



L'Entretien Décroché

*L'IA prépare, vous convainquez.
Avant, pendant et après l'entretien.*

10 prompts pour préparer vos réponses, poser les bonnes questions et repartir avec un mail de suivi qui marque, depuis un simple téléphone.

Gratuit pour la communauté SYSTINFO



BON À SAVOIR

Un coach. Pas un souffleur.

En 2026, des outils IA génèrent des questions à partir d'une offre, mesurent votre débit de parole et simulent un vrai entretien (Google Interview Warmup, Final Round AI). Bien utilisée, l'IA vous prépare en profondeur. Mal utilisée, un « copilote » qui souffle en direct vous dessert et se repère. Trois repères.

- **Préparer, pas tricher**

L'IA vous entraîne avant le jour J. Un souffleur en direct est risqué et se voit. Face au recruteur, c'est vous.

- **Rester vrai**

L'IA reformule, elle n'invente pas votre parcours. Un recruteur repère vite une histoire qui sonne faux.

- **Adapter, pas réciter**

Un brouillon d'IA est un point de départ. Mettez-y vos mots, vos exemples et votre voix.

Le bon réflexe : l'IA écrit un brouillon, vous y mettez votre vérité et votre voix.
systinfo.org · systinfo.ai · blog.systinfo.ai



LA MÉTHODE

Dix prompts, cinq temps.

Réussir un entretien tient en cinq temps : se présenter, convaincre, échanger, négocier et remercier, puis s'entraîner. Ces 10 prompts transforment l'IA en coach fidèle, jamais en souffleur. Vous gardez toujours le dernier mot sur vos réponses.

Chaque prompt suit la recette COSTAR : Contexte, Objectif, Style, Ton, Audience, Réponse. Copiez la structure, changez les crochets.

01 **Se présenter**

· 2 prompts

02 **Convaincre**

· 3 prompts

03 **Échanger**

· 2 prompts

04 **Négocier et remercier**

· 2 prompts

05 **S'entraîner**

· 1 prompt



La Présentation Éclair

PROMPT À COPIER

Contexte : entretien pour [le poste] chez [l'entreprise].

Objectif : écris ma réponse à « parlez-moi de vous ».

Style : parlé, naturel, tenable en 45 secondes.

Ton : confiant et sincère, sans exagérer.

Audience : le recruteur qui découvre mon parcours.

Réponse : 5 phrases à dire, que je pourrai ajuster.

Ce que vous obtenez

Une présentation fluide, prête à dire. Ajoutez un ou deux détails qui vous ressemblent.



Le Bon Motif

PROMPT À COPIER

Contexte : on me demande pourquoi je veux [ce poste].

Objectif : écris ma réponse motivée et concrète.

Style : parlé, deux ou trois arguments précis.

Ton : enthousiaste et professionnel.

Audience : un recruteur qui teste ma motivation.

Réponse : 4 phrases reliant mes atouts au poste.

Ce que vous obtenez

Une motivation claire et crédible. Reliez toujours vos atouts aux besoins réels du poste.



La Réponse STAR

PROMPT À COPIER

Contexte : le recruteur veut un exemple de [situation vécue].

Objectif : structure ma réponse en méthode STAR.

Style : récit clair, une idée par étape.

Ton : factuel et positif.

Audience : un recruteur attentif aux résultats.

Réponse : Situation, Tâche, Action, Résultat, en 5 phrases.

Ce que vous obtenez

Un exemple structuré qui marque. La méthode STAR évite le récit qui part dans tous les sens.



La Force Prouvée

PROMPT À COPIER

Contexte : on me demande mes points forts pour [le poste].

Objectif : mets en avant deux forces utiles au poste.

Style : concret, appuyé par un exemple.

Ton : assuré, sans me vanter.

Audience : un recruteur qui cherche des preuves.

Réponse : 2 forces, chacune avec un exemple d'une phrase.

Ce que vous obtenez

Deux forces appuyées par des preuves. Un exemple vaut mieux qu'une longue liste d'adjectifs.



La Faiblesse Bien Tournée

PROMPT À COPIER

Contexte : on me demande un défaut ou un point faible.

Objectif : donne une réponse honnête et rassurante.

Style : sincère, tourné vers le progrès.

Ton : humble et posé.

Audience : un recruteur qui teste ma lucidité.

Réponse : un vrai défaut, puis ce que je fais pour progresser.

Ce que vous obtenez

Un défaut assumé sans vous plomber. L'honnêteté rassure plus qu'une fausse perfection.



Les Bonnes Questions

PROMPT À COPIER

Contexte : en fin d'entretien, je peux poser mes questions.

Objectif : propose des questions qui montrent mon intérêt.

Style : ouvertes, précises, non déjà répondues.

Ton : curieux et professionnel.

Audience : le recruteur et mon futur manager.

Réponse : 5 questions, de la plus utile à la plus fine.

Ce que vous obtenez

Des questions qui montrent votre intérêt. Poser, c'est aussi vérifier que le poste vous convient.



La Question Désamorcée

PROMPT À COPIER

Contexte : on m'interroge sur [un trou ou un échec].

Objectif : prépare une réponse calme et honnête.

Style : bref, sans me justifier à l'excès.

Ton : serein et tourné vers l'avenir.

Audience : un recruteur qui observe ma réaction.

Réponse : 3 phrases, le fait, la leçon, ce que j'en fais.

Ce que vous obtenez

Une réponse calme aux sujets sensibles. Un trou ou un échec bien raconté devient une force.



Le Salaire Abordé

PROMPT À COPIER

Contexte : on me demande mes prétentions pour [le poste].

Objectif : formule une réponse chiffrée et argumentée.

Style : ferme et ouvert à la discussion.

Ton : posé et confiant.

Audience : un recruteur ou un responsable RH.

Réponse : une fourchette justifiée, puis une phrase d'ouverture.

Ce que vous obtenez

Une fourchette assumée et argumentée. Se taire sur le salaire n'aide personne, préparez-le.



Le Mail de Suivi

PROMPT À COPIER

Contexte : l'entretien pour [le poste] vient de se terminer.

Objectif : écris un mail de remerciement court.

Style : écrit, poli, personnalisé.

Ton : chaleureux et professionnel.

Audience : le recruteur qui m'a reçu.

Réponse : un mail de 5 lignes, objet inclus, prêt à envoyer.

Ce que vous obtenez

Un mail de suivi qui vous distingue. Peu de candidats l'envoient, beaucoup y gagnent.



L'Entretien Blanc

PROMPT À COPIER

Contexte : je veux répéter avant l'entretien pour [le poste].

Objectif : fais-moi passer un entretien d'entraînement.

Style : questions une à une, comme un vrai recruteur.

Ton : bienveillant mais exigeant.

Audience : moi, qui m'entraîne à répondre.

Réponse : une question, tu attends ma réponse, puis un conseil.

Ce que vous obtenez

Un entraînement réaliste, à volonté. Répéter à voix haute réduit le trac le jour J.



MERCI · ENTRETIEN DÉCROCHÉ



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