

Minute 1 : ton accroche (0–60 s)

Ta première minute décide si le recruteur reste. Écris-la ici, bloc par bloc, avec tes mots.

COMMENT UTILISER CE CANEVAS

1. Choisis un style par bloc et coche-le — les styles viennent de l'article « Que dire dans les 60 premières secondes ».
2. Écris tes phrases sur les lignes. Avec tes mots à toi : rien à réciter, tout à raconter.
3. Lis le tout à voix haute et chronomètre : vise 60 secondes ou moins.
4. Besoin d'inspiration ? L'exemple de Camille est à la page 2.

1 · 0–10 s Ton accroche — ta poignée de main

Zéro « bonjour, euh... ». Dès la première phrase, on sait qui tu es et pourquoi continuer à t'écouter.

Ton style : ☐ Directe et confiante ☐ Par la passion ☐ Par la question ☐ Par le chiffre

2 · 10–30 s Qui tu es + ta force

Ton métier, ta spécialité, ce qui te distingue — en une ou deux phrases. Réponds à la question du recruteur : « qu'est-ce que cette personne sait faire, au juste ? »

3 · 30–45 s Ce que tu cherches

Une direction claire, pas « n'importe quel poste ». Formule-le comme une rencontre entre ce que tu offres et ce que l'équipe cherche.

4 · 45–60 s La transition vers ta preuve

Annonce ce qui s'en vient : l'histoire que tu raconteras dans ta deuxième minute. Une phrase suffit.

🔗 L'exemple de Camille, technicienne comptable

Camille traverse les trois canevas de la série : à la fin, ses trois minutes forment une vidéo complète. Inspire-toi de sa démarche, pas de ses phrases.

1 SON ACCROCHE · STYLE : PAR LE CHIFFRE

« En trois ans, j'ai remis de l'ordre dans la facturation de deux PME — et j'adore ça. Bonjour, moi c'est Camille, technicienne comptable. »

2 QUI ELLE EST + SA FORCE

« Mon truc, c'est de rendre les chiffres clairs pour tout le monde : je m'occupe de la facturation, des comptes clients et des fins de mois — et on me dit que j'explique bien. »

3 CE QU'ELLE CHERCHE

« Aujourd'hui, je cherche une PME d'ici où je pourrai prendre en charge le cycle comptable au complet, proche de l'équipe. »

4 SA TRANSITION

« Laissez-moi vous raconter un moment qui montre bien comment je travaille. »

📋 Avant de passer à la suite, vérifie :

- ☐ Mon accroche tient en une ou deux phrases et donne le ton
- ☐ On comprend mon métier et ma force sans lire mon profil
- ☐ J'ai dit ce que je cherche, dans une direction claire
- ☐ Lu à voix haute : 60 secondes ou moins
- ☐ Ça sonne comme moi — pas comme un texte récité

→ Prochaine étape : le canevas de la minute 2, où tu raconteras ton histoire avec la méthode STAR.