu du numéro.

✗ **Jauges de niveau** : elles n'apprennent rien au recruteur et un logiciel ne les lit pas.

✓ **À faire** : titres classiques, police standard, PDF avec texte sélectionnable, sauf si l'offre demande un autre format.



Le test des 2 minutes

1. Ouvre ton PDF et sélectionne tout le texte.
2. Colle ce texte dans un éditeur de texte simple.
3. Vérifie que l'ordre est logique et qu'aucun mot ne manque.

Canva ? Le souci n'est pas l'outil, ce sont les effets graphiques. Un modèle sobre exporté en PDF avec texte sélectionnable passe le test.

I Peu d'expérience ? Tu en as plus que tu crois

Un recruteur qui lit un CV d'étudiant ne cherche pas une longue carrière. Il cherche des indices de fiabilité et de potentiel. Ces indices sont partout autour de toi, il suffit de les mettre en forme.



Projets de cours

Le contexte, ce que tu as fait toi, le résultat.



Jobs étudiants

Relation client, régularité, gestion de la pression.



Associations

Responsabilité, équipe, budget, événement.



Projets perso

Site, code, chaîne, portfolio, bénévolat.

I La formule qui transforme une ligne banale

Verbe d'action

animer, piloter, créer

+

Ce que tu as fait

précis et concret

+

Un résultat

ou un élément de mesure

Pas de chiffre ? Donne un volume, une durée, une taille de groupe ou un livrable. N'invente jamais un chiffre : un recruteur le teste souvent en entretien.

I Avant / après (exemples fictifs)

AVANT	APRÈS
Participation à la communication de l'association étudiante.	Animation du compte Instagram de l'association pendant 12 mois : planning de publications hebdomadaire, coordination de 5 bénévoles, calendrier éditorial repris l'année suivante.
Vendeuse en magasin, accueil des clients.	Conseil et encaissement en boutique sur 2 saisons : formation de 2 nouveaux collègues, responsabilité de la fermeture de caisse.
Projet de groupe en cours de marketing.	Construction d'un plan de lancement pour une marque locale : étude de 3 concurrents, choix de 2 canaux, présentation devant un jury de professionnels.

Ces chiffres sont inventés pour l'exemple. Les tiens doivent être vrais, même petits : un petit chiffre vrai bat un gros chiffre douteux.

Les 8 pièges qui coûtent des entretiens

1

Un CV unique

Envoyé tel quel à toutes les offres.

2

Un titre vague

« Étudiant motivé » ne dit ni contrat ni domaine.

3

Des missions sans résultat

Une liste de tâches ne prouve rien.

4

Un design chargé

Icônes, jauges, colonnes, couleurs qui gênent.

5

Des qualités sans preuve

« Dynamique, rigoureux » sans fait à l'appui.

6

Des dates floues

Indique toujours mois et année.

7

Un manque de soin

Fautes, mail peu sérieux, fichier « CV final 3 ».

8

Une exagération

Niveau de langue ou outil surévalué : il sera testé.



Nomme ton fichier proprement : ton prénom, ton nom et le mot CV. C'est le premier détail qu'un recruteur voit dans son dossier.

Adapte ton CV à une offre en 10 minutes

1

Surligne dans l'offre les 5 à 8 mots ou expressions qui reviennent : missions, outils, qualités.

2

Note lesquels sont vrais pour toi et où ils apparaissent déjà dans ton CV.

3

Reprends l'intitulé du poste dans le titre de ton CV.

4

Remonte en premier les 2 ou 3 expériences ou projets les plus proches des missions.

5

Reformule leur première ligne avec les mots de l'offre, sans rien inventer.

6

Relis en te demandant si quelqu'un qui n'a que ce CV comprend pourquoi toi.

Ce qui change selon le contrat

Stage

Dates et durée dans le titre, niveau d'études, projets déjà réalisés.

Alternance

Formation visée, date de début. Confirme le rythme avec ton école avant de l'écrire.

Premier poste

Diplôme en avant, stages et alternances en expériences principales, disponibilité.

AUTODIAGNOSTIC

NIVEAU 1 SUR 4

1

Ton CV passe le niveau ?

Coche uniquement ce qui est vrai aujourd'hui. Chaque case vide est une correction à faire avant d'envoyer.



Lisibilité

- ☐ Mon CV tient sur une page.
- ☐ Une seule colonne, aucune icône à la place des mots, aucune jauge de niveau.
- ☐ Le test du texte collé dans un éditeur donne un résultat propre et dans l'ordre.
- ☐ Mon fichier est un PDF avec texte sélectionnable, bien nommé.



Contenu

- ☐ Mon titre dit le contrat, le domaine, la durée et la date de début.
- ☐ Chaque ligne d'expérience commence par un verbe d'action et contient un résultat ou une mesure vraie.
- ☐ Mes compétences sont regroupées et je peux prouver chacune d'elles.
- ☐ Mes dates sont précises (mois et année) et cohérentes avec mon profil LinkedIn.



Adaptation

- ☐ J'ai relevé les mots clés de cette offre et repris ceux qui me concernent vraiment.
- ☐ Mes 2 ou 3 meilleures preuves pour ce poste sont en haut de page.
- ☐ Ma phrase de positionnement se lit encore dans mon titre.
- ☐ Je peux expliquer chaque ligne de mon CV à voix haute.

Les 3 corrections qui pèsent le plus

1

Le titre

Contrat, domaine, durée et date de début, dès la première ligne.

2

Les résultats

Un verbe d'action et une mesure vraie sur chaque ligne d'expérience.

3

L'adaptation

Les mots de l'offre, et tes meilleures preuves en haut de page.

Toutes les cases sont cochées ? Le niveau 1 est franchi : ton CV fait son travail, donner envie de te lire. Reste à expliquer pourquoi tu veux cette entreprise, c'est le rôle de la lettre, niveau 2.

Il te reste des cases vides ? Reprends les pages 5 à 8, corrige, puis recoche.

NIVEAU 2

NIVEAU 2 SUR 4

2

La lettre de motivation

Ta mission : expliquer pourquoi cette entreprise et pourquoi toi. Le CV dit ce que tu as fait, la lettre lui donne du sens.

Le CV et la lettre de motivation ne disent pas la même chose

LE CV RÉPOND À

- Qui tu es
- Ce que tu as déjà fait
- Ce que tu sais faire

LA LETTRE DE MOTIVATION RÉPOND À

- Pourquoi cette entreprise
- Pourquoi ce poste, maintenant
- Pourquoi toi, et pas un autre

La règle absolue : la lettre ne répète pas le CV. Elle le complète, le contextualise et lui donne du sens. Une lettre générique envoyée à trente entreprises se repère vite.

La méthode Vous, Moi, Nous

Une lettre qui retient l'attention commence par l'autre, pas par toi. Trois blocs, dans cet ordre.

VOUS

2 À 3 LIGNES

Tu montres que tu connais l'entreprise et que tu n'as pas candidaté au hasard. C'est l'effet miroir.



MOI

4 À 6 LIGNES

Tes 2 ou 3 preuves les plus utiles pour ce poste, puis ce que tu en ferais chez eux. C'est le cœur de la lettre.



NOUS

2 À 3 LIGNES

Tu te projettes avec eux et tu demandes l'entretien, clairement.

La règle des 3 cohérences

CV

Ton **titre** devient le fil directeur de la lettre.

CV

Tes **2 ou 3 compétences clés** deviennent tes arguments.

CV

Ton **résultat le plus fort** devient la preuve centrale.

Un bon test : si on enlève le nom de l'entreprise, la lettre doit devenir fausse. Sinon, elle est trop générale.

VOUS**| Montre que tu as regardé cette entreprise****À ÉVITER**

« Votre entreprise, leader dans son secteur, propose des valeurs qui me correspondent. »

À PRIVILÉGIER

« **Un fait récent et vérifiable** montre une entreprise qui **un enjeu précis**. C'est le contexte dans lequel je veux faire mes premiers pas. »

Où trouver ton fait en 5 minutes

- La page actualités ou le blog de l'entreprise
- Les derniers posts de l'entreprise sur LinkedIn
- Un rapport annuel ou un communiqué récent
- Le témoignage d'un ancien stagiaire ou alternant

Ta règle

Un fait récent, vérifiable, qui n'est pas la page d'accueil du site. Le recruteur doit sentir que la lettre n'a pas servi à d'autres.

MOI**| Commence par ce que tu as fait****À ÉVITER**

« Étudiant en Master 2 et très motivé, je suis rigoureux, dynamique et curieux. »

À PRIVILÉGIER

« J'ai **verbe d'action** **ce que tu as fait** : **résultat ou mesure**. Chez vous, cela se traduirait par **une mission de l'offre**. »

Interdits de première phrase

- « Titulaire d'un Master en... »
- « Actuellement étudiant... »
- « Motivé et dynamique... »

À la place

- Une réalisation, avec une mesure vraie
- Un différenciateur : ce que tu apportes en plus
- Une projection concrète dans le poste

Ton bloc VOUS en 3 questions

- 1 Quel projet, produit ou décision récente de l'entreprise t'a marqué ?
- 2 Quel enjeu du poste cela illustre ?
- 3 Pourquoi cela te concerne, toi ? Assemble les trois réponses en deux phrases.

NOUS**Projetter la suite et demander l'entretien****À ÉVITER**

« Dans l'attente de votre réponse, je reste à votre disposition. »

À PRIVILÉGIER

« Je veux contribuer dès les premières semaines à **une mission précise**. Je serai heureux de vous présenter mes travaux lors d'un entretien à votre convenance. »

La demande d'entretien est explicite et à l'affirmative, jamais au conditionnel et jamais cachée dans « dans l'espoir que ».

Une lettre complète, annotée**VOUS** **MOI** **NOUS**

Exemple fictif : marque, personne et chiffres inventés

Camille Roux · Étudiante en Master 2 Marketing Digital · Lyon

À l'attention de Madame Lefèvre, Responsable communication, Atelier Boréal

Objet : Candidature au poste de chargée de communication digitale, stage de 6 mois à partir de février 2027, réf. 27 COM 12

Madame,

Le lancement de votre gamme de vélos reconditionnés au printemps et votre choix de publier chaque année le bilan de vos ateliers montrent une marque qui prouve ce qu'elle dit. C'est exactement le contexte dans lequel je veux construire mes premières expériences.

Pendant mon Master, j'ai animé pendant 12 mois le compte Instagram de mon association : planning de publications hebdomadaire, coordination de 5 bénévoles, calendrier éditorial repris l'année suivante. En parallèle, j'ai construit un plan de lancement pour une marque locale, avec l'étude de 3 concurrents à l'appui. Chez Atelier Boréal, cela se traduirait par la préparation de votre calendrier de publications et l'analyse de ce que font vos concurrents directs.

Je veux contribuer dès les premières semaines à la visibilité de votre nouvelle gamme. Je serai heureuse de vous présenter mes travaux et ma vision pour ce poste lors d'un entretien à votre convenance.

Dans l'attente de votre retour, je vous adresse, Madame, mes sincères salutations.

Camille Roux

Pourquoi ça marche. Un fait précis et récent, relié à ce que la candidate cherche.

Pourquoi ça marche. Ce qu'elle a fait, une mesure, puis la traduction dans le poste.

Pourquoi ça marche. Une contribution nommée et un entretien demandé sans détour.

Le même bloc MOI dans d'autres filières (exemples fictifs)**ÉCOLE D'INGÉNIEURS**

« J'ai conçu et testé un prototype de capteur pour mon projet de fin d'année : cahier des charges, 3 itérations, temps de mesure réduit de moitié. Chez vous, cela se traduirait par la fiabilisation de vos bancs de test. »

DROIT

« J'ai rédigé 8 fiches de synthèse de jurisprudence pour l'association de mon master, reprises par la promotion suivante. Chez vous, cela se traduirait par un appui à la veille juridique de l'équipe. »

BTS COMMERCE

« En 2 étés de vente en magasin, j'ai tenu la caisse et formé 2 collègues. Chez vous, cela se traduirait par la tenue de votre point de vente lors des périodes de forte affluence. »

AUTODIAGNOSTIC

NIVEAU 2 SUR 4

2 Ta lettre de motivation passe le niveau ?

Relis ta lettre à voix haute, puis coche uniquement ce qui est vrai.



Contenu et méthode

- ☐ VOUS : je cite un fait précis, récent et vérifiable sur l'entreprise.
- ☐ MOI : je commence par ce que j'ai fait, pas par mon diplôme.
- ☐ MOI : j'ai au moins un résultat ou une mesure vraie et une projection dans ce poste.
- ☐ NOUS : ma contribution est nommée et je demande l'entretien, à l'affirmative.
- ☐ Ma lettre complète mon CV, elle ne le recopie pas.
- ☐ Chaque qualité citée est accompagnée d'une preuve.



Adaptation et format

- ☐ La lettre contient au moins 3 éléments propres à cette offre.
- ☐ L'intitulé du poste est celui de l'offre, la référence est dans l'objet.
- ☐ Le ton et le titre sont cohérents avec mon CV.
- ☐ Une page maximum, police lisible.
- ☐ Fichier en PDF, nommé avec mon prénom, mon nom, LM et l'entreprise.
- ☐ Relue à voix haute et par une autre personne.

Les 3 erreurs les plus fréquentes

ERREUR 1

Commencer par « je »

La lettre s'ouvre sur l'entreprise, pas sur toi.

ERREUR 2

Recopier le CV

Elle apporte ce que le CV ne peut pas dire : pourquoi eux, pourquoi maintenant.

ERREUR 3

Oublier l'entretien

Sans demande explicite, le recruteur n'a pas de prochaine étape à te proposer.

Niveau 2 franchi ? Ton CV prouve, ta lettre convainc. Reste un endroit où le recruteur va te chercher avant de te répondre : ton profil LinkedIn. Il doit ajouter quelque chose, pas répéter.

NIVEAU 3

NIVEAU 3 SUR 4

3

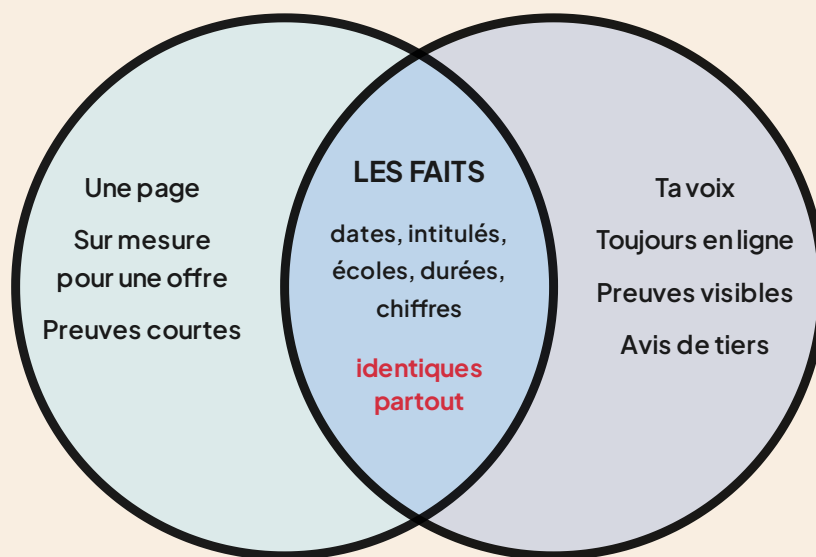
LinkedIn

Ta mission : ajouter ce que le CV ne peut pas dire. Un profil qui recopie ton CV n'apporte aucune valeur.

Même vérité, deux rôles

LE CV

LINKEDIN



Ce qui différencie LinkedIn, et te fait gagner



Ta voix

Première personne, ton humain. Ce que le CV tait : pourquoi ce métier.



Tes preuves visibles

Un projet avec lien, visuel, présentation ou portfolio. Le CV décrit, LinkedIn montre.



Les avis de tiers

Recommandations d'un enseignant, d'un tuteur, d'un responsable d'association.



Ta trouvabilité

Les mots du métier visé dans ton titre, ton À propos et tes compétences.



Ton activité

Des commentaires réfléchis sous les posts de ton domaine montrent ta curiosité.



Ton réseau

Ton école, tes intervenants, les pros de ta cible : des portes qu'un CV seul n'ouvre pas.



Zone rouge. Le ton peut être différent, les faits jamais. Un recruteur qui compare ton CV et ton profil et trouve un écart de date ou d'intitulé perd confiance en toi, alors que ton but est de le rassurer.

I L'anatomie d'un profil qui se démarque



- 1 Photo et bannière.** Visage éclairé, fond neutre, regard direct. Une bannière personnalisée qui parle de ton domaine, pas la bannière par défaut.
- 2 Titre.** Ce que tu cherches, ton domaine, ta valeur. C'est la première chose lue et ce qui s'affiche dans les recherches.
- 3 À propos.** Ton histoire en 5 à 8 lignes, à la première personne : qui tu es, ce que tu prouves, où tu vas. Avec les mots de ton métier visé.
- 4 Expériences et projets.** Contexte, ta contribution, un résultat, et un lien ou un visuel quand c'est possible.
- 5 Compétences et recommandations.** Les compétences de tes offres cibles en premier, et 2 ou 3 personnes fiables (enseignant, tuteur, responsable d'association) qui témoignent.

Le titre : avant / après

À ÉVITER	À PRIVILÉGIER
« Étudiante en recherche de stage »	« Étudiante en Master Marketing Digital SEO et Social Ads Stage de 6 mois dès février 2027 »



À vérifier. LinkedIn propose des réglages pour signaler que tu cherches. Ils évoluent : regarde ce qui est disponible sur ton profil au moment où tu l'utilises.

5 actions pour transformer ton profil

1

Photo et bannière. Une photo nette, une bannière qui parle de ton domaine.

2

Titre. Contrat, domaine, valeur, disponibilité.

3

À propos. Écris tes 3 blocs : qui tu es, ce que tu prouves, où tu vas.

4

Un projet vitrine. Mets un projet en avant, avec un lien ou un visuel.

5

Deux recommandations. Demande ces recommandations à des personnes qui t'ont vu travailler, avec un message court qui rappelle le contexte.

Ton À propos en 3 blocs

QUI TU ES

Ton domaine, ce qui t'y a mené, en une ou deux phrases sincères.

CE QUE TU PROUVES

Deux réalisations vraies, avec une mesure, et les mots de ton métier.

OÙ TU VAS

Le contrat visé, le type d'équipe, ce que tu veux apprendre.

EXEMPLE FICTIF

Étudiante en Master 2 Marketing Digital, j'ai découvert le métier en animant pendant 12 mois le compte Instagram de mon association. J'y ai appris à planifier, à coordonner une équipe de bénévoles et à mesurer ce qui fonctionne. Je cherche un stage de 6 mois dès février 2027 dans une marque qui prouve ce qu'elle dit.

Un message d'approche court

Bonjour **Prénom**, je suis étudiante en **formation** et je vise **métier**. Votre parcours chez **entreprise** m'intéresse pour **raison précise**. Si vous en avez le temps, je serais heureuse d'échanger quelques minutes avec vous sur **sujet précis**. Merci d'avance.

- Une seule demande
- Une raison précise pour cette personne
- Pas de CV joint au premier message



Autodiagnostic LinkedIn

- | | |
|--|---|
| ☐ Mon profil ne recopie pas mon CV mais ne le contredit sur aucun fait. | ☐ Mon À propos suit les 3 blocs, à la première personne. |
| ☐ Ma photo est nette, ma bannière est personnalisée. | ☐ Un projet est mis en avant avec un lien ou un visuel. |
| ☐ Mon titre dit mon domaine, mon contrat visé et ma disponibilité. | ☐ J'ai demandé au moins 2 recommandations. |

NIVEAU 4

NIVEAU 4 SUR 4

4 L'entretien

Ta mission : rassurer. Face à un étudiant, le recruteur se pose trois questions qu'il ne dit jamais à voix haute.

Les 3 questions silencieuses du recruteur



Il en est capable ?

TU LUI DONNES

Des preuves précises tirées de ton CV, reliées aux missions du poste.



Il en a vraiment envie ?

TU LUI DONNES

Un fait précis sur l'entreprise et une raison qui n'irait pas ailleurs.



Il s'intégrera à l'équipe ?

TU LUI DONNES

De l'écoute, de la ponctualité, des réponses claires et un vrai intérêt pour les personnes.

Monte l'escalier de la confiance

1

Préparé(e)
à lui l'offre

2

Structuré(e)
fait, action, résultat

3

Honnête
dit ce qu'il apprend

4

Curieux(se)
pose de vraies questions



Ton but n'est pas de paraître parfait. C'est de rendre le pari sur toi raisonnable. Dire « je ne maîtrise pas encore cet outil, voici comment je l'apprendrais » rassure plus qu'une réponse gonflée que le recruteur va tester.

I Ta présentation en 1 min 30

C'est la première chose que l'on te demandera. Elle doit être courte, structurée, et donner envie de poser une deuxième question.

30 s 1. Qui tu es Ta formation et ce qui t'a mené à ce domaine.	40 s 2. Ce que tu prouves Deux preuves de ton CV, reliées au poste.	20 s 3. Ce que tu veux ici Ta raison précise pour cette entreprise.
---	---	---

Répartition indicative : adapte cette répartition, l'important est la structure en trois temps.



Exemple fictif

- 1 Je m'appelle Camille, je suis en Master 2 Marketing Digital à Lyon. En animant le compte Instagram de mon association, j'ai compris qu'une bonne publication pouvait remplir une salle, et c'est ce qui m'a menée à ce métier.
- 2 Pendant 12 mois, j'ai coordonné 5 bénévoles autour d'un planning hebdomadaire, et j'ai construit un plan de lancement pour une marque locale en analysant 3 concurrents.
- 3 Je cherche un stage de 6 mois dès février 2027 dans une marque qui prouve ce qu'elle dit. C'est ce que j'ai retrouvé chez vous, avec le bilan annuel de vos ateliers.

Comment la travailler

- 1 Lance un chronomètre et dis ta présentation à voix haute, sans la lire.
- 2 Enregistre ta voix et réécoute : repère les hésitations et les phrases trop longues.
- 3 Prends un proche ou un enseignant comme premier auditeur, et demande ce qu'il retient.
- 4 Prépare deux versions : 30 secondes pour un échange rapide, 3 minutes si l'on te laisse le temps.



Autodiagnostic entretien

- | | |
|---|--|
| ☐ Ma présentation tient en 1 min 30, chronométrée. | ☐ J'ai un fait précis sur l'entreprise à citer. |
| ☐ Je l'ai dite à voix haute, sans la réciter. | ☐ Je sais répondre aux 5 questions piège de la page suivante. |
| ☐ J'ai préparé 3 preuves tirées de mon CV. | ☐ J'ai préparé 3 questions à poser. |

I La posture qui rassure

AVANT

- Relis l'offre et l'actualité de l'entreprise
- Prépare 3 preuves à raconter
- Teste ton trajet, ou ta caméra et ton son

PENDANT

- Écoute la question jusqu'au bout
- Réponds par un fait : situation, action, résultat
- Regarde ton interlocuteur, respire

APRÈS

- Envoie un mail de remerciement court
- Note les questions qui t'ont surpris
- Améliore tes réponses avant le suivant

I 5 questions piège, et comment les traverser

La question	Ta stratégie
« Parlez de vous »	Ta présentation en 1 min 30, pas ta biographie.
« Quel est votre principal défaut ? »	Un vrai défaut, sans gravité pour le poste, et ce que tu fais pour le corriger.
« Pourquoi nous ? »	Le fait précis de ton bloc VOUS, relié à ce que tu cherches.
« Vous n'avez pas d'expérience sur ce point »	Reconnais ce manque, cite la preuve la plus proche, explique comment tu apprends vite.
« Quels sont vos projets pour les prochaines années ? »	Une direction cohérente avec le poste, sans promettre ce que tu ne sais pas encore.



Ton mail de remerciement, en 4 lignes

Bonjour **Prénom**, merci pour l'échange de **jour**. Il a renforcé mon envie de rejoindre **entreprise**, notamment **un point précis évoqué**. Je reste disponible pour toute information complémentaire.
Bien cordialement, **Prénom Nom**

I 8 questions à poser toi aussi

- À quoi ressemble une journée type sur cette mission ?
- Quelle équipe accompagne cette mission au quotidien ?
- Comment se passe l'accompagnement d'un stagiaire ou d'un alternant ?
- Quel projet concret pourrait m'être confié en premier ?
- Comment se mesure la réussite des premières semaines ?
- Quels outils utilise l'équipe en ce moment ?
- Quelles qualités font réussir quelqu'un sur ce poste ?
- Quelles sont les prochaines étapes du processus et leur calendrier ?

PASSAGE À L'ACTION



Ton plan d'action

Un guide lu ne change rien, un guide appliqué change tes réponses. Voici l'ordre des actions à mener dès maintenant, une à la fois, à ton rythme.

1

Cibler. Ta phrase de positionnement, ton contrat, ta date de début, une première liste d'entreprises à viser.

2

Construire ton CV. Une page, une seule colonne, puis le test du texte collé dans un éditeur.

3

L'adapter à une offre. Choisis une offre verte et applique la méthode des 10 minutes.

4

Écrire ta lettre de motivation. Vous, Moi, Nous, pour cette même offre.

5

Mettre à jour LinkedIn. Photo, titre, À propos en 3 blocs, un projet mis en avant.

6

Préparer l'entretien. Ta présentation de 1 min 30, dite à voix haute et chronométrée.

7

Envoyer et suivre. Envoie ta candidature ajustée, reporte l'envoi dans ton tableau de bord et prévois la relance.

À chaque nouvelle offre, les étapes 3, 4 et 7 se répètent. Les étapes 1, 2, 5 et 6 se font une fois, puis se mettent à jour.



Ta checklist finale



Niveau 1 : mon CV passe l'autodiagnostic.



Niveau 2 : ma lettre passe l'autodiagnostic.



Niveau 3 : mon profil LinkedIn passe l'autodiagnostic.



Niveau 4 : ma présentation et mes réponses sont prêtes.

PAGE SUIVANTE

Toutes les cases sont cochées ? Tu peux lancer tes candidatures.

Une case reste vide, ou tu veux que quelqu'un corrige tes vrais documents ? Voici l'étape d'après.



ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

30 Cap 30 : la même méthode, corrigée sur tes vrais documents

Tu viens de construire seul tes 4 niveaux. Cap 30 les reprend en 30 jours, semaine après semaine, avec mes retours personnalisés.

Ce que le guide te donne, ce que Cap 30 ajoute

	AVEC LE GUIDE, SEUL	AVEC CAP 30, ACCOMPAGNÉ
SEMAINE 1 Le CV	Tu appliques la méthode et tu coches l'autodiagnostic.	J'analyse ton CV en profondeur : structure, lisibilité, accroche, mots clés ATS, cohérence avec ta cible. Tu reçois un rapport complet et personnalisé.
SEMAINE 2 La lettre de motivation	Tu écris ta lettre avec la méthode Vous, Moi, Nous.	Tu rédiges sur une candidature réelle, avec des modèles annotés, et tu reçois mes retours personnalisés.
SEMAINE 3 LinkedIn	Tu appliques les 5 actions sur ton profil.	Tu optimises rubrique par rubrique et je réalise un audit personnalisé de ton profil, avec des retours concrets.
SEMAINE 4 L'entretien	Tu prépares ton pitch de 1 min 30 seul.	Tu construis ton pitch à l'écrit, puis une visio de 30 minutes avec moi : simulation, retours, ajustements finaux.

Cap 30 est fait pour toi si...



Tu doutes

Tu as fait les autodiagnostic mais tu n'es pas sûr que ton CV ou ta lettre tiennent vraiment face à un recruteur.



Tu veux t'entraîner

Tu veux répéter ton entretien face à quelqu'un qui te répond et te corrige, pas seul devant un miroir.



Tu veux gagner du temps

Tu préfères un cadre semaine par semaine, avec un ordre imposé, plutôt que de gérer tout seul ton avancement.

Si toutes tes cases sont cochées, ce guide peut te suffire. Cap 30 est là pour ceux qui veulent un regard extérieur sur leur situation réelle.

Découvre Cap 30

Retrouve le programme complet sur mon site. Les étapes s'enchaînent dans l'ordre : une semaine bien faite vaut mieux que quatre survolées.

Découvrir Cap 30 →

CLIQUE POUR VOIR L'OFFRE