



Forum emploi 2026 · Explorit · Yverdon-les-Bains

Sortir du lot

Des centaines de candidatures. Le même CV, écrit par la même IA. Sauf la vôtre.

Les consignes IA pour chaque étape de votre candidature :
se préparer, le CV, la lettre, vérifier, relancer, l'entretien,
remercier et rebondir après un refus.



Le site avec les consignes à copier
idrh.ch/sortir-du-lot

Igaël Derrida · IDR H · méthode ROCCAS™

En 1 minute

1. **Ouvrez un outil gratuit** : ChatGPT, Copilot, Le Chat ou Gemini.
2. **Tapez la version courte** en gras d'une consigne, en remplaçant les **[crochets]** par vos informations. Ou scannez le QR code de l'étape pour copier la consigne complète.
3. **Relisez tout** : ce que vous envoyez porte votre nom.

Deux façons d'utiliser ce guide. Avec un téléphone : scannez le QR code d'une étape, remplissez les cases et copiez la consigne complète. Sans téléphone : tapez la version courte en gras, l'IA vous posera ensuite ses questions. Sans ordinateur ? Votre conseiller ou conseillère ORP peut ouvrir le site avec vous.

Jamais dans une IA : votre nom, adresse, date de naissance, numéro AVS, permis, santé. Le recruteur les recevra plus tard, pas l'IA.

La règle d'or : vos faits d'abord

A

« Dynamique, motivée et polyvalente, je souhaite relever de nouveaux défis. »

B

« Je contrôle chaque livraison avec le bon et je signale les écarts au fournisseur. »

B vous donne une question à poser. A ne vous apprend rien. Ce qui vous distingue, c'est votre histoire.

Les 3 questions avant d'envoyer

Est-ce vrai ? · Est-ce utile pour ce poste ? · Est-ce que je peux l'expliquer en entretien ?

Les 7 étapes

- 1 Me préparer · consignes 01, 09
- 2 Mon CV · consignes 02
- 3 Ma lettre · consignes 03, 11
- 4 Vérifier avant d'envoyer · consignes 05, 06
- 5 Relancer · consignes 10
- 6 L'entretien · consignes 04, 14, 07, 08
- 7 Après l'entretien · consignes 12, 13

ROCCAS™ : écrire vos propres consignes

Toutes les consignes du site suivent la même recette en six cases. La case que tout le monde oublie : **Surtout pas**. Mettez-y toujours au moins deux interdits.

R · Rôle Qui l'IA doit être	Tu es ...
O · Objectif Ce que vous voulez recevoir	
C · Contexte Vos faits et l'annonce	
C · Contraintes La forme	
A · Audience Qui va lire	
S · Surtout pas Les interdits	... et ...

Bon à savoir · Exemple : « Tu es recruteur en Suisse (R). Propose 3 lignes de résumé pour mon CV (O). Voici l'annonce et mes réalisations (C). Phrases courtes (C). Pour un recruteur pressé (A). N'invente rien, pas de « dynamique » (S). »



Me préparer

Avant d'écrire une ligne : retrouver vos vraies preuves.



Cette étape
sur le site



Ma fiche de preuves

Avant toute IA : un geste, où, et ce que ça a donné.

Ce que je fais	Où, avec qui	Ce que ça a donné
Je contrôle les livraisons avec le bon	Épicerie, 3 livraisons par semaine	10 cartons manquants repérés, remboursés



L'IA vous interviewe

À faire en premier. L'IA vous pose des questions pour retrouver ce que vous avez vraiment accompli.

À taper dans l'IA · la consigne complète, à copier, est sur le site

Tu es conseiller en emploi. Pose-moi 6 questions, une à la fois, pour trouver 5 réalisations concrètes de mon parcours de [métier]. N'invente rien.

Bon à savoir · Avec Samira, ça donne : « Réceptionner trois livraisons par semaine et contrôler les quantités avec le bon de livraison. » Une vraie phrase, qu'elle peut raconter.



Changer de métier : vos compétences transférables

Vous visez un autre métier ? Faites l'inventaire de ce que vous savez déjà faire, puis parlez-en avec votre conseiller ORP.

À taper dans l'IA · la consigne complète, à copier, est sur le site

Liste 8 compétences de mon métier de [métier] utiles pour devenir [métier visé], avec un exemple chacune. N'invente rien.

Bon à savoir · Le site orientation.ch décrit les métiers et les formations. Votre conseiller ORP peut vous dire si une formation peut être soutenue.



Mon CV

Un CV lu d'abord par un logiciel, puis par une personne pressée.



Cette étape
sur le site



Le CV sur mesure pour une annonce

Pour chaque annonce qui vous intéresse vraiment. Comptez 10 minutes.

À taper dans l'IA · la consigne complète, à copier, est sur le site

Tu es recruteur en Suisse. Demande-moi d'abord l'annonce, puis mon CV. Dis-moi ce qui correspond, ce qui manque, et propose un résumé de 3 lignes. N'invente rien.

Bon à savoir · Le résumé de profil, ce sont les 3 lignes en haut du CV. L'IA doit dire ce qui manque au lieu de l'inventer.



Ce que lit le logiciel de tri

- ☐ Une seule colonne, ou une mise en page simple
- ☐ Des titres classiques : Expérience professionnelle, Formation, Langues, Compétences
- ☐ Des dates complètes : mois et année, pour chaque poste
- ☐ Les mots exacts de l'annonce, seulement quand ils décrivent ce que vous avez vraiment fait
- ☐ Un PDF fait avec Word ou un autre logiciel de texte, pas une photo ni un scan
- ☐ Aucune information importante en image, icône ou jauge

Bon à savoir · Le canvas CV, sur le site, vous aide à adapter votre CV à une offre avec des post-it.



Ma lettre

Une lettre courte qui sonne vrai, ou un message spontané.



Cette étape
sur le site



La lettre de motivation qui vous ressemble

Quand l'annonce demande une lettre. Le secret : donner à l'IA trois phrases écrites par vous, pour qu'elle prenne votre ton.

À taper dans l'IA · la consigne complète, à copier, est sur le site

Demande-moi l'annonce et 2 de mes réalisations, puis écris une lettre de 15 lignes dans mon style. Phrases courtes. Pas de « dynamique » ni « motivé ». N'invente rien.

Bon à savoir · Les trois phrases à vous peuvent venir d'un message écrit à un proche. L'IA garde votre façon de parler.



La candidature spontanée ou le message court

Pour une entreprise qui vous plaît mais n'a pas d'annonce, ou pour un message LinkedIn.

À taper dans l'IA · la consigne complète, à copier, est sur le site

Écris un message de 6 lignes pour proposer ma candidature à [entreprise] comme [métier]. Commence par ce que j'apporte. N'invente rien.

Bon à savoir · Un message court et précis a plus de chances d'être lu qu'une longue lettre.



Vérifier avant d'envoyer

Le contrôle qui évite le CV fantaisie.



Cette étape
sur le site



Le détecteur de bluff : le contrôle avant d'envoyer

Toujours, avant de cliquer sur « Envoyer ». L'IA relit le texte et repère ce qui n'est pas prouvé.

À taper dans l'IA · la consigne complète, à copier, est sur le site

Demande-moi mon CV, puis relis-le. Signale chaque phrase non prouvée par mes vrais faits et chaque mot creux. Liste les corrections, ne réécris pas tout.

Bon à savoir · En entretien, c'est vous qui devrez expliquer chaque ligne, pas l'IA.

06

Comprendre son certificat de travail

Une spécialité suisse. Avant de l'envoyer, sachez comment un recruteur peut le lire.

À taper dans l'IA · la consigne complète, à copier, est sur le site

Demande-moi mon certificat (sans noms). Explique simplement comment un recruteur suisse peut lire mon certificat de travail : phrases favorables, neutres, à clarifier.

Bon à savoir · En Suisse, vous avez droit à un certificat de travail (art. 330a du Code des obligations). Il doit être exact et bienveillant. Votre conseiller ORP peut vous orienter.

5

Relancer

Montrer votre intérêt, sans déranger.



Cette étape
sur le site

10

Relancer sans déranger

Dix jours ouvrables sans réponse après une candidature ? Une relance courte montre votre intérêt.

À taper dans l'IA · la consigne complète, à copier, est sur le site

Écris une relance polie de 4 lignes pour ma candidature au poste de [poste], envoyée le [date]. Sans reproche.

Bon à savoir · Une seule relance suffit. Sans réponse après une semaine de plus, passez à une autre annonce.



L'entretien

S'entraîner à voix haute et préparer les questions difficiles.



Cette étape
sur le site

04

L'entretien d'entraînement, à voix haute

La veille d'un entretien, ou juste pour prendre confiance. Utilisez le micro de l'application : vous parlez, l'IA répond. Pas de résumé de profil ? Faites la consigne 02, ou écrivez 3 phrases sur vous.

À taper dans l'IA · la consigne complète, à copier, est sur le site

Demande-moi l'annonce. Tu recrutes pour ce poste. Pose-moi 6 questions d'entretien, une à la fois, avec un conseil après chaque réponse. Ne réponds pas à ma place.

Bon à savoir · Une réponse honnête reste utile : « Je ne connais pas encore votre logiciel. Comment formez-vous les nouvelles personnes ? »

14

Mes questions à poser au recruteur

En fin d'entretien, on vous demande presque toujours : « Avez-vous des questions ? » Préparez-en trois.

À taper dans l'IA · la consigne complète, à copier, est sur le site

Demande-moi l'annonce, puis propose 6 bonnes questions à poser en fin d'entretien, puis aide-moi à en choisir 3. Pas sur le salaire.

Bon à savoir · « Comment se passent les premières semaines pour une nouvelle personne ? » marche presque toujours.

07

Répondre à la question du salaire

Les chiffres viennent de Salarium, le calculateur gratuit de l'Office fédéral de la statistique. L'IA vous aide seulement à formuler.

À taper dans l'IA · la consigne complète, à copier, est sur le site

La fourchette Salarium pour ce poste à 100 % est de [...] CHF. Adapte-la à mon taux de [taux] % et propose 2 réponses orales calmes.

Bon à savoir · Sur Salarium, choisissez la profession, la branche, la région (Vaud fait partie de la « Région lémanique »), votre formation et votre âge. Les montants valent pour un 100 % : ajustez à votre taux.

08

Parler sereinement d'une période sans emploi

Un trou dans le CV n'est pas une faute. Préparez une phrase écrite et une réponse de 30 secondes.

À taper dans l'IA · la consigne complète, à copier, est sur le site

Aide-moi à expliquer en 30 secondes ma période sans emploi de [... à ...], pendant laquelle j'ai [activité]. Ton positif, sans excuse.

Bon à savoir · Dites la réponse à voix haute deux ou trois fois : la phrase devient naturelle et le stress baisse.

7

Après l'entretien

Remercier, et rebondir après un refus.



Cette étape
sur le site

12

Remercier après l'entretien

Le jour même ou le lendemain. Peu de candidats le font : c'est une occasion simple de sortir du lot.

À taper dans l'IA · la consigne complète, à copier, est sur le site

Écris un remerciement de 5 lignes après mon entretien pour le poste de [poste]. Cite ce moment : [moment]. Sans pression.

Bon à savoir · Un détail vrai de l'entretien vaut mieux que trois compliments généraux.

13

Après un refus : demander un retour

Un refus n'est pas une fin. Un message poli peut vous apporter un conseil précieux, et parfois une autre porte.

À taper dans l'IA · la consigne complète, à copier, est sur le site

Écris 4 lignes polies après un refus pour le poste de [poste] : remercie et demande ce qui m'aurait permis d'aller plus loin.

Bon à savoir · Notez chaque retour reçu : après trois candidatures, vous verrez ce qu'il faut améliorer.

Le canvas CV sur papier

Votre CV face à une annonce, au stylo. Suivez les numéros de 1 à 10, une idée par ligne. Sur le site, la même chose avec des post-it et une consigne prête.

1 L'annonce Côté recruteur

Qui recrute, et pour quel travail concret ?

2 Ses 3 besoins Côté recruteur

Ce qu'il doit absolument trouver dans votre CV, avec les mots de l'annonce.

3 Ses doutes Côté recruteur

Ce qui pourrait l'inquiéter : un trou dans le parcours, un changement de métier, peu d'expérience...

4 Mes preuves Côté moi

Une réalisation vraie par besoin, avec un chiffre ou un résultat.

5 Ce que je transfère Côté moi

Ce que vous avez appris ailleurs et qui sert ici : un emploi, un stage, une association, un ancien métier.

6 Ce que lit le logiciel de tri Côté moi

Cochez ce qui est vrai pour votre CV.

7 Ma phrase clé Le lien

Une phrase qui relie ses besoins à vos preuves, et qui répond à un de ses doutes.

8 Mes relecteurs Faire relire

Qui a relu : l'IA, un proche, votre conseiller ORP ? Notez ce qu'ils ont dit.

9 Ce que j'apprends Faire relire

Ce qui manque, ce qui est flou, ce que vous n'inventez pas.

10 Ma version 2 Faire relire

Les 3 changements que vous appliquez, chacun en « avant → après ».

Vos outils gratuits

ChatGPT	chatgpt.com	Le plus connu. Application avec micro pour parler.
Copilot	copilot.microsoft.com	Celui de Microsoft, souvent déjà présent sur les ordinateurs Windows.
Le Chat	chat.mistral.ai	D'une entreprise française, Mistral AI.
Gemini	gemini.google.com	Celui de Google, pratique avec un compte Gmail.

Trois adresses suisses

- **job-room.ch** La plateforme de l'assurance-chômage. Inscrit à l'ORP, vous y voyez certains postes 5 jours ouvrables avant tout le monde.
- **Salarium** Le calculateur de salaires gratuit de l'Office fédéral de la statistique. Tapez « Salarium OFS » dans un moteur de recherche.
- **orientation.ch** Le portail suisse officiel des métiers et des formations.

Les mots qui sonnent « IA »

Au lieu de	Écrivez plutôt
Dynamique	Je réceptionne trois livraisons par semaine, en plus de la caisse.
Rigoureuse et organisée	Je compare chaque livraison avec le bon et je signale les écarts.
Polyvalente	Caisse, réserve, commandes : je passe de l'un à l'autre.
Fort·e de 8 ans d'expérience	Depuis 8 ans, je tiens la réserve d'une épicerie.
Je souhaite relever de nouveaux défis	Je veux travailler dans un entrepôt, là où je suis la plus efficace.
Je me permets de vous adresser ma candidature	Votre annonce de magasinière m'intéresse, voici pourquoi.

Ce que vous ne donnez jamais à une IA

- Votre numéro AVS, vos coordonnées bancaires
- Votre permis de séjour et votre nationalité
- Votre santé, un arrêt maladie, une rente
- Votre nom, votre adresse et votre date de naissance
- Les noms de vos anciens chefs et collègues
- Vos documents officiels : décisions de l'ORP ou de la caisse de chômage, certificats médicaux

Votre plan sur 7 jours

- ☐ **Jour 1** Choisir une annonce réelle qui vous intéresse vraiment (job-room.ch ou ailleurs).
- ☐ **Jour 2** Remplir votre fiche de preuves, puis lancer la consigne 01.
- ☐ **Jour 3** Adapter votre CV avec la consigne 02 ou le canvas CV.
- ☐ **Jour 4** Écrire la lettre avec la consigne 03, si l'annonce la demande.
- ☐ **Jour 5** Faire deux fois l'entretien à voix haute (consigne 04).
- ☐ **Jour 6** Passer le détecteur de bluff (consigne 05), répondre aux 3 questions, envoyer.
- ☐ **Jour 7** Montrer le résultat à votre conseiller ou conseillère ORP.

Une seule annonce bien faite vaut mieux que dix candidatures clones. La deuxième vous prendra beaucoup moins de temps.

Votre histoire **vient de vous.**

L'IA peut proposer des mots. Elle ne sait pas ce que vous avez vécu. C'est là que vous sortez du lot.



Le site avec les consignes à copier
idrh.ch/sortir-du-lot

Igaël Derrida · IDRH · idrh.ch · méthode ROCCAS™ · version novembre 2026. Les personnes des exemples sont fictives.