SÉRIE OUTILS IA · POSTULER

N° 114

La Candidature, Remarquée

Un CV clair et une lettre qui convainquent, offre après offre, avec l'IA.

10 prompts pour cibler l'offre, bâtir votre CV, l'adapter aux logiciels de tri, écrire votre lettre et relire sans faute.

Gratuit pour la communauté SYSTINFO

Faites défiler >

systinfo.org · systinfo.ai · blog.systinfo.ai

BON À SAVOIR

L'IA vous aide, vous restez vrai.

En 2026, la plupart des CV sont d'abord lus par un logiciel de tri (ATS) ou une IA avant tout recruteur humain. Les assistants (ChatGPT, Gemini, Le Chat) vous aident à cibler, structurer et adapter votre candidature, à trois conditions.

- **Tout doit être vrai**
  N'inventez jamais un diplôme, un poste ni un chiffre. L'IA formule mieux, mais c'est votre parcours réel qui est vérifié en entretien et auprès des références.
- **Ne collez rien de confidentiel**
  Pas de numéro de pièce d'identité ni d'infos trop personnelles dans l'IA. Décrivez votre expérience en termes généraux avant de demander de l'aide.
- **Gardez votre voix**
  Un texte trop lisse et générique se repère. Relisez, coupez le jargon, ajoutez un exemple concret : le recruteur doit sentir une personne.

Le bon réflexe : laisser l'IA préparer le brouillon, garder la vérité et votre style pour vous.

LA MÉTHODE

Dix prompts, cinq étapes.

Pas besoin d'être technique. Ces 10 prompts vous mènent de l'offre repérée à la candidature envoyée : cibler, bâtir le CV, l'adapter, convaincre par la lettre, puis relire. Adaptez les crochets à votre cas.

Chaque prompt suit la même recette : Rôle, Contexte, Tâche, Format. Copiez la structure, changez les crochets.

01 **Cibler l'offre**
· 2 prompts

02 **Bâtir le CV**
· 2 prompts

03 **Adapter au tri**
· 2 prompts

04 **Convaincre**
· 2 prompts

05 **Relire et relancer**
· 2 prompts

PROMPT 01 · CIBLER

L'Offre Décodée

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un recruteur qui lit entre les lignes des offres.
Contexte : voici l'offre qui m'intéresse : [coller l'annonce].
Tâche : dis-moi ce que ce poste exige vraiment.
Format : les 5 compétences clés attendues, les mots importants de l'annonce, et les 3 qualités cherchées sans être écrites.

Ce que vous obtenez

Vous savez ce qu'on attend avant d'écrire une ligne. Viser juste évite le CV passe-partout qu'on oublie aussitôt.

PROMPT 02 · CIBLER

Le Profil Miroir

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un conseiller en évolution de carrière.
Contexte : voici mon parcours : [expériences, formations, compétences] ; je vise [intitulé du poste].
Tâche : compare mon profil à l'offre.
Format : mes 4 points forts à mettre en avant, mes 2 lacunes et comment les compenser honnêtement.

Ce que vous obtenez

Vous misez sur vos vrais atouts et anticipez les doutes. Se connaître face à l'offre, c'est déjà convaincre.

PROMPT 03 · BÂTIR

Le CV Structuré

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un expert du CV clair et efficace.
Contexte : je postule comme [poste] ; voici mes infos : [parcours].
Tâche : propose-moi une structure de CV simple à lire.
Format : les rubriques dans le bon ordre, ce que chacune contient, et une accroche de 2 lignes en haut du CV.

Ce que vous obtenez

Votre CV se lit en 20 secondes, comme le recruteur le lit. Une structure claire met votre valeur en avant.

PROMPT 04 · BÂTIR

L'Impact Chiffré

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un coach qui transforme les tâches en résultats.
Contexte : voici ce que j'ai fait dans mon poste : [missions].
Tâche : reformule chaque tâche en résultat concret.
Format : des phrases d'action avec un verbe et, si possible, un chiffre ou un effet mesurable. Marque d'une étoile ce qui reste à vérifier.

Ce que vous obtenez

Vos expériences prouvent au lieu de décrire. Un chiffre vaut dix adjectifs sur un CV.

PROMPT 05 · ADAPTER

Le CV Sur Mesure

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un recruteur qui adapte chaque CV à l'offre.
Contexte : voici mon CV : [coller] ; voici l'offre visée : [coller].
Tâche : adapte mon CV à cette offre précise.
Format : les éléments à mettre en avant, ceux à retirer, et l'ordre idéal des expériences. Ne change aucun fait.

Ce que vous obtenez

Chaque candidature parle de ce poste-là, pas d'un autre.
Un CV adapté passe avant un CV générique.

PROMPT 06 · ADAPTER

Les Mots Qui Passent

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un spécialiste des logiciels de tri de CV (ATS).
Contexte : voici l'offre : [coller] ; voici mon CV : [coller].
Tâche : repère les mots-clés attendus que mon CV devrait reprendre.
Format : les termes importants de l'offre, ceux qui manquent dans mon CV, et où les ajouter naturellement, sans bourrage.

Ce que vous obtenez

Votre CV franchit le premier filtre automatique. Parler les mots de l'offre, c'est arriver jusqu'au recruteur.

La Lettre Qui Accroche

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un rédacteur de lettres de motivation courtes et vivantes.
Contexte : je postule comme [poste] chez [structure] ; mon atout : [force].
Tâche : écris-moi une lettre brève et sincère.
Format : une accroche qui donne envie, un paragraphe sur ce que j'apporte, un sur ma motivation, une clôture. Dix lignes maximum.

Ce que vous obtenez

Votre lettre se lit d'un trait et donne envie de vous voir. Court et sincère bat long et plat.

Le Titre Qui Capte

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un expert des profils en ligne (LinkedIn).
Contexte : mon métier : [poste] ; ce qui me distingue : [spécialité].
Tâche : propose-moi un titre de profil et un résumé courts.
Format : trois titres au choix, et un résumé de 4 lignes à la première personne, clair et sans jargon.

Ce que vous obtenez

On comprend qui vous êtes dès la première ligne. Un bon titre attire les recruteurs qui cherchent votre profil.

La Relecture Sans Faute

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un relecteur exigeant et bienveillant.
Contexte : voici mon CV et ma lettre : [coller].
Tâche : relis et corrige sans changer le sens.
Format : les fautes corrigées, les tournures lourdes allégées, et un rappel des éléments à vérifier (dates, chiffres, coordonnées).

Ce que vous obtenez

Vous envoyez un dossier net, sans faute qui distrait. Un détail propre inspire confiance au premier regard.

La Relance Juste

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un conseiller qui soigne le suivi des candidatures.
Contexte : j'ai postulé chez [structure] le [date] pour [poste], sans réponse.
Tâche : aide-moi à relancer poliment, sans insister.
Format : un message court et courtois qui rappelle ma candidature, redit mon intérêt et laisse la porte ouverte. Ton léger.

Ce que vous obtenez

Vous restez dans les mémoires sans déranger. Une relance juste montre votre motivation, pas votre impatience.

MERCI · À VOUS DE JOUER

Une phrase, un grand merci.

Ces fiches vous sont offertes, sans publicité. Notre seule récompense est votre reconnaissance.

Offrez-nous 30 secondes

Prenez un instant pour nous dire merci sur l'un de nos réseaux. Un mot public, même court, nous encourage à continuer de vous accompagner, conseil après conseil.

Scannez pour nous rejoindre et nous remercier

WhatsApp **Mattermost** **LinkedIn** **Facebook**

systinfo.org · systinfo.ai · blog.systinfo.ai