

Qapa

# 21 JOURS

pour trouver un emploi



## Remerciements

---

Pour leurs conseils précieux, leur disponibilité et leurs qualités humaines, je souhaite dire un grand merci aux personnes suivantes :

- Docteur Alain Delabaux, médecin nutritionniste créateur de la chrononutrition
- Jacques Froissant, chasseur de talents Cabinet Altaïde
- Bertrand Jelensperger, co-fondateur et PDG de Lafourchette.com
- Katia Kermoal, psychologue du travail, naturopathe
- Bruno Rousset, Fondateur et PDG du groupe April
- Nicolas Urban, avocat Cabinet Almatiss

## Avant-propos

---

Qapa est aujourd'hui le partenaire emploi de tous les Français, c'est pourquoi il me semblait naturel d'écrire ce guide, à la disposition de tous les demandeurs d'emploi. Il va vous permettre, étape par étape, de faire face et de vous donner tous les moyens pour trouver un emploi en 21 jours.

Le chômage touche 7 personnes sur 10 au cours d'une vie. Certains sont mieux préparés, mieux entourés ou tout simplement plus chanceux que d'autres. C'est pourquoi Qapa et moi-même sommes là pour vous accompagner dans toutes vos démarches.

Voici donc, au fil de ce guide pour l'emploi « 21 jours pour trouver un emploi » toutes les astuces pour vous permettre de vous poser les bonnes questions au bon moment, les conseils pour prendre les bonnes décisions et vous accompagner jusqu'à la réussite.

**Stéphanie Delestre, co-fondatrice et PDG du site [www.qapa.fr](http://www.qapa.fr)**



<b>Partie I</b>	<b>6</b>
<b>Retrouver la forme</b>	<b>6</b>
<b>L'annonce de la perte de son emploi</b>	<b>7</b>
La règle du stop	8
Faire le deuil de ce qu'il y avait avant	9
<b>Les démarches administratives</b>	<b>13</b>
Les déclarations administratives	14
<b>Faire le tri !</b>	<b>18</b>
<b>Etre en forme et garder la pêche</b>	<b>21</b>
Manger et boire	22
Dormir	29
<b>Prendre soin de son corps et de son image</b>	<b>31</b>
Entretenir son image	32
Faire du sport	33
Retrouver la confiance en soi	35
Les palliatifs	35
<b>Booster son mental</b>	<b>38</b>
Se relaxer	43
Bien réfléchir	44
<b>Partie II</b>	<b>47</b>
<b>Faire son CV et cibler son projet professionnel</b>	<b>47</b>
<b>Faire son CV</b>	<b>48</b>
<b>Changer de métier, est-ce une bonne solution ?</b>	<b>57</b>
Les étapes pour réfléchir à un changement de métier :	58
<b>Lancer sa boîte</b>	<b>63</b>
<b>Partir à l'étranger ?</b>	<b>69</b>
Les démarches à faire avant de partir	71

Connaitre son marché et s'adapter	73
Etre mobile	85
Cherchez ailleurs	86
Déménager pour travailler	86
Le télétravail	88
<b>Partie 3</b>	<b>90</b>
<b>Partir en chasse et trouver un emploi</b>	<b>90</b>
Partir en chasse	91
Répondre à une offre d'emploi par email	99
Les réseaux sociaux	102
Bien communiquer	106
Attirer l'attention	122
Bouger vite	129
Bouger vite	133
Valider mon contrat de travail	141
Comment valider mon contrat de travail ?	144
Quitter le mode survie et passer en mode « vie »	157
Félicitations !	160
Carpe Diem - Horace	162



# Partie I

# Retrouver la forme

# 01

## L'annonce de la perte de son emploi

---

### Objectif

Savoir prendre du recul par rapport à l'annonce de la perte de son emploi et garder son sang-froid pour mieux préparer sa recherche d'emploi.

*« Rien ne sert de courir, il faut partir à point »  
Jean de la Fontaine*

Ca y est... Comme des millions de Français, vous êtes dans une des situations les plus délicates dans un parcours professionnel : vous êtes au chômage !

Mais cette situation est loin d'être désespérée et inéluctable, à condition de prendre un peu de recul et de garder du sang-froid.

## La règle du stop

---

La première erreur lorsque l'on apprend la nouvelle de la perte de son emploi est de réagir aussitôt et de commencer à courir dans tous les sens.

# STOP

La première règle au contraire est donc de tout arrêter, de vous asseoir et de réfléchir le plus calmement possible à la situation.

La philosophie du « STOP » vous permet de faire face à toutes les situations d'urgence, de panique et de stress. Pour prendre les bonnes options et faire des choix judicieux, vous devez vous donner suffisamment de temps de réflexion pour établir votre plan d'attaque et votre riposte.

Une fois votre réflexion totalement aboutie, vous aurez tout le loisir de réagir vite et efficacement.

**Pour vous souvenir de la règle du STOP, voici une astuce mémo-technique :**

**S** : pour STOP c'est-à-dire S'arrêter.

**T** : pour THINK en anglais autrement dit Réfléchir. Une réflexion intense, profonde vous permettra de peser les pour et les contres, de faire le tour de votre situation et de préparer posément les solutions à apporter.

**O** : pour ORGANISER. Une fois la réflexion aboutie, le temps sera venu de préparer vos actions et donc de vous organiser. Etablir le plan d'action, les choses à faire, à ne pas faire, un calendrier précis avec les objectifs à atteindre.

**P** : pour PARTEZ ! C'est maintenant le bon moment pour commencer à agir.

### Conseil pratique :

Quand vous apprenez une mauvaise nouvelle, prenez le temps de respirer et de réfléchir avant de prendre une décision.

## Faire le deuil de ce qu'il y avait avant

---

L'expression "faire le deuil" est utilisée dans le cas d'une séparation : la mort d'un proche ou une rupture amoureuse. Cette disparition doit être acceptée, analysée, digérée pour pouvoir continuer à vivre et aller de l'avant.

### Et bien il en est de même lors d'une rupture professionnelle.

Quand on perd son travail, on perd bien sûr son poste et son salaire mais aussi ses repères, ses collègues et notre ego en prend un sacré coup. On se rend compte tout à coup que le travail prend une place énorme dans sa vie et sa disparition provoque un véritable traumatisme lié à la perte de cette partie de vie sociale. Il faut maintenant apprendre à vivre sans ce travail.

Faire le deuil, cela veut dire travailler sur soi pour fermer le livre de l'avant et se préparer dans les meilleures conditions pour l'avenir.

Une par une, à la suite, mélangées, ... les différentes phases du deuil surviennent rarement de façon coordonnée. Voici les 5 situations auxquelles vous risquez de faire face et que vous devez connaître afin de mieux vous y préparer.

#### Les phases du deuil :

- ★ le déni
- ★ la colère
- ★ le questionnement
- ★ la tristesse
- ★ l'acceptation

### Le déni

Il est parfois difficile de comprendre une situation qui nous tombe sur la tête et que l'on n'a pas choisie. Le premier réflexe est de se persuader que c'est l'entreprise ou le DRH qui a fait une erreur. Et souvent les questions qui viennent en tête sont : "J'ai peut-être mal compris ?", "Si je laisse passer 2/3 jours, ils vont peut-être trouver une solution ?", "Ils ont dû faire une erreur, ça ne peut pas m'arriver à moi !".

Même si le moment est très difficile, vous allez être confronté à votre supérieur ou à votre employeur et le plus important est d'avoir le courage de poser toutes les questions qui vous passent par la tête pour ne pas regretter plus tard de ne pas avoir de réponse : "Pourquoi moi ? qui va me remplacer ? Quand est-ce que mon contrat s'arrête ? Qui va me donner tous les papiers ? Quelles sont les étapes ? Quand dois-je aller à Pôle Emploi ? Au bout de combien de temps vais-je recevoir mes allocations chômage" ?, etc.

Le fait de poser vos questions et peut-être d'obtenir des réponses va vous permettre de ne pas avoir de regret et de mieux vous préparer pour tourner la page. Pour ne pas être pris au dépourvu pendant votre entretien de licenciement ou les entretiens que vous pourriez avoir au cours de cette période, écrivez sur un papier toutes les questions que vous souhaitez poser et surtout rappelez-vous que dans toutes les circonstances vous devez faire face et garder la tête haute.

#### **Conseil pratique :**

Avant tout entretien avec votre patron ou votre manager, pensez à préparer vos questions et à les noter sur une feuille. Vous êtes ainsi sûr de ne rien oublier pendant le rendez-vous.

## **La colère**

La colère arrive lorsque l'on prend la mesure de la perte de son emploi et de toutes ses conséquences. On sait qu'il n'y aura pas de retour en arrière et un sentiment d'animosité surgit : "Qu'est-ce que j'ai fait pour mériter ça ? Ces gens sont odieux ! Ils ont mal géré la société, c'est de leur faute !".

La phase de colère peut durer plusieurs jours. C'est le moment où l'on commence à extérioriser ses souvenirs mais aussi ses rancœurs auprès des personnes avec qui l'on peut échanger, ses collègues ou ses proches. Si les mots veulent sortir, ne les contenez pas. Parlez ! Mais pensez quand même à protéger aussi certaines personnes qui sont peut-être plus fragiles comme les enfants et qui ne peuvent pas comprendre la situation que vous traversez.

Lâchez-vous mais pas trop longtemps car vous devez d'abord penser à vous protéger et la colère n'est pas bonne conseillère.

## **Le questionnement**

La phase de colère débouche sur la phase de marchandage et de recherche du coupable. A qui revient la faute ? Cette phase normale permet à notre ego de reprendre un peu le dessus sur cette situation. Qui plus est, dans notre contexte économique, beaucoup de personnes licenciées ne sont pas directement responsables de la perte de leur emploi. La crise pousse au chômage des milliers de personnes qui ont toujours bien fait leur travail.

## **La tristesse**

Le monde s'écroule. On se souvient du temps où l'on se plaignait de ce travail et on s'aperçoit maintenant que finalement c'était pas si mal. On regrette les bons jours, la sécurité, les avantages, la routine. Les relations avec ses anciens collègues qui ne seront plus jamais les mêmes et qui disparaîtront pour certaines. Un sentiment de solitude, de désespoir peut nous envahir et nous désespérer. Si cette phase est nécessaire et

bénéfique, le plus difficile est de faire en sorte qu'elle soit la plus courte possible. Afin de passer à la dernière étape.

## L'acceptation

D'accord ! Maintenant je suis au chômage !

Il est nécessaire d'admettre cette situation : la perte de l'emploi.

Faire le deuil peut prendre plus ou moins de temps en fonction de votre personnalité. Mais c'est une étape nécessaire, indispensable avant de commencer une nouvelle vie.

Une fois cette idée acceptée, votre esprit va pouvoir passer à autre chose et se concentrer sur un nouveau projet.

Votre nouvelle mission va maintenant être la recherche de votre nouvel emploi.

## Si vous décidez de rechercher un nouvel emploi et que vous êtes encore en poste

Vous êtes encore en poste mais vous recherchez un emploi soit parce que vous voulez changer de poste ou d'entreprise, vous voulez une promotion ou vous sentez que c'est le bon moment de bouger. Quelles que soient vos raisons, vous devez garder en tête que chercher un nouvel emploi c'est un travail à plein temps ! Par conséquent, il va falloir cumuler 2 jobs en même temps : celui que vous avez et votre recherche d'emploi.

Et surtout vous devez continuer d'assurer vos missions et vos responsabilités pour votre entreprise actuelle. Il est donc très important de vous préparer à votre recherche d'emploi et de réserver du temps en dehors de vos heures de travail dans l'entreprise. Prévoyez aussi de garder des journées de congé pour passer des entretiens. Mais les étapes à suivre et les conseils pour trouver le bon emploi sont les mêmes que l'on soit en poste ou au chômage, ce livre est donc aussi fait pour vous !

« Le succès est le résultat de la perfection, dur labeur, enseignements tirés des erreurs, loyauté et persistance. »

Colin Powell, général et homme politique américain



## 1ÈRE JOURNÉE : CE QUE JE DOIS RETENIR

La règle du STOP pour prendre du recul par rapport à une nouvelle.

Il y a différentes étapes à passer pour accomplir son deuil.

### Ma check list

1. Souffler 5 fois lentement et tourner ma langue 7 fois dans ma bouche avant de réagir
2. Préparer la liste des questions que je souhaite poser à mon patron lors des entretiens

## Mes notes sur la 1ère journée pour trouver un emploi :

### Ce que j'ai fait aujourd'hui

---

---

---

---

---

---

---

### Comment je me sens maintenant ?

---

---

---

---

---

---

---

# 02

## Les démarches administratives

---

### Objectif

Faire les démarches administratives rapidement et bénéficier des allocations chômage

*« Pour y mettre un bon ordre, une bonne fois pour toutes »  
Madame de Sévigné*

## Les déclarations administratives

---

Concrètement, avant de rechercher un nouveau travail, il faut d'abord faire les démarches administratives liées à son ancien poste. Lorsque vous quittez votre emploi, votre ancien employeur doit obligatoirement vous remettre :

- ★ Votre dernière fiche de paie avec votre solde de tout compte
- ★ Votre certificat de travail
- ★ Votre attestation pour Pôle Emploi.

### ATTENTION

Quand vous quittez un emploi, l'entreprise doit vous fournir :

- ★ votre dernière fiche de paie avec votre solde de tout compte
- ★ votre certificat de travail
- ★ votre attestation pour Pôle Emploi.

La première chose à faire est d'appeler les services de Pôle Emploi pour déclarer que vous avez été licencié. Pôle Emploi va alors organiser un rendez-vous afin de vous inscrire.

#### Conseil pratique :

Pour s'inscrire à Pôle Emploi, 2 solutions :

- ★ aller sur le site internet de Pôle Emploi et s'inscrire
- ★ appeler le 3949 (coût gratuit depuis une ligne fixe ou 0,11 € par appel suivant les opérateurs depuis un téléphone mobile) et choisir la rubrique "inscription"

Il faut absolument vous présenter à ce rendez-vous. Vous allez d'abord avoir un premier entretien pendant lequel un conseiller va effectuer toutes les démarches pour vous inscrire comme demandeur d'emploi.

N'oubliez pas de prendre avec vous vos papiers d'identité (passeport ou carte d'identité, titre de séjour en cours de validité), carte de sécurité sociale, dernière fiche de paie, votre solde de tout compte, votre certificat de travail, votre attestation pour Pôle Emploi, votre RIB et votre curriculum-vitae (CV). Si vous êtes en situation de handicap, vous devez en plus

donner le justificatif de la reconnaissance de votre qualité de travailleur handicapé (RQTH) et vous pouvez demander au conseiller de bénéficier des services de Cap Emploi, le réseau spécialisé d'agences pour l'emploi des personnes reconnues travailleur handicapé.

Dans tous les cas, le conseiller vous donne à la fin du rendez-vous une attestation d'inscription datée et un document indiquant le montant et la durée de vos allocations chômage.

### **Conseil pratique :**

N'oubliez pas d'emporter avec vous pour votre 1er rendez-vous chez Pôle emploi :

- ★ votre passeport ou carte d'identité, titre de séjour en cours de validité si besoin,
- ★ votre carte de sécurité sociale,
- ★ votre dernière fiche de paie,
- ★ votre solde de tout compte,
- ★ votre certificat de travail,
- ★ votre attestation pour Pôle Emploi,
- ★ votre RIB
- ★ votre curriculum-vitae (CV).

Vous allez ensuite rencontrer un second conseiller pour un entretien professionnel qui va créer votre profil dans le fichier Pôle Emploi avec votre CV (si vous n'avez pas encore de CV, ne vous inquiétez pas, nous allons traiter ce point dans le chapitre 5). Il va vous poser un certain nombre de questions pour connaître vos compétences et la liste des métiers que vous pouvez ou souhaitez exercer.

Cette étape est très importante car ce profil va vous suivre tout au long de votre recherche d'emploi et en fonction des informations enregistrées, vous recevrez des offres d'emploi qui correspondent plus ou moins bien à votre profil et à vos souhaits.

Ce premier rendez-vous peut prendre plusieurs heures car il y a de l'attente pour les rendez-vous donc ne prévoyez pas d'autre engagement pour pouvoir faire toutes ces formalités en une seule fois.

En fonction du lieu où vous résidez, c'est ce même conseiller qui a créé votre profil dans le fichier Pôle Emploi qui va vous accompagner dans votre recherche d'emploi jusqu'au jour où vous déclarerez avoir trouvé un nouveau travail ou alors c'est peut-être un troisième conseiller car il est possible que les rendez-vous pour suivre votre recherche d'emploi n'aient pas lieu dans le même centre Pôle Emploi. Dans tous les cas, n'hésitez pas à revoir votre profil avec le conseiller, à lui demander les formations auxquelles vous avez droit et quelles sont vos obligations vis-à-vis de Pôle Emploi pour bien percevoir vos allocations chômage.

N'oubliez pas que tous les mois vous devez actualiser votre situation sur le site de Pôle Emploi ou par téléphone pour continuer de percevoir vos allocations jusqu'au moment où vous retrouverez un emploi.

Même si ces démarches sont fastidieuses, rébarbatives, elles peuvent vous permettre de retrouver un emploi rapidement. Restez donc poli, disponible et motivé. N'oubliez pas que vous avez en face de vous des personnes qui pourront, à un moment ou un autre, vous apporter une aide précieuse.

On ne sait pas de quoi l'avenir est fait. Prenez ces rendez-vous comme des opportunités de rencontre et d'échanges.

**Informations utiles :**

Le site Pôle Emploi : <http://www.pole-emploi.fr/accueil/>

Par téléphone : 39 49 (Gratuit ou 0,11 € par appel depuis une ligne fixe ou une box. Coût d'une communication normale depuis un mobile.)

Depuis l'étranger : +33 1 77 86 39 49

Une fois que vous avez pris rendez-vous avec Pôle Emploi, il vous reste quelques démarches à faire. Vérifiez que vous avez toutes les fiches de paie pour la période pendant laquelle vous avez travaillé dans l'entreprise. Vous devez conserver vos fiches de paie tout au long de votre vie, elles sont utiles pour calculer votre retraite par exemple. S'il vous en manque, demandez-les au service des Ressources Humaines ou à votre patron avant de quitter l'entreprise.

**Conseil pratique :**

Conservez vos fiches de paie toute votre vie.

Sachez aussi que si vous bénéficiez d'une mutuelle d'entreprise obligatoire dans votre ancien poste et que vous aviez plus d'un an d'ancienneté, vous pouvez garder cette mutuelle à condition d'informer votre ancien employeur et de lui fournir le justificatif de votre indemnisation chômage.

## 2ÈME JOURNÉE : CE QUE JE DOIS RETENIR

La déclaration de ma nouvelle situation professionnelle doit être faite rapidement à Pôle Emploi.

### Ma check list

1. Récupérer mes documents de fin de contrat de travail (fiche de paie, solde de tout compte, certificat de travail, attestation pour Pôle Emploi)
2. Appeler Pôle Emploi pour déclarer ma nouvelle situation
3. Prendre 2 ou 3 heures pour faire le point au calme
4. Aller au premier rendez-vous Pôle Emploi
5. Vérifier que j'ai bien conservé toutes les fiches de paie de l'entreprise que je quitte
6. Décider si je garde la mutuelle de l'entreprise ou si j'en prends une nouvelle.

## Mes notes sur la 2ème journée pour trouver un emploi :

### Ce que j'ai fait aujourd'hui

---

---

---

---

---

---

---

### Comment je me sens maintenant ?

---

---

---

---

---

---

---

# 03

Faire le tri !

---

## Objectif

Tout mettre en ordre avant de commencer sa recherche d'emploi

*« Il faut nettoyer les écuries d'Augias »  
Les 12 travaux d'Hercule*

## Une fois les démarches administratives effectuées, vous allez pouvoir repartir du bon pied et passer à votre nouveau projet : trouver un nouvel emploi.

Mais tout comme on ne commence pas une recette de cuisine sur une table encombrée, on ne commence pas une recherche d'emploi dans le bazar. Commencez par faire le tri ! Faites un grand nettoyage : rangez vos papiers, réorganisez votre appartement ou votre maison, jetez tout ce qui inutile ou gênant, bougez les meubles, mettez votre jardin au carré, etc.

Ne commencez pas de lourds travaux mais attetez-vous à des petites tâches courtes et faciles.

Cela va vous permettre de faire le vide et vous préparer pour l'avenir sans être encombré par le passé.

### Quelques conseils pour être rapide et efficace

- ★ jetez ou recyclez tout ce dont vous ne vous êtes pas servi depuis 2 ans (les vieux verres ébréchés dans le placard, les vieux vêtements, les objets cassés, ...)
- ★ rangez tout à la bonne place : regroupez tous les couteaux dans le même tiroir, mettez tous les médicaments dans une même boîte, rangez tous les produits de beauté dans la salle de bain, etc.
- ★ mettez des étiquettes sur les boîtes de rangement ainsi vous savez tout de suite ce qu'il y a dedans même 6 mois après
- ★ gardez un seul endroit pour mettre le petit bazar à ranger comme le courrier qui arrive.
- ★ classez les papiers dans des pochettes
- ★ fixez vous des objectifs à court terme : je vais ranger ce placard en une heure ! Cet après-midi je nettoie la cuisine !

C'est aussi une bonne manière de préparer sa maison et sa famille à la nouvelle vie qui va arriver avec le nouveau travail que vous allez trouver. Un environnement sain et organisé est la transposition physique et matérielle de votre mental.

## 3ÈME JOURNÉE : CE QUE JE DOIS RETENIR

### Ma check list

Prendre le temps pour ranger ma maison et mes papiers et faire un break avec mon entourage.

### Mes notes sur la 3ème journée pour trouver un emploi :

#### Ce que j'ai fait aujourd'hui

---

---

---

---

---

---

---

#### Comment je me sens maintenant ?

---

---

---

---

---

---

---

# 04

## Etre en forme et garder la pêche

---

### Objectif

Appliquer les 10 meilleurs conseils du Docteur Delabaux pour garder la forme et la pêche

*« Mens sana in corpore sano  
(Un esprit sain dans un corps sain) »  
Juvénal*

Pour se sortir de toutes les situations délicates, il faut que votre corps ait la capacité de réagir normalement, vite et bien. La première des choses est donc de lui fournir les éléments nécessaires à son bon fonctionnement et de satisfaire des besoins primaires.

## Manger et boire

---

### « Ni plus ni moins »

Telle doit être votre devise. Inutile donc de vous gaver pendant des semaines et de prendre 10 kilos supplémentaires. Le surplus de poids ne vous aidera pas à retrouver un emploi. Une sous-alimentation sera également source de fatigue et risque de maladies. Il vous faut donc conserver un régime alimentaire sain et proportionné.

### Ne sautez pas de repas...

Il est primordial de conserver un rythme régulier et de respecter les habitudes que vous aviez avant d'être au chômage :

- ★ manger aux mêmes horaires que lorsque vous étiez au travail ;
- ★ rendez-vous autant que possible dans les mêmes lieux en compagnie de vos amis et/ou anciens collègues ;
- ★ sortez le plus souvent possible et ne restez pas seul devant votre assiette chez vous à vous morfondre ;
- ★ conservez le même laps de temps entre vos repas et ne passez pas l'après-midi entière à table les yeux fixés sur l'horloge en attendant qu'arrive le repas du soir.

**Conseil pratique :**  
Mangez aux mêmes heures.

### ... Mais n'en rajoutez pas !

Le fait d'être au chômage peut entraîner une baisse d'activité et donc un temps disponible à combler. Le premier réflexe est de manger ! Pourquoi ?

S'alimenter entraîne automatiquement sur l'organisme la production d'endorphine qui procure un sentiment de bien-être. Durant cette période, se sentir bien étant nécessaire, nous avons donc tendance à manger plus pour ressentir cette sensation de plaisir. D'où des grignotages perpétuels, des plats plus copieux et au final : une surcharge pondérale !

Prendre du poids a un impact évident sur l'organisme mais aussi sur le mental et entraîne une profonde fatigue et une baisse de l'envie de sortir, de rencontrer d'autres gens et au final un moral en chute libre.

## Faites évoluer votre régime alimentaire

Ici, pas question de régime amaigrissant mais bien de modifier dans le bon sens sa façon de s'alimenter.

Avec le budget dont vous disposez, efforcez-vous de compléter ou d'améliorer les aliments que vous consommez au quotidien :

- ★ levez-vous de bonne heure pour faire les marchés à proximité de chez vous. Vous rencontrerez beaucoup de personnes intéressantes et vous pourrez vous procurer des produits frais et sains souvent moins chers que dans les grandes surfaces ;
- ★ éliminez les plats tout préparés et cuisinez le plus souvent possible. Vos repas n'en seront que meilleurs et vous aurez également la satisfaction de réaliser quelque chose de concret ;
- ★ choisissez des fruits et légumes de saison qui, en plus du goût, vont vous apporter des éléments nutritifs actifs et renforcer vos défenses immunitaires, au meilleur prix.



Par le Docteur Alain Delabaux, médecin généraliste créateur de la chrono-nutrition et auteur de Mincir sur mesure grâce à la chrono-nutrition



## Permettez-moi de me présenter :

Médecin depuis plus de 50 ans, j'ai mis au point dans les années 80 la chrono nutrition, dans laquelle je me suis totalement investi depuis 1994, sollicité au début par mes patients pour résoudre leur problème de surpoids, puis progressivement amené à utiliser cette méthode révolutionnaire dans bien d'autres domaines.

M'apercevant au fil des années que ma méthode permettait non seulement de mincir et de rester mince mais également de soigner la plupart des troubles métaboliques (cholestérol, diabète, hypertension, etc.) De ralentir le vieillissement, de gérer des mode de vie très particulier comme celui des horaires des 3x8, des pilotes de ligne, des conducteurs de trains et autres métiers à horaires plus ou moins décalés.

Lorsque Stéphanie Delestre m'a demandé de compléter son ouvrage j'ai accepté avec enthousiasme, très heureux de pouvoir grâce à mon expérience nous aider les uns et les autres à gagner le challenge qui vous est proposé en vous permettant d'être au top de vos capacités physiques et intellectuelles.

Il s'agit d'ailleurs d'un challenge autant pour vous que pour moi, car je n'ai jamais supporté l'échec et j'espère bien contribuer à la réussite de cet ambitieux projet !

On croit toujours être différent les uns des autres, ce qui n'est pas vrai en ce qui concerne la nutrition, et malheureusement on s'imagine pouvoir manger n'importe quoi avec le seul souci de ne pas trop grossir.

En fait il est tout aussi essentiel de savoir manger correctement chaque jour que de savoir organiser correctement le rythme de son activité quotidienne, l'un ne devant pas aller sans l'autre.

Je vais donc vous proposer un programme de remise en forme intellectuelle autant que physique, dont vous me direz des nouvelles !

Précision utile, avant de passer à la pratique, fichez vous la paix avec votre poids et notre volume veillez simplement à suivre correctement votre programme nutritionnel.

Sachant que s'il y en a parmi vous qui souffrent de surpoids le programme de chrono nutrition ne peut que leur apporter des bienfaits, tout comme s'il y a des maigrichons ou des maigrichonnes cela leur fera également le plus grand bien.

Et pour conclure cette entrée en matière, une bonne nouvelle :

En moins de 48 heures Chrono, vous vous sentirez déjà en bien meilleure forme !

Comme vous vous en doutez bien, la chrono nutrition n'est pas un régime mais la réorganisation complète et définitive de votre alimentation pour que celles-ci corresponde très exactement aux règles de la chronobiologie.

Celles-ci, basées essentiellement et par obligation sur le cycle du cortisol (hormone qui est le chef d'armée du fonctionnement quotidien de notre organisme) sont très simples :

#### 1/on fera 4 repas par jour :

- ★ un le matin, un le midi, un en fin de journée, un le soir
- ★ chacun des repas devra comporter un aliment principal, un aliment complémentaire et un additif

#### 2/on doit manger chaque jour :

- ★ gras le matin: du fromage, du pain et du beurre ou de l'huile d'olive sur le pain
- ★ lourd le midi : de la viande, des féculents et une sauce pour aller avec
- ★ sucré l'après-midi : un oléagineux, des fruits et du miel ou de la confiture
- ★ léger le soir : du poisson ou des fruits de mer (ou un peu de viande blanche) et des légumes.

#### 3/tous les aliments sont autorisés saufs quelques interdits définitifs et non négociables !

- ★ Tous dérivés lactés autres que fromage, crème et beurre,
- ★ On supprime donc définitivement : les, fromage blanc, fromage frais, activia, Actimel, petits suisses et toutes préparation industrielles soi-disant lactées
- ★ les soupes potages, bouillons, ou consommés
- ★ tout aliment préparé industriellement, surtout s'ils sont à 0 %, allégée, soi-disant diététique ou, pire encore, paré de toutes les vertus anti cholestérol ou autres fariboles.
- ★ les sauces trop sucrées : ketchup, sauce soja, sauce barbecue, sauce aigre-douce

#### 4/on pourra manger autant qu'on a faim les 3 aliments principaux :

- ★ le fromage au petit déjeuner avec la moitié de son poids en pain,
- ★ la viande au déjeuner, sans augmenter la quantité de féculents qui va l'accompagner,
- ★ le poisson ou les fruits de mer le soir, sans augmenter la quantité de légume qui va les accompagner

5/on ne pourra jamais augmenter aucun autre des aliments qui les accompagnent, sauf cas très particuliers nécessitant une alimentation spéciale.

6/tout le monde peut manger exactement de la même façon sauf en cas de troubles métaboliques, auquel cas les quantités peuvent différer et bien entendu la liste des interdits va s'allonger, particulièrement si on souffre d'hypercholestérolémie.

7/chaque semaine de chrono nutrition doit comporter un ou 2 repas de fête où tout sera permis, entrée, plat principal, fromage, salade, dessert sans oublier l'apéritif et le vin à table. Seul petit bémol qu'il faudra respecter : les interdits restent interdits !

## Votre programme nutritionnel quotidien pour un homme mesurant 170 cm

### Le matin :

- ★ 100 g de fromage
- ★ 50 de pain
- ★ 4 à café d'huile d'olive sur le pain (ou 12 g de beurre)  
thé, ou café, ou infusion, à volonté, sans sucre
- ★ 2 gélules de Chronovita+

### Le midi :

- ★ 270 g de viande rouge, ou 310 g de viande blanche, ou 290 g de charcuterie ou abats pesés crus (230 g cuits)
- ★ une box de 20 de féculents cuits
- ★ une box de 5 cl de sauce, vinaigrette, épices, condiments

### Au retour de l'appétit dans la journée, ou en fin de journée, on doit goûter

- ★ 30 g de chocolat noir, ou un box de 5 cl de noix, noisettes, pecan, amandes
- ★ un fruit (sauf banane) ou 15 cl de jus de fruit ou une box de 10 cl de compote
- ★ une box de 5 cl de miel ou confiture

### Le soir, après avoir goûté et seulement si on a faim :

- ★ 100 à 470 g de poisson  
ou 1 à 4 boxes de 25 cl de fruits de mer non épluchés  
ou 130 g de viande blanche pesée crue (= 110 g cuite)
- ★ un box de 20 cl de légumes cuits,  
ou une box de 25 de crudités ou une assiette creuse de salade verte.

Comme je vous l'ai déjà expliqué, vous avez le droit à un ou 2 repas joker par semaine où tout est permis, sauf les interdits que vous trouverez sur la liste page 5

Attention ! Les quantités indiquées dans ce programme sont adaptées à une personne mesurant environ 170 cm

### Si vous êtes plus grands vous pouvez :

- ★ augmenter les quantités de fromage le matin avec la moitié de son poids en pain,
- ★ augmenter la quantité de viande midi, sans augmenter la quantité de féculents,
- ★ augmenter autant que vous voudrez la quantité de poissons ou de fruits de mer le soir, sans augmenter la quantité de viande blanche ni la quantité de légumes, crudités, ou salade.

Si vous êtes plus petits, ne vous tracassez pas :

Vous n'avez pas besoin de diminuer la quantité de fromage ou de viande, sauf si cela vous fait trop, mais celle de pain, de féculents ou de légumes.

## Votre programme nutritionnel quotidien pour une femme mesurant 170 cm

### Le matin :

- ★ 100 g de fromage
- ★ 50 de pain
- ★ 4 à café d'huile d'olive sur le pain (ou 12 g de beurre)  
thé, ou café, ou infusion, à volonté, sans sucre
- ★ 2 gélules de Chronovita+

### le midi :

- ★ 240 g de viande rouge, ou 280 de viande blanche, ou 260 g de charcuterie ou abats pesés crus (200 g cuits)
- ★ une box de 15 de féculents cuits
- ★ une box de 5 cl de sauce, vinaigrette, épices, condiments

### Au retour de l'appétit dans la journée, ou en fin de journée, on doit goûter

- ★ 30 g de chocolat noir, ou un box de 5 cl de noix, noisettes, pecan, amandes
- ★ un fruit (sauf banane) ou 15 cl de lui de fruit ou une box de 10 cl de compote
- ★ une box de 5 cl de miel ou confiture

### Le soir, après avoir goûté et seulement si on a faim :

- ★ 100 à 470 g de poisson  
ou 1 à 4 boxes de 25 cl de fruits de mer non épluchés  
ou 130 g de viande blanche pesée crue (= 110 g cuite)
- ★ un box de 15 cl de légumes cuits,  
ou une box de 20 de crudités ou une assiette creuse de salade verte.

Attention ! Les quantités indiquées dans ce programme sont adaptées à une personne mesurant environ 170 cm

### si vous êtes plus grand(e) vous pouvez :

- ★ augmenter les quantités de fromage le matin avec la moitié de son poids en pain,
- ★ augmenter la quantité de viande midi, sans augmenter la quantité de féculents,
- ★ augmenter autant que vous voudrez la quantité de poissons ou de fruits de mer le soir, sans augmenter la quantité de viande blanche ni la quantité de légumes, crudités, ou salade.

Si vous êtes plus petites, ne vous tracassez pas, vous n'avez pas besoin de diminuer la quantité de fromage ou de viande (sauf si cela vous fait trop) mais celle de pain, de féculents ou de légumes.

Comme vous pouvez le constater il y a finalement peu de différence entre votre programme celui des hommes, mais faites attention à vos proportions en végétaux et surtout en légumes, ils sont redoutablement vecteurs de cellulite chez les femmes

## Les interdits

Ils sont définitifs et... non négociables !

1/lait, yaourt, yop, petits suisses, Actimel, Activia, fromage blanc, fromage frais seuls le fromage, la crème et le beurre sont autorisés

2/les soupes, les potages, les bouillons, les consommés...

3/les aliments destinés à maigrir et/ou soi-disant diététiques, les aliments synthétiques, les préparations et les plats industriels.

4/les sauces trop sucrées : ketchup, sauce barbecue, sauce soja, sauce aigre-douce

## Les boissons

On doit boire au moins 1/2 l d'eau par repas, de préférence :

Évian, Volvic, eau de source, Salvétat,

en dehors des repas on boira autant qu'on a soif :

les eaux ci-dessus énumérées, café et/ou thé, infusions, tisanes

Attention ! les boissons alcoolisées, apéritif vin, digestif, cidre, bière etc. ne sont autorisées qu'aux repas de fête.

## Conseils d'hygiène de vie indispensables à la réussite de notre challenge

En cas de fringale dans la journée ou dans la nuit, pour vous éviter de manger n'importe quoi et bien caler d'éventuelles angoisses nocturnes, prenez tout simplement une barre ou un toast fourré chrono (Il y en a de tous les goûts) Vous pouvez en manger même si vous souffrez de diabète, en revanche les barres ou toasts au chocolat sont formellement interdits à ceux d'entre vous qui souffrent d'hypercholestérolémie

ne vous levez ni trop tôt, ni trop tard, et prenez l'habitude de garder la même heure de lever même si vous êtes couchés plus tard.

L'heure idéale du lever se situe entre 6 heures et 8 heures maximum, et la durée du sommeil idéal se situe suivant les tempéraments de 5 à 8 heures par nuit, pas plus !

Ne vous laissez jamais piéger par un apéritif en dehors des 2 repas de fête autorisés chaque semaine, que ce soit le midi ou le soir, tout seul, entre amis ou en famille.

Pour ne gêner personne (moi je ne bois pas !) Et pour ne pas avoir l'air idiot (donnez-moi un verre d'eau) pensez à demander un Perrier/rondelle, ça pétille, ça un petit air d'apéritif et vous aurez la conscience tranquille, quitte à dire si on vous propose quand même un alcool « j'ai vraiment trop soif, je vais d'abord prendre un Perrier/rondelle ».

## Dormir

---

Quand on perd son emploi, on devient nettement plus stressé et c'est normal. Il est donc plus difficile de s'endormir. Il est aussi possible de faire des cauchemars, et on peut se réveiller plusieurs fois dans la nuit.

Or, le sommeil, c'est la santé. Voici quelques astuces pour limiter au maximum ces problèmes :

- ★ ne mangez pas trop le soir ; un célèbre dicton dit « il faut manger comme un roi le matin, comme un prince le midi, comme un pauvre le soir »
- ★ ne buvez pas trop non plus car l'alcool est un excitant ; faites également attention si le café, le thé, les sodas, le jus d'orange sont des excitants pour votre organisme ;
- ★ ne prenez pas de bain trop chaud ;
- ★ évitez les films violents, les émissions politiques agressives à la télé, les jeux vidéo qui sont des empêcheurs de dormir comme un bébé ;
- ★ si vous le pouvez, transformez votre chambre en un véritable cocon, avec une bonne couette et des oreillers tout doux ;
- ★ réduisez la température de la chambre à 18 degrés, 20 degrés maximum ;
- ★ ne ratez pas votre sommeil. Le sommeil a des cycles d'environ une heure trente. Si vous laissez passer un cycle, il faudra attendre le prochain. Dès que vous commencez à bâiller ou que vous vous frottez les yeux, il est temps d'aller vous coucher ;
- ★ essayez de vous coucher tous les soirs et de vous réveiller tous les matins à la même heure, comme si vous deviez aller au travail ;
- ★ avant de vous coucher, pensez à vous relaxer : respirez calmement et faites gonfler votre ventre quand vous inspirez ;
- ★ vous pouvez aussi passer 5 minutes à repenser à ce que vous avez fait dans la journée et ensuite ne penser qu'à ce qui vous fait du bien : les endroits que vous aimez le plus, les plages de vos vacances, etc.

**Pour se senti reposé,  
il faut dormir 7 heures par nuit en moyenne.**



### Conseil pratique :

Pour bien dormir, essayez de vous coucher tous les soirs à la même heure dans une chambre avec une température de 20 degrés maximum.

## 4ÈME JOURNÉE : CE QUE JE DOIS RETENIR

Pour être en forme et garder la pêche, il faut avant tout garder des rythmes réguliers : manger et se coucher aux mêmes horaires.

### Ma check list

1. Se lever tous les matins à la même heure
2. Manger équilibré
3. Faire 3 repas par jour
4. Prendre rendez-vous avec mon médecin si j'en ressens le besoin
5. Dormir 7 heures par nuit minimum

## Mes notes sur la 4ème journée pour trouver un emploi :

### Ce que j'ai fait aujourd'hui

---

---

---

---

---

---

---

### Comment je me sens maintenant ?

---

---

---

---

---

---

---

# 05

## Prendre soin de son corps et de son image

---

### Objectif

Faire des exercices simples et faciles pour reprendre son corps en main.

Prendre soin de son image pour reprendre confiance en soi.

*« Plus vite, plus haut, plus fort »*

## *Pierre de Coubertin*

Plus de travail, plus de collègues, moins de rapports sociaux. Face au chômage, l'une des premières mauvaises réactions est de se laisser aller physiquement.

Se lever de plus en plus tard, ne plus s'habiller correctement, ne plus se coiffer, ne plus se raser, etc.

Les jours passants, le moral et le physique peuvent devenir une prison qui empêchent d'avancer et de prendre les bonnes décisions.

**Pour conserver un moral d'acier, il faut préserver son image et sa condition physique.**

## Entretenir son image

---

**Même en situation de stress, vous devez conserver un rythme régulier**

### **Tôt :**

Ce n'est pas parce que vous êtes sans activité que allez faire la grasse matinée tous les jours. Selon l'adage bien connu, l'avenir appartient à ceux qui se lèvent tôt. Enormément de choses peuvent arriver dans une longue journée. Dans une journée courte, beaucoup moins. De plus, votre nouvelle vie ne doit pas être en décalage avec celle des autres. Sinon, vous risquez de creuser encore davantage le fossé qui vous éloigne d'eux aujourd'hui.

### **Propre :**

Mis à part la fonction essentielle de ne pas être sale, il est obligatoire de conserver une attitude "clean". En plus de la douche, les hommes doivent ainsi continuer à se raser le matin, les femmes à se maquiller, à se coiffer.

On ne peut faire bonne impression qu'une seule fois, et chaque journée peut vous faire rencontrer un recruteur potentiel. Ne vous négligez donc jamais au risque de louper une bonne occasion. Une personne qui n'est pas physiquement présentable ne sera jamais embauchée.

### **Bien habillé :**

Même si tout le monde vous dira que le physique et le look ne comptent pas, dans le recrutement, tout le monde sait que l'image fait la différence lorsqu'un choix entre plusieurs candidats doit être fait.

**Car si l'habit ne fait pas le moine, l'apparence est le miroir de l'âme.**

Vous devez donc conserver un code vestimentaire en adéquation avec votre personnalité mais aussi respecter les codes du secteur dans lequel vous exercez.

## Faire du sport

---

Sans avoir pour objectif de devenir un sportif de haut niveau, la pratique régulière d'une activité physique vous permettra d'être bien dans votre corps et d'être en parfaite santé.

Si vous optez pour une activité en groupe, les séances seront autant d'occasions de rencontrer d'autres personnes, d'établir des liens, d'augmenter votre réseau de contacts professionnels.

Si vous préférez une activité solitaire, vous allez donner à votre corps un élan qui stimulera toutes vos autres activités.

En faisant du sport, votre apparence physique est bien entendu "entretenu" et vous produisez en même temps des antidépresseurs naturels. Vous vous musculez et vous faites fonctionner votre cœur à plein régime.

Le sport donne également de l'oxygène à votre cerveau et l'on ressent une sensation de bien-être. Un cerveau bien irrigué est évidemment plus efficace ce qui vous sera très utile pour bien réfléchir. Vous pourrez ainsi augmenter votre capacité de concentration, votre mémoire.

De nombreuses expériences ont montré que le simple fait de marcher 1 heure par jour ou de courir permettait de stimuler la production de neurones et de neurotransmetteurs mais également des vaisseaux sanguins dans le cerveau notamment au niveau de l'hippocampe. Ces vaisseaux sont en effet nécessaires pour fournir aux neurones l'énergie dont ils ont besoin.

## Sport = bien être

Pratiquer une activité physique régulière est le meilleur moyen pour retrouver la voie de l'équilibre.

Le chômage peut vous entraîner facilement dans un état dépressif, heureusement le sport est un antidépresseur naturel.

Tout comme le plaisir, l'activité physique produit les neurotransmetteurs responsables du bien-être et des endorphines qui éliminent considérablement le stress.

Faire une heure de sport par jour permet selon de nombreux chercheurs de calmer certaines angoisses et de diminuer les symptômes dépressifs de façon radicale.

En effet, les personnes déprimées ont un taux de sérotonine très bas mais celui-ci est multiplié par 5 lors d'une simple course à pied de 30 minutes. En plus de la sensation de puissance, le sport vous permettra de réguler votre sommeil et toutes vos sensations d'angoisse.

Aujourd'hui il n'y a pas d'excuse valable. En effet, pas besoin de s'inscrire à une salle de sport coûteuse, voici quelques astuces simples et gratuites :

- ★ faites vos courses à pied
- ★ calez 1 heure par jour d'exercice : soit de la marche à pied, soit un footing et suivez avec des exercices de musculation, d'étirement et de relaxation que vous pouvez trouver gratuitement sur internet
- ★ 3 fois par jour minimum pensez à respirer profondément et à vous redresser la tête pour vous tenir bien droit.

#### Conseil pratique :

Faire une heure de sport par jour produit des antidépresseurs naturels.



## Retrouver la confiance en soi

---

Au chômage, nous avons bien besoin de retrouver de la confiance en soi. Se dépasser physiquement, même de façon minime permet d'augmenter ce degré de confiance.

Fixez-vous des objectifs simples comme courir 10 minutes, puis 1 minute de plus le lendemain, puis 2 minutes, etc. Chaque jour, le fait de faire mieux vous donnera une sensation de supériorité qui vous sera bien utile dans toutes vos actions.

L'activité physique aura des conséquences visibles sur votre corps : des muscles plus fermes, une silhouette affinée, une tonicité générale, etc.

Autant de bénéfices aussi bien pour votre santé que pour votre moral.

**N'oubliez pas que tout est lié entre le corps et l'esprit.**

## Les palliatifs

---

Etre sans emploi, ce n'est pas la fin du monde.

Inutile donc de vous précipiter vers des produits qui peuvent vous donner l'illusion d'améliorer les choses mais qui ne sont que des leurres dangereux.

La consommation de substances ne résoudra aucun problème et n'est que la manifestation d'une fuite en avant.

### Alcool, drogues et médicaments

Qu'ils soient en vente libre ou non, les produits qui agissent sur votre état physique et mental sont à éliminer ou à consommer avec grande modération.

Si boire un verre entre amis fait partie de nos habitudes sociales, évitez de terminer la bouteille et de pleurer sur votre sort dans les bras de votre invité. Un degré d'alcoolémie supérieur à la normale va automatiquement faire ressurgir des problèmes et vous saper le moral.

De plus, un état d'ivresse est un risque évident pour votre vie mais aussi celle de vos proches.

L'alcoolisme, la prise de drogues ou une utilisation excessive de médicaments ont toujours fait bon ménage avec un état dépressif voire le suicide. Si vous pensez que vous n'arriverez pas à surmonter cette situation et que la détresse vous envahit, prenez rendez-vous avec votre médecin traitant et expliquez lui en détail ce qui se passe dans votre vie. Une aide

vous sera précieuse et vous permettra de vous en sortir rapidement et de rebondir efficacement.

Les médicaments agissent avec les mêmes conséquences. Et même si certains sont remboursés par la sécurité sociale, ils n'en restent pas moins des principes actifs qui peuvent détruire votre organisme irrémédiablement si vous ne les utilisez pas à bon escient.

Consultez encore votre médecin pour établir avec lui si vous avez besoin d'un accompagnement médicamenteux.

Si les drogues produisent les mêmes effets et conséquences que celles décrites ci-dessus, elles sont en plus illégales et peuvent donc vous apporter tout un lot de problèmes juridiques et légaux qui ne faciliteront en rien votre retour dans la vie active.

Sans aller jusqu'à la case "Prison", l'usage de stupéfiants entraîne une séparation sociale vis à vis des personnes qui vous entourent. Vu que vous ne pouvez pas les acheter dans le magasin du coin, vous êtes obligé de fréquenter des individus en marge de la société, dans des lieux peu fréquentables et à des horaires décalés ce qui entrainera une rupture avec un mode de vie classique et une perte de repères. Se droguer n'est évidemment pas la solution. Si vous sentez que vous glissez vers cette voie extrême et mortelle, consultez vite les organismes de soutien pour solliciter leur aide.

Drogues Info Service : <http://www.drogues-info-service.fr/> - 08 00 23 13 13

## Pensez à demain

Si vous croyez que la consommation des produits palliatifs peut vous aider à passer un cap difficile, pensez qu'ils peuvent avoir des conséquences sur votre santé dans un avenir plus ou moins proche.

Il serait vraiment dommage qu'une maladie ou des problèmes de santé causés par la consommation excessive d'alcool, de médicaments ou de drogues se déclarent des années plus tard alors que tout vous sourit à nouveau.

« Une image de soi forte et positive est la meilleure préparation possible pour réussir. »

**Joyce Brothers**



## 5ÈME JOURNÉE : CE QUE JE DOIS RETENIR

Faire de l'exercice régulier produit des antidépresseurs naturels.

### Ma check list

1. Se lever tous les matins, faire sa toilette et s'habiller comme pour partir au travail
2. Faire une heure d'exercice par jour.

## Mes notes sur la 5ème journée pour trouver un emploi :

### Ce que j'ai fait aujourd'hui

---

---

---

---

---

---

---

### Comment je me sens maintenant ?

---

---

---

---

---

---

---

# 06

## Booster son mental

---

### Objectif

Appliquer les conseils des pros pour booster son mental.

*« Pour survivre à la guerre, il faut devenir la guerre. »  
Rambo*

Si l'on ne prête pas suffisamment attention à son mental, le chômage peut être la cause d'une dépression avec des conséquences graves en particulier sur l'équilibre familial.

Pour éviter de sombrer, voici quelques règles de pros pour conserver ou acquérir un moral d'acier et un mental positif.

## Rester optimiste

---

Quelle que soit votre situation et aussi désespérée soit-elle, il est inutile de vous appesantir sur votre sort.

Vous le savez, vous n'êtes pas le seul dans cette situation et même si cela ne vous console pas, dites-vous que ce sont ceux qui n'y pensent pas qui s'en sortent le plus mieux et le plus rapidement.

Le problème n'est pas votre état mais la façon d'en sortir. Et comme vous l'entendez souvent, il n'y a que des solutions à un problème.

Ce n'est pas en pleurant sur une blessure que vous parviendrez à la guérir. Il faut donc réfléchir aux soins à apporter pour que votre douleur disparaisse.

### **Vous n'êtes ni plus bête, ni plus malchanceux qu'un autre.**

La première attitude est donc de regarder toujours le verre à moitié plein et de se focaliser sur les points positifs :

- ★ **Vous êtes vivant** : même si cela vous semble anecdotique, c'est la meilleure chose qui soit ;
- ★ **Vous avez du temps** : pour réfléchir, pour agir, pour vous sortir de cette situation ;
- ★ **Vous commencez une nouvelle vie**. La fin de quelque chose est toujours le début d'une autre ;
- ★ **Vivez le temps présent**. Personne ne sait lire dans l'avenir, vous encore moins. Inutile donc de l'imaginer tout noir ou tout rose. Profitez de tous les instants et apprenez à apprécier toutes les choses qui peuvent vous arriver : des ballades dans la nature, les rencontres, les situations, etc.

## Assumer son état

Oui vous êtes au chômage. Inutile de le nier ou de faire croire à votre entourage que vous êtes en vacances ou que vous avez pris du repos. Le mensonge et le déni engendreront de nouveaux problèmes dont vous n'avez absolument pas besoin. Soyez donc franc avec vous-même, vos proches, vos amis et vos anciens collègues.

Etre conscient n'est pas synonyme d'abattement. Et ne l'oubliez pas, être sans emploi n'est pas une maladie incurable. Bien au contraire.

### Conseil pratique :

Ne vous enfermez pas dans des mensonges, n'hésitez pas à parler de votre situation et de ce que vous ressentez à vos proches et à vos amis.

## Avoir confiance en soi

Au chômage, il est difficile de ne pas douter de soi. La perte de votre emploi peut vous faire croire que vous ne valez plus rien et que vous ne retrouverez plus jamais un travail ou une situation professionnelle stable.

Repensez à tout ce que vous avez accompli depuis votre enfance. Les échecs sont néfastes si vous ne vous en servez pas pour vous faire évoluer. Contrairement aux idées reçues, personne n'apprend vraiment quelque chose grâce aux succès. C'est l'échec qui permet de mieux comprendre une situation et de mieux réussir à l'avenir.

Même si vous subissez des refus répétés lors de vos entretiens d'embauche, même si vos candidatures spontanées n'aboutissent à rien et que vous ne trouvez aucune proposition d'emploi sur le marché du travail, restez optimiste.

Il vous suffit d'un seul poste pour être satisfait. Pas besoin d'avoir une collection d'entretiens ou de candidatures.

Profitez de vos échecs pour déceler les points sensibles, les erreurs à corriger mais aussi pour mettre encore plus en avant vos atouts et les qualités qui ont séduit vos interlocuteurs. Vous pourrez ainsi vous en servir encore mieux les prochaines fois.

N'oubliez pas que de façon instinctive, les recruteurs vont déceler si vous n'avez pas confiance en vous. Montrer une étude déterminée, positive et confiante est un atout déterminant pour décrocher un emploi.

## Ne pas se replier sur soi

Le chômage n'est pas une fatalité. Cependant, il est inutile de courir dans tous les sens pour espérer décrocher un emploi. Conservez une attitude ouverte et constructive en continuant vos activités, fixez-vous des objectifs quotidiens, hebdomadaires et mensuels. Si travailler demande des efforts, dites-vous que chercher un travail également. Le goût de cet effort sera un atout pour conserver une attitude gagnante et positive dans vos recherches.

## Rester actif

Ce n'est pas parce que vous êtes sans emploi que vous devez consacrer 100% de votre temps à chercher un travail.

Si vous aimez les ballades, profitez-en ! Vous n'aviez plus le temps de lire, profitez-en ! Vous vous passionnez pour la cuisine, le sport, les arts, ...

**PROFITEZ-EN !**

Essayez le plus possible de limiter la prostration télévisuelle. Passer sa journée immobile devant un écran ne fait pas partie des activités qui peuvent vous remplir d'énergie positive.

Toutes les bonnes occasions de faire ce que vous aimez vous procureront du plaisir et la production d'endorphine qui est nécessaire à l'épanouissement personnel et moral. Ne culpabilisez pas mais prenez ces moments de détente comme des actes obligatoires pour conserver un bon mental.

### Conseil pratique :

Chaque soir, fixez-vous votre agenda des choses que vous allez faire le lendemain.

## Gardez le sourire

Découvrir tous les matins dans la glace le visage d'une personne déprimée et triste est le meilleur moyen pour n'arriver à rien. Souriez ! Le simple fait de faire jouer vos muscles zygomatiques vous procurera une décharge énergisante capable de vous faire passer une magnifique journée.

Les personnes que vous rencontrerez seront éblouies par votre force mentale, votre courage et seront plus à même de vous écouter, de vous aider ou de vous accompagner. Le bonheur attire le bonheur.



### Rester optimiste

Par Katia Kermoal, psychologue du travail, naturopathe

Diplômée d'un DESS de psychologie à Paris V, Katia Kermoal accompagne depuis de nombreuses années des personnes en difficultés professionnelles ou qui souhaitent donner une nouvelle orientation à leur carrière. Katia est aussi diplômée de naturopathie, cet art de préserver son capital santé par des méthodes naturelle, et notamment par l'alimentation. Installée à Paris comme psychologue-naturopathe, Katia aide ses clients à rester et à se sentir en bonne santé.

Il n'y a pas un jour sans que la crise économique et ses plans de licenciements ne soient évoqués dans les médias. Vous êtes au chômage, il est donc facile de se projeter dans cette réalité, bref, de succomber à la morosité ambiante. Voici quelques trucs pour rester positif.

## Ne vous laissez pas intoxiquer par la crise

Être au chômage est d'abord une histoire personnelle. Votre situation ne sera pas comparable à celle d'un autre chômeur ayant le même métier que le vôtre. Si on est tous un numéro à Pôle emploi, ce n'est pas une raison pour penser que votre destin sera le même que celui de votre voisin. Votre situation est unique et les leviers pour vous en sortir seront les vôtres. Rester optimiste, c'est donc se concentrer sur sa propre réalité sans se laisser intoxiquer par les grandes tendances mises en avant dans les médias ou les témoignages de votre entourage.

## Exercez votre droit d'inventaire

Le chômage donne lieu à un inventaire que vous devez impérativement faire. Dans quelle situation suis-je ? Ai-je assez de visibilité ? Quelles sont actuellement mes contraintes incontournables ? Quelles sont mes ressources financières ? Sur quelles personnes puis-je m'appuyer ? Quelles sont les éléments futiles dans mon mode de vie ? Où puis-je faire des économies ? Vous ne pouvez en aucun cas laisser ses questions sans réponse, car elles vous permettront par la suite de garder la confiance que vous avez en vous.

## Faites vous plaisir

La mise en place de méthode rigoureuse de gestion de votre budget ne doit pas exclure les plaisirs que vous souhaitez conserver pour vous et votre famille. En parler à votre entourage proche vous permettra de le mettre en œuvre facilement. L'important est de savoir où mettre le curseur et d'éviter les excès en négatifs ou en positifs.

## Relativisez les vraies valeurs

En période de chômage, les parents sont inquiets de ne pouvoir conserver le même niveau de vie à leurs enfants. Car de fait, le niveau de vie est souvent associé à la quantité de ce qui est consommé. Heureusement, la qualité de la vie n'est pas proportionnelle à la quantité de ce que nous consommons. Plus que l'argent, ce qui compte, c'est l'amour et l'attention que l'on porte à ses enfants.

## Apprenez à vous aimer

Rester optimiste, c'est aussi apprendre à s'aimer. Et s'aimer c'est reconnaître ses qualités, ses valeurs, ses aspirations et tout ce qui vous permet de décrocher la lune. Si vous avez du mal à répondre à ces questions, demandez à votre entourage personnel et professionnel ce qu'ils apprécient en vous. Il est important, en effet, de rechercher dans votre vie les situations vécues qui illustrent qui vous êtes et de les ancrer dans votre mémoire. En fermant les yeux, vous essayez de visualiser la scène en y associant une sensation de bonheur, de plaisir, de courage, de fierté... Ces scènes seront alors des points d'ancrages de vos forces et convictions. En cas de doute ou de passage à vide, laissez-vous accompagner par ces visualisations.

## Passionnez-vous !

Le chômage peut aussi être une libération. Si votre métier n'était pas forcément votre tasse de thé, changez en, c'est le moment ! Le chômage devient une porte la porte ouverte vers tous les possibles: trouver un nouvel emploi mieux adapté, changer de secteur, suivre une formation pour acquérir une nouvelle compétence ou métier, créer sa propre entreprise...

À l'occasion d'un bilan professionnel ou d'un processus d'accompagnement à la recherche d'emploi ou de votre propre travail d'introspection, vous serez probablement surpris des talents cachés qui sommeillent en vous. Laissez-les s'exprimer...

Seule condition si vous changez de métier : donnez vous les moyens, définissez une stratégie, ce qui vous donnera d'ailleurs l'occasion de vous projeter dans du positif... Mais la passion ne peut être un tremplin qu'après avoir intégré les contraintes d'un nouveau métier.

## Se relaxer

---

L'anxiété est votre principal ennemi. Elle menace à la fois votre moral mais aussi par voie de conséquence votre santé. Notre monde actuel ne facilite pas les choses et nous sollicite continuellement dans un état anxiogène. Pourtant, si nous confrontions toutes les situations stressantes de nos ancêtres, nous nous apercevions qu'elles étaient beaucoup plus nombreuses et souvent mortelles.

### **Notre monde est stressant mais beaucoup moins dangereux.**

Réapprenez à conserver votre calme. Essayez d'être serein dans toutes les situations et ne cédez jamais à la panique. Le stress empêche de réfléchir correctement et fait baisser considérablement vos performances. Plus vous serez dans une attitude posée plus vous serez à même de bien réagir. Il faut donc avoir une attitude ouverte face à l'incertitude de votre avenir.

Essayez de vous initier à des petites séances personnelles de relaxation en combinant votre respiration, à la détente de vos muscles et à la méditation. Un exercice très simple consiste à se concentrer sur sa respiration et faire gonfler son ventre quand on inspire, vous verrez au bout de 5 minutes vous serez déjà plus détendu !

Profitez aussi des associations sportives qui proposent des cours gratuits ou très peu chers.

## Bien réfléchir

---

L'organisation de votre vie commence par une prise de recul afin de bien réfléchir à ce que vous voulez vraiment et comment l'atteindre.

### Faire le point

Au cours de votre vie, vous avez accompli des milliers de choses, positives ou négatives.

Faites une liste des événements marquants. Cette réflexion vous permettra de mettre en lumière vos points forts et vos points faibles.

Ecrivez tout sur papier et ne vous restreignez pas. Même si le fait d'avoir eu votre première étoile au ski à l'âge de 12 ans ne vous semble pas pertinent de prime abord, c'est une victoire que vous ne devez pas omettre et que beaucoup n'ont pas réussi à avoir.

De plus, l'analyse de vos atouts et faiblesses vous donnera également la liste des armes et outils à votre disposition pour réagir efficacement lorsque vous devrez le faire.

#### Conseil pratique :

Notez chaque jour un de vos succès passés et une des qualités que vous avez.

### Que voulez-vous vraiment ?

Pour que les choses soient parfaitement claires dans votre esprit, il est important de les poser par écrit. Lister sur une feuille de papier tout ce que vous voulez changer ou améliorer dans votre vie.

Une fois que vous aurez énuméré tout ce que vous voulez faire évoluer, classez les par ordre de faisabilité et de priorité : les plus simples en premier jusqu'à celles qui vous demanderont plus d'effort. Puis, planifiez-les dans votre calendrier avec des échéances plus ou moins courtes mais toujours réalistes. Faites un suivi régulier de toutes ces actions et adaptez votre planning en fonction des imprévus ou des changements.

## Réflexion = connexion

Depuis votre enfance, on vous a répété de "réfléchir" avant d'agir sans pour autant vous expliquer comment !

La première des choses à faire pour bien réfléchir est de relier votre problème à une situation que vous avez déjà résolue par le passé. Cette mise en relation avec vos souvenirs vous permettra de faire travailler votre mémoire et de passer en revue les solutions que vous possédez déjà.

La réflexion passe également par l'évocation mentale mais également auditive et visuelle. Vous devez essayer de ré-entendre et de re-voir dans votre esprit ce problème et les solutions qui y étaient liées.

## Les étapes pour bien réfléchir

- ★ clarifier les termes du problème de façon mentale, auditive (en l'énonçant à haute voix) et visuelle (en l'écrivant sur papier).
- ★ se remémorer les souvenirs et expériences passés sur un thème équivalent, proche ou qui peut être adapté à la situation.
- ★ Imaginer : laisser libre cours à votre imagination pour tester mentalement des solutions totalement improbables ou surprenantes.
- ★ Changez d'angle : mettez-vous à la place de celui qui pose le problème et qui tente de l'expliquer à la personne qui écoute. Le simple fait de changer de point de vue peut vous faire entrevoir une solution.
- ★ Cherchez des exemples pour définir le problème. Plus vous en trouverez, plus les solutions s'offriront à vous.
- ★ Laissez-vous le temps : inutile de vouloir trouver dans la seconde. Si la nuit porte conseil, c'est effectivement pour vous permettre de ne pas bloquer votre esprit et de le laisser fonctionner sans entraves, suffisamment et calmement.

Tous les conseils que nous avons vus dans les 3 derniers chapitres sont à faire chaque jour jusqu'à votre reprise d'emploi. Je parie que vous serez tellement mieux que vous déciderez de continuer juste pour le plaisir de vous sentir bien !

## 6ÈME JOURNÉE : CE QUE JE DOIS RETENIR

Il est indispensable de se trouver des points positifs, de les noter et de les relire régulièrement.

### Ma check list

1. Sourire
2. Sourire
3. Sourire
4. Respirez
5. Carpe diem
6. Faire la liste de mes points forts et de mes points faibles
7. Définir ce que j'ai envie de faire et ce que je suis capable de faire

### Mes notes sur la 6ème journée pour trouver un emploi :

#### Ce que j'ai fait aujourd'hui

---

---

---

---

---

---

---

---

#### Comment je me sens maintenant ?

---

---

---

---

---

---

---

---



## Partie II

# Faire son CV et cibler son projet professionnel

# 07

## Faire son CV

---

### Objectif

Faire un CV qui va retenir l'attention du recruteur

*« Ce qui se conçoit bien s'énonce clairement, et les mots pour le dire arrivent aisément. »*

***Boileau***

Préparer sa recherche d'emploi, c'est d'abord bien organiser l'ensemble des outils nécessaires pour y parvenir.

Vous cherchez un emploi dans un métier que vous avez déjà exercé ? Vous devez mettre à jour votre CV.

Vous vous projetez dans un nouveau métier ? Il faudra avant tout parfaitement connaître son secteur d'activité et le cadre global professionnel.

Voici tout ce qu'il faut savoir pour avoir les bonnes armes pour trouver un emploi rapidement et faire un CV qui va retenir l'attention du recruteur.

## Faire son Curriculum Vitae

---

L'arme absolue pour décrocher un emploi reste l'incontournable Curriculum Vitae. Il n'existe pas de CV parfait mais voici les pistes pour en optimiser la réalisation.

### La mise en forme

Si vous n'avez aucune compétence artistique, privilégiez un CV classique dans la forme. Vous trouverez de nombreux modèles de CV gratuits sur [www.qapa.fr/news](http://www.qapa.fr/news).

**Il doit donc comporter :**

- ★ Le titre du poste recherché en haut du CV.
- ★ Un sous-titre avec les compétences que vous pouvez apporter à l'entreprise.
- ★ Avec ces deux lignes, le recruteur doit comprendre immédiatement l'intérêt de votre candidature.
- ★ Vos coordonnées avec la mise en avant du numéro de portable et du mail afin de permettre au recruteur de vous contacter rapidement.
- ★ 4 parties détaillées comprenant :
  - \* Vos compétences
  - \* Vos expériences professionnelles
  - \* Votre formation
  - \* Vos loisirs

Pour en faciliter la lecture, il est conseillé d'utiliser une police de caractère simple de couleur noire ou bleue.

Essayez au maximum de faire tenir votre CV sur une seule page, ce qui doit normalement être suffisant pour rapporter l'ensemble de vos expériences. Cela dit, il y a deux exceptions : d'abord lorsque la quantité est synonyme de qualité. Comme vous évoluez dans votre carrière, vous verrez que les informations qui étaient autrefois pertinentes sur votre CV ne le sont plus. Par exemple, si vous avez débuté votre carrière il y a plus d'une dizaine d'années ou vous avez fait une réorientation de carrière, il n'est pas nécessaire d'énumérer tous les détails pour chacun des postes que vous avez occupé. Apprenez à

reconnaître quand la quantité de vos expériences a un impact sur la qualité de votre histoire. Si vous avez assez d'expérience pertinente, de formation et des diplômes relatifs au poste auquel vous postulez alors allez-y, mettez-les sur votre CV et si celui-ci fait 2 pages ce n'est pas grave, au contraire. Notez-bien: j'ai dit pertinent. Cela ne signifie pas que vous devez détailler toutes vos réalisations depuis votre année de 6ème. Cela ne signifie pas non plus énumérer tous les cours d'université que vous avez suivis et les certificats que vous avez obtenus.

**Conseil pratique :**

Sauf cas exceptionnel d'une carrière avec des changements de métiers nombreux, un CV doit tenir en une seule page.

La seconde exception concerne la mise en forme de votre CV. Vous avez modifié les polices, réduit les marges pour essayer de respecter la règle d'or d'une seule page pour votre CV. Mais malheureusement, ça ne rentre pas ! Dans ce cas, mettez votre CV sur deux pages car il est très important de penser au confort de lecture du recruteur qui va lire votre CV.

N'oubliez pas que les recruteurs reçoivent des centaines de CV par jour. Il faut donc que le vôtre puisse être lu en quelques secondes. En effet, les recruteurs passent en moyenne 6,25 secondes par CV avant de décider si le candidat est un bon potentiel pour le poste. Les recruteurs regardent d'abord six principaux éléments d'information dans l'ordre suivant : nom, le poste en cours et la société, le poste précédent et la société, la date de début et la date de fin du dernier poste, la date de début du poste en cours et les études.

**A noter :**

Un recruteur passe en moyenne 6,25 secondes par CV.

## Exemple de CV

La mise en forme globale doit être harmonieuse et offrir une lecture rapide et claire afin d'apporter une dimension professionnelle, gage de votre sérieux.

Par exemple, pour un poste qui nécessite rigueur et sens de l'organisation, votre CV doit être à l'image des compétences demandées.

### GEORGE CLOONEY



Ajoutez ici quelques lignes de motivation sur ce que vous avez envie de faire, ce qui vous passionne...

**Nom :**  
**Prénom :**  
**Naissance :**  
**Nationalité :**

### CONTACTS

 06 00 00 00 00

 g.clooney@gmail.com

 10 rue Hollywood  
75000  
Paris

### INTERETS

- Natation
- Tennis
- Théâtre
- Judo

### FORMATION

**2012 - 2013 MASTER COMMUNICATION CORPORATE - Université XXX**

Description du diplôme obtenu et renseignement sur les matières suivies

**2009 - 2010 LICENCE HISTOIRE - Université XXX**

Description du diplôme obtenu et renseignement sur les matières suivies

**BACCALAUREAT ES - Lycée XXX**

### EXPERIENCES PROFESSIONNELLES

**2013 - 2014 COMMUNITY MANAGER - LANCEL**

Description du poste occupé, explications sur les missions réalisées et CHIFFRES pour « mesurer » le travail accompli

**2010 - 2013 VENDEUR - ZARA**

Description du poste occupé, explications sur les missions réalisées et CHIFFRES pour « mesurer » le travail accompli. Il est important de renseigner les jobs étudiants, surtout quand on arrive sur le marché du travail. Il faut montrer ce qu'on sait faire.

**2010 - 2012 BABY SITTING - Particuliers**

### COMPETENCES

**Informatique**

- Suite Adobe : Photoshop, Ai...
- SEO
- Excel

**Langues**

- Anglais courant
- Espagnol niveau scolaire

**Capacités**

- Animation d'une communauté
- Rédaction de contenus
- Autonomie, Rapidité d'exécution

## Sur le fond

Tout comme la présentation, les messages que vous faites passer dans votre CV doivent respecter quelques règles de base :

**Dire la vérité :** inutile de mentir sur votre parcours et vos expériences. Les recruteurs sauront rapidement si vous possédez véritablement les compétences que vous mettez en avant. Une recherche rapide sur le Web peut permettre d'identifier si vous êtes honnête et bon nombre de recruteurs n'hésiteront pas à contacter vos anciens employeurs pour vérifier vos dires.

**Aucune faute d'orthographe :** un recruteur ne vous pardonnera jamais un CV rempli d'erreurs de conjugaison, de fautes d'orthographe ou de grammaire. Vous devez impérativement vous relire et demander conseil à d'autres personnes si vous doutez de vos qualités rédactionnelles.

### Conseil pratique :

Faites relire votre CV par un ami pour supprimer toutes les fautes d'orthographe et avoir son avis sur la compréhension de votre parcours et ce que vous pouvez apporter à l'entreprise pour le poste auquel vous postulez.

**Détaillez vos compétences :** il est important de bien énumérer tout ce dont vous êtes capable. Surtout, pour chaque compétence, détaillez les résultats que vous avez apportés à l'entreprise avec des chiffres.

N'hésitez pas à être précis dans vos définitions et sur certains termes qui méritent d'être développés pour être explicites.

Les connaissances d'une langue doivent être détaillées : lue ? parlée ? écrite ? Langage courant ou professionnel ?

Les outils informatiques sont aujourd'hui presque omniprésents dans la plupart des milieux professionnels. N'hésitez pas à détailler les logiciels que vous maîtrisez et ceux avec lesquels vous avez travaillé.

**Vos expériences professionnelles :** Que vous ayez 20 ans d'expérience ou quelques mois, détaillez les postes les plus importants que vous avez occupés. Essayez de les faire correspondre au maximum avec celui que vous recherchez et pour lequel vous postulez.

Vous pouvez ainsi regrouper sous une seule et même expérience plusieurs années dans différentes sociétés.

Pensez à bien inclure les secteurs d'activités des entreprises pour lesquelles vous avez travaillées : grande distribution, automobile, luxe, etc. Ces indications donnent au recruteur des informations sur les marchés que vous connaissez.

**Vos formations :** En marge de votre parcours professionnel, les formations spécifiques et qui apportent des données supplémentaires à votre CV sont à mettre également en avant. Certaines n'étant pas connues par tous les recruteurs, il est utile d'en préciser la durée et la teneur en résumant les points essentiels.

**Les informations diverses ou compléments :** Beaucoup de recruteurs regardent avec attention cette partie. En effet, ces indications permettent de mieux cerner votre personnalité et peuvent véritablement jouer en votre faveur.

Il faut donc choisir avec précision et surtout en cohésion avec votre CV et avec le poste que vous recherchez les informations que vous allez présenter ici.

Par exemple, si vous postulez pour un poste de management et que vous déclarez aimer les promenades solitaires, ces deux informations contradictoires risquent de déstabiliser votre recruteur quant à vos aptitudes à gérer une équipe.

La pratique de trop nombreuses activités peut également sous-entendre que vous aurez peu de disponibilité horaire et de souplesse pour travailler dans l'entreprise.

### **Comblé les trous...**

Si pour des raisons diverses, votre CV contient des blancs dans sa chronologie, préparez vos réponses au préalable ou bien détaillez-les dans votre parcours.

Même une période de chômage longue peut être ponctuée de stages, de formations, de petits boulots, ou d'auto-formation sur internet. Essayez de valoriser votre période d'inactivité pour montrer que vous avez conservé un rythme soutenu et que vous en avez profité pour acquérir plus de compétences.

Ne précisez pas sur votre CV vos congés maternité, il ne s'agit pas d'une information pertinente pour un recruteur.

## Encore 6 conseils

### 1/ Votre adresse email

Créer un compte e-mail est gratuit. Il n'y a donc aucune raison de ne pas avoir le vôtre. Pourtant, souvent, des CV comportent des adresses email de contact qui sont partagées par toute la famille ou qui sont farfelues du type chéribibi@yahoo.fr ou encore toutounette@orange.fr. Alors, pensez à créer une adresse email gratuite avec votre prénom et votre nom du type stéphanie.delestre@qapa.com : c'est simple et efficace car l'employeur sait tout de suite qu'il s'agit de votre boîte email personnelle.

### 2/ Pas de photo en bikini !

Pour rappel, il n'est absolument pas obligatoire de mettre une photo sur un curriculum-vitae. Par conséquent, si vous souhaitez ajouter une photo à votre CV, choisissez-la bien pour qu'elle vous montre à votre avantage et surtout restez classique : hors de question de mettre une photo de vous en maillot de bain, ou de pied prise pendant vos vacances avec un débardeur !

### 3/ La messagerie vocale non professionnelle

Si votre CV est assez fort pour convaincre l'employeur ou le chargé de recrutement de vous téléphoner, alors il faut que vous soyez sûr que la personne qui va répondre au téléphone si vous n'êtes pas là ou le message téléphonique sur lequel il va tomber ne vous porte pas préjudice. Ainsi, ne mettez pas de numéro de téléphone de la ligne fixe sur votre CV si c'est votre petite soeur de 6 ans qui est susceptible de décrocher, ne mettez que le numéro de votre portable sur lequel vous êtes sûr de décrocher en personne. Aujourd'hui il est possible d'avoir un téléphone portable à bas coût en l'achetant d'occasion et d'avoir un abonnement pour 2 euros par mois donc pas d'excuse !

Ensuite, assurez-vous que le message d'accueil que vous avez mis sur votre répondeur est suffisamment pro pour accueillir un futur employeur donc pas de blague douteuse ou de musique d'attente hard rock mais un message simple qui donne votre identité : « Bonjour ! vous êtes bien sur le répondeur de Stéphanie Delestre. Laisse-moi s'il-vous-plaît vos coordonnées je vous rappelle dès que j'ai pris connaissance de votre message. Merci »

### 4/ Eviter certains mots

Certains recruteurs m'ont signalé qu'ils n'appréciaient pas l'usage de certains mots sur un CV. Ainsi, l'usage de « etc... » sur un CV peut montrer que vous êtes paresseux car vous ne faites pas l'effort de décrire toutes vos missions ou encore quand vous marquez « voir ci-dessus » ceci n'est pas assez précis et le recruteur ne comprends pas forcément à quel point vous voulez faire référence. Prenez le temps de bien décrire vos expériences, soyez précis et factuel !

### 5/ Evitez les abréviations

Souvent on trouve dans les CV des abréviations pour des noms d'entreprises ou des écoles de formation. Or il faut que vous gardiez à l'esprit que les recruteurs ne sont pas omniscients et par conséquent plus clair vous êtes plus le recruteur comprend votre CV.

## 6/ Les références

Si vous indiquez des références sur votre CV, n'oubliez pas de vérifier avant les coordonnées de ces personnes pour que le recruteur puisse les joindre facilement : vérifier dans quelle entreprise il/elle travaille aujourd'hui et surtout vérifiez son numéro de téléphone. Enfin informez vos références que vous donnez leurs coordonnées afin qu'elles ne soient pas surprises si un recruteur les contacte.



## 7ÈME JOURNÉE : CE QUE JE DOIS RETENIR

Un recruteur ne passe que 6,25 secondes par CV en moyenne, votre CV doit donc être clair et avec un seul objectif : démontrer au recruteur que vous êtes la bonne personne pour le poste auquel vous postulez.

### Ma check list

1. Faire mon CV sur une page maximum si possible
2. Faire relire mon CV par plusieurs personnes pour l'améliorer
3. S'assurer que mon CV montre clairement mes compétences et mes réalisations passées pour le poste auquel je postule

## Mes notes sur la 7ème journée pour trouver un emploi :

### Ce que j'ai fait aujourd'hui

---

---

---

---

---

---

---

### Comment je me sens maintenant ?

---

---

---

---

---

---

---

# 08

Changer de métier, est-ce une bonne solution ?

---

## Objectif

Décider rapidement si un projet de reconversion vaut le coup.

*« Le véritable voyage de découverte ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages, mais à avoir de nouveaux yeux »*

**Marcel Proust**

## Les étapes pour réfléchir à un changement de métier :

---

1. Faire un bilan de compétences
2. Vérifier l'état du marché de l'emploi dans sa région
3. Se renseigner sur les formations si besoin
4. Prendre sa décision sur l'option du changement de métier

Cette période de chômage peut également être le moment propice pour penser à une reconversion professionnelle, soit en changeant de métier soit en décidant de lancer sa propre entreprise.

Dans ce chapitre, nous allons voir ensemble les étapes pour réfléchir à un changement de métier.

La 1ère étape est de faire sur une feuille de papier votre bilan de compétences, c'est-à-dire la liste des compétences que vous avez acquises pendant vos formations et pendant vos différentes expériences professionnelles. Avec cette liste, vous pouvez réfléchir à de nouvelles pistes et de nouvelles orientations. Pour cela :

- ★ listez l'ensemble de vos acquis, de vos qualités ;
- ★ listez les métiers qui vous intéressent ;
- ★ associez ces différentes compétences pour voir les corrélations ou les différences ;
- ★ recherchez également les autres métiers qui peuvent être en adéquation avec vos compétences et auxquels vous n'aviez sans doute pas pensé
- ★ vérifiez le marché de l'emploi dans votre région ainsi que les entreprises, les secteurs et les métiers qui recrutent.

Sachez que vous pouvez demander un rendez-vous à Pôle Emploi pour vous accompagner dans cette démarche ou aussi allez directement sur le site [www.qapa.fr](http://www.qapa.fr), le site vous propose automatiquement les offres d'emploi qui sont faites pour vous en fonction de vos compétences et pas seulement des métiers que vous avez déjà exercés. Vous saurez ainsi automatiquement sans perte de temps s'il y a des offres et des métiers auxquels vous n'avez pas pensé et qui pourraient vous intéresser.

Grâce à l'ensemble de ces éléments, vous êtes maintenant en mesure de définir un nouveau profil professionnel et orienter votre recherche sur des métiers et des postes que vous pouvez effectivement occuper.

### Conseil pratique :

Pour avoir votre bilan de compétences en fonction de votre métier, allez sur le site [www.qapa.fr](http://www.qapa.fr)

Si vous êtes demandeur d'emploi, vous avez aussi accès à des formations professionnelles qui peuvent être nécessaires pour changer de métier. Dans le cas où vous n'êtes pas inscrit en tant que demandeur d'emploi, il faut vous adresser dans un premier temps aux interlocuteurs prévus pour vous :

- ★ Si vous avez moins de 25 ans, vous devez contacter la mission locale.
- ★ Si vous avez plus de 25 ans, vous devez contacter Pôle emploi.
- ★ Si vous êtes en situation de handicap, vous devez contacter Cap emploi.
- ★ Si vous êtes bénéficiaire du RSA, vous devez contacter votre interlocuteur habituel.

Dans le cas où vous êtes déjà inscrit comme demandeur d'emploi, il y a plusieurs options en fonction de votre statut :

**1. Si vous avez eu un poste en CDD (contrat à durée déterminée)** au cours de la dernière année civile, vous avez accès sous certaines conditions au Congé individuel de formation pour les CDD : le CIF CDD.

Le congé individuel de formation ou CIF est un congé de formation que vous pouvez demander à votre employeur directement. Le congé individuel de formation ou CIF ouvre sur une formation très longue (un an à temps plein ou 1200 heures à temps partiel). Il est généralement utilisé pour apprendre un nouveau métier. Pour cela, il y a certaines conditions à remplir :

- ★ avoir exercé une activité salariée d'au moins 24 mois, consécutifs ou non, en tant que salarié au cours des 5 dernières années (36 mois dans les entreprises artisanales de moins de 10 salariés)
- ★ avoir exercé une activité salariée de 4 mois, consécutifs ou non, en CDD au cours des 12 derniers mois.

Pendant le congé individuel de formation ou CIF, l'entreprise prend en charge au minimum 80% de votre salaire (plus si votre salaire est inférieur à deux fois le SMIC) et vous gardez vos droits Sécurité sociale, retraite complémentaire, assurance chômage.

Le CIF CDD se déroule en dehors de la période d'exécution du contrat de travail à durée déterminée et doit commencer au plus tard 12 mois après le terme du contrat à durée déterminée

**2. Si vous avez été employé par une agence d'intérim** dans les 3 derniers mois, vous avez accès sous certaines conditions au Congé individuel de formation pour les intérimaires : le CIF TT.

Lorsque vous êtes salarié intérimaire, vous avez accès au Congé individuel formation intérim (CIF TT) vous permet de suivre une formation à titre individuel. Pour cela, il y a certaines conditions à remplir :

- ★ avoir travaillé au moins 1600 heures (environ 11 mois) en intérim au cours des 18 derniers mois
- ★ avoir travaillé au moins 600 de ces heures (environ 4 mois) dans la même entreprise de travail temporaire
- ★ être en mission pour cette entreprise de travail temporaire
- ★ ou avoir travaillé en mission pour cette entreprise de travail temporaire au cours des 3 derniers mois.

Pendant le congé individuel formation intérim (CIF TT), vous avez le statut de salarié de l'entreprise temporaire qui vous a donné l'autorisation de ce congé. C'est le FAF-TT (Fonds d'assurance formation du travail temporaire) qui, sous réserve d'acceptation de votre formation au préalable, prend en charge votre rémunération ainsi que tout ou partie des frais complémentaires (formation, transport, hébergement, etc.) pendant la durée de votre congé si elle n'excède pas un an ou 1 200 heures.

- ★ Si votre salaire horaire brut est inférieur à deux fois le montant du SMIC, 100 % de ce salaire sera financés.
- ★ Si votre salaire horaire brut est supérieur à deux fois le montant du SMIC, la prise en charge varie de 80% à 90%. La rémunération que vous percevrez dans ce cas ne sera jamais inférieure à deux fois le montant du SMIC.

**3. Vous pouvez suivre une formation professionnelle en alternance.** Des organismes de formation agréés partout en France proposent des formations qualifiantes et en alternance qui vous permettent d'avoir à la fin sur un diplôme qui est le Titre professionnel. L'avantage du Titre professionnel est qu'il s'agit d'un diplôme reconnu par l'Etat et les entreprises. La première étape est de déterminer la formation qui vous correspond. Pour cela, vous pouvez d'abord faire un bilan de compétences. Le bilan de compétences dure en général une journée. Pendant cette journée, vous rencontrez un psychologue du travail et divers professionnels du recrutement et de la formation et vous déterminez ensemble votre projet professionnel. La deuxième étape est de choisir votre formation et de trouver l'entreprise qui vous embauchera. En alternance, vous aurez un contrat avec l'entreprise ainsi qu'un salaire entre 55% et 80% du SMIC si vous avez entre 16 et 25 ans révolus et égal au SMIC si vous avez plus de 26 ans.

Pour avoir accès à une formation en alternance, vous devez être âgé entre 16 et 25 ans, ou être demandeur d'emploi de 26 ans ou plus ou être bénéficiaire de certaines allocations ou contrats (RSA, ASS, AAH, CUI).

La formation en alternance dure entre 6 mois et un an, au plus 2 ans pour les jeunes sans aucune formation.

**4. Vous pouvez valider vos acquis dans le cadre d'une validation des acquis de l'expérience (VAE).** En effet, au cours de n'importe quelle expérience professionnelle on acquiert des compétences. Tous les salariés et chômeurs de tous niveaux et de tous âges peuvent faire valider ces acquis professionnels lors de la validation des acquis de l'expérience (VAE). La validation des acquis de l'expérience (VAE) permet de transformer vos compétences en diplôme ou en certification comme un Titre professionnel ou un Certificat de qualification professionnelle (CQP). L'avantage est que le Titre professionnel et le Certificat de qualification professionnelle sont reconnus par tous les employeurs, vous obtenez donc un diplôme que vous pouvez montrer à vos futurs employeurs lors des entretiens d'embauche.

Pour pouvoir faire la validation des acquis de l'expérience (VAE), il faut juste justifier d'au moins 3 années d'expérience professionnelle ou bénévole (continues ou non) et respecter un certain nombre d'étapes :

- ★ constitution d'un dossier de validation

★ passage devant un jury.

Comme vous êtes inscrit à Pôle Emploi, c'est le ministère chargé de l'Emploi qui prend en charge le financement de votre VAE.

**5. dans tous les cas, contacter votre interlocuteur Pôle Emploi pour lui parler de votre besoin de formation.**

Néanmoins, gardez en tête que les recruteurs sont de plus en plus frileux et ne veulent pas prendre de risque : en effet un recrutement coûte du temps et de l'argent et les recruteurs embauchent en priorité les candidats qui ont déjà exercé le même métier ou qui ont les compétences parfaites pour occuper le poste. N'hésitez pas à rencontrer des recruteurs ou des chefs d'entreprise pour savoir si votre profil peut correspondre aux nouveaux métiers ou au nouveau projet que vous avez en tête car vous ne devez pas perdre de temps sur des projets irréalistes.

## 8ÈME JOURNÉE : CE QUE JE DOIS RETENIR

Une reconversion professionnelle est aujourd'hui un pari risqué car les recruteurs préfèrent les profils qui ont déjà de l'expérience dans le métier.

### Ma check list

1. Faire mon bilan de compétences sur [www.qapa.fr](http://www.qapa.fr)
2. Vérifier l'état du marché de l'emploi dans ma région
3. Ne pas m'éparpiller à rêver à des métiers utopiques

## Mes notes sur la 8ème journée pour trouver un emploi :

### Ce que j'ai fait aujourd'hui

---

---

---

---

---

---

---

---

### Comment je me sens maintenant ?

---

---

---

---

---

---

---

---

# 09

## Lancer sa boîte

---

### Objectif

Connaître les bonnes questions à se poser avant de lancer son entreprise

*« Notre temps est limité, alors ne le gaspillez pas à vivre la vie de quelqu'un d'autre. Ne laissez pas le bruit des opinions des autres avoir le dessus sur votre voix intérieure. Et, le plus important, ayez le courage de suivre votre cœur et votre intuition. Tout le reste est secondaire. »*

**Steve Jobs**

Aujourd'hui, de plus en plus de personnes songent à créer leur propre emploi en lançant leur propre entreprise.

Tout comme pour une reconversion, faites votre propre bilan et projetez vous en tant qu'entrepreneur en vous posant les bonnes questions.

## Les bonnes questions à se poser avant de lancer sa boîte

---

### Posez-vous les bonnes questions

- ★ Avez-vous le goût du risque ?
- ★ Avez-vous l'esprit d'initiative ?
- ★ Vos proches vont-ils pouvoir assumer ce projet ?
- ★ Avez-vous les moyens pour y parvenir : financiers, temps, compétences, etc.
- ★ etc.

Entreprendre, c'est souvent travailler seul. La solitude n'est pas toujours adaptée à tous les individus et certains ont besoin d'un cadre et de managers pour s'épanouir.

La création d'une entreprise octroie bon nombre d'aspects positifs (épanouissement, excitation, fierté, liberté, fierté, etc.) mais occasionne également un plus grand stress car tout repose ensuite sur vos épaules.

### Voici 3 questions que vous devez vous poser pour savoir si vous êtes vraiment prêt à lancer votre boîte

#### 1. Avez-vous économisé suffisamment d'argent pour subvenir à vos besoins ?

Dans l'idéal, votre entreprise sera rentable rapidement mais vous devez vous assurer que vous avez suffisamment d'argent pour continuer à vivre jusqu'à ce qu'elle décolle vraiment. C'est pourquoi il est important de comprendre combien vous avez besoin pour vivre chaque mois et combien de temps vous pensez qu'il vous faudra patienter pour vous payer un salaire viable.

Alors que vous n'avez pas à savoir exactement combien vous dépensez pour vos céréales ou du papier toilette, avoir le sens du total de vos dépenses chaque mois et comment cela se décompose en catégories générales (par exemple , le transport , le loyer, la nourriture, le plaisir) est essentiel. Vous devriez également considérer les façons dont vous souhaitez peut-être changer votre mode de vie pour faire le travail de vos rêves.

**Conseil pratique :**

Calculez votre budget mensuel (loyer, assurances, nourriture, essence, vacances) pour savoir de combien vous avez besoin pour vivre.

Certains entrepreneurs haïssent souvent être conscients de leurs propres finances, mais n'oubliez pas que la connaissance de votre situation financière est essentielle. Et souvent, lancer sa boîte est synonyme de sacrifices surtout au début.

## 2. Etes-vous prêt à vous engager à 1000% ?

Parfois, le chemin pour arriver à votre but prend plus de temps et comprend plus de bosses sur la route que prévu, mais tout reste possible aussi longtemps que vous êtes engagé et motivé à 1000%.

La seule chose que les entrepreneurs qui ont réussi ont en commun, c'est un engagement inébranlable à faire tout ce qui a besoin d'être fait afin de faire de leur rêve une réalité.

## 3. Pensez-vous que c'est le bon moment ?

À certains égards, le démarrage d'une entreprise est un peu comme avoir un enfant, ce n'est jamais le bon moment pour le faire.

L'idée que tout se met en place tout seul est un mythe. Vous devez créer les conditions qui font que vous allez être à l'aise avec l'idée de lancer maintenant votre entreprise.

Alors, pensez à ce qui est important pour vous pour être à l'aise avec l'idée de lancer votre entreprise.

Ensuite, créez votre propre scénario pour avoir ces indicateurs en place. Mettez une deadline dans votre agenda vous rappelant que, à cette date, il va être temps de décider si vous vous sentez prêt ou non.

**Conseil pratique :**

Parlez à vos amis et votre famille de votre projet de création d'entreprise pour avoir leur avis et leurs conseils.

C'est toujours une décision incroyablement difficile de plonger dans quelque chose d'inconnu, surtout quand c'est la tête la première ! Il faut savoir que se payer son propre salaire et ses charges chaque mois est compliqué. Mais si vous savez au fond de vous que vous souhaitez lancer votre entreprise, c'est le moment de relever les défis pour y arriver.

### **Gardez en tête les clés du succès pour réussir en tant qu'entrepreneur :**

1. le courage de faire les bonnes choses au bon moment
2. le courage de durer car il faut du temps pour bâtir de la valeur

## **L'aide aux chômeurs créateurs ou repreneurs d'une entreprise**

---

**Le Ministère du Travail a mis en place il y a plusieurs années une aide pour accompagner les chômeurs à créer leur entreprise : il s'agit de l'ACCRE, "l'aide aux chômeurs créateurs ou repreneurs d'entreprise".**

Peuvent bénéficier de l'ACCRE les demandeurs d'emploi percevant l'allocation d'assurance chômage, l'allocation temporaire d'attente ou l'allocation de solidarité spécifique, les demandeurs d'emploi non indemnisés, justifiant d'une inscription sur la liste des demandeurs d'emploi de 6 mois au cours des 18 derniers mois, les bénéficiaires du revenu de solidarité active (RSA), les jeunes de 18 à moins de 26 ans, les personnes de moins de 30 ans reconnues handicapées ou qui ne remplissent pas la condition d'activité antérieure ouvrant droit au bénéfice de l'allocation d'assurance chômage, les salariés d'une entreprise en redressement ou liquidation judiciaire, qui reprennent son activité, les bénéficiaires d'un « contrat d'appui au projet d'entreprise », s'ils remplissent l'une des conditions visées ci-dessus à la date de conclusion de ce contrat et enfin les personnes physiques créant une entreprise implantée au sein d'une zone urbaine sensible (ZUS).

Si vous entrez dans une de ces catégories, vous pouvez bénéficier de l'ACCRE si vous créez une entreprise individuelle comme commerçant, artisan ou profession libérale ou si vous créez ou reprenez une société et que vous remplissez dans ce second cas une des conditions suivantes :

- ★ vous possédez plus de 50 % du capital (seul ou en famille, avec au moins 35 % à titre personnel)
- ★ vous êtes dirigeant de la société et vous possédez au moins 1/3 du capital (seul ou en famille avec au moins 25 % à titre personnel) sous réserve qu'un autre associé ne détienne pas directement ou indirectement plus de la moitié du capital.  
Cette condition relative au contrôle doit être remplie pendant au moins 2 ans à compter de la création ou de la reprise de l'entreprise.

Vous êtes exonéré des cotisations sociales suivantes :

- ★ assurance maladie, maternité, invalidité, décès ;
- ★ allocations familiales ;
- ★ assurance vieillesse de base.

Le site officiel du Ministère du Travail indique que l'exonération porte :

- ★ sur les cotisations à la charge de l'employeur et du salarié et afférentes à la fraction des rémunérations versées au cours de la période d'exonération, si ces personnes relèvent d'un régime de salariés ; elle doit alors être demandée par l'employeur ;
- ★ sur les cotisations dues au titre de l'activité exercée au cours de la période d'exonération, si ces personnes relèvent d'un régime de non-salariés ; elle doit alors être demandée par le travailleur le non-salarié.
- ★ Cette exonération est limitée à un plafond correspondant à 120 % du Smic, est accordée pour une durée d'un an (cette durée peut être prolongée, sous certaines conditions, lorsque l'entreprise relève du régime fiscal de la micro entreprise - BIC - ou du régime déclaratif spécial - micro-BNC).

Pour bénéficier des aides à la création ou à la reprise d'entreprise et avoir toutes les informations nécessaires, parlez-en à votre conseiller Pôle Emploi.

## 9ÈME JOURNÉE : CE QUE JE DOIS RETENIR

Lancer sa boîte est synonyme de liberté mais aussi de sacrifice surtout les premiers mois pour payer son salaire, ses charges.

### Ma check list

1. Calculer son budget mensuel
2. Lister tous les changements dans ma vie personnelle si je lance mon entreprise
3. En discuter avec ma famille et mes amis
4. Me renseigner sur le montant des aides que je peux obtenir

## Mes notes sur la 9ème journée pour trouver un emploi :

### Ce que j'ai fait aujourd'hui

---

---

---

---

---

---

---

### Comment je me sens maintenant ?

---

---

---

---

---

---

---

# 10

## Partir à l'étranger ?

---

### Objectif

Connaître les métiers qui recrutent à l'étranger

*« Il n'y a d'homme plus complet que celui qui a beaucoup voyagé, qui a changé vingt fois la forme de sa pensée et de sa vie. »*

***Alphonse de Lamartine***

Partir travailler à l'étranger quand on est jeune, c'est d'abord voyager, découvrir d'autres univers professionnels et de nouvelles cultures. Ce n'est donc pas seulement un enrichissement personnel, mais aussi professionnel.

Partir travailler à l'étranger témoigne également de votre faculté d'adaptation et de votre goût pour l'aventure. Il est toujours appréciable, d'un point de vue de recruteur, de ressentir que quelqu'un est prêt à faire face aux imprévus de la vie professionnelle.

Partir à l'étranger quand on est expérimenté, c'est souvent pour des postes à plus grande envergure avec des challenges internationaux.

**Pour conserver un moral d'acier, il faut préserver son image et sa condition physique.**

## Quels métiers recrutent à l'étranger ?

---

Il existe plusieurs types de métiers qui recrutent régulièrement à l'étranger.

### Les métiers saisonniers :

Ces métiers permettent de faire des missions de quelques mois dans un pays et ne requièrent souvent aucun diplôme, tels que les métiers de l'hôtellerie-restauration ou du BTP. Il vous faudra (seulement) savoir parler la langue du pays en question.

### Les métiers pour les diplômés :

Les profils ingénieurs sont très demandés, surtout dans l'industrie, la finance et le digital.

### Les postes pour les experts :

Dès que vous avez une expertise dans un domaine, vous êtes ingénieur en sécurité dans le nucléaire, vous êtes animateur 3D dans le cinéma, vous êtes développeur angular dans une start-up, vous êtes boulanger alors vous avez beaucoup de valeur dans tous les pays.

## Quelles compétences Françaises sont particulièrement exportables à l'étranger ?

Il y a une raison si les entreprises françaises du Luxe réussissent : c'est la French Touch. Louis Vuitton, Cartier, Chanel, Yves Saint Laurent, Dior sont autant de géants du Luxe qui jouissent de cette façon de faire « à la française ». Mais ce n'est pas le seul secteur qui réussisse aux Français : le nucléaire, domaine où la France est championne. Avec 2 médailles Fields françaises d'affilée, les Français ont aussi la cote dans les domaines qui requièrent de bonnes connaissances mathématiques et notamment dans le secteur de la Finance.

## Les démarches à faire avant de partir

---

La première démarche à faire est de se renseigner sur les papiers nécessaires pour voyager dans le pays et pour y séjourner. Il peut y avoir des spécificités par pays surtout en dehors de la communauté européenne, le mieux est donc de se renseigner à l'ambassade ou au consulat du pays auquel vous pensez.

La deuxième démarche est de vous renseigner sur les offres d'emploi disponibles dans le pays et avant de partir de prévenir Pôle Emploi et tout autre organisme (sécurité sociale, centre des impôts, assurances, etc) auquel vous êtes affilié de votre départ.



## 10ÈME JOURNÉE : CE QUE JE DOIS RETENIR

Il est plus facile de partir travailler à l'étranger quand on est jeune diplômé ou expert dans son métier.

### Ma check list

1. Regarder les options de travail qui me correspondent
2. Faire les formalités administratives avant mon départ

## Mes notes sur la 10ème journée pour trouver un emploi :

### Ce que j'ai fait aujourd'hui

---

---

---

---

---

---

---

### Comment je me sens maintenant ?

---

---

---

---

---

---

---

# 11

## Connaitre son marché et s'adapter

---

### Objectif

Bien connaître les secteurs et les métiers qui recrutent pour accélérer son retour à l'emploi

*« Tout le succès d'une opération réside dans sa préparation »*  
**Sun Tzu**

# Le marché du travail en 2017

L'année 2016 a été marquée par des chiffres du chômage en dents de scie. Toutefois, cette question reste au premier rang des préoccupations principales des Français.

Même si les bonnes nouvelles sont rares concernant l'emploi en France, certains secteurs vont embaucher des milliers de collaborateurs en 2017, comme les secteurs de l'hôtellerie-restauration, de l'industrie, du digital ou encore du Transport / logistique.

Sept secteurs d'avenir ont été retenus pour construire les prochains leaders mondiaux français :

- ★ Le stockage de l'énergie
- ★ Le recyclage des matières (en particulier les métaux rares)
- ★ La valorisation des richesses marines (rappelons que la France est le pays qui a le plus grand littoral au monde et donc la plus grande surface de fonds sous-marins)
- ★ Les protéines végétales et la chimie du végétal
- ★ La médecine individualisée
- ★ L'innovation au service de la longévité
- ★ La valorisation des données (le big data).

Au total, plusieurs centaines de milliers de postes sont disponibles en 2017 dans tous les secteurs économiques et dans toute la France et de nombreux recruteurs continuent de dire qu'ils ont du mal à embaucher parce-qu'ils ne trouvent pas les bons candidats !

Les profils les plus recherchés en ce moment en France sont les techniciens bac+2 avec 3 ans d'expérience dans tous les secteurs économiques (industrie, logistique, vente, hôtellerie-restauration) et tous les profils dans le secteur digital. Conséquence : une pression forte avec beaucoup d'offres d'emploi mais un manque de candidats qualifiés sur pas mal de positions. On estime à ce jour un besoin de 50.000 développeurs qui manquent, 40.000 emplois créés dans le e-commerce (y compris les manutentionnaires, les logisticiens), plus les besoins dans les agences et en marketing digital dans les entreprises. Pour l'année prochain, on sera sans doute proche de 100.000 créations de postes. Aucun autre secteur de l'économie ne présente ces perspectives. Sur le marketing digital, les entreprises ont un gros besoin d'encadrement et recrutent de plus en plus de directeur/directrice digital, directeur/directrice e-commerce car elles ont des besoins en expertise et en réflexion stratégique. C'est très significatif depuis quelques mois, toutes les entreprises importantes professionnalisent le digital après quelques années à avoir essayer et tester. On entre dans une maturité plus grande et un besoin de recruter des managers solides ayant une vision stratégique globale.

**A noter aussi que 85% des embauches se font avec des contrats à durée déterminée, CDD ou interim (source DARES). Gardez en tête qu'il est donc beaucoup plus difficile d'être recruté en CDI (contrat à durée indéterminée) et les contrats courts sont beaucoup plus nombreux et plus facilement accessibles.**

# Les métiers qui vont recruter dans les 10 prochaines années

---

Le Ministère du Travail et France Stratégie ont publié aujourd'hui les résultats de leur étude sur l'emploi en France en 2022.

## **800.000 postes seront disponibles chaque année et le chômage baissera à 8%**

Voilà comment :

Depuis les années 2000, l'arrivée en fin de vie active des premières générations nées après la Seconde Guerre mondiale engendre un nombre croissant de départs en fin de carrière (départs définitifs de l'emploi à partir de 50 ans pour raison de santé, préretraite, départs vers l'inactivité ou le chômage sans retour à l'emploi, et bien entendu, départs correspondant à la liquidation de la retraite ). Ces départs resteront nombreux sur la décennie 2012-2022, même si l'âge moyen de cessation d'activité augmentera compte tenu du recul de l'âge de fin d'études et des mesures prises pour reporter l'âge de départ à la retraite. Ce phénomène s'explique, d'une part, par le fait que les générations les plus concernées, nées dans les années 1950, sont aussi nombreuses que celles de l'immédiat après-guerre et, d'autre part, par la montée progressive du travail féminin conduisant à une augmentation des femmes enfin de vie active.

Au total, sur la période 2012-2022, le nombre de départs devrait avoisiner 620 000 par an en moyenne contre un peu plus de 400 000 sur la période 1997-2001, 500 000 entre 2001 et 2005, 600 000 sur la période 2005-2008 et 540 000 entre 2008 et 2012 (les mesures repoussant l'âge de la retraite ayant temporairement freiné le nombre de départs sur cette période).

Au-delà des départs en fin de carrière, le nombre de postes à pourvoir dépendra aussi de celui des emplois créés sur la période. Dans le scénario central, le nombre annuel moyen d'emplois créés sur dix ans serait nettement inférieur au niveau atteint dans les années 1997-2001 ou 2005-2008, périodes de conjoncture haute, mais il resterait supérieur à celui des années 2001-2005 ou 2008-2012, marquées par la crise. Avec 177000 emplois créés par an en moyenne, le niveau de créations d'emploi serait proche de celui de l'ensemble de la période 1997-2012 (182000).

Avec 115000 créations d'emploi par an en moyenne, le scénario de crise envisage une reprise des créations d'emploi, mais inférieure à celles observées sur les quinze dernières années. Le scénario cible, avec 212 000 créations d'emploi par an en moyenne, se situe légèrement au-dessus de la période 1997-2012. Au final, sur la période 2012-2022, en additionnant les flux de départs en fin de carrière et les créations nettes d'emploi, le nombre annuel de postes à pourvoir dans le scénario central avoisinerait les 800000 par an (735000 pour le scénario de crise, 830000 pour le scénario cible), soit 3% du nombre moyen d'emplois occupés sur la période 2012-2022. Parmi ces postes à pourvoir, 78%

seraient consécutifs à des départs en fin de carrière dans le scénario central (74% dans le scénario cible, 84% dans le scénario de crise).

### **Forte dynamique des métiers de soins et d'aide aux personnes fragiles associée à de nombreux départs en fin de carrière.**

L'ensemble des professions de soins et d'aide aux personnes fragiles devrait bénéficier d'une forte dynamique de l'emploi, à l'exception des médecins dont l'évolution dépend du *numerus clausus* 2 et pour lesquels tous les départs en fin de carrière ne seraient pas remplacés à l'horizon 2022 (avec la destruction d'un peu plus de 20000 postes en dix ans). Aides à domicile, aides-soignants et infirmiers figureraient ainsi parmi les métiers qui gagneraient le plus d'emplois à l'horizon 2022, avec de l'ordre de 350 000 créations nettes en dix ans. Le métier d'aide à domicile serait même celui qui créerait le plus de postes sur les dix années à venir, aussi bien en termes de taux de croissance qu'en nombre de postes (près de 160 000 postes créés d'ici 2022, soit une hausse de 2,6% en moyenne chaque année).

Le vieillissement de la population engendre en effet des besoins croissants en matière de soins et d'accompagnement de la dépendance dans un contexte de baisse programmée du nombre de médecins et tandis que les possibilités de prise en charge par les familles tendent à se réduire avec la poursuite de la hausse du taux d'activité des femmes après 45ans et la fragmentation croissante des structures familiales. Le développement de la médecine ambulatoire et le maintien à domicile des personnes âgées nécessiteront donc un accompagnement par des professionnels des services à la personne. Le nombre d'assistantes maternelles devrait également augmenter plus rapidement que l'ensemble des métiers pour répondre aux besoins encore insatisfaits de prise en charge des jeunes enfants. Enfin le nombre de professionnels de l'action sociale, répondant aux besoins des personnes âgées, des personnes handicapées et des jeunes en difficulté, devrait également être orienté à la hausse, mais à un rythme moins soutenu que celui constaté dans les années 1990 et 2000.

Les départs en fin de carrière sont traditionnellement nombreux dans les métiers d'assistante maternelle et d'aide à domicile où l'âge médian est élevé (respectivement 45 et 47 ans contre 42 ans pour l'ensemble des métiers), car ils sont souvent occupés par des femmes ayant repris un emploi après une interruption ou une reconversion. Dans ces métiers, plus d'une personne sur trois est âgée d'au moins 50 ans. Les postes à pourvoir devraient donc être très importants pour ces métiers, dont les effectifs sont élevés. Entre 2012 et 2022, près de 500000 postes seraient à pourvoir dans ces deux métiers. Dans les métiers de la santé, les départs en fin de carrière seront proportionnellement moins nombreux, notamment parmi les professions paramédicales.

### **De fortes créations d'emploi dans les métiers les plus qualifiés, des départs en fin de carrière plus différenciés**

Entre 2012 et 2022, les métiers très qualifiés seront également parmi les plus gros créateurs nets d'emploi, à quelques nuances près, les emplois les plus qualifiés occupant une part croissante de l'emploi. Ainsi la croissance des métiers de cadres serait presque deux fois plus forte que celle de l'ensemble des métiers (+1,2% chaque année contre

+0,7%). Dans la plupart des cas, ces métiers auront également une forte proportion de postes à pourvoir entre 2012 et 2022. Parmi les cadres assurant des fonctions à dominante administrative et les managers (cadres de la banque et des assurances, cadres de la fonction publique, dirigeants d'entreprise, et dans une moindre mesure cadres des services administratifs, comptables et financiers et cadres commerciaux), la hausse du nombre d'emplois se conjuguerait avec de nombreux départs en fin de carrière. Ces métiers comptent en effet une proportion importante de séniors dans leurs effectifs. Ainsi, parmi les cadres de la fonction publique, la moitié des salariés est âgée de plus de 47 ans en 2010-2012, contre 42 ans pour l'ensemble des personnes en emploi. Pour cette catégorie, les départs en fin de carrière auraient un poids d'autant plus important dans les postes à pourvoir que les créations nettes d'emploi seraient plus faibles que pour la plupart des autres familles professionnelles de niveau cadre, dans un contexte d'ajustement budgétaire pour l'emploi public.

Les départs en fin de carrière seront proportionnellement moins nombreux pour les ingénieurs ou cadres techniques de l'industrie, le personnel d'études et de recherche, et surtout pour les ingénieurs de l'informatique, les recrutements se faisant avant tout en faveur de jeunes diplômés. Mais ces métiers devraient bénéficier de nombreuses créations d'emploi, portées par le développement des nouvelles technologies (technologies de l'information et de la communication, nanotechnologies...) et les efforts en matière de recherche-développement. Sur les dix prochaines années, ces trois familles professionnelles pourraient offrir au total 220000 emplois supplémentaires, soit un taux de création nette de 2% par an en moyenne.

Les professions de l'information et de la communication, tout comme celles des arts et spectacles, sont surtout occupées par des jeunes ou des personnes en milieu de vie active.

Les taux de départs en fin de carrière y seraient donc limités. L'emploi devrait être soutenu dans ces métiers par l'essor du multimédia et des activités audiovisuelles, avec un taux de création nette qui pourrait dépasser 1,7% par an d'ici à 2022.

En dehors de l'administration publique et de quelques domaines industriels en déclin, la croissance de l'emploi pour les professions intermédiaires serait également soutenue, proche de 1% chaque année, bien plus élevée que celle de l'ensemble des métiers, et souvent associée à des départs en fin de carrière nombreux. Ainsi, parmi les métiers qui bénéficieraient des plus importants volumes de créations nettes d'emploi d'ici à 2022, se trouvent plusieurs métiers de niveau professions intermédiaires tels que les infirmiers, sages-femmes et les professions paramédicales (dont nous avons vu que la croissance était tirée par la dynamique générale des métiers de soin), ainsi que les techniciens des services administratifs comptables et financiers.

### **Les métiers qualifiés du bâtiment, des transports et de la logistique devraient se développer dans une perspective environnementale.**

À l'horizon 2022, les créations d'emploi dans les métiers du transport et de la logistique pourraient être limitées par l'augmentation du prix de l'énergie. Au sein de ce domaine professionnel, la croissance du nombre de postes à pourvoir devrait être plus élevée pour les métiers les plus qualifiés tels que les agents d'exploitation de transports ou les cadres des transports, de la logistique et navigants de l'aviation, tout en restant inférieure à l'évolution attendue pour d'autres métiers de cadres.

Dans le domaine du bâtiment et des travaux publics, les architectes et cadres, les techniciens et agents de maîtrise et, dans une moindre mesure, les ouvriers qualifiés devraient continuer de bénéficier de créations d'emploi à l'horizon 2022. Favorisées par l'augmentation du nombre des ménages, par la rénovation et l'adaptation du parc de logements au vieillissement de la population et à la dépendance et par le développement des normes règlementaires et environnementales, les créations seraient cependant moins nombreuses que lors de la décennie précédente en raison d'une croissance économique moins forte. Les ouvriers qualifiés du second œuvre (plombiers, électriciens, peintres, menuisiers, etc.) dont plus du tiers sont à leur compte, devraient quant à eux être concernés par des taux de départs en fin de carrière relativement importants, supérieurs à 2,6% en moyenne chaque année.

### **Des créations d'emploi nombreuses pour les métiers du commerce et de l'hôtellerie et de la restauration mais peu de départs en fin de carrière.**

Les départs en fin de carrière seront limités dans certains métiers peu qualifiés recrutant de nombreux jeunes comme les caissiers, vendeurs et attachés commerciaux, les cuisiniers et employés de l'hôtellerie et de la restauration, les coiffeurs et esthéticiens ou les métiers de l'animation culturelle et sportive: dans ces professions, moins de 1,9% des personnes en emploi seraient concernées chaque année. Ces métiers devraient néanmoins continuer à bénéficier des nouveaux modes de consommation privilégiant le bien-être et les loisirs : le rythme des créations d'emploi y resterait donc relativement soutenu, tiré à la hausse dans le secteur du commerce par la prolongation des horaires d'ouverture, la hausse de la qualité des prestations et les préférences des consommateurs pour les commerces de proximité, malgré le développement continu des nouvelles technologies et du commerce électronique.

Seul le métier de caissiers ne profiterait pas de cette dynamique du secteur du commerce mais pâtirait de l'automatisation des caisses. Ainsi le nombre de caissiers resterait stable sur dix ans.

Au total, la proportion de postes à pourvoir dans le commerce et l'hôtellerie, restauration, alimentation se situerait autour de la moyenne (avec plus de créations nettes mais moins de départs en fin de carrière), mais les recrutements resteront nombreux du fait d'un important turn-over, dû à des conditions salariales, horaires ou d'activité souvent difficiles.

Des pertes d'emploi moins fortes que par le passé parmi les ouvriers non qualifiés de l'industrie, et des créations pour certains métiers d'ouvriers qualifiés.

Sur la période 2012-2022, certains métiers industriels devraient bénéficier de créations d'emploi, mais en nombre limité: il s'agirait surtout de professions intermédiaires telles que les techniciens et les agents de maîtrise des industries de process et de la maintenance en raison d'équipements industriels ou non industriels toujours plus élaborés. Les ouvriers qualifiés de la réparation automobile seraient également en croissance : ils profiteraient du moindre renouvellement de l'automobile et du développement des services de mobilité, favorisant la réparation. Dans d'autres métiers (ouvriers de la mécanique, de l'électricité-électronique, du textile-habillement, ouvriers des industries graphiques), l'emploi continuerait à se replier à un rythme cependant inférieur aux tendances observées dans les

années 2000, dans un contexte de ralentissement de la désindustrialisation.

Sur les postes qualifiés d'ouvriers industriels, la proportion de départs en fin de carrière sera cependant élevée. C'est également le cas des métiers d'ouvriers qualifiés de la manutention et de la réparation automobile, dont les créations nettes d'emploi seraient légèrement inférieures à la moyenne.

Les départs en fin de carrière pourraient inciter les employeurs à continuer à offrir, face aux difficultés à recruter qu'ils ressentent, des opportunités d'insertion et de promotion interne au sein des entreprises.

Pour la plupart des postes peu qualifiés d'ouvriers, dans la mécanique et le formage des métaux, les industries de process, l'électricité-électronique, le bâtiment et les travaux publics ou la manutention, la proportion de postes à pourvoir telle que mesurée dans cet exercice de prospective devrait être sensiblement inférieure à la moyenne. Le volume de départs en fin de carrière sera en effet limité car ces emplois s'adressent plutôt à des jeunes, souvent intérimaires ou apprentis, permettant par la suite d'occuper des métiers plus qualifiés de leur domaine. Par ailleurs le nombre d'emplois offerts pourrait diminuer dans ces métiers non qualifiés sous l'effet notamment du positionnement des secteurs industriels sur des créneaux à plus forte valeur ajoutée. Les ouvriers non qualifiés du bâtiment feraient toutefois exception puisqu'ils enregistreraient une progression de leurs effectifs d'ici 2022 en raison du redémarrage de la croissance dans le secteur du bâtiment. Cette croissance resterait cependant légèrement inférieure à la moyenne du fait principalement de la hausse modérée du revenu des ménages en projection. Compte tenu de leur fort turn-over, ces métiers devraient néanmoins continuer à offrir des opportunités d'embauche à des jeunes en phase d'insertion professionnelle.

### Des pertes d'emploi parmi les employés administratifs...

Dans les fonctions administratives, le développement continu des technologies numériques et la rationalisation des organisations du travail devraient, comme par le passé, contribuer à comprimer l'emploi des secrétaires ou employés de la banque et des assurances tandis que le nombre d'employés de la comptabilité ou de secrétaires de direction devrait rester quasiment stable. Avec 2% de créations nettes par an, les effectifs de techniciens des services administratifs, comptables et financiers continueraient pour leur part d'augmenter fortement, les fonctions d'expertise dans ces domaines ne se limitant pas aux seuls cadres.

Dans l'administration publique, les employés comme les professions intermédiaires devraient subir des réductions d'effectifs dans un contexte budgétaire contraint. Ces deux familles professionnelles pourraient ainsi perdre au total près de 80 000 emplois sur les dix prochaines années.

Pour la plupart des professions à vocation administrative, le rythme des départs en fin de carrière serait comparable à celui de l'ensemble des métiers. En revanche, les départs en fin de carrière seront nombreux pour les secrétaires et pour les métiers de la fonction publique en raison d'une part des seniors élevée. Ces départs ne devraient toutefois pas tous être remplacés et la proportion de postes à pourvoir serait donc, au final, limitée. Dans ces métiers, les recrutements devraient toutefois rester importants en volume car les effectifs concernés sont conséquents.

La baisse du nombre de militaires, policiers et pompiers devrait être plus marquée entre 2012 et 2022 que sur la dernière décennie en raison, notamment, de la poursuite des restructurations dans l'armée et des contraintes budgétaires plus fortes dans l'administration publique. Ces métiers aux carrières souvent courtes continueront cependant à recruter régulièrement.

### ...et chez les agriculteurs

Les agriculteurs, éleveurs ou sylviculteurs connaîtront comme par le passé d'importants flux de départs en fin de carrière qui ne seront pas compensés à l'identique par l'installation de jeunes exploitants ou l'embauche de nouveaux salariés. Même si le rythme des pertes d'emploi serait inférieur à la tendance passée, ce métier serait celui qui perdrait le plus d'emploi à l'horizon 2022.

De nombreux postes à pourvoir pour les agents d'entretien, les employés de maison ou conducteurs de véhicules, alimentés essentiellement par les départs en fin de carrière.

Enfin, dans différents domaines professionnels, certains métiers, peu dynamiques en termes d'emploi, devront surtout faire face à des départs en fin de carrière nombreux. Ainsi, les métiers d'employés de maison et d'agents d'entretien compteront une proportion importante de postes à pourvoir pour pallier les cessations d'activité, ces deux métiers ayant une moyenne d'âge élevée (la moitié des employés de maison a plus de 51 ans).

Les postes à pourvoir seraient alimentés principalement par les départs en fin de carrière car peu d'emplois devraient se créer pour les agents d'entretien tandis que le nombre d'employés de maison diminuerait très légèrement sur la période.

Les conducteurs de véhicules devraient être dans une configuration proche avec un nombre de départs en fin de carrière élevé et des créations d'emploi quasi nulles. Le remplacement des départs en fin de carrière devrait également engendrer un volume important de postes à pourvoir parmi les enseignants (300000), malgré un rythme de créations d'emploi inférieur à la moyenne, la dynamique dans ce métier étant très dépendante des finances publiques.

**A noter :**

Les secteurs qui vont le plus recruter en 2017 sont :

- ★ l'hôtellerie-restauration
  - les services aux entreprises
  - la santé – actions sociale
  - le commerce
- ★ l'informatique
- ★ l'hôtellerie-restauration
  - les services aux entreprises

**Les 10 métiers qui vont recruter le plus en 2017 sont :**

1. Agents d'entretien de locaux
2. Aides à domicile et aides ménagères
3. Aides, apprentis, employés polyvalents de cuisine
4. Aides-soignants (médico-psycho., auxil. puériculture, assistants médicaux...)
5. Ingénieurs, cadres études & R&D informatique, responsables informatiques
6. Attachés commerciaux (techniciens commerciaux en entreprise)
7. Secrétaires bureautiques et assimilés (y.c. secrétaires médicales)
8. Professionnels de l'animation socioculturelle (animateurs et directeurs)
9. Serveurs de cafés, de restaurants (y.c. commis)
10. Artistes (en musique, danse, spectacles, y.c. professeurs d'art)

**Les 10 métiers avec les plus fortes difficultés de recrutement en 2015 sont :**

1. Ingénieurs informatique
2. Aides à domicile
3. Cuisiniers
4. Employés de maison
5. Commerciaux
6. Sportifs et animateurs sportifs
7. Agents de sécurité
8. Employés de l'hôtellerie
9. Serveurs de restaurant
10. Aides-soignants

# Trouver les bonnes informations sur le poste, l'entreprise

---

**Bien connaître la société dans laquelle vous allez postuler est primordial.**

A la fois pour réussir votre entretien d'embauche mais également pour ne pas être déçu une fois le poste accepté et pouvoir faire votre choix en toute connaissance de cause. Grâce à ces informations, vous pourrez argumenter à bon escient lors de vos différents échanges.

## Parler de l'entreprise

Que ce soit dans votre lettre de motivation ou bien pendant l'entretien d'embauche, vous devez avoir suffisamment de connaissances et d'informations sur la société, son actualité et le profil de poste.

Le fait de mettre en perspective dans votre discours des chiffres et des informations précises prouvera à votre interlocuteur que sa société vous intéresse réellement.

## Quels types d'informations ?

Inutile de rédiger un dossier complet sur chaque société que vous approchez. Vous pouvez cantonner votre enquête sur 4 points fondamentaux et suffisants :

- ★ Le secteur d'activité, les produits et services développés par la société
- ★ Les valeurs et la réputation de la société
- ★ Les chiffres clés : chiffre d'affaires, nombre de salariés, nombre de magasins, etc.
- ★ L'actualité récente de l'entreprise.

## Où chercher ?

Il existe bon nombre de supports pour récolter rapidement et efficacement des données sur une entreprise :

- ★ la presse : journaux, radio, télé.
- ★ Internet : grâce au web, il est aujourd'hui possible d'obtenir toutes les informations sur une entreprise. Néanmoins, la véracité de ces renseignements ne pouvant être prouvées, il faut savoir les utiliser à bon escient et avec parcimonie.
  - \* via les moteurs de recherche : [www.google.fr](http://www.google.fr)
  - \* sur le site corporate de l'entreprise
  - \* en effectuant une veille via des mots clés
  - \* sur les forums, blogs et réseaux sociaux.
  - \* sur les sites professionnels et étatiques :
    - Journal Officiel
    - [www.cci.fr](http://www.cci.fr)
    - [www.infogreffe.fr](http://www.infogreffe.fr)
- ★ votre propre réseau : n'hésitez pas à faire appel à vos amis, proches ou connaissances en leur demandant leur avis sur une entreprise.

### Conseil pratique :

Vos amis, vos proches, vos collègues sont vos meilleures sources d'information professionnelle.

## 11ÈME JOURNÉE : CE QUE JE DOIS RETENIR

Il vaut mieux cibler les secteurs et les métiers qui recrutent et bien adapter son CV au poste auquel je postule.

### Ma check list

1. Me renseigner sur les offres d'emploi disponibles dans mon secteur géographique et sur les secteurs qui recrutent
2. Cibler les secteurs et les métiers qui recrutent
3. Cibler les entreprises qui m'intéressent et aller à la chasse aux infos

## Mes notes sur la 11ème journée pour trouver un emploi :

### Ce que j'ai fait aujourd'hui

---

---

---

---

---

---

---

---

### Comment je me sens maintenant ?

---

---

---

---

---

---

---

---

# 12

## Etre mobile

---

### Objectif

Pour trouver un emploi rapidement, il faut aussi savoir s'adapter aux besoins des recruteurs.

*« La mesure de l'intelligence est la capacité de changer »*  
**Albert Einstein**

Lorsque vous ne trouvez pas dans un magasin le produit que vous voulez, vous allez le chercher ailleurs.

Cette idée simple doit également s'appliquer à votre recherche d'emploi. Voici des conseils pour être mobile dans sa tête !

## Quel contrat de travail choisir ?

---

En 2016, 90 % des embauches ont été faites avec un contrat à durée déterminée (CDD ou interim) – source DARES. Même si la majorité des Français souhaitent décrocher un contrat en CDI synonyme de plus de sécurité il faut garder en tête qu'il est plus facile pour le moment de trouver un contrat à durée déterminée.

### A noter :

85% des embauches sont des CDD ou des contrats d'intérim

## Cherchez ailleurs

---

Certains bassins d'emploi sont totalement pénuriques en terme d'offres dans certains secteurs d'activités. Inutile donc de perdre votre temps, votre énergie et votre moral à essayer de décrocher un poste qui n'existe pas.

N'hésitez pas à orienter vos recherches dans des régions ou villes voisines. En cas de succès, vous pouvez évidemment déménager mais aussi demander à votre futur employeur de travailler à domicile ou en télétravail quelques jours par semaine.

## Déménager pour travailler

---

N'hésitez pas à partir plus loin si vous le pouvez pour trouver le job de vos rêves.

Durant votre période d'essai, louez un appartement ou allez à l'hôtel.

L'investissement ne sera pas perdu si votre poste est confirmé ou si au contraire vous ne voulez pas continuer.

Depuis le 20 janvier 2014, vous pouvez bénéficier, sous certaines conditions, d'une aide à la mobilité. Cette aide est destinée à couvrir tout ou partie des frais engagés dans le cadre de votre recherche d'emploi, de votre reprise d'emploi ou de votre entrée en formation dans un lieu éloigné de votre domicile.

## Le site officiel du Ministère du Travail indique que vous pouvez bénéficier de l'aide à la mobilité si vous êtes dans l'une des situations suivantes :

- ★ vous n'êtes pas indemnisé au titre de l'allocation chômage,
- ★ ou vous percevez une allocation chômage inférieure ou égale à l'allocation d'aide au retour à l'emploi (ARE),
- ★ vous n'êtes pas inscrit comme demandeur d'emploi mais vous allez reprendre une activité,
- ★ vous êtes en cours d'activité dans le cadre d'un emploi d'avenir,
- ★ vous êtes créateur (ou repreneur) d'entreprise et vous avez le statut de salarié de l'entreprise.

Pour bénéficier de cette aide, plusieurs conditions doivent être remplies :

- ★ la recherche d'emploi, la reprise d'emploi, la formation, le concours doivent être situés à plus de 60 km ou à 2 heures de trajet aller-retour de votre résidence.
- ★ la recherche d'emploi ou la reprise d'activité doit concerner un CDI , CDD ou un contrat de travail temporaire d'au moins trois 3 mois consécutifs.  
Si vous êtes salarié en emploi d'avenir, l'aide à la mobilité peut être attribuée lors de l'embauche en emploi d'avenir ou en cours de contrat, lorsque vous reprenez une autre activité salariée conforme à votre projet professionnel.

Vos dépenses peuvent être prises en charge si elles répondent aux conditions suivantes :

- ★ vos frais d'hébergement sont pris en charge dans la limite de 30 € par nuitée (présentation de la facture).
- ★ vos frais de repas sont pris en charge dans la limite de 6 € par jour.
- ★ une indemnité kilométrique égale à 0,20 € par kilomètre parcouru multiplié par le nombre de kilomètres aller-retour peut être pris en charge.

Vous pouvez bénéficier de l'aide à la mobilité, tous types de prise en charge confondus, dans la limite d'un plafond annuel de 5 000 €.

Les frais sont pris en charge :

- ★ pendant 1 mois maximum suivant la reprise d'emploi,
- ★ pour la durée de la formation suivie par le demandeur d'emploi.
- ★ Une aide à la mobilité n'est pas imposable sur le revenu.

Vous devez effectuer votre demande d'aide à la mobilité via un formulaire délivrée par Pôle emploi avant l'entretien d'embauche, le premier jour d'un concours ou de la prestation intensive.

Vous disposez d'un mois maximum suivant votre reprise d'emploi ou votre entrée en formation pour faire demande.

L'aide est versée par Pôle emploi après réception des justificatifs suivants :

- ★ en cas de recherche d'emploi : attestation de présence à l'entretien, au concours, à la prestation intensive,
- ★ en cas de reprise d'emploi : 1er bulletin de salaire,
- ★ en cas d'entrée en formation : attestation de présence en stage.

## Le télétravail

---

Avec l'avènement des ordinateurs, du téléphone et d'Internet, vous pouvez travailler n'importe où pour bon nombre d'activités.

73% des français rêvent de travailler à distance, principalement à leur domicile.

Ce genre de statut élimine bon nombre d'inconvénients :

- ★ le stress et la fatigue des transports,
- ★ une diminution des coûts liés aux déplacements, aux frais de restauration,
- ★ un temps de travail allongé,
- ★ un meilleur équilibre familial,
- ★ etc.

Mais travailler à distance réclame également des aptitudes particulières et un cadre de travail spécifique :

- ★ une parfaite organisation,
- ★ des outils et un environnement adaptés,
- ★ une capacité de concentration et de motivation personnelle.

## 12ÈME JOURNÉE : CE QUE JE DOIS RETENIR

Pour trouver un emploi plus rapidement, il faut que je reste ouvert à des opportunités que je n'aurais pas forcément retenues avant.

### Ma check list

1. Consulter aussi les offres d'emploi à durée déterminée car 85% des embauches sont signées en CDD ou en intérim
2. Faire le maximum pour rester mobile dans sa tête (et pas seulement géographiquement !)

## Mes notes sur la 12ème journée pour trouver un emploi :

### Ce que j'ai fait aujourd'hui

---

---

---

---

---

---

---

### Comment je me sens maintenant ?

---

---

---

---

---

---

---



## Partie 3

# Partir en chasse et trouver un emploi

# 13

## Partir en chasse

---

### Objectif

Postuler aux offres qui me correspondent.

*« Je peux accepter un échec, tout le monde peut échouer. Mais je ne peux pas accepter de ne pas essayer »*

***Michael Jordan***

## La candidature spontanée

---

Beaucoup de sites, de magazines ou d'émissions ne tarissent pas déloges à propos de la candidature spontanée.

Par candidature spontanée, on entend le fait de proposer directement à une société de vous embaucher sans qu'aucune proposition de poste n'ait été faite ou publiée.

A moins d'avoir beaucoup de chance, envoyer une lettre de motivation spontanée est une perte considérable de temps.

### Les deux erreurs principales à éviter à tout prix sont :

- ★ envoyer une lettre de motivation uniquement à la société dont vous rêvez. L'inverse sera malheureusement rarement vrai.
- ★ rédiger des milliers de lettres types sans aucune personnalisation et inonder par publipostage le marché du travail de votre CV.

Cependant, la candidature spontanée peut être d'une redoutable efficacité si celle-ci rime avec "stratégie".

### Les clés d'une candidature spontanée efficace :

1. **Ciblez vos candidatures** : faites une liste des sociétés qui pourraient avoir besoin de vos services et de vos compétences et dans lesquelles vous aimeriez effectivement travailler. En fonction de vos compétences et de vos atouts, cette liste constitue une première base de contacts et vous évite de vous éparpiller inutilement.

#### A noter :

Une candidature spontanée bien ciblée a 7 fois plus de chance d'avoir une réponse.

2. **Etudiez les entreprises** : faites une veille précise de ces sociétés. Vous devez tout connaître de ces entreprises (actualités, bilans, développement, recrutements, licenciements, nouveaux produits, etc.) pour établir une "short list" des 10 sociétés qui peuvent être à même de vous recruter.

Par exemple : une des sociétés que vous avez identifiée va ouvrir prochainement une filiale dans une ville proche de chez vous. C'est une occasion à saisir immédiatement en proposant votre candidature à la maison-mère avant même que le plan de recrutement ait été lancé.

La connaissance de l'actualité de ces sociétés vous permet d'adapter votre lettre de

motivation et de coller au mieux aux besoins de votre employeur.

Une candidature spontanée doit anticiper et prévoir la stratégie de développement de la société.

En parallèle, informez-vous aussi de l'actualité des concurrents des sociétés pour lesquelles vous postulez. Cette connaissance globale d'un secteur vous permet de proposer des solutions et des alternatives de développement qui susciteront l'intérêt de l'entreprise.

3. **Avoir le bon interlocuteur** : Vous devez bien connaître les personnes qui seront décisionnaires dans le cadre de votre recrutement. Inutile d'envoyer une candidature spontanée sans avoir le ou les noms des personnes clés. Grâce à internet, vous pouvez également prendre quelques informations sur ces personnes pour personnaliser encore davantage votre lettre de motivation.
4. **Bien rédiger votre lettre et votre CV** : la première phrase est déterminante, tout comme les premiers mots lors d'une rencontre ou d'un entretien. Votre CV et votre lettre de motivation doivent être totalement personnalisés et dédiés à la société en question.

Rebondissez, par exemple, sur un fait d'actualité (le lancement d'un nouveau service ou au contraire des difficultés sur un nouveau marché) et apportez des solutions concrètes à l'entreprise grâce à vos compétences et votre savoir-faire.

Votre lettre doit également inclure une démarche réfléchie pour que votre interlocuteur comprenne que votre candidature tombe sous le sens : parlez d'abord de la société, ensuite de vous pour finir par votre collaboration.

Une lettre de motivation, quelle soit spontanée ou non, doit également être la plus courte possible, concise, claire et directe.

#### Conseil pratique :

Pour réussir une candidature spontanée, il faut bien cibler l'entreprise, l'interlocuteur et le message.

5. **Bien conclure** : l'objectif d'une candidature spontanée est avant tout de rencontrer votre futur potentiel employeur. Cette demande de rendez-vous doit être formulée comme un premier contact et non comme une demande d'entretien d'embauche. Même si dans les faits la démarche finale est la même.
6. **Savoir relancer** : comme votre candidature ne rentre pas dans un cadre de recrutement classique, vous devrez rappeler la personne à qui vous l'avez adressée. Loin d'être considérée comme pénible, la relance téléphonique est souvent l'un des critères de choix pour un recruteur. Elle montre en effet votre volonté et votre détermination pour obtenir le poste.

Evitez cependant d'harcéler votre interlocuteur en appelant tous les jours ou en étant directif ("je n'ai toujours pas reçu votre réponse, ..."). Parfois, une candidature spontanée

peut aboutir plusieurs mois plus tard. Les personnes à qui vous l'avez envoyée sont peut-être en train d'en discuter en interne avant de vous recontacter.

#### Conseil pratique :

Il faut toujours relancer une candidature spontanée.

7. **Activez votre réseau** : si vous connaissez quelqu'un dans l'entreprise, profitez-en pour appuyer votre demande en interne. Cette personne peut vous conseiller sur le mode de fonctionnement de l'entreprise, les circuits hiérarchiques et vous pourrez ainsi éviter beaucoup d'erreurs.

N'hésitez pas également à solliciter des personnes que vous avez rencontrées lors de conférences, salons ou événements professionnels.

## Sur internet

---

Depuis maintenant plus de 10 ans le Web a révolutionné la façon de rechercher un emploi.

Véritable outil d'efficacité et de rapidité, ce média est également un système complexe qui demande une rigueur et des techniques spécifiques pour l'utiliser à bon escient.

### Une mine d'information

Le web peut vous permettre de gagner un temps précieux si vous n'avez pas des objectifs précis.

En fonction de ce que vous désirez obtenir, sélectionnez les meilleurs supports média possibles : sites d'emploi, annuaires, forums, réseaux sociaux, sites corporate d'entreprises, etc.

Une recherche d'emploi n'est pas un exposé sur une société. Vous devez savoir quels types d'informations vous seront nécessaires pour optimiser votre recherche.

### Les sites de petites annonces

Les sites de petites annonces offrent du volume mais peu d'efficacité et de praticité. En effet, les recruteurs et candidats n'ont pas d'outils pour gérer leurs recrutements / leurs recherches d'emploi. D'autre part, les profils des sites de petites annonces concentrent généralement des profils peu détaillés car ce n'est pas une destination habituelle de candidats.

## Les job boards

Les jobboards sont des sites de publication et de diffusion d'annonces. Ils centralisent à la fois des offres d'emploi postées par des recruteurs et des profils de demandeurs d'emploi (généralement sous la forme de CV). Aux premiers ils offrent deux types de services, généralement payants : la publication d'une annonce et la consultation de leur base de données de CV. Aux seconds ils offrent la possibilité de consulter des offres d'emploi répondant à leurs critères de recherche ainsi que celle de poster leur CV en ligne.

Le principal attrait des jobboards tient à la taille de leur base de données, d'annonces pour les demandeurs d'emploi, de CV pour les recruteurs. Ils peuvent être généralistes (Monster) ou spécialisés dans un segment du marché (cadreemploi, jobtransport).

Le modèle du jobboard bute en pratique sur un problème de qualité du matching. Si les jobboards permettent d'accéder à un grand nombre d'offres, celles-ci sont souvent peu pertinentes au regard des profils et projets professionnels des demandeurs d'emploi. Les jobboards ne proposent pas d'algorithmes de recommandation et se contentent de mettre à disposition des utilisateurs des fonctionnalités de recherche avancée. Par ailleurs, ils ont négligé d'offrir aux utilisateurs une plateforme simple et en temps réel.

Les jobboards quant à eux offrent une certaine praticité dans la mesure où les recruteurs peuvent accéder à leur vivier de candidats mais très souvent leur prix est rédhibitoire pour les recruteurs qui ne peuvent pas payer entre 600€ et 900€ pour diffuser une offre d'emploi sans être certains des résultats.

## Les agrégateurs d'offres d'emploi

Les agrégateurs d'offres d'emploi permettent à leurs utilisateurs d'effectuer des recherches centralisées d'annonces. Ils leur proposent en général de ne renseigner qu'un minimum de critères de sélection.

Les agrégateurs utilisent des robots d'indexation (web crawlers) afin de parcourir les sites émetteurs d'offres pour sélectionner les annonces répondant aux critères renseignés. Ils complètent également leur approche en recevant des flux d'annonces envoyées par les sites émetteurs. La consultation des offres se fait ensuite par redirection vers les sites émetteurs, généralement des jobboards. Le service est directement facturé aux émetteurs des offres, en fonction du nombre d'offres référencées ou au clic.

Ces plateformes présentent ainsi les mêmes limites que les jobboards et leur modèle ne serait pertinent que sur une place de marché dominée par des contraintes de volume. Or l'adéquation entre offres et demandes d'emploi repose principalement sur la qualité de la mise en relation. Au total, le service rendu par les agrégateurs concerne principalement les jobboards dont ils référencent mieux les offres dans les moteurs de recherche.

Les plateformes de réseaux sociaux professionnels tels que LinkedIn permettent à leurs utilisateurs de construire un réseau professionnel en ligne mais également de gérer leur image, leur identité professionnelle sur internet. Elles ont donc plusieurs vocations dont la recherche d'emploi n'est qu'un élément. La mobilisation d'un réseau professionnel se fait souvent à des fins autres que la recherche d'emploi : développement de nouveaux partenariats, participation à des cercles de réflexion et d'échanges professionnels. Ces sites publient bien entendu des annonces mais à plus petite échelle que des sites dédiés. Et les offres n'en sont pas mieux qualifiées pour autant puisque les plateformes de réseaux sociaux n'ont pas vocation à se limiter à un segment donné du marché du travail. Par

ailleurs, si des offres d'emploi circulent bien au sein de ces plateformes, leur trajectoire a souvent un caractère fortuit : les destinataires n'étant pas eux-mêmes dans une démarche de recherche d'emploi (on affiche rarement un statut de demandeur d'emploi sur son réseau professionnel).

Les plateformes de réseau professionnel offrent principalement un outil complémentaire à la recherche d'emploi : la mobilisation ciblée de son cercle de connaissances afin d'accéder au marché du travail caché. Elle permet d'identifier des interlocuteurs clé et d'entrer en contact avec eux via la recommandation de ses proches.

# Qapa.fr

Qapa a créé et développé un algorithme de matching en temps-réel permettant de mettre en relation les offres et les candidats de façon pertinente et instantanée (Qapa signifie : Qualified Applicants Proactive Algorithm).

Cet outil technologique permet de faire correspondre les compétences des demandeurs d'emploi avec les savoir-faire demandés par les recruteurs. Ce matching est réalisé en temps réel en se basant sur une multitude de critères dont les compétences réelles liées à chaque métier.

Qapa est le partenaire emploi de tous les Français. 100% positif 0% souci, le site rassemble aujourd'hui 4,5 millions de candidats, 200.000 nouveaux inscrits chaque mois et 450.000 offres d'emploi dans tous les secteurs et dans toute la France. En 2016, Qapa.fr lance le 1er service de recrutement d'intérimaires en temps réel 100% digital et mobile.

Qapa accompagne les Français tout au long de leur vie professionnelle qu'ils soient en recherche d'emploi ou en période de recrutement. La vision de Qapa s'articule autour de trois mots clés :

## Opportunité

Toutes les offres d'emploi (CDI, CDD, intérim, contrats de professionnalisation, stages...) sont disponibles dans tous les secteurs et dans toute la France.

## Simplicité

Notre service est ultra-simple et rapide. Sur [www.qapa.fr](http://www.qapa.fr), pas besoin de CV ni de lettre de motivation, Qapa.fr propose automatiquement aux candidats les offres qui leur correspondent et aux recruteurs les bons profils grâce à une technologie de matching unique. Avec Qapa intérim, l'entreprise sélectionne son candidat et lui propose en direct la mission, le candidat signe son contrat de travail en un clic et reçoit directement sa fiche de paie.

## Accompagnement

Sur [www.qapa.fr/news/](http://www.qapa.fr/news/), notre site d'actu Emploi, nous proposons un accompagnement personnalisé avec tous les conseils de nos experts emploi et toutes les informations pratiques liées au monde du travail. L'emploi, c'est avant tout l'humain et nous voulons le mettre au cœur de notre activité.

**Vous êtes en recherche d'emploi ?** Inscrivez-vous gratuitement, Qapa trouve automatiquement les offres qui vous correspondent. Il vous suffit de postuler aux offres qui vous intéressent et votre CV est envoyé directement aux recruteurs. 100% digital et mobile, vous pouvez également consulter vos offres sur les applications mobiles Android et iOS.

Qapa est aujourd'hui le site d'emploi en plus forte croissance en France avec : 4 millions de visites par mois, 4,5 millions de membres, 200.000 nouveaux candidats inscrits chaque

mois (1 candidat s'inscrit toutes les 13 secondes sur le site) et surtout toutes les offres d'emploi du marché soit environ 450.000 offres d'emploi disponibles.

#### **Conseil pratique :**

Avec qapa.fr, vous recevez chaque jour les offres d'emploi qui correspondent à vos compétences et à vos critères de recherche.

## **Les plateformes de cooptation en ligne**

Les plateformes de cooptation en ligne proposent de mobiliser les réseaux sociaux et professionnels de leurs membres afin de trouver les profils répondant aux critères d'une annonce. De telles plateformes requièrent une masse critique de coopteurs de qualité à savoir de personnes disposant non seulement d'un réseau suffisamment étoffé dans un domaine d'expertise donné mais également des compétences nécessaires à l'identification des profils pertinents au sein de leurs cercles de connaissances. Un système d'incitations doit assurer leur participation durable à la plateforme (argent, bons d'achat, voyage,...). Aujourd'hui les expériences de cooptation existent mais principalement dans les grands groupes. Ces derniers cherchent à mobiliser les réseaux sociaux de leurs salariés afin de recruter de nouvelles expertises tout en réduisant les coûts de recrutement. Des fonctionnalités de cooptation existent déjà sur Qapa.

## **Les sites corporates**

La plupart des sociétés disposent aujourd'hui de leur propre site Internet. Vous pouvez ainsi avoir l'ensemble des informations concernant l'entreprise mais également la possibilité de déposer votre candidature directement sur son site web.

## **Les agences d'intérim et les cabinets de recrutement**

Tout comme les sociétés et les job boards, les sites de recrutement ont leurs sites web disponibles online. Les agences peuvent ainsi diffuser leur propres annonces et propositions d'emploi.

## **Pôle Emploi**

Site indispensable du parcours du chômeur, le site de Pôle Emploi permet d'accéder à un service d'abonnement automatique pour recevoir les éventuelles offres d'emploi par email et de postuler online.

## **Les médias**

Beaucoup de magazines, journaux, blogs proposent également des rubriques dédiées à l'emploi. Les offres sont généralement disponibles également sur les sites d'emploi classiques mais peuvent vous apporter des compléments d'informations sur les sociétés en question.

## Adapter son CV au numérique

---

Pour que votre profil soit facilement référencé par les moteurs de recherche comme Google, votre CV doit contenir des "mots clés" qui sont facilement identifiés.

Ceux-ci doivent être en rapport avec votre métier, vos compétences mais aussi avec la société et le type d'annonce que vous recherchez.

Exemple : bien orthographier "Directeur Commercial" et non Dir. Commercial.

### Les réseaux sociaux professionnels

Il est recommandé de mettre en ligne votre CV afin d'être non seulement identifié par les autres membres du réseau mais également pour apparaître dans les moteurs de recherche. Ces CV en ligne bénéficient d'une importante visibilité et vous permettent de les utiliser comme des cartes de visites permanentes.

#### Conseil pratique :

Pensez à mettre à jour régulièrement votre CV sur les jobboards et votre profil sur les réseaux sociaux professionnels.

## Répondre à une offre d'emploi par email

---

### Soignez votre e-mail

La plupart des réponses à des annonces en ligne se font en premier lieu par email. Celui-ci doit être aussi soigné que votre lettre de motivation.

Appliquez les mêmes recommandations que pour sa mise en forme, sa rédaction, les corrections de fautes de grammaire et d'orthographe.

Pensez également à la construction même de votre adresse email.

Par exemple : Evitez les adresses impersonnelles ou humoristiques (dupont2175@gmail.com ou zezette\_la\_belle@yahoo.fr).

#### Conseil pratique :

Privilégiez une adresse-mail qui reprend votre prénom et votre nom pour un meilleur archivage et une parfaite adéquation avec votre profil.

## Soignez "l'objet" de votre email

Votre destinataire doit pouvoir comprendre instantanément la raison de votre message. Intitulez clairement dans celui-ci l'objet de votre envoi. Certains sites ont des contraintes précises quant à la rédaction de l'objet d'un email. Il est donc nécessaire de s'y conformer pour éviter que votre message n'arrive pas à son destinataire.

## Soignez vos pièces jointes

Vous devez dans la plupart des cas joindre à votre email votre CV. Pensez à bien enregistrer le nom de ce document pour que votre interlocuteur le retrouve facilement.

Exemple : CV\_Jacques\_Dumont\_Poste\_Responsable\_SAV.pdf

Pour que vos documents conservent leur mise en page et qu'ils soient lisibles sur PC ou Mac, utilisez un format d'enregistrement universel comme le PDF (Portable Document Format).

Ceux-ci doivent être les plus légers possibles afin d'éviter d'être rejetés par les serveurs de votre destinataire.

## 13ÈME JOURNÉE : CE QUE JE DOIS RETENIR

Il y a 7 fois plus de chance d'avoir une réponse d'un recruteur si la candidature est bien ciblée.

### Ma check list

1. Bien cibler mes candidatures spontanées
2. Adapter mon CV et mon mail de motivation à chaque candidature
3. Envoyez mes candidatures aux personnes dévidieuses sur le recrutement
4. Contactez les personnes de mon réseau susceptibles de m'aider dans ma recherche d'emploi
5. M'inscrire sur qapa.fr pour recevoir les offres d'emploi qui me correspondent

## Mes notes sur la 13ème journée pour trouver un emploi :

### Ce que j'ai fait aujourd'hui

---

---

---

---

---

---

---

---

### Comment je me sens maintenant ?

---

---

---

---

---

---

---

---

# 14

## Les réseaux sociaux

---

### Objectif

Avoir un profil attractif sur les réseaux sociaux professionnels

*« Evoluez rapidement et cassez des choses. Si vous ne cassez rien, c'est que vous n'évoluez pas assez rapidement »*  
**Mark Zuckerberg**

Maintenant il est temps de mettre à jour votre profil sur les réseaux sociaux professionnels et de développer votre réseau. Mais créer des liens avec de nouvelles personnes peut être un défi, surtout quand vous n'êtes pas sûr de ce qu'il faut écrire dans vos invitations.

Vous pourriez être tenté d'utiliser le «je tiens à vous ajouter à mon réseau professionnel» modèle générique, mais méfiez-vous ! En ne personnalisant pas votre message, vous pourriez perdre une occasion précieuse d'atteindre votre objectif.

## Voici sept conseils sur la rédaction des invitations :

### Soyez honnête

Expliquez pourquoi vous voulez vous connecter avec la personne. Il suffit de dire quelque chose d'intéressant. Il n'y a rien de pire que de recevoir une demande avec une formule standard, qui n'offre aucune idée de qui est la personne ou pourquoi il / elle veut communiquer avec vous.

Si vous voulez travailler pour une entreprise, ne soyez pas timide pour admettre que vous souhaitez entrer en contact parce-qu'ils travaillent pour une entreprise ciblée. Une communication franche est toujours la meilleure.

### Dites-leur que vous les connaissez

Je reçois beaucoup de demandes et j'apprécie toujours une brève mention des raisons pour lesquelles la personne souhaite se connecter avec moi. Qu'ils aient vu mon post sur mon blog, aient trouvé un job à travers le site [www.qapa.fr](http://www.qapa.fr), ou qu'ils connaissent quelqu'un qui me connaît dans la vie réelle, cette étape supplémentaire me permet habituellement d'accepter l'invitation.

### Trouver quelque chose en commun

Lorsque vous essayez de trouver quelque chose en commun avec votre connexion potentielle, je vous suggère de vous poser ces questions:

- ★ Avez-vous des intérêts en commun?
- ★ Avez-vous des liens en commun?
- ★ Êtes-vous connecté via un groupe ?

### Personnaliser

Les formules de masse pour les invitations sont une perte de temps.

Toujours personnaliser votre invitation est essentiel. Notez un contact commun, ou des milieux similaires, l'éducation ou l'expérience.

## Soyez enthousiaste

Vous pouvez aussi montrer votre enthousiasme pour leur entreprise.

## Référez Le profil

Je vous suggère de prendre un moment pour vérifier le profil de votre connexion potentielle et ses références.

Exemple: » Bonjour, Vincent ! J'ai vu dans votre profil que vous avez fréquenté l'Université XYZ. J'ai un bon ami qui est allé là-bas et j'ai entendu beaucoup de choses à ce sujet. J'aimerais avoir la possibilité de me connecter avec vous. Merci ! Passez une bonne journée. »

## Remerciez-les

Il est important de remercier la personne à l'avance pour avoir accepté de se connecter. Rappelez-vous, vous obtenez ce que vous donnez !

## 14ÈME JOURNÉE : CE QUE JE DOIS RETENIR

Un bon profil attractif sur un réseau social professionnel prend du temps à faire et à animer.

### Ma check list

1. Tenir à jour mon profil
2. Demander des recommandations à mes collègues et patrons

## Mes notes sur la 14ème journée pour trouver un emploi :

### Ce que j'ai fait aujourd'hui

---

---

---

---

---

---

---

### Comment je me sens maintenant ?

---

---

---

---

---

---

---

# 15

## Bien communiquer

---

### Objectif

Réussir l'entretien d'embauche

*« Toujours prêt »  
Lord Baden-Powell (devise des scouts)*

## Se préparer à l'entretien d'embauche

---

Enfin, votre CV a été repéré par un recruteur et vous avez un rendez-vous prévu avec lui. Cette étape cruciale doit être préparée avec minutie et tout doit être parfaitement organisé.

### Répétition générale

Maintenant que vous avez une date déterminée, vous allez pouvoir passer à l'action. Premier impératif : connaître votre parcours et vos compétences sur le bout des doigts.

Mettez-vous en situation, habillez-vous et demandez l'aide de quelqu'un pour simuler l'entretien d'embauche et vous entraîner : votre ami ou collègue jouera le rôle du recruteur. Ne laissez rien au hasard et prévoyez les réponses à toutes les questions pièges que le recruteur peut trouver dans votre parcours.

**Vous pouvez donner cette liste de questions à votre ami pour votre entraînement :**

### Comment travaillez-vous lorsque vous êtes sous pression ?

Expliquez que le stress n'est pas un problème pour vous et que vous essayez au mieux de le gérer. Il fait partie du job et servez vous de vos expériences pour montrer que vous avez déjà réussi à venir à bout d'une situation stressante. Racontez comment vous vous y prenez pour décompresser, vous détendre et vous ressourcer. Montrez que la pression est aussi un puissant moyen pour agir plus efficacement et relever des challenges.

### Comment vous voyez-vous dans quelques années ?

Montrez que vous avez un vrai projet professionnel, réfléchi et fondé, que vous souhaitez progresser et que vous pouvez vous projeter dans un avenir à moyen terme. L'ambition est toujours appréciée dans la mesure du raisonnable. Montrez aussi que vous êtes conscient des réalités de la vie professionnelle et que vous avez la capacité de vous adapter à tous les environnements.

### Privilégiez-vous le travail seul ou en équipe ?

La réponse varie en fonction du poste proposé mais de manière générale, le travail en solitaire est moins apprécié : le travail en équipe est aujourd'hui la norme. Le recruteur veut connaître vos capacités d'adaptation dans une équipe. Donnez des exemples vos expériences réussies en équipe, même en dehors de la vie professionnelle comme la pratique d'un sport collectif ou d'une vie associative.

### Comment organisez-vous votre temps ?

Donnez des exemples concrets, montrez que vous êtes organisé, que vous ne vous laissez pas déborder et comment vous vous donnez les moyens pour terminer dans les temps toutes les tâches que l'on vous donne. Vous pouvez aussi donner l'exemple d'une journée type.

## Qu'avez-vous pensé de votre entretien ?

Restez modéré dans le vocabulaire utilisé, ne soyez pas trop élogieux. Répondez en toute simplicité, dites qu'il était intéressant en citant quelques points abordés lors de l'échange. Mettez l'accent sur le professionnalisme et la qualité de la discussion, qu'elle était constructive, et concluez en affirmant que cet entretien d'embauche vous motive encore plus dans votre volonté de rejoindre l'équipe et que cette offre d'emploi est faite pour vous !

### Conseil pratique :

Simulez des entretiens d'embauche avant le jour J pour vous entraîner.

## Soigner son look

Les codes vestimentaires changent d'un emploi à un autre.

A moins que vous ne connaissiez parfaitement les us et coutumes de votre futur emploi, optez pour un look passe-partout lors de ce premier entretien.

Car même si l'habit n'est pas censé faire le moine, vous serez également jaugé et jugé sur votre apparence.

### Par exemple :

Pour un homme, un pantalon foncé, une chemise claire, un pull col en V, une veste et des chaussures noires sont des vêtements qui s'adaptent à toutes les situations dans 90% des cas.

Pour une femme, un ensemble sombre, un chemisier clair, des chaussures plates ou avec de légers talons et une veste font partie des éléments classiques pour une première approche.

Vous devez être en parfaite adéquation avec le milieu dans lequel vous allez travailler tout en y apportant votre personnalité.

Inutile en effet de vous habiller "comme les autres" si ce code vestimentaire ne vous convient absolument pas.

En revanche ne soyez pas non plus trop en décalage par rapport à vos futurs collègues.

Il vous faut donc trouver la juste mesure entre votre personnalité et les usages.

De même, essayez de ne pas exagérer sur la quantité de parfum ou de maquillage.

### Conseil pratique :

Simulez des entretiens d'embauche avant le jour J pour vous entraîner.

## Partez en reconnaissance

Vous serez mieux préparé si vous avez déjà effectué le trajet jusqu'au lieu du rendez-vous au moins une fois.

Sans aller jusqu'à jouer les espions, n'hésitez pas à vous rendre sur place en repérage quelques jours avant afin de vous familiariser avec l'endroit.

Cette préparation vous permet :

- ★ de connaître le temps de parcours et de ne pas être en retard le jour J ;
- ★ d'anticiper les éventuels problèmes sur le trajet : travaux, déviations, changements, etc.
- ★ de ne pas vous perdre et de savoir le chemin le plus court.

### Les questions

Un entretien est avant tout un échange.

Listez donc toutes les questions que vous vous posez sur cet emploi. Notez les dans un bloc-notes en prévision de votre rendez-vous.

Il n'y a pas véritablement de bonnes ou de mauvaises réponses. L'essentiel étant d'être en adéquation avec le métier que vous recherchez.

Le recruteur vous posera toutes les questions relatives à votre CV, votre parcours, vos expériences et vos savoir-faire. Tâchez de préparer au maximum vos réponses pour qu'elles soient claires et rapides.

Les candidats sont souvent soumis à des questions délicates afin de les déstabiliser et de voir leur réaction. Préparez-vous à des questions pièges.

#### Quelques exemples de questions pièges et incontournables :

- ★ Parlez-moi de vous
- ★ De quoi êtes-vous le plus fier dans votre parcours ?
- ★ Pourquoi avez-vous choisi notre société ?
- ★ Préférez-vous travailler seul ou en équipe ?
- ★ Savez-vous dire « non » ?
- ★ Quelles sont vos qualités pour ce poste ?
- ★ Pourquoi vous plutôt qu'un autre ?

#### Quelques exemples de questions pièges et incontournables :

- ★ Jusqu'où êtes-vous prêt à aller pour réussir ?
- ★ Quels sont vos loisirs ?
- ★ Assurez-vous en état de stress ?
- ★ Donnez-moi vos points faibles et points forts
- ★ Qu'est-ce que vous détestez le plus ?
- ★ Pourquoi avez-vous quitté votre précédent emploi ?
- ★ Quels sont vos objectifs de vie et de carrière ?
- ★ Prévoyez-vous d'avoir des enfants ou avez-vous des enfants ?
- ★ Donnez-moi les coordonnées de vos anciens employeurs pour que je puisse les contacter

De votre côté, préparez également les questions que vous désirez poser au recruteur. Evitez les demandes du type : "combien y a-t-il de vacances ? Est-ce que je peux avoir un bureau à moi tout seul ? A combien sont les tickets restaurants ? etc.

Listez des questions importantes et qui montrent par la même occasion votre intérêt et votre implication pour le poste.

### Exemples :

1. Quel est le changement le plus important que votre entreprise a connu durant la dernière année ?
2. Si vous me choisissez pour ce poste, quelles sont les réalisations que vous attendez de moi pour vous satisfaire ?
3. Quel est le mode de management de mon futur patron ?
4. Quel est votre univers concurrentiel ?
5. Pouvez-vous m'expliquer comment les différents départements de votre entreprise (le département commercial / le département financier / le département marketing ,etc..) / fonctionnent et communiquent ?
6. Quels sont les profils qui réussissent dans votre entreprise ?
7. Quelle est la clé du succès de votre entreprise ?
8. Comment avez-vous commencé dans cette industrie ?
9. Quel est le département le plus important dans votre entreprise ? ?
10. Quelle est la plus grande menace pour votre entreprise ?
11. Quand allez-vous prendre votre décision pour le poste ? Quand dois-je revenir vers vous?
12. J'ai conscience de l'enjeu d'un recrutement aujourd'hui, pourquoi avez-vous choisi de recruter sur ce poste ?
13. Comment fonctionne votre système de bonus ?
14. Quelles informations sont partagées avec les salariés (les revenus de la société, les coûts, les résultats, ...) ?
15. Quel serait le prochain gros succès pour l'entreprise ?
16. Que dois-je faire pour remplir 100% de mes objectifs et satisfaire mon futur patron ?
17. Quel est le rythme de l'entreprise ? y-a-t-il des périodes de rush ?
18. Quel est le parfait candidat que vous recherchez pour le poste ? Que pensez-vous de mon profil pour ce poste ?
19. Si je ne corresponds pas au poste, pourriez-vous me dire les points qui ne vous ont pas convenus ?
20. Ai-je répondu à toutes vos questions ? Si non, n'hésitez pas à me le dire et je serais ravi d'y répondre.

## Le salaire

La négociation du salaire doit être abordée dès le premier entretien. Attendez que votre interlocuteur aborde le premier cette question. Si vous voyez que le rendez-vous arrive à son terme, prenez l'initiative et posez la question simplement : "pouvez-vous me donner des informations sur le salaire proposé ?"

Avec cette question, vous allez peut-être rentrer en phase de négociation. Préparez soigneusement vos réponses en vous basant sur des données précises que vous aurez récupérées sur Internet ou auprès d'organismes spécialisés :

- ★ Informez-vous de la valeur de votre métier sur le marché de l'emploi.
- ★ Communiquez sur votre précédent salaire sans mensonge.
- ★ Donnez vos prétentions salariales avec justesse.
- ★ Argumentez votre proposition avec des faits précis : vos atouts, votre stratégie, vos compétences, etc.

### Conseil pratique :

N'hésitez pas à parler salaire avec le recruteur. C'est un élément essentiel pour prendre votre décision.

Certains postes sont amenés à évoluer rapidement. Aussi, ne refusez pas en bloc un salaire plus bas que celui que vous espériez et discutez de l'évolution de celui-ci au fil des mois et années.

Une augmentation peut également être proposée avec la fin de la période d'essai. Ainsi, durant cette période, vous aurez apporté les preuves que le salaire demandé était parfaitement mérité.

### Les questions interdites

Un entretien d'embauche n'est pas un interrogatoire ! La loi interdit à tout individu de questionner ou de profiter d'une position dominante pour soutirer des informations personnelles à une autre personne.

Quatre grands domaines sont strictement protégés au sein de votre vie privée :

- ★ la religion
- ★ la sexualité
- ★ le syndicalisme
- ★ les penchants politiques

De ce fait, si un recruteur vous demande si vous êtes homosexuel, pour qui vous avez voté ou si vous êtes catholique pratiquant, éloignez la question simplement en répondant que cette information n'est pas utile pour l'entretien.



## Les discriminations à l'embauche

Par Jacques Froissant, co-fondateur du cabinet Altaïde et associé de « A compétence égale »

### Qu'est-ce-qu'on sait des pratiques de discrimination aujourd'hui ?

*C'est un sujet qui est de mieux en mieux traité et suivi parce-que les média en parlent régulièrement et que Le Défenseur des Droits (anciennement La Halde) récolte les plaintes et remonte les statistiques. Des campagnes régulières de sensibilisation sont également menées depuis plusieurs années.*

*Du côté des entreprises, beaucoup de travail a été fait aussi avec des expérimentations tel que le CV anonyme même si l'on sait maintenant que ce n'est pas la solution miracle. La solution la plus efficace reste la formation des recruteurs et managers pour améliorer leurs pratiques de recrutement.*

### Comment peut-on savoir qu'on a été victime de discrimination à l'embauche ?

*C'est très difficile à prouver, à moins que le recruteur ait ouvertement dit ou écrit des points discriminants du type : « vous habitez trop loin » ou « vous êtes trop jeune pour le poste ». Si c'est le cas n'hésitez pas à dénoncer ces discriminations.*

*De plus, il faut faire attention au fait de s'auto-discriminer soit-même ou de se réfugier derrière ce type d'excuse. En effet il peut être facile de se dire discriminé alors que l'on a juste pas été à la hauteur en entretien de recrutement. Il s'agit avant tout de faire son propre bilan à la fin d'un processus d'embauche qui n'a pas marché et de se poser les bonnes questions. Par exemple en tant que recruteur, je vois énormément de candidats arrivant non préparé à un entretien. Si vous êtes potentiellement discriminables par un des critères, vous devez redoubler de professionnalisme dans la gestion de vos rendez-vous emplois.*

### Concrètement qu'est-ce-qui relève de la discrimination ?

*La discrimination c'est écarter des candidats d'un process de recrutement pour des critères autres (âge, sexe, origine...) que les compétences demandées pour un poste.*

### Avez-vous vu des CV écartés sur des critères discriminants ?

*Oui bien sûr, et souvent sur des critères basiques comme la localisation. La discrimination se fait souvent de façon inconsciente comme par exemple : « je ne souhaite pas recruter cette secrétaire parce-qu'elle habite en banlieue et que le poste que je propose est basé à Paris » or cela est discriminant car il ne s'agit pas des compétences de la candidate. C'est la raison pour laquelle je recommande de ne pas mettre son âge et son adresse postale sur un CV. On mettait son adresse postale quand le recruteur ne pouvait vous*

contacter que par la poste, aujourd'hui le recruteur a juste besoin d'un mail ou d'un numéro de téléphone portable pour contacter un candidat.

## Quel est le top des discriminations à l'embauche ?

- 1/ le sexe du candidat
- 2/ son âge
- 3/ son origine

## Une femme a-t-elle moins de chance de décrocher un emploi qu'un homme ?

Oui, très clairement car certains recruteurs peuvent penser qu'une femme a plus de chances d'être absente pour s'occuper des enfants malades, ou alors de tomber enceinte si elle est jeune !

## Et à quel âge est-on « vieux » aujourd'hui sur le marché du travail ?

50 ans est une vraie barrière. Nous conseillons fortement d'adapter son CV et d'adopter des techniques de recherche d'emploi plus pro-active pour être rapidement en contact physique avec des recruteurs. 80% de la discrimination potentielle disparaît en vis à vis d'un recruteur versus le tri sur CV. Dans le livre « Guerilla Marketing pour trouver un emploi » aux Ed. Diateino, j'y explique largement les recettes à adopter pour une recherche efficace.

## Quelles sont les autres discriminations à l'embauche ?

- 4/ la situation de famille
- 5/ le fait d'être enceinte
- 6/ le physique : le fait d'être gros ou malade par exemple
- 7/ le handicap
- 8/ la religion
- 9/ les activités syndicales
- 10/ les orientations sexuelles, politiques
- 11/ le nom de famille

## Comment peut-on se battre contre les discriminations à l'embauche quand on recherche un emploi ?

Il faut garder à l'esprit que 80% des discriminations se font sur un CV et 20% pendant l'entretien. Ce que je veux dire par là, c'est que lorsque vous avez décroché un entretien le recruteur est moins sujet à des pensées discriminatoires que juste avec la vue d'un CV. Par conséquent, il faut absolument rendre son CV le moins propice aux discriminations. Par exemple : ne pas mettre son âge, ne pas mettre son adresse postale, pour un senior ne mettre que ses 15 dernières années d'expérience. Vous mettez ainsi le recruteur en position de lire votre CV sans s'arrêter à des détails qui ne sont pas obligatoires sur un CV. Il se concentre plus sur vos compétences et vos chances augmentent.

## Mais pourquoi 80% de la discrimination tombent avec l'entretien ?

*Parce-que les recruteurs ont des à-priori dans la tête et que lorsque vous poussez la porte de son bureau il est obligé de s'intéresser à vous !*

*Par conséquent, il faut tout faire pour passer l'épreuve du CV en mettant en avant ses compétences et en retirant des éléments sujets à discrimination et décrocher l'entretien. Mais attention, comme nous le disions plus haut, beaucoup de candidats arrivent en entretien mal préparés. Ils pensent que le plus dur est fait alors que rien n'est encore gagné ! Le risque en étant mal préparé c'est de finir par rater l'entretien alors que l'on avait de bonnes chances.*

## Qu'est ce qui vous incite aujourd'hui à lutter contre les discriminations ?

*Ce qui me plait dans mon métier, c'est de rendre service aux gens. Lutter contre les discriminations, c'était donc une évidence pour moi. Favoriser l'égalité des chances dans les process de recrutement, a toujours été dans les gènes d'Altaide, le cabinet de recrutement que je dirige. Evoluant dans les métiers du web, on est plus protégé de la discrimination car on évolue dans des métiers pénuriques. Les recruteurs recherchant des compétences rares, prennent l'habitude d'être très ouvert en terme de profil, d'origine, de sexe, etc. Il faut donc étendre ces bonnes pratiques à tous les secteurs, à toutes les entreprises.*

## Communiquer les bonnes informations au recruteur

*En prévision du jour de l'entretien, vous devez vous munir de tous les documents et matériels nécessaires pour réussir à décrocher cet emploi.*

*Le simple fait de ne pas avoir oublié votre CV peut faire pencher la balance en votre faveur si les autres candidats sont venus les mains vides. Les bons élèves ont de bons outils. Aussi, mieux vaut avoir à votre disposition un éventail complet de ce dont vous pourriez avoir besoin.*

### Exemple de check-list :

- Un porte-document soigné.
- Plusieurs exemplaires de votre CV.
- Votre lettre de motivation.
- Les photocopies de vos diplômes accompagnées des originaux.
- Un book si vous travaillez dans l'univers artistique.
- Un bloc-notes pour noter des informations complémentaires qui en plus montrera votre intérêt lors de l'entretien.
- Une copie de la fiche de poste pour lequel vous postulez comprenant l'ensemble des tâches et fonctions.
- Les coordonnées complètes de votre interlocuteur : nom, prénom, adresse, téléphone, email.
- Un téléphone portable pour joindre votre interlocuteur en cas de retard.

La veille de votre entretien, envoyez par email à votre interlocuteur une confirmation de votre rendez-vous accompagnée de votre CV et votre lettre de motivation. Ce type de message montrera que vous êtes organisé, prévoyant, et que vous vous impliquez dans ce recrutement.

Certaines sociétés peuvent vous demander une photocopie de la carte vitale, une photo d'identité et une photocopie de votre carte d'identité ou un extrait de casier judiciaire. Ces documents sont parfois nécessaires dans le cadre d'un travail temporaire ou pour certaines fonctions et certains secteurs d'activités.

Renseignez-vous auparavant sur les documents nécessaires à fournir et sur la légalité de ces demandes.

## Les 4 erreurs qui arrivent le plus souvent pour un entretien d'embauche et les solutions

---

Peu importe à quel point vous vous êtes préparé, des erreurs peuvent toujours se produire au cours de l'entretien d'embauche. Mais cela ne signifie pas toujours que la partie est finie- oui, même les gens imparfaits trouvent un emploi. Si vous avez fait une de ces erreurs, quelques étapes clés peuvent vous aider à tirer le meilleur parti d'une mauvaise situation.

### 1/ Vous avez envoyé le mauvais CV

C'est effectivement une bonne idée d'avoir une version différente de votre CV pour chaque poste pour lequel vous postulez, surtout si vous postulez pour des emplois qui puisent dans divers types de compétences et expériences. Mais au final vous avez 35 versions différentes de votre CV et vous vous rendez compte que le recruteur n'a pas la bonne version.

Si le CV que vous avez soumis n'est que légèrement différent de celui que vous vouliez, ne dites rien. Mais s'il y a un problème flagrant (par exemple, vous postulez pour un poste en marketing et tout votre CV met l'accent sur la communication d'entreprise) , c'est une autre histoire. Essayez de récupérer la situation en envoyant un mail (dès que possible ) en indiquant que le CV que vous avez soumis n'était pas le meilleur et joignez la bonne version de votre CV.

Si vous décrochez un entretien (même avec le mauvais CV) , envoyez le bon document au responsable du recrutement avant votre rencontre. Pas besoin de préciser votre bétise alors juste souriez et dites: « Je vous ai apporté la dernière copie papier de mon CV que j'ai remis à jour. »

### 2/ Problème d'agenda

Si vous êtes en recherche d'emploi active, vous avez un calendrier chargé avec pleins d'entretiens. Et c'est très bien, jusqu'à ce que vous mélangiez deux dates sur votre calendrier.

Il n'y a pas de moyen de contourner cela, si vous ratez un entretien c'est grave. Si vous vous trouvez dans cette situation, pour une raison quelconque, vous devez absolument appeler dès que vous réalisez votre erreur. Vous n'avez pas besoin de donner une longue

explication, juste dire vos sincères regrets. Ensuite, proposez au recruteur de le rencontrer à sa convenance sans insister.

### 3/ Arriver en retard à un entretien

Être en retard à un entretien n'est pas toujours de votre faute mais cela fait une mauvaise impression.

Donc, si vous êtes coincé dans un embouteillage, ou que le métro est en panne, essayez de remédier à la situation préventivement en faisant un simple appel au recruteur.

La chose la plus importante à retenir est de ne pas offrir de piètres excuses. Reconnaissez votre retard, présentez des excuses. Rappelez-vous: vous n'avez qu'une seule chance de faire une première impression.

#### Conseil pratique :

L'exactitude est la politesse des rois. Arrivez à l'heure pour l'entretien d'embauche et répondez honnêtement aux questions du recruteur.

### 4/ Donner la mauvaise réponse à une question pendant l'entretien

Être en retard à un entretien n'est pas toujours de votre faute mais cela fait une mauvaise impression.

Dans votre esprit, vous avez une réponse parfaite à toutes les questions, et vous exécutez cela parfaitement d'une manière qui met en valeur vos points forts et vos expériences.

Mais si vous faites une bourde majeure en répondant à une question, détendez-vous : Prenez une grande respiration, revenez en arrière et reformulez votre réponse.

Rappelez-vous, plutôt que de perdre du temps en insistant sur ce que vous auriez pu faire différemment, pensez à comment vous pouvez récupérer une situation rapidement. Cela peut ne pas marcher mais au moins vous aurez fait de votre mieux.



Recruter rapidement les bons talents est capital pour le développement de notre Groupe

Témoignage de **Bruno Rousset**  
PDG du Groupe April qui utilise Qapa.fr pour recruter.

Qapa.fr



## **Racontez-nous votre parcours personnel (votre 1er job, votre parcours et vos responsabilités aujourd'hui)**

*Bruno Rousset : Je suis diplômé de gestion et marketing puis du CPA, je choisis de me spécialiser dans le secteur de l'assurance. J'ai débuté ma carrière en 1978 à la mutualité française. En 1979, je rejoins le groupe de retraite et de prévoyance UPESE en tant que responsable prévoyance puis directeur adjoint.*

*En 1988, je décide de créer mon entreprise et je fonde la société d'assurances APRIL sur la base d'une conviction forte : la nécessité de changer l'image de l'assurance auprès des clients. Côté en bourse depuis 1997, le groupe APRIL propose des produits d'assurance innovants s'appuyant sur un service de qualité dans 37 pays.*

*En 1996, j'ai créé Evolem, société d'investissement qui accompagne la croissance des entreprises partout en France. Aujourd'hui je dirige ces deux sociétés.*

## **Souvenez-vous du 1er entretien d'embauche que vous avez passé et de votre 1er job ou l'entretien d'embauche que vous avez passé et qui vous a le plus marqué.**

*En restant naturel et motivé, mon premier entretien a débouché sur une embauche.*

## **Quel est l'événement qui vous a le plus marqué dans votre vie professionnelle ?**

*Le passage à l'entrepreneuriat en 1988.*

## **Décrivez-nous votre entreprise en quelques mots.**

*APRIL est un groupe international de services en assurances implanté dans 37 pays. APRIL est ainsi présent sur l'ensemble de la chaîne de valeur de l'assurance : plus de 4 000 collaborateurs assurent, conseillent, conçoivent, gèrent et distribuent des solutions d'assurances et des prestations d'assistance pour les particuliers, les professionnels et les entreprises, soit quelque 6 millions d'assurés.*

## **Qu'est-ce qui fait la force de votre entreprise ?**

*APRIL est un acteur original du secteur de l'assurance qui a choisi l'innovation comme moteur de son développement, APRIL est là où les autres ne sont pas, sur des métiers et marchés de niche. Pilier de cette innovation : regarder l'assurance avec les yeux du client. Ce parti-pris, qui requiert audace et simplicité, a permis à APRIL de devenir en moins de 20 ans, le 1er courtier grossiste en France et d'être un acteur de référence à l'échelle internationale.*

## Quelles sont les bonnes raisons pour rejoindre votre entreprise ?

*Une entreprise à taille humaine, acteur de référence sur son secteur à l'échelle internationale.*

*Une entreprise qui fait de ses valeurs des principes d'action. Ses valeurs sont : faire confiance, oser, innover, faire simple.*

*Nous estimons que la prospérité de l'entreprise repose notamment sur la qualité de ses ressources humaines. Les collaborateurs constituent une richesse plus qu'une simple ressource.*

*Chaque salarié du groupe a la possibilité d'évoluer en fonction de ses compétences et de sa motivation.*

## Quels sont les process de recrutement dans votre entreprise ? Est-ce-que par exemple vous voyez tous les candidats ?

*Chaque recruteur prend en charge le suivi des candidatures reçues pour ses recrutements. Le process de recrutement est le suivant : si la candidature est retenue, vous serez reçu en entretien par au moins deux personnes : une personne des ressources humaines et votre futur manager. Selon les postes, vous pouvez être amené à passer des tests (personnalité, orthographe...). Un processus d'intégration a été mis en place pour accueillir les nouveaux collaborateurs : lors de vos premières semaines dans l'entreprise, vous rencontrerez vos homologues métier et les différentes directions avec lesquelles vous serez amené à travailler.*

## Quelles sont vos exigences en tant que manager ?

*Que mes collaborateurs ne s'installent pas dans une zone de confort, car une entreprise doit sans cesse se remettre en question, anticiper et innover.*

*Nous avons mis en place un projet managérial en octobre 2013 qui vise à favoriser la passion du métier, l'audace, la prise de risque et l'initiative. Chaque collaborateur doit se sentir responsable, quel que soit son métier ou sa fonction au sein du groupe.*

*La confiance est la base de la relation entre un manager et ses collaborateurs.*

## Pourquoi recrutez-vous sur [www.qapa.fr](http://www.qapa.fr) ? Qu'est-ce-qui vous plait le plus ?

*Qapa entend lutter contre le chômage en fluidifiant le marché de l'emploi et en sortant du « tout CV ». Elle recrée le lien entre l'entreprise et le candidat, positionne les compétences avant les connaissances. Qapa privilégie l'expérience réelle des candidats plus que le CV souvent « arrangé » parfois trafiqué. Son approche introduit ainsi plus de transparence, de confiance et d'efficacité dans la mise en relation entre les employeurs et les candidats.*

## Quels sont les postes disponibles actuellement ?

*Nous recherchons notamment des personnes pour des postes de commercial, de souscripteur, de chargé de relation client, de gestionnaire de prestations, de responsable d'agence, de chef de vente, de juriste.*

## Que regardez-vous en premier sur un CV ?

*La façon dont le candidat valorise ses compétences et savoir-faire.*

## Quel conseil donnez-vous aux candidats pour être recrutés dans votre entreprise?

*Préparer son entretien et être soi-même, être naturel. Montrer l'envie de participer à un projet collectif.*

## Quelle est la question que vous posez à chaque entretien ?

- ★ *Qu'est-ce qui vous fait avancer dans la vie ?*
- ★ *Quel est votre truc pour réussir un recrutement ?*  
*Prendre du recul par rapport à la première impression.*
- ★ *Qu'est-ce-que vous aimeriez rajouter sur votre CV ou dans votre parcours ?*

*Je n'ai pas de regret, même si les échecs n'ont pas été absents de mon parcours.*



**Hymane Ben Aoun**  
Chasseuse de tête chez Aravati

### **Bien préparer l'entretien :**

- ★ Se renseigner sur l'entreprise qui recrute : Trop souvent les candidats arrivent sans s'être renseigné sur l'entreprise ou le poste à pourvoir, nous sommes intransigeants sur ce sujet...
- ★ Faire le lien entre les compétences attendues et vos expertises et compétences, ne pas hésiter à le préparer pour pouvoir le dire aisément.
- ★ Etre capable de répondre à la question, pourquoi je suis la bonne personne pour ce poste, elle vous sera posée de différentes manières possibles, mais préparez le, vous ne serez pas pris au dépourvu.

### **Pendant l'entretien :**

- ★ Sachez que le recruteur cherche à évaluer 3 points : comprendre vos compétences métier (hard skills), vos compétences comportementales (soft skills) et votre motivation pour le poste.
- ★ Un recruteur expérimenté sent quand on ne lui dit pas la vérité, dites les choses simplement, jouer l'alliance et n'hésitez pas à demander conseil au recruteur sur comment raconter un point complexe de votre parcours ou un trou dans votre cv.
- ★ N'ayez pas peur de poser des questions, c'est le moment ou jamais de vous renseigner sur le process, les prochaines étapes, ce que le recruteur pense de votre candidature ...
- ★ Si le poste vous intéresse, dites le, exprimez votre motivation, cela rassure le recruteur !
- ★ Sachez clôturer l'entretien, ne partez pas sans savoir quelle est la prochaine étape.
- ★ Vous pouvez également après l'entretien, envoyer un mail pour remercier le recruteur et redire pourquoi vous êtes motivé par le poste et pourquoi vous pensez être la bonne personne pour l'occuper !

## 15ÈME JOURNÉE : CE QUE JE DOIS RETENIR

Un entretien d'embauche réussi est un entretien bien préparé.

### Ma check list

1. Faire des simulations d'entretiens d'embauche avec un ou deux amis
2. Apprendre par coeur mes réponses aux questions piège des recruteurs
3. Préparez mes vêtements pour le jour de l'entretien
4. Préparez tous mes documents pour le jour de l'entretien
5. Faire le trajet pour l'entreprise 1 ou 2 jours avant l'entretien
6. Préparez le niveau de salaire que j'attends pour le poste

## Mes notes sur la 15ème journée pour trouver un emploi :

### Ce que j'ai fait aujourd'hui

---

---

---

---

---

---

---

### Comment je me sens maintenant ?

---

---

---

---

---

---

---

# 16

## Attirer l'attention

---

### Objectif

Sortir du lot et se faire remarquer positivement par les recruteurs

*« 100% des gagnants ont tenté leur chance ! »*  
**Le loto**

## Être reconnu

---

Le savoir-faire et l'expérience que vous avez acquis durant votre parcours ou sur votre métier, doivent également être mis en avant et vous servir dans vos démarches de communication.

Ainsi, vous devez rechercher tout ce qui va pouvoir montrer que vous êtes quelqu'un de référent et un véritable expert dans votre activité aussi bien sur le Web que dans la vraie vie :

- ★ Recherchez sur Internet les groupes de discussion, les forums, les blogs, les communautés qui vous concernent. Abonnez-vous, devenez membre et participez activement en partageant votre expertise.
- ★ Soyez présent aux conférences, salons, colloques, tables rondes et autres événements où vous allez pouvoir présenter votre savoir-faire et rencontrer des recruteurs potentiels.
- ★ Créez une page Facebook, un groupe LinkedIn, un blog ou un fil d'actualité sur votre compétence principale. Faites une veille accrue de tout ce qui se passe dans votre secteur d'activité afin de devenir un carrefour d'informations pertinent.
- ★ Augmentez votre réseau de contacts en recherchant toutes les personnes qui comptent dans votre métier. Rencontrez-les, discutez avec elles.
- ★ Prenez partie et donnez votre avis en commentant les articles dans la presse. N'hésitez pas à être vindicatif, percutant, créatif et osé.

### Conseil pratique :

Si vous êtes un expert dans un domaine, montrez-le en prenant la parole sur votre blog, dans les forums de spécialistes, dans des conférences.

## Sortir du lot

---

Avec parfois plusieurs dizaines, voir des centaines de candidats pour un même poste, il est évidemment éminemment important de se faire remarquer dans le bon sens.

L'originalité peut aussi bien être dans la forme de votre présentation et de vos actions que le fond.

Exemple d'une initiative originale et percutante :

### Un salon de l'emploi pour une personne !

Agé alors de 44 ans, Alain Gutton a décidé en janvier 2011 de créer un salon de l'emploi avec un seul candidat : lui !

Excédé de n'avoir aucune réponse positive à ses démarches de recherche, Alain Gutton, aidé de quelques amis, a monté toute une opération de communication centrée sur son propre recrutement :

- ★ création d'un site web : [www.me-recruter.com](http://www.me-recruter.com) ;
- ★ une action sur les réseaux sociaux ;
- ★ une opération de street marketing ;
- ★ des relations presse ;
- ★ la location de 5000m<sup>2</sup> de salle d'exposition à la Porte de Versailles de Paris ;
- ★ deux immenses affiches sur le boulevard périphérique.



Au final, Alain Gutton a sensibilisé des centaines de recruteurs et fait un énorme buzz dans la presse avec des dizaines d'interviews TV.

Une opération qui pourtant ne lui a pas permis de décrocher un emploi immédiatement mais quelques mois plus tard.

## Le CV objet

En adaptant son CV à un produit, tous les supports peuvent être utilisés pour toucher votre interlocuteur.

Une suédoise a ainsi eu l'idée en 2012 d'imprimer son curriculum vitae sur un emballage de tablette de chocolat avec la mention "Charlotte Olsen, 100% talent brut".

Un CV qui ne passe pas inaperçu surtout si votre recruteur est gourmand.

## Des CV originaux... ou pas !

La présentation joue donc souvent un rôle important si le secteur dans lequel vous postulez est concerné.

Cependant, il est inutile par exemple de réaliser une plaquette imprimée en sérigraphie pour un poste de comptable. L'entreprise n'y verra aucun intérêt vu que le sens artistique n'est absolument pas recherché pour ce type de poste.



Le sérieux peut dans ce cas être un gage de qualité et vous donner beaucoup plus de poids.

A l'inverse, un CV trop original, mal ciblé ou tout simplement mal réalisé peut vous desservir et vous faire louper une opportunité de carrière. Il peut également faire le tour du Web en un clic et faire un véritable "bad buzz". Certaines personnes comme Isabelle Moreau et son CV vidéo clip "Isabelle communique, nique, nique" en ont fait les frais et sont rapidement devenues des cas d'école à ne pas suivre.

Pour voir la vidéo : <http://www.kewego.fr/video/iLyROoafM-E2.html>

Il ne faut donc pas confondre personnalisation du CV et recherche d'originalité à tous prix. Comme toutes les actions entreprises sur Internet, il faut bien réfléchir aux conséquences que peuvent entraîner sur votre vie professionnelle et privée les contenus que vous allez diffuser.

### Conseil pratique :

Attention, être trop originale peut tuer votre candidature. Gardez en tête que les recruteurs recherchent avant tout des professionnels avec des compétences clé pour leurs postes.

## Relancer le recruteur

Si vous n'avez pas encore reçu de réponse au bout de 10 jours après l'envoi de votre candidature ou que votre CV a été rejeté, prenez votre courage à deux mains en même temps que le téléphone.

La relance d'un recruteur fait à présent partie des automatismes à prendre en compte dans votre recherche d'emploi. Cependant, relance ne doit pas être synonyme de harcèlement. L'objectif est juste d'obtenir une réponse concrète et de pouvoir avancer dans votre recherche d'emploi.

## Le déroulement en 4 étapes des relances :

### 1. De vive voix

Plutôt que d'envoyer de nouveau un courrier ou un email, privilégiez le contact direct par téléphone. Beaucoup d'émotions et de forces passent par la voix. Vous pourrez ainsi montrer à votre interlocuteur votre motivation et votre prise d'initiative.

Restez correct et courtois quelque soient les réponses de l'employeur. Si celui-ci n'a pas le temps de vous répondre, demandez-lui un créneau ultérieur pour le rappeler sans le déranger.

Restez professionnel et maîtrisez vos émotions.

Dans votre discours, rappelez les éléments clés de votre CV et les raisons pour lesquelles vous postulez. Orchestrez cette conversation téléphonique avec autant de soin que si vous étiez physiquement avec le recruteur.

Préparez par écrit les points forts et les réponses à d'éventuelles remarques pour ne pas vous retrouver à court d'arguments.

N'attendez pas une réponse positive à la fin de cette conversation mais engagez vous même la suite des événements :

- ★ Proposez un entretien en face à face,
- ★ laissez à votre interlocuteur un temps de réflexion et proposez lui de le rappeler sous quelques jours selon ses disponibilités,
- ★ mettez-vous dès à présent à son service en lui proposant de lui envoyer des éléments complémentaires qui pourraient faire pencher la balance en votre faveur.

Si vous n'avez pas directement le recruteur mais son assistante ou un collaborateur profitez-en pour lui poser des questions sur le poste ou sur les procédures de recrutement de la société. N'oubliez pas que vous aurez peut-être la chance de travailler avec cette personne également et adoptez donc l'attitude la plus courtoise et professionnelle possible.

### 2. Par email

Une fois l'entretien téléphonique passé, renvoyez à votre interlocuteur un résumé de votre conversation. Indiquez lui clairement ce que vous lui proposez et ce que vous attendez de sa part :

- ★ une réponse négative ou positive,
- ★ un rendez-vous réel,
- ★ un second entretien téléphonique pour compléter certains points,
- ★ etc.

### 3. Pourquoi un refus ?

Si la réponse est toujours non, faites preuve d'écoute et demandez les raisons de ce refus. Cela vous permettra d'améliorer votre discours, de détecter les éventuels lacunes dans votre parcours, les problèmes que vous n'avez pas envisagés, etc.

Demandez également à la personne des conseils pour faciliter votre recrutement :

- ★ que dois-je améliorer dans mon profil ?
- ★ y a-t-il des formations ou des diplômes que je dois obtenir ?
- ★ est-ce à cause d'un manque d'expérience, d'un salaire trop élevé ?
- ★ etc.

### 4. Remerciez !

Que vous ayez obtenu le poste ou non, un email de remerciement auprès de votre interlocuteur peut faire toute la différence. Aussi bien pour votre collaboration future mais aussi pour faire changer d'avis votre interlocuteur et finalement vous embaucher.

Confirmez votre volonté d'intégrer la société tout en remerciant de l'accueil que vous avez eu. Inutile d'en rajouter et d'en faire trop. Un excès de politesse peut également changer la donne.

#### Conseil pratique :

Il faut toujours relancer un recruteur si vous n'avez pas de retour ou de réponse.

## 16ÈME JOURNÉE : CE QUE JE DOIS RETENIR

Il y a le savoir-faire et aussi le faire-savoir. Il est très important d'utiliser les bons supports pour faire connaître ses compétences.

Il faut aussi toujours demander au recruteur les raisons d'un refus pour s'améliorer dans sa recherche d'emploi.

### Ma check list

1. Mettre à jour mon profil sur les réseaux professionnels
2. Allez sur des salons ou des forums pour échanger avec d'autres personnes et des recruteurs potentiels
3. Animer régulièrement mon réseau
4. Relancer les recruteurs après chaque entretien d'embauche
5. Demander aux recruteurs les raisons des refus d'embauche pour pouvoir adapter mon CV et mes réponses pour les entretiens suivants

## Mes notes sur la 16ème journée pour trouver un emploi :

### Ce que j'ai fait aujourd'hui

---

---

---

---

---

---

### Comment je me sens maintenant ?

---

---

---

---

---

---

17

Bouger vite

---

## Objectif

Rechercher un travail c'est comme avoir un emploi à temps plein : il faut faire ses tâches quotidiennes et être joignable.

*« Quand on veut constamment, fermement, on réussit toujours. »*  
**Napoléon**

## Être joignable

---

Même si vous êtes au chômage, votre état d'esprit doit être actif. Si certains croient à la chance, il faut surtout faire en sorte de ne louper aucune opportunité.

Ainsi, soyez toujours armé de votre téléphone portable, à proximité de votre ligne de téléphone ou de votre ordinateur.

Les aléas des réseaux peuvent amener votre recruteur à tomber sur votre répondeur. Optez donc pour un discours simple et clair et oubliez les messages humoristiques, agressifs ou décalés. Profitez-en pour donner d'autres moyens de vous joindre :

- ★ par email
- ★ sur un autre numéro

Même si vous devez vous absenter ou partir en vacances, organisez-vous pour pouvoir écouter vos messages téléphoniques et numériques toutes les deux heures. Ainsi, vous pourrez réagir rapidement et ne pas passer à côté d'un emploi.

Si vous devez vous éloigner, envisagez de pouvoir revenir rapidement ou bien proposer des dates suffisamment rapprochées pour caler l'entretien. Partir en vacances quelques jours n'est pas interdit aux demandeurs d'emploi, bien au contraire, mais un voyage à l'étranger de plusieurs semaines risque de vous porter préjudice.

### Conseil pratique :

Soyez joignable de 9 heures à 19 heures pour répondre aux appels des recruteurs.

## Réagir à une proposition d'embauche

---

Enfin, vous recevez une réponse d'un recruteur qui désire vous rencontrer. Voici un récapitulatif de toutes les démarches que vous devez réaliser.

### 1. Confirmation du rendez-vous

Une fois passée la joie, reprenez votre calme et préparez votre réponse. Celle-ci doit être rapide, formelle et claire.

Inutile de montrer à votre interlocuteur un enthousiasme débordant en collectionnant les onomatopées et les adjectifs démonstratifs. Vous n'avez pas décroché le loto et vous devez donc conserver une attitude professionnelle. Comme le dit l'adage, "il ne faut pas vendre la peau de l'ours avant de l'avoir tué".

Répondez-donc rapidement dans la journée et apportez un soin aussi attentif et particulier que pour la rédaction d'un CV ou d'une lettre de motivation. Des fautes d'orthographe, de grammaire ou de syntaxe risqueraient de faire douter votre futur employeur potentiel sur son choix.

La veille de votre entretien, renvoyez un message pour confirmer votre rendez-vous. Cela évitera tout malentendu, oubli et donnera à la personne que vous allez rencontrer une vision positive de la façon dont vous gérez cette situation.

## 2. Tout savoir

Reprenez l'ensemble des notes, documents et informations que vous aviez récoltés au moment de l'envoi de votre candidature. C'est le moment de tout savoir sur l'entreprise mais également sur la personne que vous allez rencontrer.

N'hésitez pas à vous servir du web pour faire des recherches plus approfondies. Sans jouer les espions, renseignez-vous et tentez de vous faire une image de votre interlocuteur et de la société. Cette saine curiosité vous permettra de ne pas être pris au dépourvu et de réagir en toute connaissance de cause.

Relisez le chapitre de préparation à l'entretien pour être parfaitement prêt à toutes les éventualités. A partir de cet instant, plus rien ne doit être laissé au hasard et vous devez avoir la maîtrise de tout ce qui va se passer.

## 3. Acceptez tous les entretiens d'embauche

Comme on s'entraîne en sport, en cuisine, en anglais, on s'entraîne aussi aux entretiens d'embauche. Plus on en passe plus on est à l'aise, plus on reprend confiance en soi, plus on connaît les questions des recruteurs (au bout de 3 ou 4 entretiens on se rend compte que 80% des questions sont toujours les mêmes), plus on apprend les bonnes réponses.

Au début de votre recherche d'emploi, il est donc très important de faire un maximum d'entretiens même ceux qui à priori ne vous intéressent pas. Bien sûr avec le temps, ciblez mieux car vous avez acquis suffisamment d'expérience pour ne pas vous planter.

## 17ÈME JOURNÉE : CE QUE JE DOIS RETENIR

Je dois être joignable pour répondre aux recruteurs et passer un maximum d'entretiens d'embauches au début de ma recherche pour m'entraîner.

### Ma check list

1. Répondre à mon téléphone de 9 heures à 19 heures du lundi au vendredi ou rappelez dans l'heure.
2. Acceptez tous les entretiens d'embauche

## Mes notes sur la 17ème journée pour trouver un emploi :

### Ce que j'ai fait aujourd'hui

---

---

---

---

---

---

---

### Comment je me sens maintenant ?

---

---

---

---

---

---

---

# 18

## Bouger vite

---

### Objectif

Réussir le face-à-face avec le recruteur

*« Si vous êtes angoissé parce que vous n'avez aucune confiance en vous et pensez que rien de ce que vous faites ne réussira, réfléchissez un peu. Essayez de voir pourquoi vous vous donnez perdant dès le départ. Vous ne trouverez aucune raison valable. Le problème vient de votre façon de penser, non d'une incapacité réelle »*

***Dalai-Lama***

# Vous y êtes !

Les portes de la société dans laquelle vous allez peut-être travailler viennent de s'ouvrir. Même si un entretien d'embauche n'est généralement pas une partie de plaisir, les instants que vous allez vivre doivent être maîtrisés et appréciés pour vous permettre de réussir cette épreuve.

Toutes les personnes que vous allez rencontrer (hôtesse d'accueil, secrétaire, assistant, responsable, etc.) doivent être traitées avec le même égard que le recruteur. Ce seront vos collègues futurs. Autant entamer de bonnes relations dès le départ. S'il est difficile pour vous de se souvenir de tous les visages que vous croiserez pendant l'entretien, eux se rappelleront de vous surtout si vous êtes dédaigneux, hautain ou tout simplement indifférent.

Vos poignées de main doivent être franches, chaleureuses. Accompagnez les d'un sourire engageant sans être forcé.

Parlez avec distinction, sans précipitation et en mesurant vos propos. Prenez toujours le temps de la réflexion et ne noyez pas vos interlocuteurs sous des flots de paroles.

Vous allez mettre en pratique tout ce que vous aviez préparé dans le chapitre "8. Bien communiquer" - "A. Se préparer à l'entretien d'embauche".

L'heure n'est pas à la récitation par cœur mais à l'adaptation. Servez-vous de vos répétitions mais ne vous stressez pas si une question inattendue survient. N'oubliez pas que votre cerveau n'est pas qu'une mémoire et qu'il vous permet de faire face à toutes les situations.

En cas de stress, respirez calmement et souriez. Le fait de vous détendre vous permettra très certainement d'entrevoir une réponse possible et passer le cap. Si vous ne pensez à rien, dites le simplement "Navré mais je n'ai pas de réponse à cette question".

L'honnête est une valeur reconnue et vous évitera bien des déboires.

Essayez d'adopter une attitude en adéquation avec votre interlocuteur.

S'il parle très vite, ne parlez pas trop doucement. A l'inverse, n'entamez un marathon vocal si le recruteur est très lent. Un candidat trop décontracté face à un employeur très strict et fermé fait rarement bon ménage. Sans aller jusqu'à l'imitation, allez chercher en vous-même les attitudes qui pourront s'accorder avec vos interlocuteurs.

## Conseil pratique :

Laissez parler le recruteur et écoutez ses questions afin de donner des réponses claires et précises.

## La définition de poste

---

L'entretien d'embauche est le moment important pour bien définir le profil du poste. Une fois la présentation de votre parcours faite, reprenez avec votre interlocuteur tous les points du poste pour lequel vous postulez. Ainsi, vous serez sur la même longueur d'onde et vous pourrez plus facilement négocier votre salaire ou les évolutions de carrière.

Passez en revue les spécificités suivantes :

- ★ Les différentes missions du poste, prioritaires et secondaires,
- ★ La place du poste au sein de l'entreprise et le descriptif globale de la structure,
- ★ Les compétences, diplômes, savoir-faire requis,
- ★ Le type de contrat de travail,
- ★ Les membres de votre future équipe, vos responsables,
- ★ Le lieu de travail et sa couverture géographique,
- ★ La date d'embauche éventuelle ou celle de prise de poste, etc.

## Négocier son salaire

---

A moins de vouloir être bénévole, vous passez un entretien pour un travail qui sera rémunéré. Cette question cruciale ne doit pas être laissée au hasard. Une règle qui vaut de l'or chez les commerciaux est "le premier qui parle d'argent a perdu !". Laissez donc votre recruteur vous donner toutes les informations sur le salaire et les avantages donnés par l'entreprise.

Si la rémunération est au-delà de vos espérances, ne montrez pas outre mesure votre étonnement. En revanche, demandez des précisions quant à l'étendue de vos responsabilités.

A l'inverse, si le salaire proposé est bien en-dessous de la valeur que vous aviez estimée, demandez des compléments d'informations et faites part de votre étonnement sans pour autant fermer la négociation.

- ★ Quels sont les horaires, le nombre de mois ?
- ★ Les avantages complémentaires ?
- ★ La part de variable, les primes ?
- ★ Les avantages en nature ?
- ★ La mutuelle ou autre services sociétaires ?
- ★ etc.

Si vous proposez une rémunération supérieure, justifiez vos propos avec des arguments concrets :

- ★ indiquez les tarifs du marché,
- ★ refaites un point sur vos précédentes missions pour le même type de poste,

- ★ indiquez les atouts et le savoir-faire que vous allez mettre à disposition de la société,
- ★ communiquez votre précédent salaire sans mentir ni gonfler les chiffres.

Accepter un salaire bien trop en dessous de sa valeur est à la fois dévalorisant pour vous et pour l'employeur. Si vous acceptez, il faudra justifier également cette baisse de rémunération. Parfois, une offre d'emploi moins rémunérée peut être une opportunité de carrière. La possibilité de progression, de changement de secteur peut vous amener à accepter une offre moins rémunératrice au départ.

Parfois, certains préjugés ont la vie dure. Si vous êtes une femme, il faudra parfois vous battre pour obtenir un salaire égal à celui d'un homme pour le même type de poste. Si le recruteur doute encore de votre valeur ajoutée, vous pouvez également proposer une augmentation de salaire quelques mois après votre embauche ou une part variable sur la réalisation de vos objectifs (primes exceptionnelles, avantages en nature, intéressements, etc.). Néanmoins, cet engagement devra être notifié par écrit pour vous protéger.

Cependant, dans la plupart des cas, vous ne serez pas à l'aise dans une entreprise qui brade ses employés, même si l'argent n'est pas l'unique moteur. Le salaire est intimement lié à la réussite sociale et donc aussi à l'épanouissement personnel. Au bout de quelques mois, ce sentiment d'avoir été lésé ressurgira et risquera de poser des problèmes dans votre vie.

Pour éviter les surprises, confirmez avec votre interlocuteur si vous parlez de salaire brut ou net. Si celui-ci peine à vous donner un chiffre exact, demandez une fourchette afin de mieux cerner l'éventail de négociation.

## La conclusion

---

Une fois que vous avez posé et répondu à toutes les questions, c'est le moment de conclure. Il y a deux étapes à faire pour conclure un entretien d'embauche.

La première étape consiste à savoir exactement ce que le recruteur pense de votre candidature, il faut donc lui poser les questions :

Voyez-vous des lacunes dans mes compétences par rapport au poste proposé ?

Y-a-t-il des raisons pour lesquelles je ne suis pas pleinement qualifié pour ce poste?

Est-ce que j'ai dit quelque chose aujourd'hui qui pourrait nuire à mes chances d'être embauché dans votre entreprise ?

Maintenant que vous m'avez rencontré, quelles réserves pourriez-vous émettre sur mes capacités à faire le job ?

Qu'est-ce que j'ai accidentellement dit ou fait au cours de l'interview d'aujourd'hui qui est incompatible avec votre candidat idéal pour ce poste?

### **Voici pourquoi cette stratégie fonctionne :**

Vous mettez le recruteur dans le corner. Après tout, vous n'êtes pas le seul à être interviewé. Ainsi, en tournant les positions de cette manière vous gardez aussi le pouvoir. Les employeurs aiment les gens qui pensent de cette façon. Pas seulement quelqu'un qui « est » inattendu – mais quelqu'un qui pense réellement de façon inattendue.

Vous faites preuve d'ouverture aux retours du recruteur sur votre prestation. D'abord, vous montrez votre ouverture à la façon dont les autres vous perçoivent. Deuxièmement, vous montrez un engagement à vous améliorer. Et c'est exactement ce que les entreprises attendent de vous dans ce contexte économique difficile.

Vous exposez votre dévouement à votre amélioration personnelle. Si vous êtes ouvert à vous améliorer vous allez aussi apporter plus de valeur à l'entreprise qui va vous embaucher.

Vous fermez la négociation aussi. Les entretiens d'embauche sont comme des ventes. Vous vendez à l'entreprise votre expérience, vos compétences et votre potentiel à long terme comme un atout précieux pour l'équipe. Donc, quand vous posez des questions plus précises comme celles-ci, vous vous positionnez pour savoir si vous vous êtes bien vendu.

Maintenant, imaginons la pire chose qui pourrait arriver.

Disons que vous posez l'une de ces questions. Et disons que l'employeur potentiel (malheureusement) répond avec une réponse qui indique que vous avez raté le coche.

Fantastique! Vous venez de recevoir un retour intéressant que vous pouvez exploiter pour vous améliorer et mieux réussir le prochain entretien.

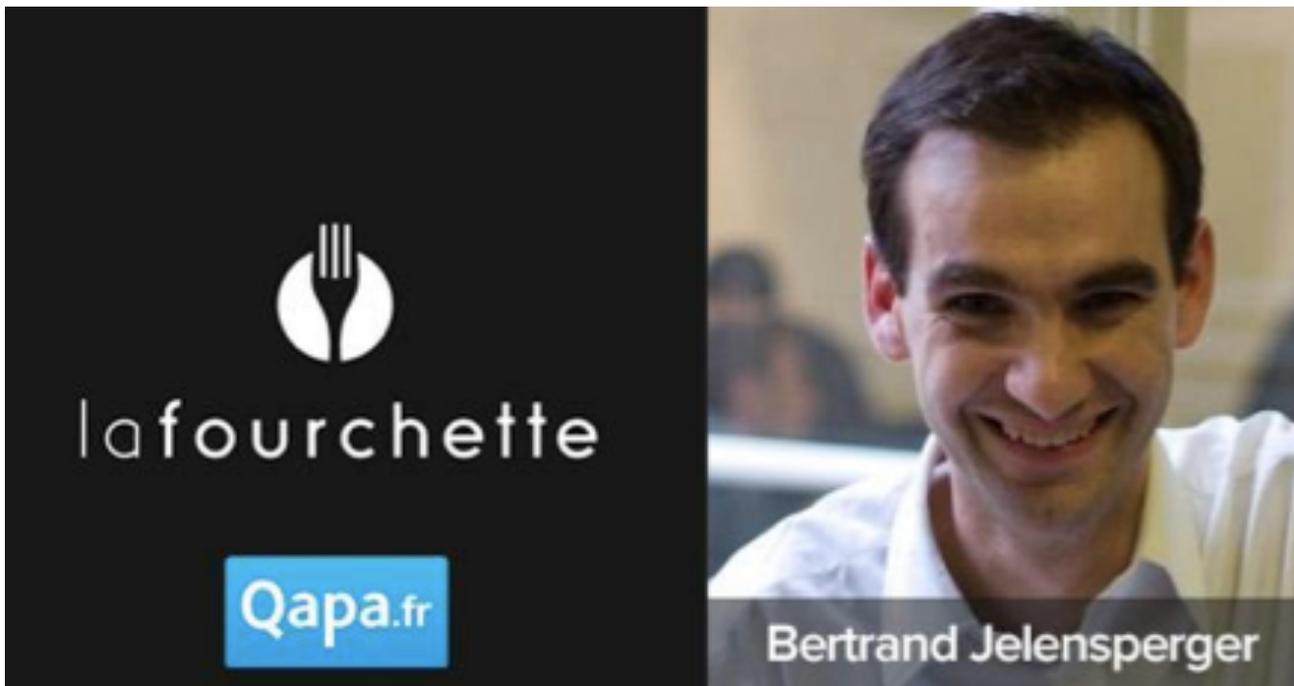
Donc, si c'est le cas, voici ma suggestion : écrivez ses réponses à vos questions, devant lui sur un morceau de papier. Cela démontre l'écoute active et renforce votre ouverture aux commentaires. Ensuite, lorsque vous écrivez votre mail de remerciement au recruteur, n'oubliez pas :

1. Remerciez-le de nouveau pour le retour d'information utile sur votre profil
2. Expliquez votre plan pour améliorer les points négatifs qu'il vous a remontés. Il pourrait même changer d'avis après ça! Et ici, c'est la meilleure chose qui pouvait arriver.

La seconde étape pour conclure un entretien d'embauche est de caler avec votre interlocuteur les suites de l'entretien : remerciez-le pour cet entretien et déterminez les prochaines étapes :

- ★ A quelle date va-t'il ou pouvez-vous le recontacter pour connaître sa décision ?
- ★ Récapitulez les documents complémentaires à lui transmettre.
- ★ Faites part de vos dispositions ou impératifs : congés, voyage, etc.
- ★ Prenez l'ensemble de ses coordonnées si vous ne les avez pas encore.

Une fois l'entretien terminé, prenez le temps de saluer votre interlocuteur sans précipitations. Conservez une attitude calme et détendue jusqu'à votre sortie de la société. Quel que soit votre état d'esprit (déception, énervement, joie, tristesse, etc.) restez maître de vous-même jusqu'à ce que vous soyez seul. Le dernier regard, la dernière poignée de main peut se révéler cruciale car ce sera la dernière chose dont se souviendra le recruteur.



**QAPA – Raconte-moi la 1ère fois que tu as recruté : pourquoi ? pour quel poste ? comment t’es tu organisé ? quelles sont les difficultés que tu as rencontrées ? une anecdote ? comment as-tu choisi le bon profil ? est-ce-que finalement c’était un bon recrutement ? si non comment as tu géré ?**

Bertrand Jelensperger : L’un de nos premiers recrutements à lafourchette. Je reçois un coup de fil d’un étudiant qui me dit qu’il fait une thèse de master sur les systèmes de réservation de restaurant. J’essaye de comprendre par quelques questions si il est envoyé par un concurrent ou si il dit vrai. Nous sympathisons au téléphone et à la fin du coup de fil, je lui propose de venir travailler pour nous. Il refuse une autre offre, dans l’un des plus beaux groupes de restauration mondiale pour nous et il a ensuite été le meilleur vendeur de LaFourchette, puis a dépassé tout ses objectifs quand on l’a basculé au marketing opérationnel...

**QAPA – Quel est le conseil que tu partages avec nous pour réussir tes recrutements ?**

Bertrand Jelensperger : Prendre des candidats avec des vrais points de force et pardonner quelques faiblesses.

Se fier à son intuition, si gros doute, ne pas y aller

Valider quelques compétences/savoir faire avec des cas simples

**QAPA – Quelle est la question que tu poses à chaque entretien ?**

Bertrand Jelensperger : J’ai 3/4 questions que je pose quasi systématiquement. La première est : « quelles sont vos aspirations profondes ? » permet de voir si il y a de l’envie, de l’honnêteté et si nous sommes capables de l’y faire accéder au moins en partie – rien de pire que les mauvais castings.

**QAPA – Quand tu hésites entre 2 candidats comment fais-tu ?**

Bertrand Jelensperger : C’est très rare et pas très bon signe

**QAPA – Raconte moi la pire anecdote d'un recrutement, ton meilleur souvenir**

Bertrand Jelensperger : Je ne me souviens que des bonnes choses (c'est vrai en plus). Recrutement de notre directeur service client. J'étais abonné à un blog sur le service client que j'aimais bien. J'écris donc à l'auteur du blog pour me présenter et lui dire ce que je fais et cherche. 3 jours après il m'envoie un CV avec reco...une semaine après le recrutement été fait et une très belle aventure humaine a commencé avec Jeanne.

**QAPA – T'es-tu trompé sur un recrutement ? Pourquoi ?**

Bertrand Jelensperger : Sauf rares exceptions, c'est parce qu'on ne connaît pas bien nos attentes, sur des nouveaux postes.

**QAPA – Que regardes-tu en premier sur un cv ?**

Bertrand Jelensperger : Ce que les candidats ont concrètement fait.

**QAPA – Quel est le profil idéal pour toi ?**

Bertrand Jelensperger : Généreux, « doer », analytique et créatif

## 18ÈME JOURNÉE : CE QUE JE DOIS RETENIR

Posez bien toutes les questions que vous avez préparées pendant l'entretien d'embauche

### Ma check list

1. Relire toutes mes questions avant l'entretien d'embauche
2. Laissez parler le recruteur
3. Parlez du salaire
4. Calez les étapes qui vont suivre l'entretien d'embauche

## Mes notes sur la 18ème journée pour trouver un emploi :

### Ce que j'ai fait aujourd'hui

---

---

---

---

---

---

---

---

### Comment je me sens maintenant ?

---

---

---

---

---

---

---

---

# 19

## Valider mon contrat de travail

---

### Objectif

Bien relire et valider l'ensemble des points du contrat de travail.

*« Il signe un bon contrat écrit en bonne forme »  
Racine*

# Informations sur le contrat de travail

---

D'abord le rappel de quelques règles sur le contrat de travail : le contrat de travail doit :

- ★ Etre conclu par la personne qui a le pouvoir de signature dans l'entreprise
- ★ Respecter l'âge légal d'embauche
- ★ Etre écrit (sauf exception pour des contrats à durée indéterminée CDI mais dans ce cas l'employeur doit au minimum donner au salarié un document écrit contenant les informations de la déclaration préalable à l'embauche)
- ★ Etre écrit en français
- ★ Respecter le Code du Travail
- ★ Respecter les lois contre la discrimination
- ★ Peut comporter une période d'essai.

La période d'essai permet à l'employeur d'évaluer les compétences du salarié dans son travail, notamment au regard de son expérience, et au salarié d'apprécier si les fonctions occupées lui conviennent.

La période d'essai constitue ainsi une première phase du contrat de travail qui :

- ★ n'est pas obligatoire,
- ★ doit, pour exister, être prévue dans le contrat de travail ou la lettre d'engagement,
- ★ a une durée maximale fixée par le Code du travail, les conventions collectives ou le contrat de travail, avec, dans certains cas (CDD, VRP...), application de règles particulières,
- ★ peut, sauf abus, être rompue librement sous réserve du respect d'un délai de prévenance.

Au terme de la période d'essai, le salarié est définitivement embauché.

Au terme de l'article L. 1221-19 du Code du travail, le contrat de travail à durée indéterminée peut comporter une période d'essai dont la durée maximale est :

- ★ de deux mois pour les ouvriers et les employés ;
- ★ de trois mois pour les agents de maîtrise et les techniciens ;
- ★ de quatre mois pour les cadres.

La période d'essai peut être renouvelée une seule fois.

Pendant la période d'essai, le contrat de travail peut être librement rompu par le salarié ou par l'employeur, sans qu'il soit besoin de motiver cette rupture, et sans indemnité (sauf disposition conventionnelle contraire). Les règles de procédure concernant le licenciement ne s'appliquent pas.

L'employeur et, dans certains cas, le salarié, doivent toutefois respecter un délai de prévenance.

Ainsi, lorsqu'il est mis fin, par l'employeur, au contrat en cours ou au terme de la période d'essai définie aux articles L. 1221-19 à L. 1221-24 du Code du travail (voir ci-dessus), le salarié est prévenu dans un délai qui ne peut être inférieur à :

- ★ vingt-quatre heures en deçà de 8 jours de présence ;
- ★ quarante-huit heures entre 8 jours et 1 mois de présence ;
- ★ deux semaines après 1 mois de présence ;
- ★ un mois après 3 mois de présence.

Si la période d'essai est toujours en cours mais que l'employeur a passé le délai de prévenance, il peut toujours mettre fin au contrat de travail sans suivre les règles de procédure concernant le licenciement mais en payant au salarié le salaire dû pendant le délai de prévenance qu'il aurait du respecter. Par exemple, un employeur rompt le contrat de travail pendant la veille de la fin de la période d'essai de trois mois (alors qu'il aurait fallu informer le salarié un mois avant) il doit payer au salarié un mois de salaire en plus.

Le salarié qui met fin à la période d'essai respecte un délai de prévenance de 48 heures. Ce délai est ramené à 24 heures si la durée de présence du salarié dans l'entreprise est inférieure à 8 jours.

Après la signature du contrat de travail, l'employeur a l'obligation de :

- ★ Fournir le travail au salarié
- ★ Payer le salaire
- ★ Respecter les clauses du contrat
- ★ Respecter le Code du Travail.

Le salarié a l'obligation de :

- ★ Fournir le travail attendu
- ★ Respecter les horaires
- ★ Respecter les clauses du contrat
- ★ Ne pas faire de concurrence à son entreprise.

Il y a aujourd'hui 4 grandes familles de contrats :

1. le CDI
2. le CDD
3. le contrat d'interim
4. le contrat de professionnalisation.

# Comment valider mon contrat de travail ?

---

Dès qu'un recruteur vous fait une proposition d'embauche, demandez-lui à signer rapidement votre contrat de travail.

Pour valider votre contrat de travail, lisez-le attentivement et vérifiez que le contrat reprend bien tous les points dont vous avez discuté avec le recruteur, en particulier la description de poste, le titre, le salaire, les avantages et d'autres points moins communs comme la clause de non-concurrence par exemple. Si vous avez le moindre doute, posez les questions. Enfin n'hésitez pas à faire appel à un avocat.

Exemple de contrat de travail à durée indéterminée :

## CONTRAT A DUREE INDETERMINEE

### Entre les soussignés :

- Monsieur Dupont, né le 13 septembre 1982 à Paris 75020, de Nationalité Française, demeurant 78 rue de l'Université Paris 75005, immatriculé auprès de la sécurité sociale sous le numéro 1AAAAAABBBBBBBBBB,

D'une part,

Et,

- La société **Q SA**, Société Anonyme, au capital social de 24.284 Euros, immatriculée au Registre du Commerce de Paris sous le numéro XXXXXXXX, dont le siège social est situé, 104 rue d'Aboukir – 75002 Paris, représentée par Madame Y, en qualité de Président Directeur Général, ayant tous pouvoirs à l'effet des présentes,

(Ci-après désignée « la Société »)

D'autre part,

### Il a été convenu ce qui suit :

La déclaration préalable à l'embauche de Monsieur Dupont a été effectuée à l'URSSAF de Paris et RP auprès de laquelle la Société est immatriculée sous le numéro 6ABCDE.

Monsieur Dupont pourra exercer auprès de cet organisme son droit d'accès et de rectification qui lui confère la loi n°78-17 du 6 janvier 1978 modifiée.

### **Article 1<sup>er</sup> – Convention collective applicable**

Le présent contrat est régi par les dispositions de la convention collective des bureaux d'étude (SYNTEC), applicable à la Société.

### **Article 2 – Nature et date d'effet du contrat**

Le présent contrat de travail est conclu a durée indéterminée. Il prendra effet à compter du 1 février 2013.

### **Article 3 – Visite médicale**

Le présent contrat sera valable pour autant que la visite médicale que Monsieur Dupont doit légalement subir n'indique aucune contre-indication à son emploi.

### **Article 4 – Période d'essai**

Le présent contrat est conclu sous réserve d'une période d'essai de trois (3) mois au cours de laquelle il pourra être mis fin au contrat, à tout moment, par l'une ou l'autre des parties, en respectant le délai de prévenance prévu aux articles L.1221-25 et L.1221-6 du code du travail.

La période d'essai s'entend d'une période de travail effectif. Toute suspension de l'exécution du contrat de travail, quel qu'en soit le motif, entraînera une prolongation de la période d'essai d'une durée équivalente à celle de la suspension.

Toute rupture de période d'essai, quelle qu'en soit l'auteur, sera notifiée par écrit. Celui-ci sera remis en mains propres contre décharge ou adressé par lettre recommandée avec AR.

Lorsque l'employeur met fin au contrat durant la période d'essai, il doit prévenir le salarié dans un délai qui ne peut être inférieur à 24 heures en deçà de 8 jours de présence, 48 heures entre 8 jours et un mois de présence, 2 semaines après un mois de présence, un mois après 3 mois de présence.

Lorsque le salarié met fin au contrat durant la période d'essai, celui-ci doit respecter un préavis de 48 heures, délai ramené à 24 heures si la durée de présence du salarié dans l'entreprise est inférieure à 8 jours.

En cas de nécessité, cette période d'essai pourra être renouvelée pour une période identique avec l'accord expresse des parties.

### **Article 5 – Emploi et qualification**

Sous réserve des résultats de la visite médicale d'embauche, Monsieur Dupont occupera le poste de Business Developer Senior sous l'autorité et dans le cadre des instructions données par son supérieur hiérarchique occupant les fonctions de Directeur Commercial.

Aux titres de ces fonctions, et conformément à la convention collective SYNTEC, Monsieur Dupont est chargé de la prospection commerciale, de la vente des produits et services de la Société Qapa et du suivi clients pour favoriser le renouvellement des contrats commerciaux.

En application de la convention collective SYNTEC, ce poste est positionné ainsi :

cadre, position II, 2.3 et coefficient 150.

### **Article 6 – Lieu d'exécution du contrat de travail**

Le contrat sera exécuté en France, à Paris, à l'adresse des bureaux de la Société sis 104, rue d'Aboukir 75002 Paris où Monsieur Dupont exécutera principalement ses fonctions.

Le lieu de travail n'étant indiqué qu'à titre informatif, ultérieurement la Société pourra proposer à Monsieur Dupont une affectation en tout autre point du territoire métropolitain en fonction des besoins de la Société, sans que cela puisse être considéré comme une modification du contrat de travail. Par ailleurs, dans le cadre de l'exécution de ses attributions et de son emploi et pour les besoins de l'exécution de ses fonctions, Monsieur Dupont pourra être amené à effectuer régulièrement des déplacements en France.

## **Article 7 – Rémunération**

### **7.1 Partie fixe**

En contrepartie de ses fonctions, Monsieur Dupont percevra une rémunération brute annuelle de 42.000 Euros sur 12 mois, soit une rémunération brute mensuelle de 3.500,00 Euros.

### **7.2 Partie variable.**

Monsieur Dupont percevra une commission de 40.000 euros bruts à 100% de l'objectif atteint soit pour l'année 2013 400.000 euros facturés sur les ventes hors taxe réalisées personnellement par Monsieur Dupont.

Cette commission sera déclenchée à partir de 50% de l'objectif atteint dans les conditions suivantes :

- à 50% de l'objectif atteint, versement d'une prime d'un montant de 16000 euros bruts,
- à 62,5% de l'objectif atteint, versement d'une prime d'un montant de 5000 euros bruts,
- à 75% de l'objectif atteint, versement d'une prime d'un montant de 5500 euros bruts,
- à 87,5% de l'objectif atteint, versement d'une prime d'un montant de 6000 euros bruts,
- à 100% de l'objectif atteint, versement d'une prime d'un montant de 7000 euros bruts,
- à 112,5% de l'objectif atteint, versement d'une prime d'un montant de 8500 euros bruts,
- à 125% de l'objectif atteint, versement d'une prime d'un montant de 10000 euros bruts.

Les commissions sont versées le mois suivant l'atteinte du pallier.

Si un contrat venait à s'annuler, la marge correspondante serait déduite sur le mois de facturation en cours.

## **Article 8 – Temps de travail**

Il est préalablement rappelé que, conformément à la convention collective Bureaux d'Etudes Techniques (SYNTEC) applicable au présent contrat, les entreprises de l'ingénierie, de l'informatique et du conseil offrent la particularité de compter une majorité de cadres, compte tenu des prestations intellectuelles de haut niveau qu'elles sont à même de proposer. Par ailleurs, les moyens bureautiques modernes font évoluer l'exercice traditionnel de l'activité professionnelle et le contrôle traditionnel des horaires de travail, par l'employeur. Cette évolution paraît rencontrer les aspirations des salariés qui souhaitent travailler selon un rythme propre, néanmoins compatible avec les contraintes de l'entreprise.

Concernant l'encadrement, compte tenu de la nature des fonctions et responsabilités confiées au personnel concerné, la référence à une mesure de temps exprimé en nombre de journées ou demi-journées de travail peut être plus adaptée que le calcul en heures et vient compléter utilement les dispositions légales.

Ainsi, il est rappelé, et reconnu entre les Parties, que conformément à l'article 4 du chapitre 2 de l'accord national du 22 juin 1999, issue de la convention collective des Bureaux d'Etudes Techniques (SYNTEC) applicable au présent contrat :

*« Les personnels exerçant des responsabilités de management élargi ou des missions commerciales, de consultant ou accomplissant des tâches de conception ou de création, de conduite et de supervision de travaux, disposant d'une grande autonomie, libres et indépendants dans l'organisation et la gestion de leur temps de travail pour remplir les missions qui leur ont été confiées doivent bénéficier de dispositions adaptées en matière de la durée du travail : les salariés ainsi concernés sont autorisés, en raison de l'autonomie dont ils disposent, à dépasser - ou à réduire - l'horaire habituel, dans le cadre du respect de la législation en vigueur. La rémunération mensuelle du salarié n'est pas affectée par ces variations.*

*La comptabilisation du temps de travail du collaborateur se fait en jours, avec un maximum fixé à 219 jours, compte non tenu des éventuels jours d'ancienneté conventionnels. Le compte de temps disponible peut être utilisé pour enregistrer les jours accordés aux salariés concernés par ces modalités. Toutefois, ce chiffre de 219 jours pourra être abaissé par accord d'entreprise ou d'établissement, négocié dans le cadre de l'article L.2232-16 du code du travail (ancien article L. 132-19 du code du travail).*

*Le personnel ainsi concerné doit bénéficier d'une rémunération annuelle au moins égale à 120 % du minimum conventionnel de sa catégorie.*

*L'adoption de ces modalités de gestion du temps de travail ne peut entraîner une baisse du salaire brut de base en vigueur à la date de ce choix.*

*Pour pouvoir relever de ces modalités, les collaborateurs concernés doivent obligatoirement disposer de la plus large autonomie d'initiative et assumer la responsabilité pleine et entière du temps qu'ils consacrent à l'accomplissement de leur mission, le bon accomplissement de cette mission caractérisant la mesure réelle de leur contribution à l'entreprise. Ils doivent donc disposer d'une grande latitude dans leur organisation du travail et la gestion de leur temps et doivent également bénéficier de la position 3 de la convention collective (en général les positions 3.2 et 3.3 et dans certains cas 3.1) ou avoir une rémunération annuelle supérieure à 2 fois le plafond annuel de la sécurité sociale ou être mandataire social. »*

Bien que l'article 4 du chapitre 2 de l'accord national du 22 juin 1999 sur la durée du travail stipule que le nombre maximum de jours travaillés des salariés en modalité "réalisation de mission avec autonomie complète" est 219, l'arrêté d'extension du 10 novembre 2000 a limité ce plafond à 217 jours en application de l'article L. 212-15-3 du Code du Travail. En outre, depuis la loi du 30 juin 2004 ce plafond est augmenté d'une journée non rémunérée effectuée au titre de la solidarité. Le plafond est donc aujourd'hui de 218 jours, dont une journée non rémunérée.

Monsieur Dupont déclare avoir pris connaissance de ces dispositions conventionnelles avant la signature du présent contrat.

Compte tenu du niveau de responsabilités qui est le sien et du degré d'autonomie dont il dispose dans l'organisation de son emploi du temps, Monsieur Dupont relève, pour le calcul de son temps de

travail, du forfait annuel en jours prévu par la convention collective des bureaux d'étude technique (SYNTEC).

A ce titre, Monsieur Dupont est soumis aux dispositions des articles L.3121-43 et suivants du code du travail.

Monsieur Dupont s'engage à travailler 217 jours par an.

La période annuelle de référence est celle fixée par les dispositions conventionnelles précitées. Celle-ci correspond actuellement à l'année civile.

Le forfait de 217 jours correspond à une année civile complète de travail et calculé sur la base d'un droit intégral à congés payés.

Compte tenu de cette organisation du temps de travail, Monsieur Olivier Croce s'engage sur l'honneur à respecter, en toutes circonstances, le repos minimal quotidien de 11 heures consécutives et le repos hebdomadaire.

A chaque fin de mois, Monsieur Dupont devra remettre à son supérieur hiérarchique, une fiche de temps qui sera contrôlée par ce dernier afin de vérifier en fin d'année civile que le forfait de 217 jours est respecté.

#### **Article 9 – Avantage sociaux**

Monsieur Dupont sera admis, à compter de son engagement, au bénéfice du régime de retraite complémentaire de l'entreprise.

Il sera également affilié au régime de prévoyance complémentaire de l'entreprise.

Dès que les caisses auront enregistré le dossier de Monsieur Dupont, ce dernier recevra la notice d'information du contrat dont il sera bénéficiaire.

Pour la constitution de ce dossier, Monsieur Dupont devra fournir à la Société, le jour de son arrivée, les documents suivants :

- Une copie du passeport / carte d'identité,
- Un relevé d'identité bancaire ou postal,
- La photocopie de :
  - son dernier certificat de travail
  - son attestation vitale.

#### **Article 10 – remboursement de frais professionnels**

Les frais engagés par Monsieur Dupont, pendant l'exécution de son contrat de travail et dans l'exercice de ses fonctions, à l'exception de son trajet quotidien domicile-lieu de travail, seront, sur justificatifs, pris en charge ou remboursés aux conditions et selon les modalités en vigueur au sein de la Société.

#### **Article 11 – Clause de non-débauchage**

En cas de rupture du contrat de travail, pour quelque motif que ce soit, par l'une ou l'autre des parties, Monsieur Dupont s'engage à ne pas agir, dans les 12 mois suivants, pour son compte ou pour le

compte de tiers, en vue de débaucher le personnel de la Société, ni toute personne ayant fait partie du personnel de la société au cours de l'année ayant précédé son départ.

## **Article 12 – Utilisation de logiciels, droits d'auteur**

Monsieur Dupont s'engage à ne pas copier ou distribuer pour son usage personnel ou pour l'usage de toute autre personne physique ou morale, tout logiciel utilisé ou développé par la Société sans l'autorisation écrite préalable de la Direction et sans avoir pris au préalable toute précaution raisonnable destinée à garantir que l'utilisation du logiciel n'est pas de nature à affecter ou détruire tout logiciel ou donnée existante.

Monsieur Dupont s'engage à ne pas dupliquer, installer ou utiliser aucun logiciel en violation des droits d'auteurs ou des termes de licence applicables ; sont notamment visés les logiciels installés sur son ordinateur ou sur des réseaux qui sont sous son contrôle. Sauf avec l'accord du titulaire des droits d'auteur, Monsieur Dupont ne pourra pas copier pour son propre usage ou pour l'usage de la Société aucun matériel protégé par un droit d'auteur, y compris les textes, les illustrations, les images, les photographies, les vidéos, la musique, les pages web et les autres formes d'expression, qu'ils soient sous format papier ou sur support électronique.

## **Article 13 – Inventions**

♣ Créations, à l'exception des Créations de Logiciels.

On entend par Créations toute nouveauté technologie, amélioration, connaissances professionnelles, idées, travail original ou autre découverte réalisée et/ou obtenue par le Salarié, seul ou grâce à l'aide de tiers, portant sur des matériels, logiciels, procédés, méthodes, données, notes, synthèses, dessins, marques, et autres logos et/ou sigles, susceptibles ou non de faire l'objet d'un brevet, droit d'auteur ou tout autre droit de propriété industrielle ou intellectuelle incluant le droit de procéder à tout dépôt à cet effet.

Dans l'hypothèse où, dans l'exercice de ses fonctions, Monsieur Dupont réaliserait une Création, elle s'engage à céder immédiatement à la Société tous les droits transférables rattachés à ladite Création réalisée par elle. Monsieur Dupont s'engage, en outre, à divulguer à la Société et à lui céder ses Créations conçues ou développées seule ou avec l'aide de tiers pendant la durée de ses fonctions, se rattachant à l'activité, à la recherche et au développement actuels ou prévus de la Société et ayant leur origine dans le travail effectué par elle. Dans l'hypothèse où Monsieur Dupont ferait une demande de brevet concernant une Création, elle sera nommée dans la demande de brevet.

Toute création réalisée par Monsieur Dupont en dehors de l'exercice de ses fonctions mais en utilisant des matériels, savoir-faire ou informations confidentielles appartenant à la Société appartiendra exclusivement à la Société qui accepte de verser à Monsieur Dupont une juste contrepartie tenant compte des apports respectifs du salarié et de la Société ou des sociétés du Groupe ainsi que de l'utilité industrielle ou commerciale de la Création. Tout différend relatif à la détermination de la juste contrepartie sera soumis à la Commission de Conciliation instituée par l'article L 615-21 du Code de la Propriété Intellectuelle ou au Tribunal de Grande Instance.

Monsieur Dupont s'engage, conformément aux dispositions du Décret n° 79.797 du 4 septembre 1979 à déclarer immédiatement à la Société par lettre recommandée avec accusé de réception, toutes les Créations dont elle serait l'auteur ou le coauteur, qu'il s'agisse de Créations de service ou de Créations indépendantes de ses missions professionnelles. Cette déclaration devra contenir toutes les informations en sa possession pour permettre à la Société d'apprécier le classement de la Création. Monsieur Dupont s'engage, lorsque le classement implique le droit d'attribution prévu par la loi pour certains types de Créations, à donner à la Société une description de la Création en cause. Les deux parties s'engagent à ne pas divulguer la Création tant qu'il n'aura pas été statué définitivement sur le classement.

A la demande de la Société, Monsieur Dupont devra, aux frais de la Société, signer toute demande, cession ou tout autre document qui pourrait être nécessaire de sorte que la Société puisse déposer et obtenir des brevets, droits patrimoniaux, enregistrement de dessin ou toute autre forme de protection relative aux Créations, et être formellement reconnu comme titulaire de tous les droits patrimoniaux, et des titres de propriété de la Création. Plus généralement, Monsieur Dupont s'engage à apporter toute l'assistance nécessaire à la Société lors de toute action, procédure ou démarche visant à l'application des dispositions du présent article tant en France qu'à l'étranger.

♣ Créations de Logiciels :

« Créations de Logiciels » signifie toute Création comportant les programmes, informations, les logiciels et la documentation associée, produite et/ou obtenue par le Salarié.

Monsieur Dupont reconnaît que, conformément aux dispositions de l'article L 113-9 du Code de la Propriété Intellectuelle, tous les droits patrimoniaux relatifs aux Créations de Logiciels créées par lui, seul ou à l'aide de tiers, pendant la durée de son contrat de travail ou d'après les instructions de la Société seront dévolus de plein droit à la Société, sans nécessité d'une cession expresse, à compter du moment de la Création et, à ce titre, la Société sera le seul et unique propriétaire dans le monde entier de tous les droits patrimoniaux portant sur les Créations de Logiciels pendant toute la durée pendant laquelle ces droits subsistent ou pourront subsister ultérieurement.

A cette fin, la Société sera seule habilitée à procéder à toute demande d'enregistrement de tous les brevets ou autres droits pouvant être enregistrés, en son nom propre, dans toute juridiction, en ce qui concerne les Créations de Logiciels réalisés par Monsieur Dupont, et d'exploiter tous les droits économiques qui y sont rattachés, y compris sans caractère limitatif, les droits énoncés à l'article L 122-6 du Code de la Propriété Intellectuelle, et notamment le droit d'effectuer ou d'autoriser :

- La reproduction permanente ou provisoire d'un logiciel en tout ou partie, par tout moyen et sous toute forme ;
- La traduction, l'adaptation, l'arrangement ou toute autre modification d'un logiciel et la reproduction du logiciel en résultant ;
- Toute forme de distribution au public, y compris la location du logiciel initial ou des exemplaires du logiciel.

Monsieur Dupont autorise par la présente la Société, nonobstant les dispositions de l'article L. 122-6 (1<sup>er</sup>) du Code de la Propriété Intellectuelle, à charge, afficher, exécuter, transmettre ou stocker le logiciel dans la mesure requise pour toute reproduction des Créations de Logiciels sans qu'une autorisation préalable de la part de Monsieur Dupont soit nécessaire.

Conformément aux dispositions de l'article L 121-7 du Code de la Propriété Intellectuelle, Monsieur Dupont ne pourra pas:

- S'opposer à la modification des Créations de Logiciels par la Société ou tout tiers à qui la Société pourrait avoir cédé les droits de traduction, adaptation, arrangement ou modification de quelle que manière que ce soit des Créations de Logiciels ou la reproduction des Créations de Logiciels quand cela n'est préjudiciable ni à l'honneur ni à la réputation de Monsieur Dupont,
- Exercer un droit de repentir ou de retrait relativement aux Créations de Logiciels.

Pour reproduire ou publier les Créations de Logiciels, la Société demandera à Monsieur Dupont la signature d'un engagement prévoyant les modalités d'exploitation du dit Logiciel.

Afin d'éviter toute ambiguïté à cet égard, il est précisé que la réalisation des Créations de Logiciels par Monsieur Dupont dans l'exercice de ses fonctions comprendront, sans que la liste soit limitative, toutes les Créations de Logiciels qui pourront être réalisées grâce à l'utilisation d'informations, de documents ou de matériels appartenant à la Société, nonobstant que de telles créations seront réalisées en dehors des locaux de travail et hors du temps de travail de Monsieur Dupont.

Monsieur Dupont déclare et reconnaît que la rémunération à payer aux termes de l'article 7.1 du Contrat constituera la rémunération forfaitaire et définitive, conformément aux dispositions de l'article L 131-4 (5°) du Code de la Propriété Intellectuelle relativement au transfert de tous les droits économiques rattachés aux Créations de Logiciels aux termes du présent article.

A ce titre, Monsieur Dupont renonce par la présente au droit de contester la rémunération payable en vertu dudit transfert de droits sur le fondement de l'article 131-5 du Code de la Propriété Intellectuelle.

#### **Article 14 – Obligations professionnelles**

Monsieur Dupont sera tenu d'observer les dispositions règlementant les conditions de travail applicables à l'ensemble des salariés de l'entreprise.

Monsieur Dupont s'engage par ailleurs :

- A se conformer aux directives et instructions émanant de la direction ou de son représentant,
- A observer une discrétion professionnelle absolue pour tout ce qui concerne les faits et informations dont elle aura connaissance dans l'exercice ou à l'occasion de ses fonctions,
- A ne pas exercer d'activité professionnelle complémentaire de quelque nature que ce soit sans autorisation expresse de la Société,
- A informer immédiatement la Société en cas d'absence quel que soit le motif et à produire dans les 48 heures les justificatifs appropriés,
- A faire connaître sans délai tout changement de situation la concernant (domicile, situation familiale, enfants à charge, etc...)
- A se soumettre, avant l'expiration de la période d'embauche, à une visite médicale d'embauche.

Enfin, Monsieur Dupont déclare formellement être libre de tout engagement à l'égard de tout autre employeur et respecter l'ensemble des textes relatifs aux conditions de conclusion d'un contrat de travail.

#### **Article 15 – Non-concurrence**

Compte tenu de ses fonctions de Commercial, des informations stratégiques de nature technique, économique, financière et commerciale dont il a connaissance dans le cadre de l'exécution de ses fonctions et des liens développés avec la clientèle de la Société, Monsieur Dupont s'engage après la rupture de son contrat de travail et pour quelques causes que ce soit, à ne pas exercer, directement ou indirectement, sous quelques formes que ce soit, une activité concurrente à celle de la Société, ou à entrer directement ou indirectement au services d'une entreprise concurrente de la Société ou de toute entreprise ayant repris ou poursuivis sous quelque forme que ce soit leurs activités.

Cette interdiction de concurrence est applicable pendant une durée de un (1) an et limitée à la zone géographique constituée par le territoire français Métropolitain.

Pendant toute la durée de l'interdiction, il sera versé chaque mois à Monsieur Dupont une somme égale à 40% de sa rémunération fixe mensuelle, telle que prévue à l'article 7.1 du présent contrat.

En cas de violation de cette interdiction, Monsieur Dupont sera automatiquement redevable à la Société d'une somme fixée forfaitairement et dès à présent à 18.000 Euros.

La Société sera alors, pour sa part, libérée de son engagement de versement de la contrepartie financière.

Le paiement de cette somme n'est pas exclusif du droit que la Société se réserve de poursuivre Monsieur Dupont en remboursement du préjudice effectivement subi et de faire ordonner sous astreinte la cessation de l'activité concurrentielle.

La Société se réserve toutefois la faculté de libérer Monsieur Dupont de l'interdiction de concurrence. Dans ce cas, la Société s'engage à prévenir Monsieur Dupont par lettre recommandée AR dans un délai d'un (1) mois qui suit la notification de la rupture de son contrat de travail.

#### **Article 16 – Usage et restitution du matériel appartenant à l'entreprise**

Le matériel, appartenant à la Société, qui pourrait être confié à Monsieur Dupont dans le cadre de l'exécution de sa mission et de son contrat de travail demeure la propriété de la Société.

Au moment de la rupture de son contrat, quel soit le motif, Monsieur Dupont s'engage à restituer l'intégralité du matériel qui lui a été confié.

#### **Article 17 – droit applicable.**

Le présent contrat est soumis au droit français.

Fait à Paris,

Le 01/02/2013

En trois (3) exemplaires originaux

---

Monsieur X

---

Pour la société Z

Madame Y

Bien que, le plus souvent en pratique, le contrat de travail soit un contrat d'adhésion (c'est à dire un contrat rédigé à l'avance par l'employeur sur lequel le salarié appose sa signature sans aucune discussion sur les clauses qu'il contient) et que le salarié craint de discuter certaines clauses du contrat de travail qui lui est proposé au risque de ne pas être choisi par l'employeur, vous ne devez pas signer ce contrat les yeux fermés.

## **Vous vous devez donc de vérifier un certain nombre de points.**

En préambule, il n'est pas inutile de rappeler que, même si une relation de travail peut exister en dehors de toute conclusion et signature d'un contrat de travail écrit, vous devez exiger de votre futur employeur un contrat écrit.

Dans de nombreux cas, la convention collective, à laquelle est rattachée votre employeur et à laquelle vous serez soumis, prévoit expressément l'obligation pour les parties de conclure un contrat de travail écrit.

Ce contrat écrit définira le cadre juridique particulier qui régira votre relation de travail et « garantira », en quelque sorte, vos droits qui devront être respectés par l'employeur notamment, par exemple, en terme de : salaire, lieu de travail, durée de travail, avantages particuliers, etc...

Rassurez-vous tout de même, si vous ne disposiez pas de contrat de travail écrit, votre convention collective de rattachement (qui doit être mentionnée sur votre bulletin de salaire) prévoit les droits et obligations de l'employeur - mais aussi du salarié – auxquels vous pourrez vous référer (en plus des règles prévues par le code du travail) en cas de difficulté.

Dans le cas où votre embauche concernerait un emploi à durée déterminée, la conclusion et la signature d'un contrat de travail écrit est obligatoire. A défaut d'écrit, votre contrat de travail sera une durée indéterminée. De la même façon, il sera à durée indéterminée, si votre employeur vous fait signé un contrat postérieurement à la date de début d'emploi et même si le contrat mentionne qu'il s'agit d'un contrat à durée déterminée.

Ces précisions liminaires étant faites, il convient tout d'abord de donner quelques informations sur la promesse d'embauche.

La promesse d'embauche est un engagement ferme de l'employeur de recruter un candidat à une offre d'emploi en qualité de salarié. On dit communément que la promesse d'embauche vaut contrat de travail.

En pratique, une telle promesse intervient donc pour sécuriser le caractère définitif d'une embauche dont seulement le début d'exécution est différé dans le temps. Par exemple, le candidat est en train de terminer une période de préavis ou l'emploi qui doit être pourvu par le candidat retenu n'est pas encore libéré par le salarié qui exécute son préavis ou encore, le candidat retenu est un étudiant qui doit terminer ses études dans quelques mois avant de pouvoir occuper son premier emploi.

Il convient que vous vérifiiez que cette promesse d'embauche contient, à tout le moins : l'emploi proposé, la rémunération et la date d'entrée en fonction.

## **En l'absence de ces mentions, il ne s'agit pas d'une promesse d'embauche mais d'une simple offre d'emploi, qui n'engage pas l'employeur en cas de rétractation.**

Le plus souvent, cette promesse d'embauche est suivie de la conclusion et de la signature d'un contrat de travail écrit qui détaillera les éléments contenus dans la promesse. Il conviendra donc que vous soyez vigilant et attentif lors de la conclusion du contrat de travail et vérifier que celui-ci ne contient pas des stipulations contraires aux engagements pris par l'employeur dans la promesse d'embauche.

Ensuite, vous devez être attentif au montant du salaire. En pratique, le salaire est déjà « fixé » dans l'offre d'emploi et difficilement négociable. Pourtant, vous devez vérifier, en comparant ce salaire proposé avec la classification de l'emploi que vous allez occuper que ce salaire est conforme à la grille de salaires prévue par la convention collective applicable qui distingue les salaires minimums par type d'emploi, de classification et de coefficient.

Ce salaire minimum évolue d'ailleurs au fil des années et donne lieu à des modifications de votre convention collective. Là encore, il vous appartiendra donc d'être attentif durant la durée de vie de votre contrat de travail et vérifier que votre salaire ne se trouve jamais en dessous du minimum prévu.

Par ailleurs, vous devez vérifier si votre contrat de travail est soumis à une période d'essai laquelle ne peut s'appliquer que si elle est expressément prévue par votre contrat de travail. En d'autres termes, un employeur ne pourra jamais rompre votre contrat de travail, quelques jours ou quelques semaines après sa conclusion, en vous disant qu'il met fin à votre période d'essai alors que votre contrat de travail n'en prévoit aucune.

De plus, soyez vigilant sur la durée du travail. Vérifiez si votre contrat de travail prévoit l'exécution d'heures supplémentaires ou pas, si celles-ci sont déjà intégrées dans votre durée de travail et le calcul de votre salaire défini dans votre contrat de travail. Dans ce cas, vérifiez bien que ces heures supplémentaires ne dépassent pas le contingent d'heures supplémentaires applicables et qu'elles sont rémunérées en tenant compte des majorations prévues légalement ou conventionnellement.

En outre, il est important de vérifier si votre lieu de travail est fixé expressément à un lieu unique ou si votre contrat de travail prévoit une clause de mobilité. Si tel est le cas, votre employeur pourra, durant l'exécution de votre contrat de travail, vous imposer un autre lieu de travail. Si aucune clause de mobilité n'est prévue, une telle mobilité ne pourra pas vous être imposée. Si une telle mobilité est envisagée par votre employeur pendant l'exécution de votre contrat de travail, il s'agira alors d'une modification de votre contrat de travail qui devra vous être proposée par écrit et qui requerra votre accord exprès. Pour cela, vous disposerez d'un délai de réflexion d'un mois.

Enfin, dans certains cas, compte tenu de la spécificité des fonctions du salarié, celui-ci peut avoir à connaître d'informations sensibles et ou confidentielles sur l'entreprise qui l'emploie et qui ne doivent pas être connues de la concurrence. Ou encore, le salarié peut être amené à acquérir un savoir faire durant l'exécution de son contrat de travail que l'employeur ne veut pas voir être appréhendé par un concurrent le jour où le salarié quittera l'entreprise.

Si vous êtes dans ce cas, votre employeur cherchera sans doute à inclure dans votre contrat de travail une clause de non-concurrence.

Pour être valable, une clause de non concurrence doit être déterminée dans le temps et dans l'espace et doit prévoir une contre partie financière en d'autres termes, une rémunération au montant déterminé (un pourcentage de la rémunération prévue au contrat) qui sera versée au salarié postérieurement à la rupture du contrat de travail et pendant une période déterminée.

Tant d'autres choses seraient encre à dire sur le sujet qui nécessiterait sans doute un livre entier. En conclusion, il est donc conseiller de lire attentivement votre contrat de travail avant de le signer et, en cas de doute, de consulter un avocat pour vous conseiller et vous expliquer les clauses de votre contrat de travail. Il est toujours préférable de dépenser quelques centaines d'euros, en conseils, pour éviter des problèmes dans l'exécution de votre contrat de travail plutôt que d'attendre et de ne plus avoir de solution à ces mêmes problèmes ou alors à quel prix !

## 19ÈME JOURNÉE : CE QUE JE DOIS RETENIR

Le contrat de travail m'engage autant que mon employeur.

### Ma check list

1. Prendre le temps de relire ou de faire relire mon contrat de travail
2. Vérifier que tous les points validés avec l'employeur figurent bien dans le contrat de travail

## Mes notes sur la 19ème journée pour trouver un emploi :

### Ce que j'ai fait aujourd'hui

---

---

---

---

---

---

---

### Comment je me sens maintenant ?

---

---

---

---

---

---

---

20

Quitter le mode survie et passer en mode  
« vie »

---

## Objectif

Réussir son entrée dans son nouveau poste

*« Que la force soit avec toi »  
Maître Yoda*

# Réussir l'entrée dans son nouveau poste

---

Ca y est ! Votre candidature a été acceptée. Toutes les modalités ayant été définies, vous allez commencer votre période d'essai dans votre nouvelle société.

Pour autant rien n'est acquis et dès la première journée vous allez devoir redoubler de vigilance et d'attention pour réussir dans votre nouvelle mission. La veille, évitez les excitants et couchez-vous suffisamment tôt car le stress de votre arrivée vous empêchera certainement de dormir. Habillez-vous sobrement, avec des vêtements qui vous mettent en valeur et dans lesquels vous êtes parfaitement à l'aise. Essayez de vous adapter aux codes vestimentaires que vous avez pu détecter lors de votre entretien.

Voici quelques clés pour réussir son arrivée dans une nouvelle entreprise :

**Ecoutez** : avant de ruer dans les brancards et de tout changer, imprégnez-vous de la culture de l'entreprise, décryptez les codes internes, analysez sans juger les atouts et les faiblesses de vos collègues. Une bonne connaissance de votre environnement vous permettra d'y trouver votre place, de vous y adapter et donc de réussir votre intégration. Déterminez avec précision les niveaux hiérarchiques et ne mettez pas en défaut des collègues ou des supérieurs. Prenez le rythme de travail général sans trop en faire ni pas assez. Essayez d'adhérer le plus vite possible aux valeurs, us et coutumes de la société.

**Participez** : écouter ne veut pas dire être passif. Dès votre arrivée, vous devez faire la preuve de vos qualités, compétences et être immédiatement opérationnel. Prenez quelques initiatives en accord avec vos supérieurs et impliquez-vous dès le départ dans l'opérationnel sans pour autant tirer toute la couverture à vous. Les nouveaux sont toujours les cibles des anciens et vous devez être accepté dans l'entreprise pour pouvoir vous y épanouir. Néanmoins, affirmez votre position et ne laissez personne vous marcher sur les pieds. Certains individus ne manquent pas de profiter de votre situation délicate pour abuser de leur pouvoir. Montrez votre détermination sans agressivité ni violence mais avec fermeté.

**Réfléchissez** : votre adaptation peut être rapide ou longue. Dans les deux cas, prenez le temps de réfléchir et d'analyser les situations qui s'offrent à vous. Vous risquez d'être déstabilisé, déprimé voir totalement anéanti face à ce monde nouveau. Dites-vous que tout le monde est dans ce cas et que vous devez faire preuve de patience. Au fur et à mesure, vous prendrez vos marques et vous finirez par être complètement à l'aise dans votre poste et votre environnement.

**Souriez** : restez positif et souriant en toute circonstance. Même si vous subissez quelques attaques ou propos déplacés, contentez-vous de sourire et de répondre avec le même ton, si possible avec humour. Présentez-vous simplement à toutes les personnes que vous croiserez et posez leur quelques questions sur leur travail.

**Réseautez** : essayez de connaître rapidement tous vos collègues, leurs noms, prénoms et fonctions. Plus qu'un travail, vous allez agrandir votre réseau de collègues et peut-être d'amis. Le réseau est une force majeure. Tout au long de votre carrière, faites en sorte de n'omettre aucune personne. Conservez un fichier de tous vos contacts à jour et faites le grandir progressivement.

## Les 5 erreurs à ne pas faire s'il s'agit de son premier job

Même si vous venez d'être diplômé avec les honneurs et que vous avez été une superstar au cours de votre dernier stage, votre premier emploi peut apporter des défis à relever. Vous allez devoir être patient pour apprendre car vous avez besoin de sentir la culture de bureau, même si vous voulez impressionner les personnes avec lesquelles vous allez probablement travailler pendant une très longue période.

Alors, comment partir du bon pied? Vous avez probablement lu nos conseils sur le fait de s'habiller convenablement, être à l'heure. Cependant, lisez la suite pour avoir quelques conseils importants sur ce qu'il ne faut pas faire.

### Erreur # 1: s'occuper des affaires des autres

Lorsque vous êtes nouveau dans un bureau, il peut être facile de faire confiance à vos collègues de travail quand ils commencent à se plaindre, parler des autres, ou jeter les commérages sur ce que la direction est en train de comploter. Ils connaissent la boîte, donc ils doivent savoir ce qu'ils disent, n'est-ce-pas ?

Et bien non. Certains de ces anciens combattants ont peut-être trop d'amertume. Il est donc préférable de garder un esprit ouvert sur vos collègues dans votre nouvelle société et de ne pas vous laisser influencer par les opinions et les expériences des autres. De plus, les commérages autour de la machine à café ne seront guère positifs pour faire une bonne impression sur votre patron. Lorsque des collègues commencent à se plaindre, souriez, faites un clin d'œil et ne vous impliquez pas.

Erreur # 2: Essayer d'être le bon élève de la classe la première journée

Etes-vous excité à l'idée de vous mettre en avant et de faire la différence dès que possible ? Attendez juste une seconde. La vérité est que vous allez plus impressionner votre manager en apprenant les tenants et les aboutissants de vos fonctions qu'en lui expliquant ce qu'il doit faire. Personne n'a jamais apprécié un nouvel employé trop zélé qui pense qu'il peut résoudre tous les problèmes du bureau avant de comprendre encore vraiment comment les choses fonctionnent.

Une fois que vous avez une bonne compréhension de votre travail, n'hésitez pas à proposer des suggestions pour l'amélioration des processus. Vous aurez beaucoup de temps pour commencer à faire des contributions plus significatives, juste assurez-vous que vous faites un travail remarquable d'abord sur ce qui vous est demandé.

### Erreur # 3: Ne pas demander d'aide

Personne ne s'attend à ce que vous sachiez tout. En fait, si vous n'êtes pas clair sur quelque chose, vos collègues préfèrent sans doute que vous posiez des questions maintenant au lieu de deviner et de faire une erreur que vous aurez à résoudre plus tard. Il est parfaitement normal d'admettre que vous avez besoin d'aide ou des précisions, et il y a beaucoup de gens autour de vous qui ont été une fois à votre place et seraient heureux de partager leur expertise. Alors demandez-leur!

Aussi, n'ayez pas peur d'aller vers les gens en dehors de votre patron, vous pourriez trouver un mentor ou un ami dans le process.

### Erreur # 4: ne pas communiquer

Une fois que vous avez appris les ficelles du métier et vous vous êtes mis au travail, n'oubliez pas que vous devez toujours garder votre patron activement dans la boucle de ce

que vous faites et sur les progrès que vous accomplissez. Faites-vous une idée de combien de fois votre patron aime être mis à jour, tant en général que lorsque vous travaillez sur un projet particulier.

En plus de ces mises à jour régulières, n'oubliez pas de communiquer les choses importantes, y compris les mauvaises nouvelles. Comme mon propre patron aime à dire: «Je n'aime pas les surprises. »

### **Erreur # 5: ne pas apprécier l'opportunité**

Votre premier travail ne sera pas être exactement celui que vous aviez en tête. Mon premier emploi dans le service client à l'exportation était certainement loin d'être glamour : j'ai eu à traiter avec des clients mécontents, effectuer la saisie des données, gérer des mauvaises nouvelles.

Mais vous savez quoi? C'était une bonne expérience. Après tout, les compétences de la relation client sont toujours intéressantes. En outre, j'ai appris comment le monde de l'entreprise fonctionne, et j'ai gagné quelques contacts et des mentors précieux.

Même si votre premier emploi n'est pas nécessairement votre emploi de rêve, ne le rejetez pas comme une perte de temps. Pensez plutôt aux nouvelles expériences que vous allez avoir.

## **Félicitations !**

Grâce à votre ténacité et votre implication vous êtes embauché.

Il est maintenant temps de passer à une nouvelle étape.

La vie doit maintenant être réorganisée autour de votre emploi.

De toutes évidences, cela va entraîner beaucoup de changements. A vous de faire en sorte que votre travail ne soit pas la seule voie.

Savoir ménager votre vie privée et votre vie professionnelle sera votre mission.

Profitez de cette nouvelle étape pour reconstruire votre vie.

Inutile de prendre des risques en travaillant 20 heures par jour.

Quelque soit votre situation, n'oubliez pas que votre santé est vitale.

Une nouvelle aventure commence, riche de toutes vos expériences.

Et vous seul avez le pouvoir de transformer le monde à votre image.

Tous nos vœux de réussite et de succès vous accompagnent !

## 20ÈME JOURNÉE : CE QUE JE DOIS RETENIR

Il faut savoir rester à l'écoute et discret quand on arrive dans un nouveau poste.

### Ma check list

1. Me faire une place auprès de mes nouveaux collègues
2. Bien écouter les consignes les premiers jours
3. Comprendre les us et coutumes de l'entreprise pour réussir mon intégration
4. Informer Pôle Emploi de la date du nouveau contrat de travail

## Mes notes sur la 20ème journée pour trouver un emploi :

### Ce que j'ai fait aujourd'hui

---

---

---

---

---

---

---

### Comment je me sens maintenant ?

---

---

---

---

---

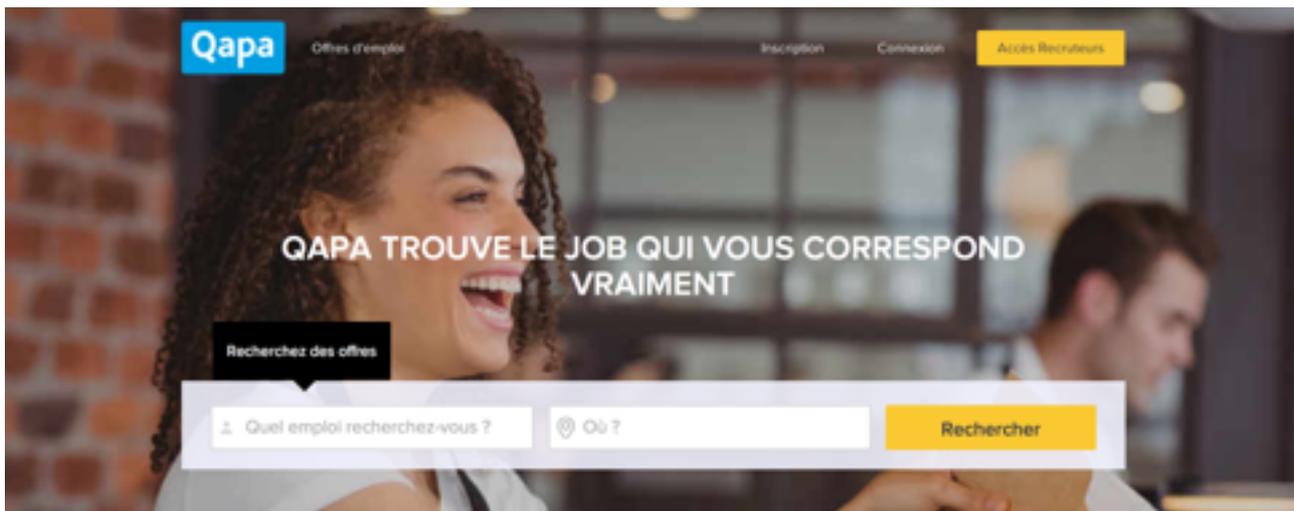
---

---

21

## Carpe Diem - Horace

Retrouvez aussi tous les informations sur le marché de l'emploi et les conseils pour réussir sa carrière professionnelle sur [www.qapa.fr/news](http://www.qapa.fr/news)



4 0 6 3 0 1

Offres à pourvoir en ce moment

Des milliers d'entreprises recrutent sur Qapa. Ne manquez pas ces opportunités

Deloitte.

MAISONS  
DU MONDE

Groupama

THALES



enterprise  
rent-a-car

# Qapa

Votre partenaire emploi

Rendez-vous dès maintenant sur [www.qapa.fr](http://www.qapa.fr)  
et sur [www.qapa.fr/news](http://www.qapa.fr/news), notre site d'actu emploi