

## LE CV PROFESSIONNEL

*Comprendre – Valoriser – Se démarquer*

### ◆ 1. Qu'est-ce qu'un CV ?

Le mot **CV** vient du latin *Curriculum Vitae*, qui signifie « **le parcours de la vie** ».

C'est la **carte d'identité professionnelle** d'une personne. Il ne raconte pas toute la vie, mais **montre ce qui est utile pour travailler**.

#### ► Un CV doit :

- présenter **qui vous êtes** ;
- montrer **ce que vous savez faire** ;
- prouver **votre potentiel** ;
- donner envie au recruteur **de vous inviter à un entretien**.

Le CV n'est **pas un document administratif**.

C'est **un outil stratégique** pour convaincre qu'on mérite une chance.

Le recruteur lit un CV en **6 à 10 secondes seulement**.

Il faut donc être **clair, direct et pertinent**.

### 2. Le CV : pourquoi est-il indispensable ?

Un bon CV joue **quatre rôles principaux** :

Rôle	Exemple de résultat
Attirer l'attention	Le recruteur s'intéresse à vous
Donner une image professionnelle	Sérieux, organisé, motivé
Mettre en valeur les compétences	On comprend ce que vous savez faire
Ouvrir une porte	Entretien / stage / opportunité

Le CV est donc **un passeport vers le monde professionnel**.

### 3. Types de CV

Type de CV	Description simple	Pour qui ?
<b>Chronologique</b>	Les expériences sont classées du plus récent au plus ancien	Personne avec expérience
<b>Fonctionnel</b>	Met surtout en avant les compétences	Étudiant / débutant

Type de CV	Description simple	Pour qui ?
Mixte	Combine compétences + expériences	Le plus utilisé aujourd'hui

**Étudiant / débutant = CV fonctionnel ou mixte**

→ Cela permet de **valoriser les activités para-scolaires, les projets, le sport, le bénévolat, etc.**

#### 4. Soft Skills vs Hard Skills : comprendre les 2 piliers

**Hard Skills → compétences techniques**

Ce sont les **savoir-faire concrets** et mesurables.

Elles s'apprennent à l'université, en formation, ou en projet technique.

**Exemples :**

- programmation (Python, Java, C#...)
- installation réseau
- montage vidéo
- connaissance juridique
- analyse de données
- HTML / CSS / WordPress

**Comment les prouver dans le CV ?**

- ✓ Certifications
- ✓ Projets universitaires
- ✓ Travaux pratiques
- ✓ Stages / Freelance

**Soft Skills → compétences humaines / comportementales**

Ce sont les compétences **de personnalité, d'attitude, de comportement.**

Elles sont **très recherchées par les entreprises.**

**Exemples :**

- travail en équipe
- ponctualité
- leadership
- empathie
- gestion du stress
- autonomie
- discipline
- créativité

### **Comment les prouver ?**

- ✓ Sport (discipline, endurance)
- ✓ Organisation d'événement (gestion, communication)
- ✓ Bénévolat (responsabilité)
- ✓ Club universitaire (esprit d'équipe)
- ✓ Babysitting (confiance, responsabilité)
- ✓ Travail saisonnier (adaptation, rigueur)

**Un étudiant peut avoir peu d'expérience... mais beaucoup de compétences.**

**Le CV doit les révéler !**

### **5. Méthode STAR : raconter une compétence**

La méthode **STAR** transforme une activité en **preuve concrète de compétence** :

- |                                    |
|------------------------------------|
| S   Situation   Le contexte        |
| T   Tâche   Ce qu'il fallait faire |
| A   Action   Ce que VOUS avez fait |
| R   Résultat   Ce que cela a donné |

#### **EXEMPLES**

##### **Exemple 1 – Sport (Football)**

**S** : Match entre plusieurs universités.

**T** : Capitaine de l'équipe.

**A** : Coordination de 12 joueurs + plan de jeu + motivation.

**R** : Victoire en demi-finale → leadership & esprit d'équipe.

→ Compétences CV : *travail d'équipe, coordination, gestion de stress.*

##### **Exemple 2 – Projet universitaire (Site web)**

**S** : Projet de fin de semestre.

**T** : Création d'un site web vitrine en groupe.

**A** : Design de la structure + rédaction du contenu + participation au codage.

**R** : Site terminé dans les délais → note 17/20.

→ Compétences CV : *Web design, rédaction, collaboration, respect des délais.*

##### **Exemple 3 – Babysitting**

**S** : Garder deux enfants pendant un été.

**T** : Assurer leur sécurité et leur activité.

**A** : Activités éducatives + préparation des repas.

**R** : Confiance de la famille + recommandation écrite.

→ Compétence CV : *Responsabilité – Autonomie – Gestion du stress.*

**La méthode STAR transforme une activité simple en preuve professionnelle.**

## 6. Structure d'un CV professionnel (1 page)

**Plan simple et efficace :**

1. **En-tête** → nom, contact, LinkedIn
2. **Titre professionnel** → « Étudiant en informatique »
3. **Profil en 3 lignes** → objectif + qualités
4. **Compétences** → tableau Hard / Soft Skills
5. **Projets / Activités** → méthode STAR
6. **Formations**
7. **Stages / Jobs / Bénévolat**
8. **Langues et certifications**
9. **Centres d'intérêt pertinents**

## 7. Exercice

### ► Objectif : créer VOTRE CV d'une page

**Le CV doit contenir :**

- 5 hard skills
- 5 soft skills (preuve obligatoire)
- 2 expériences décrites avec la méthode STAR
- 1 paragraphe de profil
- Plan complet respecté

 Format : PDF

Langue : français ou anglais

### ► OPTIONNEL

- Ajouter un QR code vers LinkedIn
- Ajouter travaux / GitHub
- Créer un mini portfolio
- Faire une version anglaise du CV

### Conclusion

Un CV n'est pas un résumé de vie.

C'est **une preuve de potentiel**.

Même sans expérience, on peut se démarquer.

Il suffit de savoir **comment raconter ce que l'on sait faire**.