



# Cap sur ton avenir !

« CV – Lettre de candidature »

## Sommaire

---

1. La recherche d'une place d'apprentissage
2. Le contenu d'un dossier de candidature
3. Le curriculum vitæ (CV)
4. La lettre de candidature (ou de motivation)

## Adresses utiles

---

### Centre d'orientation scolaire

Rue du Banné 23  
2900 Porrentruy  
Tél. 032 420 34 70  
[secr.cos@jura.ch](mailto:secr.cos@jura.ch)

### Service de la formation mon app'

Rue du 24-Septembre 2  
2800 Delémont  
Tél. 032 420 71 60  
[www.mon-app.ch](http://www.mon-app.ch)  
[sfp@jura.ch](mailto:sfp@jura.ch)

### Centre orientation professionnelle

Chemin des Lovières 13  
2720 Tramelan  
Tél. 031 635 38 99  
[op-tramelan@be.ch](mailto:op-tramelan@be.ch)

### Office des écoles moyennes et de la formation professionnelle

Chemin des Lovières 13  
2720 Tramelan  
Tél. 031 636 16 40  
[www.omp.be.ch/formation-professionnelle](http://www.omp.be.ch/formation-professionnelle)  
[omp@be.ch](mailto:omp@be.ch)

## Références

---

**Pour le Jura :** les fiches utiles se trouvent dans le classeur « **Je vais choisir mon métier** » édité par le Département de la formation, de la culture et des sports du canton du Jura. Ce classeur te guidera dans l'élaboration et le suivi de ton dossier de recherche d'une place d'apprentissage.

**Pour Berne francophone :** les fiches utiles se trouvent dans le classeur « **L'école... et après?** » édité par la Direction de l'instruction publique du canton de Berne. Comme tu le sais, ce classeur est utilisé en classe dans le cadre de ta préparation au choix professionnel.

# 1. La recherche d'une place d'apprentissage

Réponds aux questions suivantes :

a) Quel est le métier ou quels sont les deux métiers qui t'intéressent le plus ?

1. ....

2. ....

b) Pour quelles raisons as-tu de l'intérêt pour ce(s) métier(s) ?

c) Sais-tu quelle est la formation ou quelles sont les formations nécessaires qui te permettent d'y arriver ?

1. ....

2. ....

d) Tes résultats scolaires correspondent-ils aux exigences demandées par ce métier ou ces métiers ?

Oui       Non

Si « non », tu as encore la possibilité de remonter tes moyennes jusqu'à la fin de la prochaine année scolaire ! 😊

e) Connais-tu tes intérêts, tes points forts et tes points faibles ?

Oui       Non

f) As-tu déjà effectué une visite ou un stage dans une entreprise ?

Oui       Non

Si « non », tu as encore la possibilité de faire des stages pendant les vacances !



Le choix d'un métier ou d'une voie de formation est une étape importante de ta vie, en particulier **avant la fin de la scolarité obligatoire**. Cependant, ton premier choix n'est pas forcément définitif car le système suisse de formation prévoit des **passerelles** entre les différentes filières. Il te permet encore de modifier ultérieurement ton choix professionnel.

Choisir une formation ou une profession **n'est pas facile et prend du temps**. Pour faire le meilleur choix possible, tu dois tenir compte de **tes résultats scolaires, tes centres d'intérêts** et **tes points forts** tout en te préoccupant **des débouchés possibles**. Tu dois aussi prendre en considération **la distance** qui séparera ton domicile de ton lieu de travail. Ta famille, tes ami-e-s et les centres d'orientation scolaire et professionnelle (COSP) peuvent t'aider dans ton choix. Le **COSP** (Centre d'orientation scolaire et professionnelle, [www.jura.ch/DFCS/COSP/](http://www.jura.ch/DFCS/COSP/)). OP **Centres d'orientation professionnelle** [op-tavannes@be.ch](mailto:op-tavannes@be.ch) et [op-bienne@be.ch](mailto:op-bienne@be.ch)

## Un choix professionnel en relation avec le parcours scolaire

Pour obtenir un maximum de chances, ton choix doit **être en relation avec ton parcours scolaire et tes intérêts ou tes passions**. De plus, selon les circonstances, tu dois aussi t'attendre à ce que tes vœux ne soient pas réalisés immédiatement et à recevoir des réponses négatives ou même à ne pas en recevoir du tout. Si c'est le cas, ne te décourage pas et continue à rechercher une place d'apprentissage, si nécessaire dans un autre domaine qui t'intéresse.

**Jura** : la plateforme mon app' ([www.mon-app.ch](http://www.mon-app.ch)) est aussi à ta disposition pour trouver la liste des places disponibles.

**Berne francophone** : la plateforme [www.be.ch/op-documents](http://www.be.ch/op-documents) est aussi à ta disposition, tu y trouveras des fiches d'informations utiles pour les stages, pour la recherche d'une place d'apprentissage, et bien d'autres thèmes encore.

## Chercher une place d'apprentissage au bon moment

Sais-tu que, dans certains métiers, les entreprises formatrices recrutent leurs futurs apprentis ou futures apprenties **plus d'un an à l'avance** et que le nombre de places disponibles et l'éventail des possibilités diminuent régulièrement au fil de l'année ? Alors, **prends ton avenir en mains le plus rapidement possible** afin d'augmenter tes chances de trouver la place d'apprentissage que tu souhaites. **Le meilleur moment pour commencer tes recherches est la période qui suit la rentrée de la 11H, entre septembre et décembre**. En février, la moitié des places proposées par les entreprises est déjà prise.

## Mes points forts ? Mes points faibles ?

Évalue tes qualités au moyen du tableau ci-dessous  
(1 = faible, 2 = moyen, 3 = fort)

	1	2	3
a) Avoir le contact facile avec d'autres personnes			
b) Pouvoir s'adapter à une nouvelle situation			
c) Être autonome, pouvoir travailler seul-e			
d) Pouvoir travailler en groupes			
e) Avoir la volonté d'arriver à la fin d'un travail malgré certaines difficultés			
f) Savoir prendre des initiatives, avoir des idées			
g) Être motivé-e			
h) Être respectueux / respectueuse avec les autres			
i) Être discipliné-e			
j) Être passionné-e par ce que l'on fait / ce que l'on doit faire			
k) Respecter les délais / être à l'heure à un rendez-vous			
l) Avoir peu ou pas d'heures d'absences			
m) Accorder de l'importance à son apparence			

## 2. Le contenu d'un dossier de candidature

Mon dossier de candidature est composé de :

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Notes personnelles :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### 3. Le curriculum vitæ (CV)

---

Il n'y a pas de CV type mais **des CV adaptés à chaque situation !**

Le curriculum vitæ est un portrait de ton parcours scolaire, tes expériences et tes intérêts. Il doit être le reflet de tes **qualités**, de tes **objectifs** et de tes **projets**.

Un curriculum vitæ doit être :

- Clair
- Précis
- Bien présenté

Le CV doit te permettre de **décrocher un entretien d'embauche**. Il ne faut pas mentir mais il est important qu'il donne de toi la meilleure image possible par rapport à la place d'apprentissage souhaitée. Il n'existe ni une seule forme de CV, ni une seule façon de faire juste. L'important est qu'il corresponde à ta situation et qu'il réponde aux attentes de l'employeur-euse visé-e.

#### Que dois-je écrire dans mon curriculum vitæ ?

Qui suis-je ?

Prénom Nom  
Rue et numéro  
NPA Localité  
Numéro de téléphone  
Adresse de courrier électronique  
Date de naissance  
Nationalité (pour les ressortissants étrangers : indiquer le type de permis de séjour)  
Photo si demandée  
Nom, adresse et numéro de téléphone de l'autorité parentale

Qualités personnelles

Par ex. motivé-e, souriant-e, consciencieux/consciencieuse, ponctuel-le, organisé-e, bilingue, etc.

Mon projet / mes projets

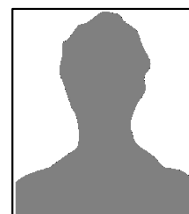
Par ex. : faire un apprentissage d'horticulteur-trice et ensuite un stage linguistique d'une année en Allemagne

<b>Formation scolaire</b>	Mentionne les écoles fréquentées avec indication des années par ordre anti-chronologique (la dernière école au début de la liste)
<b>Stages</b>	Dates de début et de fin, nom et adresse de l'entreprise, domaine d'activité, nom de la personne responsable du stage
<b>Connaissances linguistiques</b>	Pour chaque langue, indique les niveaux de connaissances (langue maternelle, connaissances scolaires, bonnes connaissances parlées et écrites, etc.)
<b>Intérêts et connaissances spécifiques</b>	Par ex. dans les domaines de la technique, de l'informatique (préciser les logiciels), des arts, de la santé, du social, etc.
<b>Sports et loisirs</b>	Mentionne quelques occupations réalisées durant les loisirs
<b>Références</b>	Prénom et nom, adresse, fonction, numéro de téléphone d'une ou de deux personnes au maximum qui, après avoir donné leur accord, peuvent fournir des renseignements supplémentaires à ton sujet
<b>Lieu et date</b>	Un CV doit correspondre à ta situation actuelle

Voir l'exemple de curriculum vitæ à la page suivante.



# Curriculum vitæ



## Laure Dinateur

Avenue de la Gare 1  
2800 Delémont  
Tél. 079 123 45 67  
laure.dinateur@gmail.com  
Née le 25 février 2005  
Suisse

Autorité parentale : Dimitri Dinateur  
Tél. 079 987 65 43

### Mes points forts :

**la patience, l'empathie, l'organisation et grand intérêt pour la petite enfance**

### Mon projet :

**trouver une place d'apprentissage d'assistante socio-éducative CFC**

### Formation scolaire

Depuis 2016 Collège, Delémont  
2011–2016 École primaire, Delémont  
2010–2011 École primaire, Le Noirmont

### Stages

Éducatrice de la petite enfance

Stage d'observation, Crèche-UAPE « Les Colverts »,  
Le Noirmont, du 19 au 22 février 2019  
Référence : M<sup>me</sup> Prénom Nom, tél. 032 953 19 16

Éducatrice de la petite enfance

Stage d'observation, Maison de l'enfance, Les Breuleux,  
du 18 au 20 juin 2018  
Référence : M<sup>me</sup> Prénom Nom, tél. 032 552 17 50

Coiffeuse

Stage d'observation, Salon de coiffure Design, Les  
Breuleux, du 11 au 13 avril 2018  
Référence : M<sup>me</sup> Prénom Nom, tél. 032 954 20 16

### Connaissances linguistiques

Français

Langue maternelle

Anglais

Connaissances scolaires

Allemand

Connaissances scolaires

Italien

Bonnes connaissances parlées et écrites

### Intérêts et

### connaissances spécifiques

Cours de babysitting CRS (Croix-Rouge suisse)  
avec obtention du passeport de babysitting (janvier 2019)

### Sports et loisirs

Musique, piano, patinage artistique (avec diplôme), tennis

### Références

Maître de classe

Prénom Nom, adresse, tél. 032 135 79 10

Maîtresse de stage

Prénom Nom, adresse, tél. 032 136 24 68

Delémont, le 30 janvier 2020

## 4. La lettre de candidature (ou de motivation)

---

Ta lettre de candidature (ou lettre de motivation) doit éveiller la curiosité chez la personne qui la reçoit. **La première impression est déterminante.** L'objectif principal est d'obtenir un rendez-vous avec la personne chargée des engagements.

À une petite entreprise, envoie ton dossier au patron ou à la patronne. À une entreprise moyenne ou grande, adresse-le au responsable du personnel (appelé aussi chef-fe des ressources humaines). Renseigne-toi sur le nom de cette personne et veille à le noter sans erreur.

Voici **quelques recommandations** de la Société suisse des employé-e-s de commerce.

- Ta lettre de motivation doit être **personnelle, courte, claire et impeccable.**
- Explique pourquoi tu postules à cette place, **ce qui t'intéresse dans ce métier et dans cette entreprise.**
- Mentionne si tu as déjà effectué un **stage** dans le domaine en question ou d'autres domaines.
- **Évite les phrases banales.** Il faut garder à l'esprit que tu es un jeune homme ou une jeune fille parmi des dizaines d'autres à rechercher une place d'apprentissage. Tous les autres candidats sont probablement aussi flexibles, intéressés et dynamiques que toi. **Insiste sur ce qui te caractérise TOI.**
- Pour chaque postulation, **écris une nouvelle lettre originale adaptée précisément à la situation.** N'envoie pas de lettre standard copiée dans un livre ou à partir d'un site Internet.
- Imprime ta lettre sur une feuille de **papier blanc A4.** Elle doit être **mise en page selon les règles professionnelles de disposition en vigueur.** Il arrive parfois que l'employeur-euse exige une lettre de postulation manuscrite ou envoyée en ligne.
- Fais particulièrement attention au **vocabulaire, à l'orthographe et à la grammaire.** Donne ta lettre à corriger à tes parents ou à un de tes enseignant-e-s.
- Ou encore, rends-toi au centre d'orientation de ta région pour la faire relire.

### Structure de la lettre de candidature

Il existe deux types de lettres de candidature :

- La lettre **provoquée** si tu réponds à une annonce parue dans la presse.
- La lettre **spontanée** si tu prends l'initiative d'écrire sans qu'une offre de place d'apprentissage n'ait été publiée dans les journaux ou sur un site Internet

## a) Introduction

Lettre **provoquée** : à quelle annonce te réfères-tu ?

Lettre **spontanée** : présente ta situation (par ex. que tu es élève à l'école secondaire et que tu recherches une place d'apprentissage pour le 1<sup>er</sup> août 2020)

## b) Développement

- Indique ce que tu connais de l'entreprise ou de l'institution et pourquoi tu souhaites y effectuer ton apprentissage.
- Pourquoi ce métier t'intéresse-t-il ? Que connais-tu de ce métier ? As-tu déjà fait des stages ou des visites dans cette entreprise ou d'autres entreprises actives dans le domaine concerné ? Si oui, les mentionner.
- Quelles sont tes qualités personnelles en lien avec cette profession, tes points forts pour cette activité ?

## c) Conclusion

- Sollicite un entretien et demande à pouvoir effectuer un stage.
- Remercie de l'attention portée à ton dossier de candidature et indique que tu restes à disposition pour tout complément d'information désiré.

## d) Formule de salutations

- Termine par la formule de salutations habituelle contenant le même appel (Madame, Monsieur, Monsieur le Directeur, etc.) qu'au début de la lettre.

## e) Signature et annexes

- N'oublie pas de signer ta lettre (signature manuscrite) et de mentionner les documents annexés (dossier de postulation).

Voir l'exemple de lettre de candidature provoquée à la page suivante.

Laure Dinateur  
Avenue de la Gare 7  
2740 Moutier  
Tél. 079 123 45 67

Moutier, le 30 janvier 2020

Crèche la Coccinelle  
Madame Prénom Nom  
Rue Neuve 2  
2738 Court

### **Candidature pour la place d'apprentie assistante socio-éducative CFC**

Madame,

Votre annonce parue dans « Le Journal du Jura » du 25 juin 2019 a retenu toute mon attention. C'est pourquoi j'ai l'avantage de vous adresser mon dossier de candidature pour la place susmentionnée.

Actuellement élève de 10H à l'école secondaire de Moutier, je suis passionnée, depuis plusieurs années, par le domaine de la petite enfance. En janvier dernier, j'ai d'ailleurs obtenu le passeport de babysitting de la Croix-Rouge suisse. Depuis lors, cette formation me permet de garder régulièrement des enfants en l'absence de leurs parents.

Les deux stages d'observation effectués me confortent dans le choix de ma future profession. La taille de votre crèche et les valeurs qu'elle défend me donnent l'envie d'y effectuer mon apprentissage. C'est la raison pour laquelle je me permets de vous demander de m'engager en qualité d'apprentie à partir du 1<sup>er</sup> août 2020.

Ci-joint, vous trouverez les documents usuels de candidature. Pour le surplus, je reste volontiers à votre disposition pour tout complément d'information désiré et pour convenir d'un prochain entretien.

D'avance, je vous remercie du bon accueil que vous réserverez à ma requête et vous présente, Madame, mes salutations distinguées.

*Laure Dinateur*  
Laure Dinateur

**Annexes mentionnées**

29 septembre 2021/ARI