

# Construire son CV

Doctorant et docteur, comme pour tout professionnel, pour obtenir un entretien, il vous faut élaborer un *curriculum vitae*.

Le CV, c'est votre carte d'identité professionnelle. De la même façon que vous possédez une carte d'identité qui reprend l'essentiel des éléments de votre état civil, le CV reprend l'essentiel de votre parcours professionnel. Il n'y a pas, en termes de contenu, de bon ou de mauvais CV. Bien sûr, il y a des règles à respecter, mais votre CV sera bon quand vous aurez pris le temps nécessaire pour le construire et que vous saurez en défendre chaque ligne.

## 1. Le fond

Avant de rédiger son CV, un travail préparatoire de réflexion sur son parcours est nécessaire. Pour cela, et notamment pour passer au crible vos années de doctorat, vous pouvez vous reporter à la section sur la préparation d'un entretien de recrutement.

- Reconstituez par écrit tout votre parcours, personnel aussi bien que professionnel. Essayez de rétablir la chronologie, comme vous le feriez si vous deviez écrire votre biographie. L'idée est de ne rien oublier ni de se censurer. Même les jobs d'été, des stages d'observation, une course de rollers doivent figurer sur votre papier.
- Maintenant, en vous appuyant sur vos notes, indiquez les dix moments forts de votre parcours.
- Faites le même exercice à partir de votre doctorat : les dix moments forts de votre vie de doctorant. Lors de ce moment de réflexion, n'oubliez pas les formations transversales que vous avez pu suivre lors de votre doctorat (outils de gestion de projet, Nouveau chapitre de thèse®, etc.).

Cela va vous permettre de réfléchir aux étapes de votre vie personnelle comme professionnelle qui ont de l'importance pour vous.

Pour chaque étape, datez ce moment, et recontextualisez-le : étiez-vous seul ou en équipe ? Il s'agit pour vous de valoriser chacune de ces étapes et de comprendre pourquoi ces moments vous ont marqué.

Vous pouvez aussi faire l'exercice en recensant les réussites de votre vie, et ce dans tous les domaines. Là encore, ne minimisez pas vos réussites. Les plus anodines pour vous peuvent avoir de l'importance aux yeux d'un recruteur.

Posez-vous les questions suivantes : comment vous y êtes vous pris pour gagner ? Quelles étaient vos craintes et contraintes, et quels ont été vos résultats ?

Les réponses vont vous permettre à la fois de mieux vous connaître et de préparer le contenu de votre CV.

Sur une feuille différente, listez ce qui vous passionne dans votre vie et/ou ce qui vous permet de faire diminuer la pression.

Posez-vous la question des bienfaits des éléments notés sur votre liste. C'est de là que naîtra très probablement votre « cartouche » sur les centres d'intérêt, etc.

Si, lors de l'introspection de votre parcours – professionnel comme personnel –, des « trous » ou des choix difficiles à expliquer apparaissent, ne cherchez pas à mentir sur votre CV. Tout est explicable, et ce qui importe pour un recruteur c'est comment cela vous permet d'être plus efficace aujourd'hui, ou comment ce choix s'intègre dans votre parcours.

Exemple

Un doctorant en sciences ne voulait pas mentionner qu'il avait un diplôme d'ingénieur avant de se lancer dans son doctorat. Il craignait que le recruteur pense qu'il fuyait le monde du travail après son école d'ingénieur. Or, ne pas le mentionner n'évite pas la question : « Qu'avez-vous fait entre telle date et telle date ? » De plus, cette expérience lui a permis d'exploiter d'autres compétences. Et au final, son choix de faire un doctorat était tout à fait cohérent avec les stages qu'il avait fait en entreprise à la fin de ses études d'ingénieur.

Ce travail terminé, c'est le moment de prendre du recul et de rédiger votre CV en trouvant le fil directeur des étapes que vous avez sélectionnées et qui vont vous aider à structurer et à donner de la cohérence à l'ensemble.

## 2. La forme

Vous trouverez ici quelques conseils de forme, mais gardez à l'esprit que chaque CV est personnel. Et que si ces conseils sont valables pour la plupart des parcours des doctorants et des docteurs, votre cas peut éventuellement s'affranchir de certaines de ces règles. Mais, dans cette hypothèse, faites-le toujours relire par un professionnel.

Si vous recevez des conseils portant sur la clarté de votre CV, tant sur le fond que sur la forme, et si effectivement ces retours vous font gagner en lisibilité, alors suivez-les ! En revanche, comme tout conseil, il vous appartient de savoir si cela vous convient. Le CV c'est votre outil, et personne d'autre que vous ne l'utilisera. Et pensez que chaque personne a sa propre perception d'un CV ! Donc autant de regards différents, autant de réactions différentes.

### 2.1. La présentation

Nous vous rappelons que votre CV doit tenir sur une seule page, voire deux si votre parcours le nécessite. Mais en aucun cas, ne dépassez ce nombre : votre CV ne serait pas lu.

En ce qui concerne l'originalité de la présentation, un seul conseil : dans le doute, abstenez-vous. Ce doute peut porter sur la culture d'entreprise, par exemple. Si vous postulez dans le monde des médias, de la publicité, l'originalité sera sans doute un plus, mais dans beaucoup d'autres secteurs un CV classique, bien écrit et lisible sera plus percutant qu'un CV trop original.

### 2.2. Les rubriques

#### *Votre identité civile*

Mettez toujours votre prénom avant votre nom, et non l'inverse. Inutile également de mettre votre deuxième prénom.

Vous pouvez mettre votre âge directement, et non votre date de naissance, mais pensez alors à réactualiser votre CV au bout d'un an.

Signalez bien vos coordonnées : adresse, adresse mail et numéros de téléphone. Précisez si les numéros de téléphone sont personnels ou professionnels.

Vous n'êtes pas dans l'obligation de mettre une photo d'identité. Si l'annonce le demande, alors soyez le plus sobre possible et pensez à sourire. Cela vaut la peine de la faire faire par un photographe. Vous serez plus certain du résultat.

### ***Vos expériences professionnelles et/ou formations***

N'oubliez pas que les recruteurs ont l'habitude de visualiser les étapes de votre parcours de la plus récente à la plus ancienne. C'est ici que votre travail de sélection des étapes va vous servir.

Vous êtes docteur, et votre expérience professionnelle prime maintenant sur votre formation.

Votre doctorat doit apparaître. Si vous n'êtes pas encore docteur, indiquez la date de soutenance prévue. Ne mentionnez pas votre directeur de thèse sauf s'il est très connu et peut avoir un intérêt à être cité pour le poste que vous convoitez.

N'oubliez pas de mentionner votre niveau de maîtrise de langues étrangères<sup>1</sup>.

Vous pouvez également faire mention des formations transversales suivies pendant votre cursus de doctorat. En entreprise, ces formations s'appellent de la « formation continue ». Et comme tout professionnel, vous aussi, vous continuez à vous former pendant votre projet de doctorat.

### ***Loisirs et divers***

Travaillez ce cartouche ! Si vous avez des loisirs traditionnels comme la lecture, valorisez ce que vous lisez, ayez en tête le dernier livre qui vous a marqué et en quoi il vous a marqué, etc.

Si vous avez fait partie d'une association, détaillez votre rôle.

Cette rubrique n'a de l'intérêt que si elle vous ressemble et que vous savez la mettre en valeur.

---

1. Consultez le site <http://eduscol.education.fr/D0067/cecrl.htm> pour que le mot choisi pour illustrer votre niveau en anglais, par exemple, soit compréhensible pour tous vos lecteurs.

## 3. Les bonnes pratiques

### 3.1. Un CV est personnel

C'est vrai, nous venons d'écrire que c'est un exercice très codifié. C'est tout le paradoxe du CV que de surfer entre ces deux contraintes.

La première erreur pourrait venir de nous, auteurs du livre, et serait de vous donner des exemples de CV bien faits. Or, cela nuirait à votre créativité et viendrait en opposition au principe selon lequel le CV est votre carte d'identité professionnelle. Pas un CV ne ressemble à un autre sur son contenu, car il parle de vous, et de personne d'autre.

Ce qui veut dire qu'un CV demande un travail personnel d'identification des expériences et des compétences. Il doit être le reflet d'une vraie stratégie de communication pour l'entreprise visée. C'est votre principal outil marketing.

### 3.2. Le titre de votre CV

Le titre de votre CV n'est pas votre titre de docteur. Ne confondez pas votre « grade » ou diplôme avec le poste pour lequel vous postulez. Si vous répondez à une offre précise, mettez un titre en lien avec celui-ci. En revanche, si vous procédez par candidature spontanée, le titre de votre CV doit refléter votre projet professionnel.

### 3.3. Un CV pour le privé n'est pas un CV académique

L'erreur la plus fréquente est de vouloir tout dire, et notamment de fournir l'ensemble de ses publications – pour les plus scrupuleux, en anglais et en français. Or, la liste des publications, colloques, etc. aboutit à un document de plusieurs pages. Si vous postulez dans une entreprise, ce CV sera ouvert... mais pas lu !

Sachez que les publications n'intéressent pas le recruteur. Celui-ci a de vingt secondes à une minute pour découvrir votre CV et s'y intéresser. En revanche, rien ne vous empêche d'en avoir la liste le jour de l'entretien, au cas où le recruteur vous la demanderait.

De même, mentionner son directeur de thèse a peu de chances d'intéresser un recruteur dans le privé – à moins que votre directeur de thèse ait une renommée mondiale et qu'il soit, par exemple, consultant pour

l'entreprise dans laquelle vous postulez. Sinon, affranchissez-vous des coutumes académiques de l'Université qui consistent souvent à citer ses maîtres !

Imaginez que pour n'importe quel autre professionnel, il serait impensable de faire figurer le nom de son supérieur hiérarchique dans son CV.

### 3.4. Le doctorat n'est pas uniquement un diplôme

Dans un CV, vous avez une partie formation et une partie « expérience professionnelle ». L'erreur à ne pas commettre est de présenter le doctorat comme un simple diplôme, en omettant d'évoquer les trois ou quatre années de doctorat comme une expérience professionnelle.

La formation serait alors évoquée en première place sur le CV et l'expérience professionnelle réduite à une peau de chagrin (jobs d'été et, pour les plus chanceux, stages ou emplois menés pendant les études). Or, vous êtes docteur ou en phase de l'être, vous avez mené un projet de A à Z, c'est le moment de le valoriser.

De même, si vous n'êtes pas encore docteur mais que la date de votre soutenance est prévue, il vous faut l'indiquer. Pour l'entreprise, vous êtes déjà docteur, la soutenance est perçue comme une formalité pour les employeurs. D'ailleurs, nombre de doctorants sont reçus en entretien – voire même recrutés – alors que leur thèse n'est pas encore soutenue.

### 3.5. Les compétences techniques

Attention également à ce que votre CV ne ressemble pas à un inventaire de compétences scientifiques et techniques ! Nombre d'entre vous ont pour habitude de toutes les citer et... nombre de recruteurs ne les comprennent pas. C'est pour eux une autre langue que la leur.

Gardez à l'esprit qu'une grande partie des recruteurs (responsables, consultants) ne sont pas des spécialistes de votre domaine. Choisissez plutôt les compétences qui vont faire la différence par rapport au poste sollicité. L'opérationnel qui recrute pour son équipe connaîtra la valeur ajoutée de cette technique.

En somme, soyez pédagogues, comme vous pouvez l'être dans vos enseignements ! Pas de mots incompréhensibles

Votre lecteur doit comprendre tout ce qui est écrit dans votre CV en moins de trente secondes.

pour des non-initiés (termes techniques, termes utilisés dans le monde universitaire, abréviations de laboratoires, etc.). Mettez-vous toujours à la place de votre lecteur.

### 3.6. La partie loisirs et divers

Le recruteur peut avoir des craintes sur votre capacité à vivre autre chose que la vie d'un doctorant en laboratoire, au fin fond d'une bibliothèque ou au milieu des archives. Cette partie de votre CV est bien souvent négligée. Soit elle n'existe pas, car le CV fait déjà trois ou quatre pages – la faute aux publications... –, soit elle existe mais n'est pas différenciante (films, sport, lecture, etc.).

Votre valeur ajoutée vient aussi de votre investissement personnel dans des associations, dans le monde du sport, dans votre goût pour la lecture.

Quel est votre moyen pour décompresser ? C'est la réponse à cette question qui donnera le substrat de votre paragraphe « loisirs, divers, etc. ». Et cette partie est à travailler au même titre que les diplômes ou expériences professionnelles. Un recruteur peut choisir de démarrer l'entretien par cet aspect de votre CV. Soyez capable de développer !

### 3.7. Internet

Votre CV est un élément de votre image professionnelle. Nous souhaitons attirer également votre attention sur votre image virtuelle sur Internet. Nombre de recruteurs recherchent sur les moteurs de recherche le nom des candidats. Alors, si vous avez créé un blog pour une association et que celle-ci a un lien avec vos loisirs, le poste, etc. tant mieux – c'est même à citer dans le CV. Si les dernières photos de vos fêtes figurent sur Internet, c'est sans doute le moment de nettoyer votre image virtuelle. En effet, le CV n'est plus le seul outil à la disposition des recruteurs pour chercher à connaître quelqu'un.