



L'Entretien, Préparé

*Arriver prêt, calme et convaincant
le jour de l'entretien.*

10 prompts pour décoder l'offre, aligner votre profil, anticiper les questions, vous entraîner en simulation et convaincre le jour J, avec l'IA, même sans expérience des entretiens.

Gratuit pour la communauté SYSTINFO



BON À SAVOIR

L'IA vous entraîne, vous restez vous.

En 2026, préparer un entretien ne prend plus vingt heures mais deux ou trois. Collez l'offre d'emploi dans un assistant (ChatGPT, Gemini, Le Chat) et il devine la plupart des questions, vous fait réviser vos exemples et joue le recruteur pour vous entraîner. Un rapport de février 2026 estime que l'IA anticipe 70 à 80 % des questions à partir d'une offre précise. L'outil prépare, vous convainquez.

- **Préparez, ne trichez pas**

Servez-vous de l'IA avant l'entretien pour vous entraîner, jamais pendant pour souffler des réponses. Les recruteurs le repèrent et c'est éliminatoire.

- **Vos vraies histoires convainquent**

L'IA structure, elle n'invente pas votre parcours. Nourrissez-la de faits réels : un exemple vécu vaut mille phrases toutes faites.

- **Vérifiez et protégez vos données**

Recoupez ce que l'IA dit d'une entreprise, elle se trompe

parfois. Ne collez jamais d'informations confidentielles ou les données d'autrui.

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



LA MÉTHODE

Dix prompts, cinq étapes.

Aucune compétence technique n'est requise. Ces 10 prompts mènent votre préparation de l'offre au jour J : comprendre le poste, aligner votre profil, anticiper les questions, vous entraîner, puis convaincre. Adaptez les crochets.

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

01 Comprendre le poste

· 2 prompts

02 Aligner son profil

· 2 prompts

03 Anticiper les questions

· 2 prompts

04 S'entraîner pour de vrai

· 2 prompts

05 Convaincre le jour J

· 2 prompts



Le Portrait de l'Entreprise

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un conseiller emploi qui prépare un candidat à un entretien.

Contexte : je passe un entretien chez [entreprise], dans le secteur [secteur], pour le poste de [intitulé].

Tâche : dresse un portrait utile de l'entreprise et de ce qui compte pour ce poste.

Format : activité en trois lignes, ses enjeux actuels, sa culture probable, et trois faits à citer en entretien.

Ce que vous obtenez

Une entreprise que vous comprenez. Vous parlez de leur réalité, pas de généralités, et vous montrez un intérêt sincère.



L'Offre Décodée

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un recruteur qui lit entre les lignes d'une offre.

Contexte : voici l'offre d'emploi [colle le texte de l'offre].

Tâche : dis-moi ce que le recruteur cherche vraiment derrière chaque exigence.

Format : les cinq attentes clés, la compétence prioritaire, et un signal fort à donner pour chacune.

Ce que vous obtenez

Le vrai besoin, pas la liste. Vous répondez à ce qui compte pour eux au lieu de réciter votre CV.



L'Écart Comblé

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un coach de candidature qui compare un profil à une offre.

Contexte : voici l'offre [texte] et mon parcours [colle ton CV ou tes expériences].

Tâche : montre où je colle, où je manque, et comment présenter mes écarts sans mentir.

Format : mes trois points forts à mettre en avant, mes deux faiblesses, et une phrase pour rassurer sur chacune.

Ce que vous obtenez

Une candidature honnête et solide. Vous assumez vos limites avec aplomb au lieu de les redouter.



Les Preuves Rassemblées

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un spécialiste de la méthode STAR
(Situation, Tâche, Action, Résultat).

Contexte : je veux illustrer [qualité recherchée, ex.
sens de l'organisation] par un exemple vécu [décris-le].

Tâche : transforme mon exemple en une histoire courte et
convaincante au format STAR.

Format : quatre phrases (situation, tâche, action,
résultat chiffré si possible), en une minute à l'oral.

Ce que vous obtenez

Des exemples prêts à raconter. Vous répondez par des faits
marquants, pas par des adjectifs sur vous-même.



Les Questions Probables

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un recruteur qui prépare la grille d'entretien pour ce poste.

Contexte : poste de [intitulé] chez [entreprise], à partir de cette offre [texte].

Tâche : liste les questions les plus probables, du classique au spécifique au poste.

Format : dix questions classées par thème, et pour chacune, en une ligne, ce que le recruteur veut vérifier.

Ce que vous obtenez

Zéro surprise le jour J. Vous préparez vos réponses à froid au lieu de les improviser sous pression.



Les Questions Pièges

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un coach qui entraîne aux questions délicates.

Contexte : je crains les questions sur [ex. mon trou dans le CV, mes prétentions salariales, un échec].

Tâche : donne-moi des réponses honnêtes, courtes et positives à ces questions gênantes.

Format : pour chaque question, une réponse en trois phrases, et l'erreur à ne surtout pas commettre.

Ce que vous obtenez

Du calme là où ça pique. Vous transformez une question redoutée en occasion de rassurer.



Le Simulateur d'Entretien

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es le recruteur, tu mènes un entretien réaliste pour le poste de [intitulé].

Contexte : appuie-toi sur cette offre [texte]. Reste dans ton rôle du début à la fin.

Tâche : pose-moi une question à la fois, attends ma réponse, puis enchaîne comme un vrai entretien.

Format : commence par la première question, sans commentaire, et poursuis selon mes réponses.

Ce que vous obtenez

Un vrai galop d'essai. Vous vous entraînez à voix haute autant de fois qu'il faut, sans stress ni témoin.



Le Retour Honnête

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un coach qui évalue une réponse d'entretien avec bienveillance et franchise.

Contexte : à la question [question], j'ai répondu [colle ta réponse].

Tâche : évalue ma réponse et dis-moi précisément comment l'améliorer.

Format : une note sur 10, ce qui marche, ce qui manque, et une version reformulée plus percutante.

Ce que vous obtenez

Des progrès à chaque essai. Vous corrigez avant l'entretien ce que vous n'auriez vu qu'après.



La Première Impression

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un coach de prise de parole qui soigne les premières minutes.

Contexte : on me demandera sûrement de me présenter en début d'entretien pour [poste].

Tâche : aide-moi à préparer une présentation de moi, claire et marquante, en une minute.

Format : une accroche, mon parcours en trois temps, ce que j'apporte au poste, sans réciter mon CV.

Ce que vous obtenez

Un départ qui pose le ton. Vos premières phrases donnent confiance et cadrent tout l'entretien.



Les Questions à Poser

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un conseiller qui prépare les questions du candidat au recruteur.

Contexte : à la fin de l'entretien pour [poste] chez [entreprise], on me demandera si j'ai des questions.

Tâche : propose des questions qui montrent mon intérêt et mon sérieux, jamais banales.

Format : cinq questions à poser, ce que chacune révèle de moi, et une question à éviter.

Ce que vous obtenez

La fin qui marque. Une bonne question au recruteur laisse une dernière impression de candidat motivé.



MERCI · À VOUS DE RÉUSSIR



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