



Uriel Megnassan

Préface de Ludovic Simon, fondateur de DoYouBuzz et coach

# LE CV ET LA LETTRE DE MOTIVATION

Mettez du **PUNCH** dans vos **CANDIDATURES**



# LE CV ET LA LETTRE DE MOTIVATION

Et si la recherche d'emploi était comparable à un combat de boxe dans lequel les candidats les mieux préparés décrochaient les meilleures opportunités ? Ce guide complet et résolument punchy s'adresse à la fois à ceux qui recherchent leur premier poste et à ceux qui souhaitent changer d'entreprise ou se reconvertir. Grâce à dix séances d'auto-coaching et autant d'anecdotes, de conseils et d'exercices, Uriel Megnassan donne un coup de poing aux approches classiques en vous livrant toutes les clés pour mettre enfin en valeur votre potentiel et sortir du lot. De quoi mettre K.-O. la concurrence !

*Pour vous permettre de passer rapidement à l'action, l'auteur a conçu en bonus une série de contenus numériques disponibles en ligne : vidéos, exercices, interviews, cas pratiques, outils... Tout y est pour vous aider à décrocher le bon job !*

■ 10 séances d'auto-coaching

■ Une boîte à outils

■ Des cas pratiques



© Yves Traizier

**URIEL MEGNASSAN** est souvent décrit comme « l'enfant terrible du coaching ». Il accompagne dans leurs projets les personnes qui veulent décrocher le job de leurs rêves. Auteur du blog [carrierepunch.com](http://carrierepunch.com), il transmet également sa vision originale de la recherche d'emploi dans les nombreuses conférences qu'il anime.

# LE CV ET LA LETTRE DE MOTIVATION

Mettez du punch  
dans vos candidatures

Éditions Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05  
[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

Lecture/correction : Françoise Ancey  
Mise en pages : Istria

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, 2020  
ISBN : 978-2-212-57396-1

Uriel Megnassan  
Préface de Ludovic Simon

# LE CV ET LA LETTRE DE MOTIVATION

Mettez du punch  
dans vos candidatures

● Éditions  
EYROLLES



# SOMMAIRE

<b>Préface</b> .....	<b>13</b>
<b>Intro de choc</b> .....	<b>15</b>
Qui suis-je ? .....	15
Qu'allez-vous découvrir dans ce « énième » livre pour trouver un TAF ? .....	16
<b>L'extension numérique</b> .....	<b>17</b>

## **Partie 1 Les fondamentaux pour bâtir un profil surpuissant. .... 19**

<b>Séance 1 Valoriser tout le potentiel caché de votre parcours et de votre expérience</b> .....	<b>21</b>
Le point de départ d'une recherche d'emploi efficace .....	22
Toutes ces choses que vous ne valorisez pas (assez) et qui peuvent faire la différence .....	25
<i>Les tâches régulières</i> .....	26
<i>Les tâches ponctuelles</i> .....	27
<i>Les tâches exceptionnelles</i> .....	27
<i>Les tâches officielles</i> .....	28
Les cinq moyens d'identifier les éléments de votre parcours que vous ne valorisez pas encore .....	29
<i>Moyen #1 : les déclencheurs</i> .....	29
<i>Moyen #2 : les fiches de poste</i> .....	29
<i>Moyen #3 : les fiches métier</i> .....	30
<i>Moyen #4 : les annonces d'emploi</i> .....	30
<i>Moyen #5 : les profils LinkedIn</i> .....	30
<b>Séance 2 Changer la perspective de votre expérience pour générer des candidatures percutantes</b> .....	<b>33</b>
La redoutable méthode qui change la perspective de votre expérience professionnelle .....	35

<i>Colonne #1 : les missions et tâches</i> .....	37
<i>Colonne #2 : les difficultés rencontrées</i> .....	37
<i>Colonne #3 : les actions menées</i> .....	38
<i>Colonne #4 : Les résultats obtenus</i> .....	38
<i>La seule manière de réfléchir votre Palmarès Professionnel</i> .....	39
La semence OBLIGATOIRE à planter pour permettre aux recruteurs de vous évaluer .....	40

### **Séance 3 Déjouez l'arnaque des offres d'emploi pour mieux se positionner auprès des recruteurs ..... 47**

Le mythe tenace qui vous fait frapper dans le vide .....	47
Les trois critères non négociables pour générer des candidatures percutantes .....	48
<i>Critère #1 : effacez le flou de votre positionnement</i> .....	48
<i>Critère #2 : dépassez le Coefficient de Pertinence Minimum</i> .....	50
<i>Critère #3 : appliquez la logique du « frappé-touché »</i> .....	51
La démarche préalable pour générer des candidatures sur mesure .....	52
<i>Canal #1 : évitez de répondre aux annonces comme tout le monde</i>	52
<i>Canal #2 : Protocole du Matching Tab (version pondérée)</i> .....	54

### **Séance 4 Déjouez l'arnaque des candidatures spontanées pour tirer son épingle du jeu ..... 59**

L'arnaque des candidatures spontanées .....	59
<i>Condition #1</i> .....	60
<i>Condition #2</i> .....	61
<i>Condition #3</i> .....	62
Les deux méthodes pour construire des candidatures spontanées performantes .....	63
<i>Méthode #1 : l'approche volée aux promoteurs de boxe</i> .....	63
<i>Méthode #2 : l'approche du « style caméléon »</i> .....	65
La technique pour créer des candidatures passe-partout efficaces .....	66
<i>Protocole du Matching Tab Caméléon</i> .....	66

**Séance 5 Les fondations et les pièges à éviter pour produire  
un CV efficace ..... 77**

Les cinq maladies à fuir comme la peste avant de faire un CV musclé à bloc .....	78
<i>Maladie #1 : le truc qui fait tache de chez tache .....</i>	78
<i>Maladie #2 : le genre de CV qui donne des boutons aux recruteurs .....</i>	79
<i>Maladie #3 : la stratégie suremployée qui ne convainc presque plus .....</i>	80
<i>Maladie #4 : le problème qui empêche le recruteur de scanner votre CV rapidement .....</i>	80
<i>Maladie #5 : le problème qui rend le recruteur perplexe sur la pertinence de votre profil .....</i>	81
Les antidotes et éléments à optimiser pour construire un CV percutant .....	82
<i>Antidote #1 : l'antitâche « Et alors c'est quoi le résultat ? » .....</i>	82
<i>Antidote #2 : le déroulé qui fonctionne bien pour presque tous les cas .....</i>	85
<i>Antidote #3 : l'art de « prouver » votre valeur .....</i>	86
<i>Antidote #4 : activer les zones chaudes et adapter la longueur du CV .....</i>	88
Mettre K.-O. les quatre facteurs bloquants qui peuvent infecter votre profil .....	90
<i>Traitement #1 : mettre K.-O. la méfiance des recruteurs envers les profils en reconversion .....</i>	90
<i>Traitement #2 : mettre K.-O. la méfiance des recruteurs envers les « trous » de votre parcours .....</i>	91
<i>Traitement #3 : mettre K.-O. la méfiance des recruteurs envers les profils atypiques .....</i>	93
<i>Traitement #4 : mettre K.-O. la méfiance des recruteurs envers les expériences en série .....</i>	94

**Séance 6 Processus de construction d'un CV qui sort  
du lot ..... 97**

Adapter les rubriques et le style .....	97
La liste des éléments pivots et obligatoires .....	99
<i>Nom, prénom, e-mail et numéro de téléphone .....</i>	99

<i>Titre du poste visé</i> .....	100
<i>Expérience professionnelle</i> .....	101
<i>Structurer l'expérience professionnelle pour la rendre percutante</i> ..	101
Les éléments facultatifs et/ou « mouvants » .....	104
<i>L'adresse complète</i> .....	104
<i>Le permis</i> .....	105
<i>Votre âge</i> .....	105
<i>Photo or not photo ?</i> .....	105
<i>Compétences-clés</i> .....	106
<i>Moteur de carrière/objectif</i> .....	107
<i>Résultats notables</i> .....	108
<i>Autres expériences professionnelles</i> .....	108
<i>Formation</i> .....	110
<i>Compétences informatiques</i> .....	111
<i>Langues</i> .....	112
<i>Informations complémentaires</i> .....	113
Organiser et optimiser la mise en page de votre CV pour une efficacité maximale .....	113
<i>Partie #1 : l'en-tête du CV</i> .....	114
<i>Partie #2 : la table des matières du CV</i> .....	115
<i>Partie #3 : le cœur de votre CV</i> .....	115
<i>Partie #4 : le pied de page de votre CV</i> .....	115

## **Séance 7 Écrire une lettre de motivation qui provoque**

### **les entretiens ..... 119**

Les éléments qui rendent vos lettres de motivation INUTILES	120
<i>Maladresse #1 : le sentiment de déjà-vu</i> .....	120
<i>Maladresse #2 : le destinataire impersonnel</i> .....	121
<i>Maladresse #3 : le démarrage qui fait caler... ou rire</i> .....	121
<i>Maladresse #4 : le syndrome du perroquet</i> .....	122
<i>Maladresse #5 : opter pour le mauvais plan</i> .....	122
<i>Maladresse #6 : l'affirmation gratuite</i> .....	123
<i>Maladresse #7 : l'erreur d'interprétation</i> .....	123
<i>Bilan des courses</i> .....	124
Les principes qui rendent vos lettres UTILES et UNIQUES ...	125

<i>Principe #1 : sélectionner et formuler les éléments les plus pertinents pour motiver l'entreprise de vous rencontrer</i> .....	126
<i>Principe #2 : démontrer vos compétences</i> .....	128
<i>Principe #3 : changer la référence de personnalisation</i> .....	129
Organiser votre lettre de motivation pour décupler son impact et son efficacité .....	130
<i>La cruciale notion de points vitaux</i> .....	131
<i>Point vital #1 : frapper fort dès le début avec une accroche originale</i>	131
<i>Objet : trois raisons de vous pencher sur mon profil pour le poste</i>	
<i>Machin-Truc</i> .....	132
<i>Point vital #2 : un démarrage qui change</i> .....	132
<i>Point vital #3, #4, #5 : ce qui vous distingue des autres candidats</i>	134
<i>Point vital #6 : la partie qui prend enfin tout son sens</i> .....	135
<i>Bilan des courses</i> .....	137
Exploiter des mises en page surprenantes .....	137
<i>STRUCTURE PV (Points Vitaux)</i> .....	138
<i>STRUCTURE Skills Matching</i> .....	139

## **Partie 3 Le processus le plus important pour réussir vos candidatures..... 141**

### **Séance 8 Les pièges à éviter pour rendre efficace l'envoi de vos candidatures ..... 143**

L'écueil qui vous empêche de réussir votre processus de candidatures .....	144
<i>Cas bizarre #1</i> .....	145
<i>Cas bizarre #2</i> .....	145
<i>Cas bizarre #3</i> .....	145
La démarche risquée utilisée par la majorité des candidats ..	146
<i>Étape #1 : « Je commence par identifier des offres d'emploi pour lesquelles mon profil est pertinent. »</i> .....	147
<i>Étape #2 : « J'adapte – éventuellement un peu – mon CV et ma lettre de motivation et j'envoie ma candidature. »</i> .....	147
<i>Étape #3 : « J'attends que l'on m'appelle pour un entretien. »</i> ....	147
<i>Étape #4 : « Si je suis contacté pour un entretien, je vais le préparer. »</i> .....	148

Le mystérieux phénomène des « trous noirs des candidatures » .....	149
<i>Peur #1 : recruter une personne avec un profil qui ne correspond pas aux attentes</i> .....	151
<i>Peur #2 : recruter un profil trop indépendant/autonome.</i> .....	152
<i>Peur #3 : recruter une femme avec des enfants en bas âge.</i> .....	152
<i>Peur #4 : recruter une personne avec peu d'expérience ou en reconversion</i> .....	152
<i>Peur #5 : recruter une personne qui semble surqualifiée.</i> .....	152
<i>Peur #6 : recruter un senior.</i> .....	153
<i>Peur #7 : recruter une personne venant d'un quartier à la triste renommée</i> .....	153
<i>Peur #8 : recruter un profil « instable »</i> .....	153

## **Séance 9 Les règles absolues à respecter pour booster vos chances d'avoir un entretien ..... 155**

Le contexte défavorable d'une offre d'emploi avec un Trou Noir des Candidatures actif. ....	156
La nécessité d'identifier le bon interlocuteur pour éviter le Trou Noir des Candidatures. ....	158
Le principe de « creuser l'annonce ». ....	162
L'action indispensable à réaliser au téléphone avant de postuler .....	164

## **Séance 10 Maîtriser le pitch de candidature pour devenir le joker du recruteur ..... 169**

Cette fausse bonne idée qui diminue l'impact de vos candidatures .....	170
La méthode étape par étape pour écrire un e-mail de candidature hors norme .....	171
<i>L'objet de l'e-mail</i> .....	173
<i>Le ton et le style</i> .....	173
<i>Rappel de l'échange téléphonique et implication des RH.</i> .....	174
<i>Mettre l'accent sur un élément important</i> .....	174
<i>La mention de l'entretien d'embauche</i> .....	175
<i>Votre CV et votre lettre de motivation.</i> .....	175
<i>Le rôle insoupçonné du P.-S.</i> .....	176

Faire le processus complet de candidatures .....	178
Adapter votre processus de candidature aux cabinets de recrutement .....	179
<i>La recherche de la bonne personne</i> .....	180
<i>Creuser l'annonce pour trouver des questions-leurres</i> .....	181
<i>Prendre contact avec le consultant</i> .....	181
<i>Candidature Punch</i> .....	182
<b>Conclusion de choc .....</b>	<b>185</b>
Bilan des sessions d'entraînement .....	185
Et comment je fais pour cartonner en entretien ? .....	186

## **ANNEXE Le matos du champion pour conquérir le titre..... 187**

<b>Matos I Gérer les trous dans son CV avec la frise temporelle antitrous.....</b>	<b>189</b>
<b>Matos II Les six notions que vous pouvez chiffrer .....</b>	<b>193</b>
<b>Matos III L'étude de cas de Caroline : process d'une candidature efficace .....</b>	<b>195</b>
L'annonce .....	196
<i>ELECPUNCH* recherche</i> .....	196
<i>Vos missions</i> .....	196



# PRÉFACE

Vous venez d'ouvrir ce livre pour améliorer votre CV et votre lettre de motivation. Un grand bravo ! Vous faites probablement partie des chercheurs d'emploi les plus malins et motivés du moment, ce qui est déjà un énorme atout pour sortir du lot et mettre toutes les chances de votre côté pour trouver un bon job dans les prochaines semaines ! Mais ce que vous ne savez pas, c'est que ce livre est l'un des meilleurs du marché sur ce sujet. La raison ? Uriel, l'auteur, est tout simplement l'un des meilleurs coachs de France !

Non, je ne suis pas la maman d'Uriel. Je m'appelle Ludo, je suis entrepreneur et j'aide des milliers de personnes à trouver un emploi depuis 2007, date à laquelle j'ai créé DoYouBuzz, l'application de création de CV n° 1 en France. Cela fait donc plus de 10 ans que je scrute les sites Web, les ouvrages et les conseils en matière de recherche d'emploi... Et croyez-moi, je suis souvent déçu. Des conseils plutôt banals, parfois contradictoires ou difficilement applicables, l'absence de fil conducteur et, surtout, un style particulièrement ennuyeux à lire sont les défauts récurrents de ce type de publication. Ici, c'est le contraire : Uriel partage avec vous une sélection de ses meilleures suggestions, avec de nombreux exemples issus de sa propre expérience et pas mal d'humour. La lecture de cet ouvrage est une vraie partie de plaisir, ce qui est suffisamment rare pour être souligné.

J'ai rencontré Uriel en 2017, en tombant sur l'une de ses formations. Je fus immédiatement sous le charme. Enfin un coach qui, au-delà de son expertise sur la recherche de travail, parvient à marier le meilleur du marketing, de la psychologie et du storytelling, pour guider les chercheurs d'emploi à travers des conseils qui marchent vraiment. Uriel et moi avons collaboré d'ailleurs à

plusieurs reprises, et je peux dire que la grande majorité de ceux qui appliquent ses recommandations réussissent à décrocher un bon job rapidement. Vous êtes là pour ça, n'est ce pas ?

La particularité d'Uriel ? En plus d'être un coach avec une (très) solide expérience et une besace remplie d'anecdotes éclairantes et parfois croustillantes, il a ce style très direct, qui ne tourne pas autour du pot. Un côté « punchy » qu'il tire de sa pratique de la boxe. Mais attention, pas le boxeur « bourrin » qui encaisse les coups pendant douze rounds sans broncher. Non, plutôt le boxeur style Mohammed Ali doté d'une grosse technique qui lui permet d'avoir toujours un coup d'avance sur les autres, et de voler sur le ring. C'est justement cette technique qu'il essaie de vous transmettre dans cet ouvrage afin que vous aussi ayez toujours un coup d'avance sur le recruteur. À vous de jouer désormais ! Enfilez vos gants, prenez ce livre comme un véritable entraînement, avant de monter sur le ring en envoyant votre prochaine candidature dans la peau d'un champion de la recherche d'emploi !

Ludovic SIMON

Fondateur de DoYouBuzz et coach CV

# INTRO DE CHOC

## Qui suis-je ?

Je m'appelle Uriel Megnassan, né un 8 mai 1983 – vous pourrez ainsi me souhaiter mon anniversaire et calculer mon âge ! Je suis marié à une belle Asiatique que je surnomme Miss Univers Galactique. Nous avons « quelques » enfants. J'adore mon métier : coacher ! Je pourrais le faire à toute heure du jour et de la nuit. Je ne travaille qu'avec des clients que j'ai choisis, pour les aider à trouver le job de leur rêve, créer une entreprise de rêve, ou avoir une gestion financière de rêve. Bref, je suis très branché « rêve ».

Vous voulez savoir deux ou trois trucs insolites me concernant ?

1. J'ambitionne de vivre en pleine forme jusqu'à 123 ans, je m'y prépare depuis des années, ce qui me permet de paraître bien plus jeune que mon âge et de profiter du « menu étudiant » dans les fast food de type Doner Kebab ou friagerie !
2. J'adore les bonbons d'une certaine marque que je tairais (indice : ça commence par HARI et ça finit par BO). À tel point que pour mon anniversaire, je reçois généralement des kilos de bonbons de mes proches et parfois aussi de mes lecteurs.
3. Je suis fan de l'univers Dragon Ball et lors de mes temps libres, je mets des raclés à mes enfants (dans le jeu, mieux vaut préciser !).

## Qu'allez-vous découvrir dans ce « énième » livre pour trouver un TAF ?

« Encore un livre sur la recherche d'emploi ? » Oui, je me suis dit la même chose lorsque mon éditeur m'a invité à remettre le couvert sur ce thème, car il s'agit de mon deuxième ouvrage sur le sujet. L'idée était de faire un énorme focus sur la partie CV et lettre de motivation déjà bien développée dans *Décrochez le job de vos rêves en 5 rounds*.

Le défi était de créer un deuxième opus totalement indépendant et, à la fois, complémentaire du premier. Donc oui, vous pouvez vous contenter du présent ouvrage et/ou vous procurer le précédent si vous souhaitez une vue plus panoramique et profiter de mes blagues africaines !

Ici, nous aborderons les trois étapes clés pour construire des candidatures en béton armé, puis le processus qui vous permet de vous démarquer dans la manière de postuler, et le « matériel » nécessaire pour arriver à vos fins.

D'ailleurs, mieux vaut suivre le protocole, car rien ne ressemble plus à un CV qu'un autre CV, ce n'est donc pas sur cette seule base que la démarcation se joue, et c'est là l'une des originalités de mon discours.

Je me réjouis de passer un petit moment en votre compagnie, imaginez-moi confortablement installé dans votre salon, et nous allons « converser » pendant quelques pages, comme si nous étions amis.

À vos marques ? Prêt ? Feu ? PUNCHEZ !

# L'EXTENSION NUMÉRIQUE

Afin de vous faciliter le passage à l'action, j'ai imaginé rien que pour vous une série de contenus disponible en bonus. En effet, faute de place, j'ai décidé de placer certains de mes contenus dans une extension numérique : vidéos, exercices, interview, cas pratiques et outils... tout y est pour vous aider à décrocher le bon job en gagnant par K.-O. !

Pour en profiter, rendez-vous à cette adresse :

<https://www.carrierepunch.com/trouverlebonjob/>



