HIND ESSERHANI

MODULE 2 · RECHERCHE D'EMPLOI ET DE STAGE

Le plan de recherche d'emploi et de stage en 30 jours

Cible, canaux, LinkedIn, modèles de messages, relances et spécial stage : la méthode complète, avec un tableau de suivi à imprimer.

FORMATION GRATUITE

Hind Esserhani
Consultante RH

hindesserhani.netlify.app
Instagram @bestbrain2b

AU PROGRAMME

Sommaire

01 Définir sa cible

02 Où chercher : offres publiées et marché caché

03 Un profil LinkedIn qui attire

04 Lettre, e-mail et message LinkedIn

05 Candidature spontanée et réseau

06 Spécial stage

07 Relancer et garder le moral

08 Les arnaques à éviter

09 Le plan en 30 jours

10 Le tableau de suivi à imprimer

CHAPITRE 1

01 Définir sa cible

Envoyer des CV partout donne rarement des résultats. Une cible claire permet d'adapter chaque candidature et de convaincre.

Étape 1 : le métier

Votre cible se trouve à l'intersection de trois questions :

Ce que je sais faire

Compétences prouvées par une expérience, un stage, un projet, un diplôme.

Ce que j'aime faire

Les activités qui vous motivent et dans lesquelles vous progressez vite.

Ce que le marché recherche

Lisez 20 offres du métier visé et notez les compétences qui reviennent.

Le bon métier

Celui qui réunit les trois. C'est lui qui figurera dans votre titre de CV et de LinkedIn.

Étape 2 : deux ou trois secteurs

Un même métier s'exerce dans des secteurs très différents (industrie, banque, cabinet, distribution, services). Choisir deux ou trois secteurs vous permet d'en apprendre le vocabulaire, les enjeux et les périodes de recrutement.

Étape 3 : votre liste de 30 entreprises

- **LinkedIn** : recherchez les entreprises de votre secteur dans votre ville.
- **Annuaires** professionnels et listes de membres des associations et fédérations sectorielles.
- **Sites d'emploi** : notez les entreprises qui recrutent régulièrement.
- **Entourage** : où travaillent vos proches, vos anciens camarades, vos professeurs ?

Votre cible en une phrase

« Je cherche un poste de **chargée de recrutement** dans les **cabinets de conseil ou l'industrie**, à **Casablanca ou Rabat**. »

CHAPITRE 2

02 Où chercher : offres publiées et marché caché

Une grande partie des postes sont pourvus sans annonce. Répartissez votre temps entre les deux marchés.

Canal	Comment l'utiliser	Marché
Sites d'emploi (ReKrute, Emploi.ma, Indeed…)	Créer des alertes avec vos mots-clés, postuler vite	Publié
emploi-public.ma	Concours et recrutements de la fonction publique	Publié
LinkedIn	Offres, mais aussi contact direct avec recruteurs et managers	Publié et caché
ANAPEC	Inscription gratuite, offres, ateliers, programmes Idmaj et Taehil	Publié
Pages carrières des entreprises	Visiter chaque semaine les sites de votre liste	Publié
Cabinets de recrutement, intérim	Envoyer son CV, se présenter, entretenir le contact	Publié et caché
Candidature spontanée	À une personne précise, avec une proposition de valeur	Caché
Réseau	Demander conseil, information ou contact	Caché
Forums, salons, événements	Rencontrer les recruteurs en personne	Caché

L'ANAPEC

L'Agence nationale de promotion de l'emploi et des compétences accompagne gratuitement les chercheurs d'emploi : offres, ateliers de techniques de recherche d'emploi et programmes comme **Idmaj** (insertion des diplômés) et **Taehil** (formation qualifiante ou de reconversion). Les conditions d'accès évoluent : renseignez-vous auprès de votre agence ou sur le site de l'ANAPEC.

ASTUCE DE RECRUTEUSE

Consacrez environ la moitié de votre temps au réseau et aux candidatures spontanées. C'est souvent là que se trouvent les meilleures opportunités, avec beaucoup moins de concurrence.

CHAPITRE 3

03 Un profil LinkedIn qui attire

Les recruteurs cherchent des profils avec des mots-clés. Votre profil doit les contenir, aux bons endroits.

Élément	À faire
Photo	Visage net et souriant, fond neutre, tenue professionnelle
Bannière	Une image liée à votre métier plutôt que le fond gris par défaut
Titre	Métier + spécialité + ce que vous cherchez + 2 compétences clés
Infos (résumé)	3 paragraphes : qui vous êtes, vos réalisations, ce que vous cherchez et comment vous joindre
Expériences	Les mêmes réalisations chiffrées que sur votre CV, mêmes dates et intitulés
Compétences	Celles qui reviennent dans les offres visées
Ville et disponibilité	Ville à jour, option « Open to work » (visible des seuls recruteurs si vous êtes en poste)

Exemples de titres

AVANT

Étudiante à l'ENCG

En recherche d'emploi

Comptable chez X

APRÈS

Étudiante en audit et contrôle de gestion | Recherche stage PFE à partir de février 2027 | Excel, Power BI

Technicien maintenance industrielle | Électricité et automatismes | Disponible immédiatement – Tanger

Comptable | 3 ans en cabinet | Fiscalité, clôtures, Sage

ASTUCE DE RECRUTEUSE

Votre profil LinkedIn et votre CV doivent raconter la même histoire : un recruteur compare toujours les deux.

CHAPITRE 4

04 Lettre, e-mail et message LinkedIn

Écrire court, personnalisé et concret : c'est ce qui fait la différence.

La lettre de motivation : Vous – Moi – Nous

1. **Vous** : pourquoi cette entreprise. Une actualité, un produit, une valeur, un projet.
2. **Moi** : ce que j'apporte, avec deux réalisations en lien direct avec le poste.
3. **Nous** : ce que nous pourrions faire ensemble, et la demande d'entretien.

AVANT

Actuellement à la recherche d'un emploi, je me permets de vous adresser ma candidature pour le poste de commercial.

APRÈS

Votre ouverture de trois nouvelles agences cette année demande des équipes commerciales opérationnelles rapidement : c'est exactement ce que j'ai fait chez mon employeur actuel, où j'ai lancé le secteur de Tanger.

Modèle d'e-mail de candidature

Objet : Candidature – Assistante RH – Réf. RH-2026-14

Bonjour Madame Bennani,

Je vous adresse ma candidature au poste d'assistante RH publié sur votre site. Titulaire d'un master en GRH, j'ai établi pendant deux ans la paie de 150 salariés sur Sage Paie, sans erreur ni retard de déclaration.

Vous trouverez ci-joint mon CV et ma lettre de motivation. Je serais heureuse d'échanger avec vous sur ce poste.

Bien cordialement,

Salma Benali · 06 00 00 00 00 · linkedin.com/in/salmabenali

Modèle de message LinkedIn à un recruteur

« Bonjour Madame Alaoui, j'ai vu que votre équipe recrute des contrôleurs de gestion. Diplômé d'un master en finance avec six mois de stage en audit, je serais ravi d'échanger sur ce poste. Puis-je vous envoyer mon CV ? »

ASTUCE DE RECRUTEUSE

Avant d'envoyer : vérifiez le nom de l'entreprise et du destinataire, des pièces jointes en PDF bien nommées (CV-Prenom-Nom-Poste.pdf), une adresse d'envoi professionnelle, et relisez à voix haute.

CHAPITRE 5

05 Candidature spontanée et réseau

Les deux clés du marché caché. L'objectif : être la personne à laquelle on pense quand un poste s'ouvre.

La candidature spontanée qui fonctionne

- Adressez-la à **une personne précise** : responsable RH ou manager du service visé (trouvé sur LinkedIn ou le site).
- Précisez le **type de poste** recherché : une candidature « pour tout poste » n'est pas traitée.
- Proposez une **valeur** : ce que vous pouvez apporter à cette entreprise en particulier.
- Relancez une fois, environ une semaine plus tard.

Modèle de candidature spontanée (e-mail)

Objet : Candidature spontanée – Technicien de maintenance

Bonjour Monsieur Tazi,

Votre site de production de Kénitra a récemment augmenté sa capacité : vos équipes de maintenance doivent sans doute suivre le rythme. Technicien en maintenance industrielle depuis 4 ans, j'ai réduit de 30 % les arrêts de ligne non planifiés chez mon employeur actuel grâce à un plan de maintenance préventive.

Je serais heureux de vous présenter mon parcours lors d'un échange de 15 minutes. Vous trouverez mon CV ci-joint.

Bien cordialement,

Activer son réseau sans gêne

On ne demande pas un poste : on demande un **conseil**, une **information** ou un **contact**. Les gens aident beaucoup plus volontiers.

Modèle de message au réseau

« Bonjour Karim, j'espère que tu vas bien. Je cherche actuellement un poste en contrôle de gestion dans l'industrie. Est-ce que tu connaîtrais quelqu'un dans ce domaine qui accepterait d'échanger 10 minutes avec moi pour me donner ses conseils ? Merci d'avance ! »

ASTUCE DE RECRUTEUSE

Après chaque échange, remerciez la personne et donnez-lui des nouvelles quelques semaines plus tard. Un réseau s'entretient.

CHAPITRE 6

06 Spécial stage

Stage de fin d'études (PFE), stage d'été, stage d'observation : la méthode s'applique, avec quelques spécificités.

Le bon calendrier

Type de stage	Quand commencer à chercher
Stage de fin d'études (PFE, 4 à 6 mois)	3 à 6 mois avant la date de début
Stage d'été (1 à 2 mois)	Dès le début du printemps : beaucoup d'entreprises bouclent leurs choix tôt
Stage d'observation ou d'initiation	1 à 2 mois avant, souvent via le réseau

Une candidature précise

- Indiquez dans le titre du CV et dans le message le **type de stage, la durée, les dates et votre école** : « Stage de fin d'études de 6 mois à partir de février 2027 – contrôle de gestion ».
- Mettez en avant vos **projets académiques**, votre engagement associatif et vos compétences outils.
- Utilisez les ressources de votre école : **service des stages**, réseau des anciens, forums entreprises.

La convention de stage

La plupart des établissements exigent une **convention de stage** signée par l'école, l'entreprise et l'étudiant avant le début du stage. Renseignez-vous tôt sur la procédure de votre établissement et les documents demandés, pour ne pas retarder votre démarrage. Pour le cadre légal côté employeur, voir la fiche pratique n° 46 « Stagiaires et apprentis ».

Transformer le stage en embauche

1. Fixez des **objectifs clairs** avec votre tuteur dès la première semaine.
2. Livrez au moins **un résultat concret** et mesurable.
3. Montrez votre **curiosité** : posez des questions, proposez votre aide aux autres services.
4. À un mois de la fin, **exprimez clairement votre intérêt** pour rester dans l'entreprise.

CHAPITRE 7

07 Relancer et garder le moral

Une recherche d'emploi est un projet : elle demande méthode, régularité et bienveillance envers soi-même.

Le rythme des relances

Moment	Action
Environ 1 semaine après l'envoi	Première relance, courte et positive
1 à 2 semaines plus tard	Deuxième relance (dernière)
Après un entretien	Message de remerciement dans les 24 heures
Après un refus	Remercier, demander un retour si possible, rester en contact

Modèle de relance

« Bonjour Madame Bennani, je me permets de revenir vers vous au sujet de ma candidature au poste d'assistante RH envoyée le 3 mars. Ce poste m'intéresse vivement et je reste disponible pour un échange. Bien cordialement. »

La routine hebdomadaire

- [ ] 5 candidatures ciblées et adaptées.
- [ ] 5 messages à mon réseau (conseil, information, contact).
- [ ] Les relances prévues dans mon tableau.
- [ ] 1 heure pour progresser : formation en ligne, projet, LinkedIn.
- [ ] Mise à jour du tableau de suivi.

Garder le moral

- Les refus et les silences font partie du processus : ils ne disent rien de votre valeur.
- Fixez-vous des objectifs sur ce que vous **contrôlez** (nombre d'actions), pas seulement sur le résultat.
- Célébrez chaque étape : une réponse, un entretien, un nouveau contact.
- Entourez-vous : un ami, un groupe de chercheurs d'emploi, un mentor.
- Gardez un rythme de vie régulier, avec des pauses et des activités qui vous font du bien.

CHAPITRE 8

08 Les arnaques à éviter

Certaines fausses offres visent les personnes en recherche d'emploi. Quelques signaux doivent vous alerter.

Signaux d'alerte

- On vous demande de **payer** : frais de dossier, de formation obligatoire, de visa, de « réservation » du poste.
- Un salaire **anormalement élevé** pour un poste sans qualification ni expérience.
- Un recrutement **sans entretien**, uniquement par messagerie.
- Une adresse e-mail personnelle (gmail, hotmail…) pour une entreprise qui prétend être grande.
- Une demande de **copie de CIN, RIB ou mot de passe** avant tout entretien.
- Une pression pour décider **immédiatement**.

La règle d'or

Un recruteur sérieux **ne demande jamais d'argent** à un candidat. Vérifiez l'existence de l'entreprise (site officiel, page LinkedIn, avis), et en cas de doute, ne donnez ni argent ni document. Pour les offres à l'étranger, privilégiez les canaux officiels comme l'ANAPEC.

CHAPITRE 9

09 Le plan en 30 jours

Un plan simple, semaine par semaine, pour passer à l'action dès aujourd'hui.

Semaine	Objectifs	Résultat attendu
Semaine 1 — Préparer	Définir la cible ; lire 20 offres ; mettre à jour CV et LinkedIn ; démarrer la liste d'entreprises	Cible en une phrase, CV et LinkedIn prêts, 15 entreprises listées
Semaine 2 — Lancer	Compléter la liste à 30 ; créer les alertes ; 5 candidatures ; 5 messages au réseau ; inscription ANAPEC	Premiers envois, tableau de suivi actif
Semaine 3 — Accélérer	5 candidatures spontanées ciblées ; 5 messages au réseau ; premières relances ; un événement ou forum	Premiers échanges et retours
Semaine 4 — Ajuster	Analyser les retours ; ajuster CV et messages ; relances ; préparer les entretiens (module 3)	Méthode affinée, entretiens en vue

ASTUCE DE RECRUTEUSE

Si après un mois vous n'avez aucune réponse, le problème vient le plus souvent de la cible (trop large) ou du CV (pas assez adapté). Revoyez le module 1 et le chapitre 1 de ce guide.

CHAPITRE 10

10 Le tableau de suivi à imprimer

Notez chaque candidature et chaque relance. Version modifiable : recopiez ces colonnes dans Excel ou Google Sheets.

Date	Entreprise	Poste	Canal	Contact	Relance	Réponse

Chercher un emploi est un travail à part entière : avec une méthode, chaque semaine vous rapproche du bon poste.

HIND ESSERHANI

Envie d'aller plus loin ?

Ce contenu fait partie des **formations RH gratuites** de Hind Esserhani : CV, recherche d'emploi et de stage, entretien, recrutement, LinkedIn.

Retrouvez toutes les vidéos, carrousels et guides sur la page formations, et partagez-les avec ceux qui en ont besoin.

FORMATIONS GRATUITES
hindesserhani.netlify.app/formations/

INSTAGRAM
@bestbrain2b

FACEBOOK
BestBrain

YOUTUBE
Hind Esserhani — Formations RH