



2 MINUTES MAX

RÉUSSIR VOTRE PROFIL 2'MAX

2 MINUTES

MAX

Le guide pour vous présenter avec confiance

1

Qui suis-je ?

2

Mes atouts

3

Ce que je cherche

4

Présence vidéo

5

Checklist

Pourquoi créer votre Profil 2'MAX ?

Un Profil 2'MAX, c'est une courte vidéo de présentation — de 30 secondes à 2 minutes. 1 minute peut largement suffire ! Vous l'enregistrez depuis votre ordinateur ou votre téléphone, gratuitement, sans aucun logiciel à installer. Vous pouvez valider un premier essai juste pour tester, puis recommencer autant de fois que vous voulez. Vous soumettez quand vous vous sentez prêt.

Pensez à votre Profil 2'MAX comme à votre profil LinkedIn en vidéo — une présentation vivante qui complète votre CV et donne envie de vous rencontrer. Il est privé : seules les entreprises à qui vous envoyez votre lien peuvent le voir.

Votre Profil 2'MAX n'est pas nécessairement ciblé à une offre précise. C'est une présentation de QUI VOUS ÊTES : votre parcours, vos atouts, votre personnalité, ce que vous cherchez. Mais il peut aussi accompagner toutes vos candidatures — y compris celles ciblant une entreprise en particulier.

Vous montrez qui vous êtes vraiment

Un CV ne dit pas tout. Votre voix, votre regard, votre énergie — c'est ce qui donne envie de vous rencontrer.



Vous vous démarquez

Beaucoup de candidats envoient le même CV. Vous, vous donnez la chance au recruteur de vous découvrir avant l'entretien.



Vous gardez le contrôle

Votre vidéo est privée. Seules les entreprises à qui vous envoyez votre lien peuvent la voir. Vous pouvez la désactiver ou la refaire à tout moment — même après avoir partagé votre lien. Le lien reste le même.



Vous avancez sans pression

Essais illimités, pas de montage, pas d'IA. Validez un premier essai juste pour tester, puis recommencez autant que vous voulez. La fenêtre de mots-clés affiche vos notes à l'écran pour vous aider.

+38 % d'entretiens obtenus lorsqu'un pitch vidéo accompagne une candidature. (Source : données 2 Minutes Max)

Que dire dans votre Profil 2'MAX ?

Pas besoin d'un discours parfait. L'important, c'est d'être sincère et clair. Voici comment structurer votre présentation en 4 blocs simples.

1

Qui je suis

Une phrase simple pour vous présenter — 20 à 30 sec

"Je m'appelle [Prénom], j'ai travaillé dans [secteur / domaine] et aujourd'hui je cherche à [nouvelle direction ou type de poste]."

Conseil : Ne pas lister tout votre CV — une seule phrase, claire et directe.

2

Ce que je recherche

Le type de poste, d'entreprise ou d'environnement — 20 à 30 sec

"Je cherche un poste dans [domaine / type de structure], où je pourrai [contribution souhaitée]. Je suis disponible [conditions]."

Conseil : Dites-le tôt — le recruteur comprend tout de suite si votre profil peut l'intéresser.

3

Ce qui me démarque

Vos points forts, vos compétences clés, ce qui vous rend unique — 30 à 40 sec

"Ce que je fais bien, c'est [compétence 1] et [compétence 2]. J'ai notamment [exemple concret ou situation vécue]."

Conseil : Pensez aux compétences transférables : organisation, relation client, travail en équipe, rigueur... Elles valent dans tous les secteurs.

4

Mon invitation à vous rencontrer

Terminez par une phrase qui donne envie d'aller plus loin — 10 sec

"Je serais ravi(e) d'échanger avec vous pour vous en dire plus. N'hésitez pas à me contacter."

Conseil : Simple, direct, souriant. C'est la dernière impression que vous laissez.

Vous vous reconvertissez ? Mettez en avant vos compétences transférables : ce que vous avez appris dans un autre secteur est souvent exactement ce qu'on cherche ailleurs. Votre parcours atypique est une force, pas un frein.

À faire · À éviter

✓ À faire

Parler à la première personne
"Je" est plus fort que "mon profil" ou "ma candidature"

Dire ce qui vous motive vraiment
L'authenticité se sent — et elle convainc

Citer un exemple concret
Une situation vécue vaut mieux qu'une liste de qualités

Sourire au démarrage
Cela met à l'aise — le recruteur et vous

S'entraîner et tester avant de valider
Validez un premier essai pour voir, puis recommencez — aucune limite d'essais

✗ À éviter

Réciter son CV mot pour mot
Ce que vous dites doit compléter le CV, pas le répéter

S'excuser ou se dévaloriser
Pas de "je ne suis peut-être pas le meilleur profil"

Parler trop vite par stress
Respirez — lenteur = assurance

Commencer par "euh" ou "donc"
Préparez votre première phrase et commencez dessus

Attendre d'être "parfait" pour valider
Une vidéo naturelle et sincère bat une vidéo sur-préparée

Checklist avant de valider

Pas de pression : validez un premier essai juste pour tester, puis recommencez autant de fois que vous voulez. Même après avoir envoyé votre lien, vous pouvez refaire votre vidéo — le lien reste le même.

Mon contenu

- Je me présente en une phrase claire
Prénom, situation actuelle, ce que je cherche
- Je parle d'au moins un point fort concret
Une compétence ou une expérience dont je suis fier(ère)
- Je dis ce que je cherche, sans me limiter
Un type de poste ou d'environnement, pas une seule offre
- Je termine par une invitation à me contacter
Simple et sincère

Ma technique

- Mon visage est bien éclairé
Lumière naturelle de face, ou lampe devant moi
- Le fond derrière moi est simple
Mur, porte, coin de pièce — pas de désordre visible
- Le son est clair, sans bruit de fond
Je ferme les fenêtres, je coupe les notifications
- La caméra est à hauteur de mes yeux
Je pose l'ordinateur sur des livres si besoin

Mon attitude

- Je souris au début de ma vidéo
L'énergie positive se voit — et elle rassure
- Je regarde la caméra ou l'avatar, pas mon image
La fenêtre de mots-clés s'affiche à l'écran pendant l'enregistrement
- Je parle clairement, pas trop vite
Je suis à l'aise, même si je ne suis pas parfait(e)

- Après avoir envoyé mon lien, je sais que je peux encore refaire ma vidéo
La vidéo peut être désactivée ou refaite à tout moment — le lien reste le même

N'oubliez pas : votre Profil 2'MAX n'a pas besoin d'être parfait. Il doit être VOUS. Sincère, humain, et positif. C'est exactement ce que les recruteurs veulent voir.

Être à l'aise face à la caméra

La caméra peut faire peur au début. C'est normal ! Voici quelques astuces simples pour être naturel et convaincant — même si vous n'avez jamais fait de vidéo.

Regardez la caméra

Regardez le petit objectif de votre webcam — pas votre image sur l'écran. Si vous regardez votre image, vous semblez regarder ailleurs. La fenêtre de mots-clés s'affiche à l'écran pendant l'enregistrement — pas besoin de tout mémoriser. Activez aussi l'avatar pour avoir un interlocuteur virtuel à regarder : votre regard sera naturellement plus vivant.

Parlez normalement

Parlez comme si vous parliez à quelqu'un que vous connaissez bien. Pas besoin d'un ton «professionnel» artificiel. Une voix naturelle et posée est bien plus convaincante qu'une voix récitée.

Soignez votre cadre

Caméra à hauteur des yeux (posez l'ordi sur des livres si besoin). Lumière devant vous, pas dans votre dos. Fond simple — un mur uni suffit parfaitement.

Recommencez sans hésiter

Si vous n'êtes pas satisfait, recommencez — c'est fait pour ça. Après quelques essais, vous serez surpris de voir à quel point vous êtes plus à l'aise. La confiance vient en faisant.

"Les recruteurs cherchent une personne, pas un CV parfait. Votre 2'MAX leur donne la chance de vous découvrir tel(le) que vous êtes."