

60 EXERCICES POUR BOOSTER MA RECHERCHE D'EMPLOI

- ➔ Définir mon projet pour **développer des stratégies gagnantes**
- ➔ **Affûter mes outils de communication** : CV, recrutement digital, pitch...
- ➔ Maîtriser les codes pour **faire la différence en entretien**



ACCÉLÉRER, DYNAMISER ET RÉUSSIR MA RECHERCHE D'EMPLOI !

Vous entamez une recherche d'emploi et vous êtes sans doute, à juste titre, un peu inquiet... Pas de panique ! En 60 exercices concrets et de nombreux exemples, ce livre vous permettra d'intégrer tout ce qu'il faut pour conduire avec succès votre recherche.

Aligné sur votre objectif, vous pourrez ainsi :

- ✔ définir un projet inspirant mais réaliste et mettre en œuvre la bonne stratégie ;
- ✔ développer une démarche réseau précise et efficace ;
- ✔ affûter vos outils de communication : CV, lettres, profils LinkedIn...
- ✔ maîtriser les dernières évolutions du recrutement digital ;
- ✔ comprendre le fonctionnement des recruteurs et des chasseurs de tête pour faire la différence lors de vos futurs entretiens ;
- ✔ être armé pour mener une recherche à l'international.

UN OUVRAGE 100% OPÉRATIONNEL À METTRE ENTRE TOUTES LES MAINS !



Claude d'Estais, diplômée de Sciences Po Paris et MBA HEC, s'appuie sur son expérience RH dans deux grands groupes internationaux et d'associée dans un cabinet de chasseurs de têtes pour accompagner depuis 2010, en tant que coach, des dirigeants et des cadres supérieurs en transition professionnelle. Elle est également auteur de *S'entraîner à l'entretien de recrutement (même à la dernière minute !)* (Eyrolles, 2017).

**60 exercices
pour booster
ma recherche
d'emploi**

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2018
ISBN : 978-2-212-56845-5

Claude d'Estais

**60 exercices
pour booster
ma recherche
d'emploi**

EYROLLES

The logo for EYROLLES features the brand name in a bold, sans-serif font. Below the text is a horizontal line with a small grey circle centered on it, which tapers out at both ends.

Sommaire

Introduction	1
CHAPITRE 1 – Se mettre en ordre de bataille pour partir du bon pied.....	5
CHAPITRE 2 – Construire son projet professionnel	27
CHAPITRE 3 – Ajuster le tir : activer son réseau	63
CHAPITRE 4 – France ou international : adopter la stratégie d’un chasseur de têtes	97
CHAPITRE 5 – S’armer pour faire la différence ou affûter ses outils de communication	111
CHAPITRE 6 – Maîtriser les leviers du digital pour maximiser sa démarche.....	139
CHAPITRE 7 – Marquer le point final en entretien de recrutement.....	157
En guise de conclusion.....	173
Annexes.....	175
Vocabulaire pour rédiger un CV en anglais	183
Index des notions clés	193
Table des exercices	195
Table des matières.....	199

Introduction

Vous entamez une recherche d'emploi et êtes à juste titre un peu inquiet de ce qui vous attend. Ce livre est là pour vous accompagner, de l'élaboration de votre projet jusqu'à la signature de votre contrat et vos premières semaines dans vos nouvelles fonctions.

Partir vers une nouvelle aventure

Que vous soyez jeune diplômé ou que vous disposiez d'une expérience professionnelle significative, la recherche d'emploi est toujours une période particulière. Considérez-la comme une aventure avec son lot de bonnes et mauvaises surprises, mais aussi de joies et d'interrogations.

Au cours des semaines qui viennent, vous allez alterner des périodes d'exaltation, mais aussi parfois d'angoisses et de doutes. Dans la mesure du possible, cherchez à positiver ce temps. Ayez à l'esprit qu'au cours de votre recherche d'emploi, vous allez apprendre sur vous, développer des nouvelles aptitudes et souvent faire de belles rencontres intéressantes et stimulantes.

S'armer et « penser large »

Pour vivre au mieux cette période et ne pas vous décourager, il est important que vous soyez bien armé, que vous connaissiez les codes du marché, mais aussi que vous « pensiez large ». Il ne faudrait pas que vous passiez à côté d'une alternative réaliste et épanouissante pour vous, car vous n'y aviez tout simplement pas pensé ou que vous l'avez exclue un peu hâtivement.

S'armer, c'est aussi adopter une démarche structurée et créative qui vous permettra d'être plus exigeant avec vous-même, mais aussi de suivre vos avancées et au besoin de procéder à certains ajustements. Pour cela, tout au long de cet ouvrage, je vous propose d'articuler votre démarche autour d'un outil de base utilisé par les professionnels du marketing : les « 4 P ».

Utiliser à son profit la démarche marketing des « 4 P »

Cette démarche largement utilisée en marketing structure le lancement d'un produit sur un marché au travers de quatre paramètres, les 4 P :

- **Produit**, c'est-à-dire le projet professionnel que vous allez incarner.
Quels sont ses spécificités, sa valeur ajoutée, ses qualités, son packaging ?
Quelle personne êtes-vous pour porter ce projet ?
- **Promotion**, c'est-à-dire vos outils de communication (CV, profil LinkedIn...).
Comment optimiser la communication du produit ? Quels sont les messages phares ?
- **Place** (canaux de distribution en français), c'est-à-dire votre stratégie de recherche.
Quels sont les réseaux que vous allez solliciter ? Quelles cibles allez-vous travailler ? Où allez-vous vendre votre produit avec le plus d'efficacité ?
Quel est votre marché ?
- **Prix**, c'est-à-dire le prix de votre valeur.
Quel est le bon prix du produit compte tenu du marché et des attentes consommateurs ? Quel est le niveau de rémunération auquel vous pouvez prétendre compte tenu de votre profil ?

Le parallélisme de cette démarche marketing avec celle de la recherche d'emploi est évident, mais surtout éclairant sur l'attitude marketing et proactive qui va vite devenir la vôtre. Pour vous approprier cette démarche, vous devez impérativement répondre au questionnement suivant :

1. Qui suis-je ? Qu'est-ce que je veux faire : quel est mon projet ?
2. Comment le dire : mes outils.
3. Le dire, mais à qui ? : mon réseau, mes cibles, mon marché.
4. Quel est mon prix sur ce marché ? Quelles sont mes prétentions salariales ?
Quel est mon niveau de rémunération ?

La recherche d'emploi n'est pas une science exacte

Au cours de votre recherche, pour maximiser l'efficacité de vos efforts, vous allez travailler avec rigueur et méthode pour vous donner tous les moyens d'arriver à vos fins. Il est pour autant important que vous intégriez dès maintenant

INTRODUCTION

que la recherche d'emploi n'est pas une science exacte et que parfois le hasard s'y invite avec ses côtés positifs comme négatifs.

De même, il sera important de vous souvenir que « l'envie de travailler ensemble » est au cœur de la décision de tout recrutement et que par essence c'est un sentiment qui ne peut se commander ni s'expliquer complètement.

Soyez donc méthodique et rationnel dans votre démarche, mais sachez-en aussi accueillir l'imprévu et l'irrationnel sans pour autant vous remettre en question trop profondément.

Chapitre 1

SE METTRE EN ORDRE DE BATAILLE POUR PARTIR DU BON PIED

Se mettre en ordre de bataille, c'est se mettre dans la bonne disposition d'esprit, mettre en place la bonne organisation et se donner les moyens d'agir le plus efficacement possible. Pour être parfaitement aligné sur votre objectif, il est important de ne négliger aucun paramètre, que cela soit votre mental ou matériel.

Être ouvert au changement et accueillir positivement ses implications

Espérer, imaginer et rêver à de nouvelles évolutions professionnelles est le fait de beaucoup d'entre nous. Mais accepter positivement les conséquences que pourraient avoir ces nouvelles fonctions ou activités professionnelles sur notre vie n'est pas toujours une démarche aisée.

Tout changement est en effet porteur de stimulations, mais également de freins. Même un changement mineur suppose un renoncement. C'est pourquoi il n'est pas toujours évident et naturel de se mobiliser pour démarrer une recherche d'un nouvel emploi, si vous n'y êtes pas véritablement obligé par des circonstances particulières.

Vous pouvez vous sentir à l'étroit dans votre poste ou percevoir des signaux peu favorables au sein de votre entreprise actuelle, mais êtes-vous prêt à vous impliquer dans une démarche structurée qui va requérir de votre part temps et investissement personnel ?

■ **Considérez la résistance au changement comme normale**

La résistance au changement est un mécanisme d'adaptation profondément ancré dans notre cerveau. Vouloir fuir ou éviter les situations que nous percevons comme susceptibles de porter atteinte à notre confort, notre sécurité, nos valeurs et notre équilibre est un comportement profondément ancré en nous.

Comme tous les êtres vivants, nous mettons en œuvre des stratégies pour nous éviter la souffrance. La résistance au changement est donc tout à fait normale : c'est une forme de survie. Notre cerveau va réagir pour nous éviter une souffrance qu'elle soit réelle, anticipée ou imaginée.

Pour avancer et dépasser ce blocage, il faut tout simplement se demander si la souffrance ou le déplaisir à long terme provoqué par notre situation actuelle ne sera pas pire que ce que nous cherchons aujourd'hui à éviter en mettant en place des mécanismes de résistance au changement.

■ **Mettez au jour les bénéfices cachés de votre situation actuelle**

Que vous soyez en poste ou même hors poste, si vous êtes totalement honnête avec vous-même, vous constaterez que vous tirez des bénéfices cachés d'une situation même si elle peut parfois être au quotidien très douloureuse à vivre.

Pour que vous soyez réellement efficace tout au long de votre démarche, il est donc important pour vous d'identifier ces bénéfices cachés qui constituent potentiellement des freins pour vous.

L'exemple de...

Bernard, un aventurier non assumé

Son master de marketing obtenu, Bernard a connu une progression très rapide au sein de la direction marketing d'un grand groupe de grande consommation. Bien qu'universitaire, il a réussi à s'affirmer dans un univers très compétitif de jeunes diplômés largement issus de grandes écoles. Son parcours diversifié dans le groupe lui a permis de se constituer un bon réseau au sein de son entreprise et d'être reconnu comme le spécialiste incontournable de certains sujets. Pourtant, après dix années, il ressent une certaine lassitude et aspire à un certain renouvellement et serait bien tenté par une nouvelle aventure dans un secteur différent comme la pharmacie ou le luxe. Peu à peu, cette idée devient de plus en plus prégnante à son esprit alors que parallèlement sa motivation pour ses fonctions actuelles s'érode au point de ressentir son travail comme une contrainte, voire comme un certain asservissement.

Pour autant, Bernard ne met rien en place pour débiter réellement une recherche d'emploi. C'est en faisant un travail sur lui-même qu'il prend conscience qu'il est extrêmement important pour lui de recevoir au quotidien des signes de reconnaissance de son environnement de travail et qu'il craint de ne pas retrouver chez un nouvel employeur ces retours valorisants dès son intégration. Conscient de ce point, il décide alors de rester dans son entreprise, mais de se renouveler en élargissant ses fonctions à de nouveaux domaines.

De même, une situation d'inactivité professionnelle, même si vous pouvez la vivre comme très angoissante, peut être à l'origine de certains bénéfices secondaires constituant des freins à votre recherche: temps, liberté, disponibilité à votre famille et votre entourage, motif de vos plaintes...

Exercice 1 – J'identifie les bénéfices cachés de ma situation actuelle

Prenez du recul par rapport aux difficultés de votre situation actuelle pour vous poser tranquillement et sereinement les questions suivantes :

1. Si vous êtes en poste :

- Quels sont mes motifs de satisfaction de ma situation actuelle dans ma sphère professionnelle ?
 - reconnaissance ;
 - réseau relationnel ;
 - proximité avec le produit ;
 - intérêt intellectuel ;
 - sens ;
 - utilité sociale...
- Mon « capital professionnel »
 - Est-il fortement lié à mon entreprise ou mon activité actuelle ? Si oui, pourquoi ?
 - En quoi ce « capital professionnel » est-il important pour moi ?
 - Que signifierait pour moi son abandon ou, pire, sa perte ?
- Quels sont mes motifs de satisfaction de ma situation actuelle dans ma sphère privée :
 - localisation de l'entreprise ?
 - équilibre vie privée/vie professionnelle ?

- surinvestissement personnel et/ou surcharge de travail comme échappatoire à d'autres activités ?
- insatisfaction et frustration comme support à mes humeurs et plaintes ?

...

2. Si vous êtes hors poste :

- Quels sont les éléments de confort que m'apporte ma situation actuelle ?
 - absence de contraintes ;
 - liberté de m'organiser ;
 - possibilité de régler des dossiers ou projets en suspens (questions administratives, bricolage, rendez-vous médicaux...);
 - temps pour mes activités personnelles (sports, lecture, activités culturelles, méditation, repos...);
 - disponibilité pour mes proches ;
 - possibilité d'exprimer une insatisfaction... qui parfois dépasse ma recherche d'emploi ;
 - etc.

Une fois que vous aurez pris conscience de ces bénéfices cachés et intégré qu'ils peuvent se révéler parfois de vrais freins à votre recherche d'emploi, vous pourrez commencer à vous interroger plus précisément sur l'objectif que vous vous fixez et sur la stratégie de recherche que vous souhaitez mettre en œuvre.

Mettre au jour d'éventuels conflits de loyauté

Vous êtes en poste et ressentez le besoin d'évoluer vers de nouveaux horizons, mais vous n'arrivez pas à franchir le pas. Il peut être alors utile de vous interroger si vous ne considérez pas qu'entamer une telle démarche serait déloyal vis-à-vis de votre entreprise ou de votre management ou de votre équipe. Si c'est le cas, demandez-vous si vous n'êtes pas prisonnier d'un conflit de loyauté qui vous enferme dans une situation dans laquelle vous ne vous autorisez pas à vous donner toutes les chances de réussir un changement pourtant si important pour vous.

En examinant de près votre situation, vous vous apercevrez bien souvent que c'est vous qui êtes l'élément central de ce système qui vous enferme :

- c'est *vous* qui vous êtes fixé ce « contrat moral » envers un tiers ou des tiers sans que ce contrat n'ait jamais été explicite ;
- c'est la valeur que *vous* attachez à ce lien qui le rend aussi solide qu'un véritable contrat.

Soyez également conscient que ce conflit peut être également un alibi pour éviter la question centrale et de fond : et si je le faisais quand même ?

Seul un véritable travail sur vous-même et de prise de conscience vous permettra de vous autoriser à transgresser cet accord tacite. Pour pouvoir dépasser ce conflit, vous devez en effet réussir à réconcilier votre besoin de rester fidèle à vos valeurs et le sentiment de les trahir.

Une des voies pour vous libérer de ce conflit est de vous affranchir du contrat sans pour autant détruire le lien et l'attachement qui vous unissent à l'autre partie : entreprise, équipe, N+1.

Exercice 2 – Je gère un conflit de loyauté

1. Ne négligez pas ces freins qui vous renvoient à vos valeurs personnelles. Ils sont souvent l'expression d'un conflit de loyauté.
2. Formalisez clairement le contrat que vous vous imposez.
3. Passez en revue les différents acteurs de ce contrat et cernez la perte réelle que leur procurerait un manquement de votre part à l'obligation que vous vous imposez spontanément. Vous vous apercevrez que cette perte est bien souvent beaucoup plus minime que vous le ressentiez.
4. Mettez au jour vos valeurs personnelles qui vous paraissent attaquées dans ce dilemme.
5. Faites la différence entre un contrat clair et le contrat implicite que vous vous imposez. Sachez que l'autre partie n'a pas toujours conscience de ce contrat et qu'elle peut également ne pas s'estimer mise en difficulté si vous n'honorez pas ses termes.
6. Distinguez le contrat et le lien qui vous unissent à l'autre partie – lien que vous pouvez continuer à entretenir.

Faire son deuil de sa situation passée

Le changement peut être aussi vécu par sa brutalité comme une agression de votre être profond.

C'est souvent le cas lors d'un licenciement ou d'une rupture conventionnelle pas véritablement choisie. Cela peut aussi parfois être le cas pour un jeune diplômé s'insérant sur le marché du travail ou pour une personne conduite à reprendre une activité professionnelle après une interruption de longue durée. Elle doit accepter pleinement un changement avec ses aspects positifs, mais également ses contraintes, comme d'abandonner une vie d'étudiant pour passer à celle d'un jeune professionnel, être moins disponible pour ses proches, accepter l'autorité d'un hiérarchique...

■ Intégrez les différentes étapes du changement subi

À partir de travaux sur le deuil après la mort d'un proche, Elisabeth Kübler-Ross, psychiatre et psychologue suisse, a modélisé les différentes étapes d'un processus de changement subi au travers d'une courbe.

Pour Elisabeth Kübler-Ross, cette courbe est un processus naturel par lequel passe toute personne devant faire face à un changement soudain et subi dans son quotidien, qu'il soit professionnel ou même personnel (perte d'un proche, d'un objet, d'une activité, déménagement...).

Cette courbe se caractérise par deux cycles :

- d'abord, une phase descendante tournée vers le passé qui s'accompagne d'une attitude négative et contre-productive ;
- ensuite, une phase ascendante où l'attitude est productive, tournée vers l'avenir et le positif.

Cette courbe se traduit par cinq étapes qui vont durer plus ou moins longtemps selon la personnalité de chacun, la nature et l'intensité du changement, mais aussi de son histoire personnelle.

Étape 1 – Le choc et le déni

Le changement pressenti s'impose désormais avec d'autant plus de brutalité qu'il est subi. La personne se sent alors désorientée et seule. Elle va avoir tendance à nier la perte ou éviter d'en parler. Le déni est d'autant plus fort que le changement touche à des éléments importants pour elle et qu'il est inattendu. Dans la majorité des cas, la personne essaie de gagner du temps en refusant de se confronter à la réalité.

Étape 2 – La colère

La colère accompagnée d'un sentiment d'injustice succède au déni. La colère, qui au départ s'exprimait contre la perte, va peu à peu se tourner vers l'environnement. La personne va ainsi souvent rechercher un responsable de la situation et peut se polariser sur des personnes qui sont totalement extérieures à l'événement qu'elle vient de vivre. Cette colère peut être aussi une façon d'éviter d'autres sentiments sous-jacents comme la tristesse ou la peur.

La colère est une réaction inconfortable, mais utile, car elle prépare à l'action puisqu'elle est elle-même une mise en action.

Étape 3 – Le marchandage

La personne ressent alors de la culpabilité comme si elle était la seule responsable de ce qui lui est arrivé. C'est une phase plus intériorisée. La personne cherche alors à effacer la perte ou à aménager l'avenir pour se prémunir contre une issue défavorable à la situation actuelle. Elle peut également se blâmer de la perte de l'objet et exprimer du regret de ne pas avoir fait ce qu'il fallait faire sans pour autant savoir exactement ce qu'elle aurait dû faire. Enfin, au cours de cette étape, la personne se demande à quelles conditions elle est prête à accepter ce changement : elle marchandage avec elle-même.

Étape 4 – La tristesse

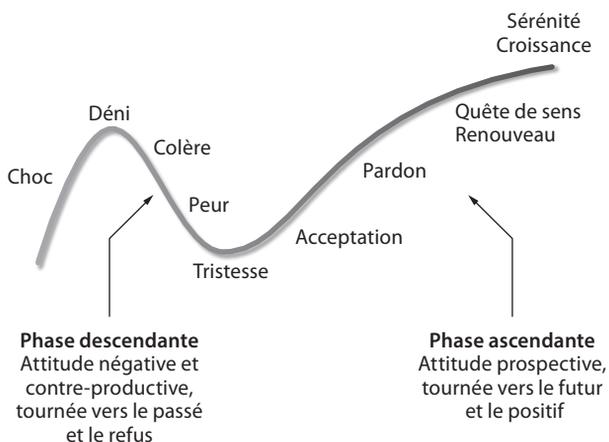
La personne prend conscience de l'importance attachée à l'objet perdu et de l'irréversibilité de la perte. Cette étape se caractérise par le retour à la réalité et à son acceptation. C'est une étape décisive, car c'est le début de la transition vers la phase ascendante. C'est pourtant une période difficile à vivre où découragement, sentiment d'inutilité voire dépression sont présents. Pourtant, paradoxalement, c'est l'étape qui met un terme à la descente et qui conduit au renouveau.

Étape 5 – L'acceptation et le renouveau

La personne accepte la perte et son impossibilité d'y remédier. Elle ne cherche plus à refaire le passé. Elle se tourne vers l'avenir. Elle peut alors se découvrir de nouvelles énergies et s'investir dans de nouveaux projets.

C'est au cours de cette phase qu'elle peut aussi se pardonner à elle-même et se libérer de sa culpabilité et même pardonner aux auteurs de la perte. La personne

est alors prête à aller de l'avant. Elle peut également prendre conscience du cadeau caché. Sans ce changement – certes brutal –, elle n'aurait pas connu cet état et ses bénéfices.



La courbe du deuil

Exercice 3 – Je me situe sur la courbe du changement subi

1. Vous vous levez le matin avec joie et motivé par les découvertes et les rencontres que vous allez faire :
OUI NON
2. Vous parlez sans trop d'amertume du changement que vous avez subi :
OUI NON
3. Vous ne cherchez pas à refaire l'histoire et à imaginer ce que vous auriez pu faire :
OUI NON
4. Vous envisagez votre situation actuelle comme une opportunité de vous renouveler ou même comme une chance et un temps qui vous est donné pour vous découvrir de nouveaux talents et intérêts :
OUI NON

5. Si vous avez répondu « oui » aux quatre questions, vous avez quasiment tourné la page et êtes prêt à commencer à travailler votre projet.
6. En revanche, si vous avez répondu « non » à plusieurs questions, il serait utile que vous vous interrogiez sur le fait de savoir s'il ne serait pas plus sage pour vous de reporter votre démarche à un peu plus tard ou éventuellement de vous faire accompagner par un professionnel.

Gérer son temps

Que vous soyez en poste ou hors poste, gérer votre temps va vite devenir un de vos challenges. Surtout si vous êtes en poste, s'engager dans la recherche d'un nouvel emploi nécessite du temps et parfois de revoir son organisation personnelle pour pouvoir notamment travailler et activer son réseau.

■ Vous êtes en poste

C'est le moment d'être plus rigoureux dans la gestion de vos priorités ou de vous appuyer davantage sur votre équipe si vous êtes en position de management. Considérez d'ailleurs qu'activer votre réseau peut générer des retombées positives au niveau de vos activités professionnelles actuelles, que cela soit en termes d'organisation ou plus directement d'opportunités de business. Vous allez en effet vous confronter à d'autres visions et ouvrir votre prisme à d'autres idées et manières de travailler, ce qui ne peut être que bénéfique pour votre poste actuel. Donc, ne culpabilisez pas !

■ Vous êtes en transition professionnelle

Au départ, à juste titre, vous craignez d'être un peu déphasé par un emploi du temps beaucoup moins intense et rythmé que celui que vous aviez jusqu'à il y a quelques semaines. Sachez pourtant qu'une recherche d'emploi est un véritable job à plein temps et que vous allez très vite devoir gérer au plus près votre agenda entre vos rendez-vous réseau, un travail de préparation en amont pour générer ces rendez-vous, les préparer et les suivre, mais aussi affûter en permanence vos outils marketing au marché.

Il vous faudra d'ailleurs souvent « défendre » votre temps et résister aux sollicitations de votre entourage qui va très vite vous suggérer de nombreuses activités : bricolage dans la maison, accompagnement d'enfants, entraînements sportifs, services divers...