Mallette TRE : outiller sa candidature et préparer l’entretien

Outil d'aide à l'insertion professionnelle et à la démarche réseau autonome

PARTIE 1 : outiller sa candidature

1. Le CV compatible ATS (Logiciels de tri des candidatures)

Les recruteurs utilisent massivement des logiciels (ATS) qui analysent automatiquement votre CV. Pour être lu correctement, votre CV doit posséder une structure claire, sans tableaux complexes ni graphiques.

- **Outil gratuit recommandé :** utilisez le service officiel mojcv pour concevoir un format moderne, structuré et techniquement conforme aux algorithmes.

2. Le CV vidéo (Le pitch de 90 secondes)

Le CV vidéo vous permet de vous démarquer immédiatement. Utilisez l'application assistée https://www.curriculum-vidae.com/ pour vous enregistrer facilement avec un guide pas-à-pas pour votre pitch.

Script Type Conseillé (90 secondes) :

- **00s - 20s | L'Accroche :** *"Bonjour, je m'appelle [Prénom Nom] et je suis spécialiste dans le secteur de [Métier/Secteur] dans les Pyrénées-Orientales..."*
- **20s - 60s | Compétences & Réalisations :** *"Fort de mon expérience en [Domaine], j'ai récemment mené à bien des missions de [Exemple concret]. Mes points forts sont [Compétence 1] et [Compétence 2]..."*
- **60s - 90s | Appel à l'action :** *"Aujourd'hui, je souhaite mettre mon énergie au service d'une structure locale dynamique. Rencontrons-nous pour échanger sur vos futurs projets !"*

3. La lettre de motivation "Vous, Moi, Nous"

La structure classique et la plus percutante pour capter l'intérêt immédiat d'un recruteur :

- **VOUS :** Ce que j'ai compris de votre entreprise, de vos défis actuels ou de votre actualité locale dans le 66.
- **MOI :** Ce que je peux vous apporter (mes compétences, mes savoir-faire clés liés à votre besoin).
- **NOUS :** Ce que nous allons accomplir ensemble si nous collaborons.

France travail propose également une lettre de motivation à générer en quelques clics.

- **Générateur intelligent :** Pour générer des idées personnalisées à partir de cette trame, connectez-vous sur ma lettre de motivation dans l'emploi store France Travail.

4. Modèle de mail d'accompagnement.

Ce court texte doit inciter le recruteur à ouvrir vos pièces jointes.

```
Objet : Candidature au poste de [Intitulé du poste] - [Votre Prénom] [Votre Nom]

Madame, Monsieur,

C'est avec un vif intérêt que je vous adresse ma candidature pour le poste de [Intitulé du poste], actuellement à pourvoir au sein de votre entreprise.

Vous trouverez en pièces jointes mon CV au format optimisé ainsi que ma lettre de motivation détaillant l'adéquation de mon profil avec vos projets de développement.

Restant à votre entière disposition pour convenir d'un entretien, je vous prie d'agréer, Madame, Monsieur, l'expression de mes salutations distinguées.

[Votre Prénom] [Votre Nom]
[Votre Numéro de Téléphone]
[Lien vers votre profil LinkedIn] facultatif
```

PARTIE 2 : je suis retenu(e) en entretien (réussir son face-à-face)

1. La préparation J-2 (marché local & rémunération)

Renseignez-vous sur l'actualité économique de l'entreprise et sur la conjoncture dans les Pyrénées-Orientales. Pour aborder sereinement et avec des données fiables la question du salaire lors du rendez-vous, utilisez les fiches métier, elles contiennent une fourchette de rémunération comme vue en atelier (métier AES).

2. La méthode S.T.A.R. pour convaincre

Pour répondre de manière structurée aux questions comportementales du recruteur (*"Racontez-moi une situation où..."*), appliquez cette grille :

- **S (Situation) :** Quel était le contexte de votre ancienne mission ?
- **T (Tâche) :** Quel objectif ou problème deviez-vous surmonter ?
- **A (Action) :** Qu'avez-vous réalisé concrètement (vos actions spécifiques) ?
- **R (Résultat) :** Quels ont été les résultats mesurables ou les bénéfices tirés ?

Ou encore :

- **L'accroche :** Présentez votre métier de cœur et votre expertise principale avec dynamisme, sans vous excuser d'être disponible ou donnez un délai de disponibilité..
- **Le parcours :** Valorisez vos succès passés et expliquez que cette transition est un choix réfléchi pour donner un nouvel élan à votre carrière (ne pas dénigrer un précédent employeur).
- **L'action récente :** Montrez que vous restez actif : mentionnez une formation récente, une veille sectorielle ou un projet personnel en cours.
- **La motivation :** Reliez vos compétences aux besoins urgents de l'entreprise pour prouver que vous êtes immédiatement opérationnel.
- **La connexion :** Concluez avec assurance : *"Aujourd'hui disponible, je souhaite mettre cette énergie au service de votre projet. Par quoi souhaitez-vous que l'on commence ?"*

3. La préparation et l’entraînement virtuel

- Pour vous préparer en toute autonomie à votre rendez-vous, passez en revue les points précis qui vous intéressent : ma recherche France travail et cherchez entretien d'embauche.
  Exercez-vous devant un miroir ou avec un proche.
  Utilisez également le document questions pièges travaillé en atelier.

- Outil France Travail :
  https://www.emploi-store.fr/portail/services/monSimulateurDEntretiensProfessionnels

4. Modèle de mail de remerciement post-entretien

À envoyer dans les 24 heures suivant votre entretien pour confirmer votre motivation.

```
Objet : Suite à notre entretien du [Date] - [Votre Prénom] [Votre Nom]

Madame, Monsieur,

Je tenais à vous remercier chaleureusement pour le temps que vous m'avez accordé lors de notre entretien d'hier concernant le poste de [Intitulé du poste].

Nos échanges ont confirmé mon grand intérêt pour les missions présentées, ainsi que pour les perspectives de développement de votre structure. Je suis convaincu(e) que mes compétences en [Compétence clé] me permettront de contribuer activement à la réussite de votre équipe.

Je reste à votre entière disposition pour tout complément d'information.

Veuillez agréer, Madame, Monsieur, mes salutations distinguées.

[Votre Prénom] [Votre Nom]
```

PARTIE 3 : tableau de suivi interactif du candidat

Outil / Étape	Objectif de Validation Autonome	Statut
CV compatible ATS	Structure propre validée sur la plateforme de création de CV.	[ ] Fait
CV CLICNJOB	dernières expériences intégrées	[ ] Fait
CV Vidéo	Enregistrement de 90s maximum respectant les 3 blocs du script.	[ ] Fait
Lettre Vous-Moi-Nous	Générée avec l'assistant IA et personnalisée pour l'entreprise.	[ ] Fait
Simulateur d'Entretien	Au moins une session d'entraînement virtuel terminée.	[ ] Fait
Suivi Post-Entretien	Modèle de mail prêt et personnalisé pour l'envoi sous 24h.	[ ] Fait

ANNEXES

Les 40 questions-pièges du recruteur et les 40 façons de les détourner

1. Parlez-moi de vous Répondez brièvement en distinguant votre vie familiale, votre formation, votre expérience professionnelle et ce que vous avez fait ces dernières années. Évitez tout ce qui ne concerne pas directement dans votre cas (études des frères et sœurs, etc...).	**2. Quels sont vos points forts ?** Parlez de 2 ou 3 points utiles pour la fonction proposée. Attention, pour être crédible, il faut pouvoir prouver ce que vous avancez. Sinon, vous prenez le risque de passer pour un "baratineur". Par exemple, si vous voulez montrer que vous êtes bon vendeur, expliquez-le avec des exemples chiffrés.	**3. Décrivez votre personnalité ?** Mettez en avant les aspects équilibrés, adaptables et humain de votre personnalité. Rappelez vos traits dominants. Soyez vous-même !	**4. Quelle est votre situation de famille ?** Cette question peut être considérée comme embarrassante surtout si vous êtes une femme, ou si vous venez de vous séparer. Sachez que le contenu de votre réponse intéresse bien moins le recruteur. que la façon dont vous vous comportez. Car ce qu'il cherche, c'est à vous déstabiliser. A ce type de question, opposez le calme comme s'il s'agissait d'une provocation.	**5. Quels sont vos hobbies?** Citez ceux qui montrent votre dynamisme. Evitez les énumérations excessives, votre interlocuteur ne pourra pas tout retenir.
6. Que lisez-vous ? Sauf si vous ne lisez jamais, indiquez quelques revues et périodiques proches du secteur économique de l'entreprise qui vous reçoit et donnez un choix de livres de genres différents de qualité.	**7. Pourquoi voulez vous travailler dans notre entreprise?** Si vous avez entendu dire qu'il y avait des avantages sociaux au sein de l'entreprise, surtout n'en parlez pas. Cela donnerait l'impression que vous cherchez à profiter de la société sans vouloir lui apporter grand	**8. Qu'est-ce qui vous attire chez nous ?** Montrez que vous avez recueilli des informations sur le projet et le type de management de l'entreprise et que vous adhérez à ses choix. Soyez motivé et enthousiaste !	**9. Pour quel type de poste êtes vous fait ?** Répondez en fonction de votre objectif et du poste proposé. Soyez-vous même, ne composez pas un personnage que vous n'êtes pas, mais essayez de vous adapter aux attentes de votre interlocuteur.	**10. Qu'est-ce qui vous intéresse le plus, et le moins dans le poste proposé ?** Donnez trois ou quatre facteurs qui vous motivent particulièrement et limitez les éléments qui ne vous passionnent guère.

	chose. Avant tout, présentez vos motivations par rapport au poste.			
11. Donnez-moi votre définition du poste ? Distinguez les activités qui le composent, les fonctions qui les animent et la mission qui est d'atteindre un objectif.	**12. Que souhaitez vous trouver dans ce poste que vous n'aviez pas avant ?** Répondez que vous recherchez plus de responsabilité, d'autonomie, avec des objectifs mieux définis et plus ambitieux. Mais ne vous montrez pas amer en évoquant votre dernier poste.	**13. Quelle est votre stratégie pour développer le poste ?** Montrez que vous êtes ambitieux, mais aussi que vous êtes patient. Expliquez que votre premier objectif est de réussir la mission qui vous est confiée et de participer au développement du service.	**14. Que pouvez vous nous apporter ?** Rapportez-vous au poste présenté par votre interlocuteur et indiquez vos expériences réussies semblables à celles qui vous seront confiées dans la nouvelle entreprise.	**15. Quelles sont vos prétentions ?** Rappelez les différentes composantes d'une rémunération, montrez que vous êtes respectueux de la grille des rémunérations de chaque entreprise et qu'en conséquence, vous préférez obtenir plus d'informations sur le sujet avant de faire une proposition. Avancez avec prudence mais ne vous bradez pas.

16. Quelle rémunération correspondrait au poste qui vous est proposé ? Demandez quelle est la fourchette dans des postes similaires de la société. Si vous n'avez pas de réponse, donnez une fourchette sous réserve d'en savoir davantage sur la nature et les responsabilités du poste que l'on vous propose.	**17. Pourquoi voulez vous changer d'entreprise ?** Plutôt que de parler négativement de votre ancienne entreprise, dites que vous recherchez un *"plus"*. Que c'est un souci d'évolution professionnelle qui vous motive.	**18. Avez-vous d'autres propositions en cours ?** Dites que vous êtes sur d'autres pistes intéressantes mais que le poste proposé correspond tout à fait à ce que vous recherchez. Précisez que vous souhaitez être fixé rapidement pour être libre vis -à vis des autres contacts.	**19. Que pensez vous de votre dernier patron ?** Attention, cette question peut être un piège. Même si vous êtes parti en mauvais termes avec votre ancien patron, essayez de tirer un bilan positif de votre dernier poste .	**20. Que retenez vous de votre dernière société ?** Même si vous êtes parti avec des différents vis -à-vis de votre employeur, tirez un bilan positif. Expliquez ce que vous y avez appris et réalisé. Présentez les dossiers que vous avez traités qui vous ont permis d'affirmer votre personnalité et développer votre potentiel. Soyez clair et synthétique.

21. Quelle était votre responsabilité ? Donnez des chiffres, des effectifs, un budget, un nombre de points de vente, le cas échéant, les variations obtenues par votre gestion. Dans tous les cas, présentez des éléments concrets.	**22. Avez-vous effectué des voyages à l'étranger ?** Évitez de répondre que vos voyages à l'étranger vous ont permis de vous familiariser avec des modes de vie et des paysages différents. Cette réponse est banale. En effet, 90% des candidats répondent à peu près la même chose ! Faites une réponse plus personnelle. Si vous n'avez rien à dire, ne parlez pas de vos voyages.	**23. Savez-vous diriger une équipe ?** Attention, c'est une question piège. Si vous devez avoir un poste d'encadrement, parlez de vos expériences réussies, de votre engagement personnel, de votre souplesse et de votre capacité à mobiliser vos collaborateurs pour atteindre un objectif.	**24. Si vous deviez recruter vos collaborateurs, que rechercheriez vous en eux ?** Vous pouvez répondre qu'après avoir vérifié leurs compétences techniques, vous rechercheriez leurs capacités d'initiative, d'adaptabilité et leur sens de l'équipe.	**25. Comment voyez vous l'évolution de notre profession ?** Montrez que vous y avez réfléchi et que vous croyez en son avenir, ses marchés, sa mutation et ses projets Vous pouvez avancer quelques idées personnelles sur les événements récents de la profession (ouverture sur l'Europe...). Quelle que soit la question posée, prenez toujours votre temps avant de répondre !
26. Quels seraient le poste et la société de votre choix ? Indiquez en quoi le poste proposé et la société qui vous a convoqué répondent parfaitement à vos souhaits. Vous pouvez par exemple, parler du produit, dire pourquoi il vous intéresse.	**27. Continuez-vous à vous former ?** Si vous ne suivez pas de cours ou de stages, dites que vous lisez des publications professionnelles régulièrement pour vous tenir à jour ou indiquez qu'il vous serait facile de reprendre une formation.	**28. Quels ont été vos échecs ?** Ne soyez pas prétentieux. Savoir parler de ses échecs est un point positif. Montrez que vous avez su les analyser pour repartir du bon pied.	**29. Quels sont les obstacles que vous avez rencontrés dans vos missions ?** Indiquez une difficulté objective inhérente à la nature de votre mission et expliquez comment vous l'avez surmontée.	**30. Pourquoi avez-vous dû chercher aussi longtemps ?** Cette question peut vous être posée si vous cherchez déjà depuis plusieurs mois. Ne vous laissez pas désarçonner. Répondez que vous avez commencé votre recherche activement dès que vous avez analysé le marché, ses besoins. Vous pouvez ajouter qu'aujourd'hui, le délai minimum pour trouver un emploi est de trois mois.

31. Quels sont vos sentiments actuels sur votre évolution professionnelle ? Le recruteur cherche à évaluer la qualité de l'expérience que vous avez acquise. Soyez positif et évitez de donner l'impression que vous avez déjà donné dans le passé le meilleur de vous même. Vous pouvez dire que chaque jour qui passe est pour vous l'occasion de donner le meilleur de vous même et que l'entreprise concernée vous semble offrir un environnement dans lequel vous serez à l'aise.	**32. Quel intérêt ai-je à vous embaucher ?** C'est une question piège, car elle déroute. Évitez de répondre : *"Vous n'avez pas de meilleur candidat à ce poste"*. Le mieux est de donner une réponse courte et précise. Remémorez-vous la description du poste faite par l'interviewer et faites correspondre point par point vos compétences. Vous pouvez répondre pour conclure: *"Je pense remplir pleinement toutes les conditions. Je crois être un bon candidat pour ce poste".*	**33. Combien d'heures de travail pensez-vous que ce poste demande ?** Soyez prudent ! Si vous annoncez 60 heures, vous risquez de devoir les faire pour tenir parole. Si vous annoncez 39 heures, le recruteur risque de penser que vous travaillez comme un fonctionnaire. Vous pouvez donner une échelle de 40 à 50 heures. Au -delà, vous pouvez redéfinir le poste.	**34. Combien de temps comptez vous travailler pour l'entreprise ?** C'est une question délicate. Vous pouvez dire que vous cherchez la stabilité et que vous êtes prêt à progresser. Si ces critères sont respectés, vous ne voyez aucune raison d'aller voir ailleurs.	**35. Retourneriez vous chez votre ancien employeur ?** Dites que vous en avez tiré une expérience riche, mais que vous souhaitez faire évoluer votre carrière. Expliquez votre démarche de façon très positive.
36. Êtes-vous prêt à déménager ? Cette question sert souvent de test au recruteur. Cela lui permet de connaître votre motivation. Vous pouvez répondre que vous déménagerez s'il existe une réelle opportunité pour votre carrière.	**37. Avez-vous déjà fait ce type de travail ?** Évitez de répondre non, car vous perdriez l'attention du recruteur Répondez donc positivement puis enchaînez sur les qualités qui sont nécessaires pour accomplir ce travail et montrez que ce sont celles dont vous avez pu faire la preuve dans votre emploi précédent.	**38. Ne pensez vous pas avoir trop d'expérience pour ce poste ?** Rappelez que, souvent, les entreprises se plaignent du manque d'expérience. Ajoutez que vous pourrez être opérationnel plus vite et que votre expérience profitera aussi à ceux qui travailleront avec vous.	**39. Préférez-vous travailler seul ou en groupe ?** Dites que l'isolement vous convient pour réfléchir, résoudre un problème, faire certains choix, mais que travailler en équipe est nécessaire en revanche pour analyser des résultats, pour évaluer des projets.	**40. Avez-vous quelque chose à ajouter à la fin de cet entretien ?** Évitez de répondre *"non"* sans aller plus loin. Cela montrerait votre manque de répartie. Vous n'aurez pas profité de l'occasion qui vous était offerte de communiquer des informations, en demander de nouvelles sur le poste et terminer en beauté.