

Minute 2 : ta preuve

60–120 s

Une seule histoire, bien racontée, vaut mille adjectifs. Choisis-la, puis déroule-la avec la méthode STAR.

COMMENT UTILISER CE CANEVAS

1. Note trois moments dont tu es fier ou fière, puis garde celui qui coche le plus de critères.
2. Remplis la trame STAR — la structure naturelle d'une bonne histoire.
3. Lis à voix haute et chronomètre : vise 60 secondes. Une histoire, pas trois.
4. L'exemple de Camille est à la page 2.

1 Choisis TON histoire

Trois idées de moments — un projet livré, un problème réglé, un défi surmonté :

Garde celle qui coche le plus de cases :

- | | |
|--|--|
| ☐ Un moment précis, pas une période floue | ☐ J'y joue le premier rôle (racontable au « je ») |
| ☐ Le résultat se voit ou se mesure | ☐ Elle a un lien avec le poste que je vise |

2 S + T · La situation et le défi 60–75 s

Plante le décor et l'enjeu en deux phrases — un bon récit a besoin d'un obstacle.

3 A · Ton action, le cœur du cœur 75–105 s

Ce que TOI tu as fait, au « je ». Montre ton raisonnement autant que tes gestes.

4 R · Le résultat + le lien avec le poste 105–120 s

Concret, chiffré si possible — et relie l'histoire à ce que tu apporterais à l'équipe.

💡 L'exemple de Camille, technicienne comptable

La suite directe de son accroche du canevas 1.

S + T · LA SITUATION ET LE DÉFI

« L'automne dernier, je suis arrivée dans une entreprise où la facturation avait deux mois de retard : des clients impatients, et personne ne savait par où commencer. »

A · SON ACTION

« J'ai commencé par trier les factures par urgence, puis j'ai monté un tableau de suivi simple que toute l'équipe pouvait consulter. Et j'ai appelé moi-même les dix clients les plus touchés — pas pour m'excuser, pour montrer qu'on tenait le volant. »

R · LE RÉSULTAT + LE LIEN

« En six semaines, le retard était résorbé, et mon tableau est devenu l'outil officiel de l'équipe. C'est exactement ce genre d'ordre-là que j'aimerais apporter chez vous. »

📄 Avant de passer à la suite, vérifie :

- ☐ Une seule histoire, un moment précis
- ☐ Racontée au « je » : on voit ce que MOI j'ai fait
- ☐ Le résultat est concret, chiffré si possible
- ☐ Une phrase relie l'histoire au poste que je vise
- ☐ Lu à voix haute : 60 secondes ou moins

→ Prochaine étape : le canevas de la minute 3, pour conclure et donner envie de te rappeler.