

Préparez votre candidature à l'ère de l'intelligence artificielle

CV qui passe les filtres, prompts prêts à l'emploi, enquête d'entreprise assistée par IA, pitch d'entretien : des méthodes concrètes pour maximiser vos chances - sans promesse d'embauche, sans bla-bla.

- Guide offert
- Exemples par métier
- Prompts à copier

SOMMAIRE

1. Pourquoi l'IA change les règles du jeu
2. Le CV qui passe les filtres et convainc
3. Lettre, LinkedIn et enquête d'entreprise
4. Les compétences IA que les recruteurs évaluent
5. Votre pitch d'entretien en 90 secondes
6. Votre plan d'action en 3 semaines

PARTIE 1

Pourquoi l'IA change les règles du jeu

Le marché du travail a changé de cap. Les compétences IA sont devenues un critère de sélection à part entière dans de nombreux secteurs - non plus un « plus », mais une attente standard.

Les recruteurs ne cherchent pas des experts en programmation. Ils cherchent des professionnels capables de travailler plus vite, de produire de meilleurs résultats et de s'adapter grâce aux outils disponibles. La question n'est plus « **savez-vous utiliser l'IA ?** » mais « **comment l'IA améliore-t-elle concrètement votre travail ?** »

Ce kit vous aide à répondre à cette question de façon crédible, métier par métier.

PARTIE 2

Le CV qui passe les filtres et convainc les humains

Les systèmes ATS (Applicant Tracking System) filtrent les CV avant qu'un humain les lise. Voici comment intégrer vos usages IA sans exagérer.

RÈGLE D'OR

N'inscrivez que ce que vous faites réellement. Un recruteur qui pose une question en entretien s'attend à une réponse précise.

La structure gagnante : Action + Outil IA + Résultat

Un résultat chiffré est toujours plus persuasif qu'une compétence déclarée. Exemples réels par métier :

Bâtiment (CAO/BIM)

« Réduction du temps de modélisation de 30 % grâce aux plugins IA dans Revit (génération automatique de plans techniques). »

Commercial

« Taux de réponse aux emails de prospection : +18 % après personnalisation assistée par IA (150 prospects/mois). »

Comptabilité et finance

« Clôture mensuelle raccourcie de 2 jours grâce à l'automatisation des rapprochements avec outils IA. »

Marketing et communication

« 3 versions de landing page testées simultanément en 1 semaine - délai habituel : 3 semaines. »

RH et recrutement

« 25 fiches de poste rédigées en 3 jours (contre 8 habituellement) grâce à des modèles IA et un processus de validation. »

Pas encore de chiffres ?

Estimez honnêtement le temps gagné. Un ordre de grandeur sincère vaut mieux qu'une précision inventée.

Les verbes d'action à privilégier

À éviter	À utiliser
« Utilisation de l'IA »	« Automatisé », « Intégré », « Optimisé avec »
« Connaissance de ChatGPT »	« Produit », « Généré », « Personnalisé via »
« Sensibilisé à l'IA »	« Formé », « Déployé », « Structuré »

Les 5 erreurs qui tuent un CV face aux ATS

1. Les acronymes non développés

Écrire « IA » seul ne suffit pas. Développez : « intelligence artificielle (IA) » à la première occurrence.

2. Les compétences en image

Un graphique de compétences inséré en image est invisible pour un ATS. Toutes les compétences IA doivent être en texte lisible.

3. La liste générique sans contexte

« ChatGPT, Copilot » sans contexte d'utilisation ne dit rien. Reliez chaque outil à un usage concret.

4. Le CV au format non standard

Privilégiez un format monocolonne épuré pour la version envoyée en ligne. Gardez la version graphique pour la présentation directe.

5. Survaloriser sans cohérence

Inscrire « expert IA » alors que votre usage se limite à ChatGPT pour rédiger des emails est risqué. Un recruteur expérimenté détecte l'incohérence en entretien.

PARTIE 3

Lettre, LinkedIn et enquête d'entreprise

Une lettre de motivation centrée sur l'IA doit répondre à une question simple : « en quoi votre façon de travailler avec l'IA bénéficiera-t-elle à cette entreprise ? »

3 RÈGLES

1. Nommez votre métier avant votre outil - ce que vous faites passe avant comment vous le faites.
2. Citez un résultat, pas une intention.
3. Adaptez le ton au secteur : sobre pour la finance et l'industrie, plus direct pour la communication et le marketing.

3 templates prêts à adapter

● Template A - Candidature directe

Objet : Candidature {intitulé du poste} - {Prénom} {Nom}

Madame, Monsieur,

Le poste de {intitulé} chez {entreprise} correspond exactement à la direction que j'ai donnée à mon parcours : contribuer à {domaine} en apportant une vraie maîtrise des outils et méthodologies actuels.

Au fil de mes expériences, j'ai intégré l'IA dans mon quotidien professionnel - non pas pour remplacer mon jugement, mais pour {résultat concret : « produire des analyses plus complètes en moins de temps » / « traiter plus de dossiers sans réduire la qualité »}.

Un exemple concret : {2-3 phrases, résultat chiffré si possible}.

Je suis convaincu(e) que cette façon de travailler, associée à ma maîtrise de {compétence 1} et {compétence 2}, me permettrait de contribuer rapidement à {objectif de l'équipe}.

Je reste disponible pour un échange à votre convenance.

Cordialement,
{Prénom} {Nom} - {Téléphone} - {Email}

● Template B - Relance après candidature

Bonjour {Prénom du recruteur},

Je me permets de reprendre contact concernant ma candidature au poste de {intitulé}, envoyée le {date}.

Je suis particulièrement intéressé(e) par {élément précis de l'offre ou de l'entreprise}.

Si vous souhaitez échanger sur la façon dont je pourrais contribuer à {défi ou projet de l'équipe}, notamment grâce à {votre domaine d'expertise IA}, je suis disponible {disponibilités générales}.

Bien cordialement,
{Prénom} {Nom}

● Template C - Approche réseau LinkedIn

Bonjour {Prénom},

Votre parcours chez {entreprise} m'a interpellé(e), en particulier votre travail sur {sujet visible sur leur profil}.

Je suis {votre métier} et j'intègre depuis {durée} des outils IA dans ma pratique - notamment pour {cas d'usage concret en lien avec leur domaine}.

Je cherche à {objectif honnête : comprendre comment {secteur} évolue / partager des expériences / élargir mon réseau}.

Un échange de 20 minutes vous serait-il possible ? Je m'adapte à vos disponibilités.

Bien cordialement,
{Prénom} {Nom}

Enquêter sur l'entreprise avec l'IA et personnaliser votre candidature

Une candidature générique se repère en dix secondes. L'IA vous permet de faire en 20 minutes le travail de recherche qui en prenait deux heures - à condition de vérifier ce qu'elle vous raconte.

1

Le brief d'enquête (5 minutes)

PROMPT À COPIER

Je prépare une candidature pour le poste de {intitulé} chez {entreprise}. Fais-moi une synthèse structurée :

1. Activité principale, produits ou services, clients types
 2. Actualités des 12 derniers mois (levées de fonds, recrutements, nouveaux marchés, projets annoncés)
 3. Enjeux probables du secteur qui les concernent en ce moment
 4. Culture et valeurs affichées (site carrière, publications LinkedIn)
 5. Trois questions pertinentes que je pourrais poser en entretien
- Cite tes sources pour chaque point.

Avec un outil connecté au web (ChatGPT avec recherche, Perplexity, Copilot), exigez les sources. Sans accès web, l'IA peut inventer : ne réutilisez jamais un fait non vérifié.

2

La vérification (5 minutes)

Ouvrez les sources citées : site de l'entreprise, page LinkedIn, article de presse récent. Tout fait que vous comptez citer en entretien doit avoir été lu de vos yeux ailleurs que dans la réponse de l'IA. Un fait faux cité en entretien coûte plus cher que pas de fait du tout.

PROMPT À COPIER

Voici ma lettre de motivation : {coller votre lettre}.
Voici ce que j'ai vérifié sur {entreprise} : {coller 3-4 faits vérifiés}.
Adapte le 2e paragraphe pour montrer que je connais leurs enjeux, sans flagornerie et sans réciter leur site. Une seule référence concrète suffit. Garde mon ton et ma longueur.

La règle : une référence précise et vérifiée vaut mieux que trois généralités. Le recruteur doit sentir que vous avez compris son contexte, pas que vous avez recopié sa page d'accueil.

BONUS ENTRETIEN

La veille de l'entretien, refaites tourner le brief d'enquête pour capter une actualité de dernière minute - et préparez une question qui s'appuie dessus.

PARTIE 4

Les compétences IA que les recruteurs évaluent

L'IA dans votre domaine repose sur quelques compétences clés. Voici le socle commun à tous les métiers.

- ☐ Utiliser un outil IA généraliste (ChatGPT, Claude, Copilot) pour produire un document ou analyser une situation
- ☐ Formuler clairement une demande (prompt) pour obtenir un résultat utile
- ☐ Vérifier et corriger un résultat produit par l'IA avant de l'utiliser
- ☐ Respecter la confidentialité des données (pas de données clients ou sensibles brutes)

PARTIE 5

Votre pitch d'entretien en 90 secondes

Quand un recruteur demande « comment utilisez-vous l'IA ? », répondez en 90 secondes maximum, avec la structure STAR.

S - Situation

Décrivez le contexte ou le problème.

T - Tâche

Ce que vous deviez accomplir.

A - Action

Comment vous avez utilisé l'IA, et ce que vous avez fait vous-même.

R - Résultat

Un résultat mesurable ou observable.

EXEMPLE TYPE (À ADAPTER)

« Je travaille {dans votre domaine}, où j'utilise principalement {outil}. Un exemple concret : j'avais un lot de {tâche répétitive} qui me prenait {temps initial}. J'ai structuré un processus où l'IA génère une première version, que je vérifie et valide. Résultat : j'ai réduit le temps à {temps optimisé}, ce qui m'a permis de me concentrer sur {tâche à plus forte valeur : analyse, stratégie, relation client}. »

Les 8 questions d'entretien fréquentes

1. Quels outils IA utilisez-vous au quotidien ?

Citez 2-3 outils que vous utilisez vraiment, avec un contexte et une fréquence.

2. Un exemple concret où l'IA vous a aidé ?

Utilisez la structure STAR ci-dessus.

3. Comment gérez-vous les erreurs de l'IA ?

Montrez que vous avez toujours un processus de vérification. Donnez un exemple de correction que vous avez détectée.

4. Comment avez-vous appris à utiliser cet outil ?

Expliquez votre démarche (formation, autodidacte, expérimentation) et montrez que votre usage a évolué.

5. Comment assurez-vous la confidentialité des données ?

Citez les règles que vous respectez : pas de données clients identifiables dans les prompts, anonymisation si nécessaire, outils validés par l'entreprise.

6. Quelles tâches l'IA ne devrait pas remplacer ?

Nommez les décisions qui exigent le jugement humain : relation client sensible, validation finale, stratégie.

Votre plan d'action en 3 semaines

1

Semaine 1 - Audit personnel

- ☐ Identifier les 3 usages IA que je pratique déjà dans mon métier
- ☐ Noter 2 résultats chiffrés ou estimés (temps gagné, volume produit, qualité)
- ☐ Les ajouter à mon CV avec les verbes d'action de la partie 2

2

Semaine 2 - Candidature

- ☐ Adapter le template de lettre A à un poste cible, personnalisé avec l'enquête d'entreprise (partie 3)
- ☐ Mettre à jour mon profil LinkedIn (compétences + résumé)
- ☐ Préparer mes réponses aux 3 questions d'entretien les plus probables

3

Semaine 3 - Mise en application

- ☐ M'entraîner à présenter mon usage IA en 90 secondes, sans notes
- ☐ Faire relire mon CV par un pair ou un professionnel
- ☐ Candidater ou relancer avec mes documents actualisés

Learn Room, organisme de formation certifié Qualiopi au titre des actions de formation. Ce guide est fourni à titre informatif et pédagogique. Il ne constitue pas un engagement de résultat ni une garantie d'emploi.

Learn Room - Neuilly-sur-Seine - contact@learnroom.fr - learnroom.fr