S’entraîner à l’entretien

Raconter une expérience précise et répondre avec vos faits.

Votre activité

Entraînez-vous sur une expérience réelle et préparez un pitch court.

Choisissez l’offre, votre profil et une expérience que vous pouvez expliquer. L’exercice peut se faire par écrit ou à voix haute selon votre préférence.

Exemple fictif si besoin

Camille Martin, profil fictif. Licence environnement en cours. Projet étudiant : relevé de 12 points de tri dans trois bâtiments, tableau Excel des bacs et de leur signalétique, présentation à l’équipe et propositions d’amélioration. Aucun effet sur les volumes de déchets mesuré. Bénévolat : accueil et préparation des consignes de deux ateliers de réparation. Recherche une alternance RSE de 12 mois dès septembre 2027 à Lyon ; rythme à confirmer. Aucune expérience de suivi de consommation d’énergie déclarée.

Offre fictive : Territoires et Matières, alternance RSE/environnement à Lyon, 12 mois dès septembre 2027, rythme à convenir. Missions : collecter et organiser des données sur les déchets et l’énergie, contribuer à un tableau de suivi, préparer une sensibilisation au tri et présenter une synthèse. Attentes : rigueur, Excel simple, esprit de synthèse, travail en équipe. Un projet étudiant ou associatif peut servir de preuve.

Guidé : les étapes et les prompts

1. Commencer une simulation

Demandez une question, puis répondez avant de lire le retour.

Prompt à adapter

> Prépare-moi à un entretien pour [offre]. Voici mes faits [profil]. Pose une question d’expérience à la fois et attends ma réponse. Donne ensuite un retour sur mon action et mon résultat avec STAR.

Pas d’idée ? Exemple prêt à essayer

Offre fictive : Territoires et Matières, alternance RSE/environnement à Lyon, 12 mois dès septembre 2027, rythme à convenir. Missions : collecter et organiser des données sur les déchets et l’énergie, contribuer à un tableau de suivi, préparer une sensibilisation au tri et présenter une synthèse. Attentes : rigueur, Excel simple, esprit de synthèse, travail en équipe. Un projet étudiant ou associatif peut servir de preuve.
Camille Martin, profil fictif. Licence environnement en cours. Projet étudiant : relevé de 12 points de tri dans trois bâtiments, tableau Excel des bacs et de leur signalétique, présentation à l’équipe et propositions d’amélioration. Aucun effet sur les volumes de déchets mesuré. Bénévolat : accueil et préparation des consignes de deux ateliers de réparation. Recherche une alternance RSE de 12 mois dès septembre 2027 à Lyon ; rythme à confirmer. Aucune expérience de suivi de consommation d’énergie déclarée.
Pose une question d’expérience à la fois et attends ma réponse. Donne ensuite un retour avec STAR, fondé uniquement sur le profil.

2. Améliorer

Repérez ce qui manque dans votre réponse et réessayez avec des faits précis.

Prompt à adapter

Dans ma réponse, distingue les faits précis, les formulations vagues et les informations manquantes. Pose-moi une question pour préciser mon rôle. N’invente pas de résultat.

3. Préparer le pitch

Lisez-le à voix haute et mesurez vous-même sa durée.

Prompt à adapter

Prépare un pitch de 60 à 90 secondes avec le poste visé, une preuve de mon parcours, ce que je peux apporter et ce que je veux apprendre. Utilise seulement les faits validés. Garde un ton naturel.

Vérifiez votre résultat

- Votre rôle personnel est clair.

- Le résultat décrit quelque chose de réel.

- Vous pouvez répondre sans réciter un texte incompris.

Accompagné : construisez votre demande

- Dites « j’ai fait… » pour préciser votre action dans un groupe.

- Vous pouvez expliquer une difficulté et ce que vous en avez appris.

Autonome : votre défi

Menez une simulation sur plusieurs questions, préparez des exemples différents puis un pitch. Identifiez le point que vous voulez encore entraîner.

Pour poursuivre

Demandez une question de relance sur une difficulté ou une décision. Répondez avec une autre expérience sans ajouter de réussite fictive.

Outils et sources

Méthode STAR, National Careers Service :
https://nationalcareers.service.gov.uk/careers-advice/interview-advice/the-star-method