

Le job de vos rêves : pourquoi l'expérience ne suffit plus

Et comment faire de votre séniorité et de votre parcours des atouts

Libérez-vous des six réflexes qui vous font passer pour un candidat de plus, alors que vous êtes la solution qu'un employeur cherche.

Ce guide vous est offert par Magalie AUGER – Fondatrice France Coaching



Vous avez vingt-cinq ans d'expérience. Mais vos candidatures restent sans réponse.

Votre CV est complet. Votre profil LinkedIn est à jour. Vous candidatez avec sérieux. Pourtant, le silence s'installe et vous en cherchez la cause dans **votre âge, votre épreuve ou votre salaire**. Après un burn-out ou un licenciement, ce doute fragilise une confiance déjà entamée.

**Le problème n'est pas votre expérience.
C'est la façon dont elle est perçue par ceux qui recrutent.**

Le vrai risque

Cacher ce qui vous distingue pour rassurer, jusqu'à accepter par défaut un poste qui reproduit ce qui vous a épuisé.

Un employeur ne recrute pas un parcours

Il recrute une réponse à son problème. Trois leviers font la différence.

Votre valeur

Ce que votre séniorité apporte :
maturité, stabilité, expertise,
immédiateté opérationnelle.

Votre récit

Votre parcours, épreuves comprises,
raconté comme une progression
logique vers le poste visé.

Votre visibilité

Une marque candidat qui circule
dans un réseau ciblé, avant même
qu'un poste soit ouvert.

**Tant que vous pensez comme un candidat, vous justifiez votre parcours.
Quand vous pensez comme un employeur, vous montrez ce qu'il gagne à vous recruter.**

Ce guide vous propose un premier pas

Repérer les réflexes qui rendent votre valeur illisible, comprendre pourquoi ils vous laissent dans la masse et poser vos trois premiers repères.

01 Repérer

Ce que vous faites pour paraître le candidat idéal.

02 Comprendre

Pourquoi un employeur ne voit pas encore ce que vous apportez.

03 Choisir

Trois repères pour reprendre la main sur votre recherche.

À garder en tête

Vous n'avez pas à vous justifier.
Vous avez à montrer le problème que vous résolvez mieux que d'autres.

Six façons de bien faire... sans être choisi

Ces réflexes donnent l'impression d'être un candidat sérieux. Mais ils vous fondent dans la masse.

01 Candidater en masse

Le volume finira bien par payer.

02 Négliger le marché caché

Mon prochain poste sera forcément annoncé.

03 Recopier son CV sur LinkedIn

Un profil complet suffit pour être repéré.

04 Penser comme un candidat

Je dois prouver que je suis encore employable.

05 Cacher son âge ou son épreuve

Si je n'en parle pas, personne ne le verra.

06 Vouloir s'en sortir seul

J'ai toujours serré les dents, je saurai faire.

Candidater en masse sans stratégie

01

Ce que cela protège

Le volume donne une action concrète et mesurable. Il rassure face à l'urgence et évite de choisir où vous voulez vraiment aller.

Ce que cela peut coûter

Des candidatures impersonnelles, noyées dans la masse. Les silences s'accumulent et vous finissez par croire que le marché ne veut plus de vous.

Le signal à repérer

Vous comptez vos envois, mais vous ne pouvez pas dire en une phrase quel problème vous venez résoudre chez ces employeurs.

Négliger le marché caché

02

Ce que cela protège

Les annonces donnent un cadre clair et l'autorisation de candidater. Vous n'avez pas à approcher quelqu'un qui n'a encore rien demandé.

Ce que cela peut coûter

Vous arrivez au moment où tout le monde arrive. Or la majorité des opportunités de direction, souvent les plus alignées, se jouent ailleurs.

Le signal à repérer

Vous avez des candidatures en attente, mais aucune conversation en cours avec un décideur.

Laisser LinkedIn recopier votre CV

03

Ce que cela protège

Un profil complet donne une sensation de contrôle sans vous exposer. Vous évitez de prendre la parole et le regard des autres.

Ce que cela peut coûter

Les profils qui attirent les recruteurs sont animés : partage d'expertise, commentaires, réactions, soutien. Un CV en ligne reste silencieux.

Le signal à repérer

Votre profil est à jour, mais vous n'avez rien publié ni commenté depuis des mois.

Penser comme un candidat, pas comme un employeur

04

Ce que cela protège

Justifier votre âge, les « trous » de votre CV ou votre rémunération donne le sentiment d'anticiper les objections et de garder la maîtrise.

Ce que cela peut coûter

Vous parlez de vous au lieu de parler des enjeux de l'employeur. Le recruteur lit un parcours, il ne voit pas la solution que vous représentez.

Le signal à repérer

À la question « quel problème résolvez-vous mieux que quiconque ? », vous répondez par des qualités : écoute, analyse, recul.

Cacher votre âge ou votre burn-out

05

Ce que cela protège

Le burn-out reste tabou en entreprise. La séniorité aussi. Le taire semble vous protéger du regard du recruteur et de la crainte d'être jugé fragile ou dépassé.

Ce que cela peut coûter

Ce silence crée une incohérence dans votre discours et votre posture. Les recruteurs la sentent, et vos atouts disparaissent : maturité, résilience, lucidité.

Le signal à repérer

Avant un entretien, vous préparez surtout la façon d'esquiver certaines questions.

Vouloir vous en sortir seul

06

Ce que cela protège

Vous avez toujours su serrer les dents. Et demander de l'aide pour votre recherche semble paradoxal, surtout si vous avez été DRH.

Ce que cela peut coûter

Sans méthode ni regard extérieur, vous essayez un peu de tout. Le temps passe, l'énergie s'use et le risque d'accepter un poste par défaut grandit.

Le signal à repérer

Ateliers, bilans, articles, vidéos : vous avez beaucoup essayé, sans que vos résultats changent vraiment.

Quels réflexes brouillent encore votre valeur ?

Observez ce que vous faites lorsqu'une candidature de plus reste sans réponse.

Réflexe 1

Réflexe 2

Ce que ces réflexes me permettent peut-être de ne pas affronter :

Ils vous protègent... mais vous rendent interchangeable

Vous listez vos postes

mais pas une solution

Sans promesse de valeur claire, l'employeur ne voit pas ce que votre expérience changerait chez lui.

Vous taisez l'épreuve

mais votre récit se fissure

Un parcours non expliqué devient un point d'interrogation. Raconté avec justesse, il devient une preuve de lucidité.

Vous attendez l'offre

mais tout se joue en amont

Sans réseau ciblé ni visibilité, votre expérience reste celle d'un inconnu, aussi solide soit-elle.

Ce que votre peur vous raconte n'est pas toujours la vérité

« Les entreprises ne recrutent plus de seniors. »

« Si je parle de mon burn-out, on me croira fragile. »

« Mon expérience parle pour moi. »

**Pour un poste stratégique, les DRH que j'interroge préfèrent un senior lucide et stable.
À vous de traduire votre expérience en réponse à leurs enjeux.**

Je vous raconte l'histoire de Virginie

Virginie

Directrice d'activité · Univers technique

Virginie s'inscrit à ma masterclass. Elle a déjà travaillé seule sur ses envies et sur son parcours.
À l'approche du rendez-vous, sa motivation s'émousse. Elle hésite à se connecter.

Comme beaucoup de cadres expérimentés, elle avance avec sérieux, mais sans méthode ni regard extérieur.

Virginie n'avait pas besoin de plus d'efforts. Elle avait besoin de mots pour dire ce qu'elle apporte et d'un cadre structuré pour avancer pas à pas avec une véritable stratégie de recherche.

Il ne lui manquait pas de compétences. Il lui manquait les mots pour les exprimer.

Consolider son cap

Grâce au programme S'ALIGNER et à son travail sur l'Ikigai, elle a consolidé le projet qu'elle avait commencé à définir.

Sortir de l'isolement

Les lives collectifs lui apportent une communauté de pairs, d'autres regards sur ses questions et de l'énergie.

Aujourd'hui :

- Davantage de repères et d'outils.
- LinkedIn, l'IA et le réseau mieux utilisés.
- **Un discours clair sur ce qu'elle apporte.**
- **« Un vrai bond en avant », selon ses mots.**

Le changement décisif

Elle ne cherche plus à rentrer dans une case. Elle sait dire ce qu'elle peut apporter.

Commencez par trois repères que vous pouvez poser

01 Le problème que je résous

Exemple : « J'aide les [entreprises] à [résoudre tel problème] grâce à [mon approche]. »

02 Le fil rouge de mon parcours

Exemple : ce qui relie mes postes, épreuves comprises, au poste que je vise.

03 La personne que je recontacte

Exemple : un ancien partenaire, pour échanger sur ses enjeux sans demander de poste.

Votre première action

Cette semaine, j'écris ma promesse de valeur et je la teste auprès de 5 personnes de confiance.

S'aligner, c'est rendre votre valeur évidente

...sans vous trahir, ni sacrifier votre santé mentale.

- Penser comme un employeur, pas comme un candidat
- Faire de votre séniorité un argument, pas une excuse
- Raconter votre parcours comme une progression logique
- Assumer vos épreuves comme des preuves de lucidité
- Créer des opportunités avant qu'elles soient publiées

« Les entreprises ne cherchent pas un candidat. Elles cherchent une solution. »

Votre recherche devient alignée lorsque ce que vous montrez respecte à la fois votre valeur, vos valeurs et votre énergie.

Ce guide ouvre la porte. Il ne fait pas tout le chemin.

Rendre votre valeur visible demande ensuite d'aligner :

- votre projet professionnel et votre Ikigai ;
- votre promesse de valeur et votre marque candidat ;
- votre storytelling et votre pitch, épreuves comprises ;
- votre ciblage, votre approche directe et votre réseau ;
- votre visibilité sur LinkedIn et vos usages de l'IA.

Le travail de fond

**Valoriser
Raconter
Cibler
Rayonner**

Note

Ce guide est un outil de réflexion professionnelle. Il ne remplace pas un accompagnement médical ou psychologique. Si cette introspection réactive une détresse importante, interrompez-la et rapprochez-vous d'un professionnel de santé.

Vous n'avez pas besoin de rebondir plus vite. Vous avez besoin de rebondir autrement.

S'ALIGNER

**Une méthode structurée pour apprivoiser votre burn-out,
retrouver votre boussole professionnelle et construire un
rebond aligné avec vos valeurs
— sans vous trahir, ni reproduire ce qui vous a épuisé.**



Contenus en ligne

Exercices progressifs

**Rendez-vous collectifs
hebdomadaires**

Découvrir le programme complet S'ALIGNER :
<https://go.francecoaching.com/programme-saligner>





J'ai vu le burn-out arriver. Je ne trouvais pas le bouton stop.

Coach professionnelle certifiée depuis 17 ans et secouriste en santé mentale, j'ai auparavant exercé pendant vingt ans comme DRH puis directrice générale, avec la responsabilité de 250 collaborateurs.

**En 2012, j'ai moi-même vécu un burn-out suivi de neuf mois d'arrêt.
J'avais construit des dispositifs pour protéger la santé des autres.
Pourtant, je n'ai pas su protéger la mienne.**

**J'ai créé la méthode S'ALIGNER que j'aurais aimé trouver
quand j'étais au plus bas.**

J'aide les dirigeants, DRH et managers seniors à rebondir sans se trahir après un burn-out, à retrouver un poste aligné avec leurs valeurs et à prévenir la répétition des mêmes schémas.

Prendre un RDV Découverte offert :
<https://calendly.com/magalieauger/rdvdecouvertegratuit>

