Eigenflow

GUIDE · EMPLOI AVEC CLAUDE

Chercher un emploi avec Claude

11 prompts testés sur un CV d'exemple, avec les vraies réponses

PAR

Abyane Nabeebaccus

INSTAGRAM

@abyane_nb

ÉDITION

novembre 2026

Voici le guide du reel « Et si Claude postulait à ta place ? », dont le script est traduit d'un reel Instagram de mavgpt (DbVD2J8qM9z). Tu y trouves les 4 prompts de la vidéo, 6 de plus pour la suite (lettre, entretien, LinkedIn, relance, salaire, trous du CV) et un prompt de contrôle.

On les a passés dans Claude Opus 5.5 sur le CV d'une personne qui n'existe pas : Camille Durand, chargée de marketing digital à Lyon, 6 ans d'expérience. Les 3 premiers prompts du reel ont tourné le 2 novembre 2026 peu après minuit, les 7 nouveaux le même jour entre 12 h 56 et 12 h 59. Le quatrième prompt du reel, celui qui postule, n'a pas été lancé. Chaque phrase de Claude citée ici est copiée de sa réponse brute.

Pour t'en servir, copie le prompt et colle ton CV en dessous. Quand il parle de « cette offre », colle aussi le texte de l'annonce.

À savoir avant de lire

- Camille Durand est une personne fictive, ses coordonnées aussi. On n'a envoyé aucune candidature, rempli aucun formulaire, connecté aucun compte. Chaque prompt a tourné une seule fois.

- Quand on lui demande de ne rien inventer, Claude s'y tient sur les faits du CV : il laisse des trous à remplir (« {{ }} », « [à compléter] ») plutôt que de sortir un chiffre de nulle part. Le prompt de contrôle a quand même trouvé un mot de trop dans la lettre. Et les repères qu'il ajoute de lui-même (salaires du marché, bon jour pour relancer) ne citent aucune source.

- La recherche web a trouvé 6 offres en CDI publiées dans la semaine autour de Lyon. On en a vérifié 5, tirées au sort : toutes existent, toutes ont moins de 7 jours. Mais Indeed a refusé la lecture (erreur 403) et LinkedIn n'a pas été fouillé, donc tu ne vois qu'une partie du marché.

- Nos deux préférés : la lettre de motivation suivie du prompt de contrôle, et le « recruteur méfiant », qui a trouvé 14 points à justifier dans un CV qu'on croyait propre.

1. Comment on a testé

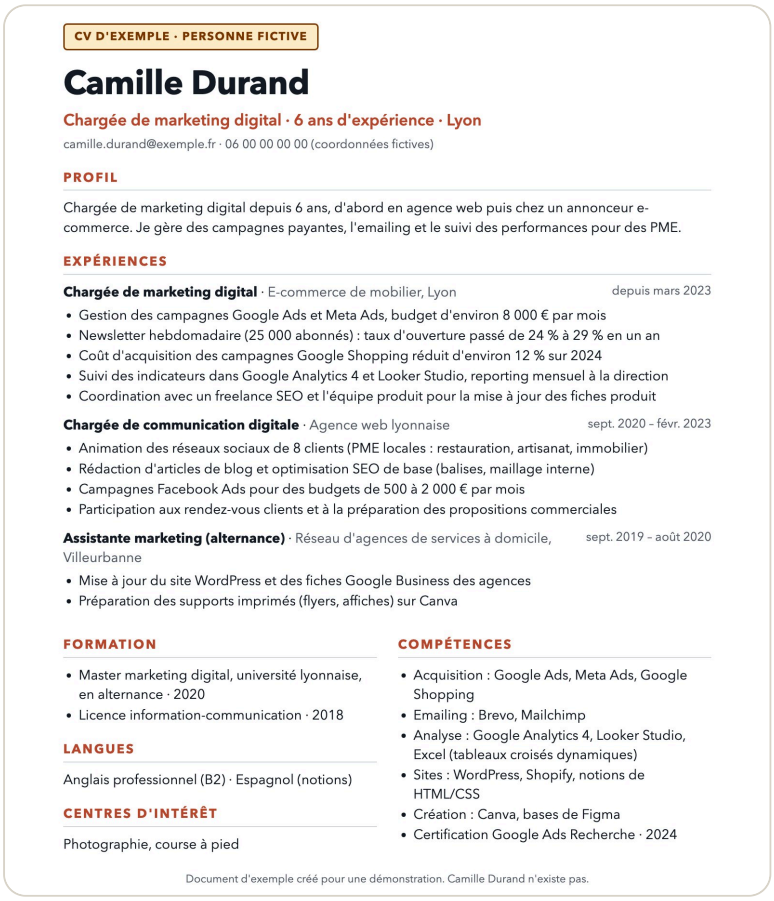
- Modèle : Claude Opus 5.5 (claude-opus-5-5), dans Claude Code 2.1.280 en mode non interactif, sur un abonnement Claude, sans clé API.

- Les 3 prompts du reel dans une seule conversation, comme dans la vidéo. Les deux premiers sans aucun outil, le troisième avec la recherche web et la lecture de pages.

- Les 7 nouveaux : une conversation neuve par prompt, depuis un dossier vide, sans outil ni recherche web. Claude ne savait rien de nous. Le prompt de contrôle, lui, suit la lettre.

- Le CV est collé en texte sous chaque prompt. Pour la lettre, l'entretien, la relance et le salaire, on a collé aussi la première annonce trouvée par Claude : Consultant·e SEA - SMA chez Yumens, Lyon 7e, CDI, 30 000 à 40 000 € par an, publiée le 31 octobre 2026 sur [HelloWork](https://www.hellowork.com/fr-fr/emplois/78605781.html). Texte copié de la page le 2 novembre à 12 h 55.

- Durées mesurées à l'horloge.



CV D'EXEMPLE · PERSONNE FICTIVE

Camille Durand

Chargée de marketing digital · 6 ans d'expérience · Lyon

camille.durand@exemple.fr · 06 00 00 00 00 (coordonnées fictives)

PROFIL

Chargée de marketing digital depuis 6 ans, d'abord en agence web puis chez un annonceur e-commerce. Je gère des campagnes payantes, l'emailing et le suivi des performances pour des PME.

EXPÉRIENCES

Chargée de marketing digital · E-commerce de mobilier, Lyon — depuis mars 2023

- Gestion des campagnes Google Ads et Meta Ads, budget d'environ 8 000 € par mois
- Newsletter hebdomadaire (25 000 abonnés) : taux d'ouverture passé de 24 % à 29 % en un an
- Coût d'acquisition des campagnes Google Shopping réduit d'environ 12 % sur 2024
- Suivi des indicateurs dans Google Analytics 4 et Looker Studio, reporting mensuel à la direction
- Coordination avec un freelance SEO et l'équipe produit pour la mise à jour des fiches produit

Chargée de communication digitale · Agence web lyonnaise — sept. 2020 – févr. 2023

- Animation des réseaux sociaux de 8 clients (PME locales : restauration, artisanat, immobilier)
- Rédaction d'articles de blog et optimisation SEO de base (balises, maillage interne)
- Campagnes Facebook Ads pour des budgets de 500 à 2 000 € par mois
- Participation aux rendez-vous clients et à la préparation des propositions commerciales

Assistante marketing (alternance) · Réseau d'agences de services à domicile, Villeurbanne — sept. 2019 – août 2020

- Mise à jour du site WordPress et des fiches Google Business des agences
- Préparation des supports imprimés (flyers, affiches) sur Canva

FORMATION

- Master marketing digital, université lyonnaise, en alternance · 2020
- Licence information-communication · 2018

LANGUES

Anglais professionnel (B2) · Espagnol (notions)

CENTRES D'INTÉRÊT

Photographie, course à pied

COMPÉTENCES

- Acquisition : Google Ads, Meta Ads, Google Shopping
- Emailing : Brevo, Mailchimp
- Analyse : Google Analytics 4, Looker Studio, Excel (tableaux croisés dynamiques)
- Sites : WordPress, Shopify, notions de HTML/CSS
- Création : Canva, bases de Figma
- Certification Google Ads Recherche · 2024

Document d'exemple créé pour une démonstration. Camille Durand n'existe pas.

Le CV d'exemple utilisé pour tous les tests. Camille Durand n'existe pas.

2. La formule XYZ de Google

La formule vient de Laszlo Bock, alors vice-président des ressources humaines de Google : chaque ligne du CV doit dire « I accomplished X, relative to Y, by doing Z », soit un résultat (X), mesuré par un chiffre ou une comparaison (Y), obtenu grâce à une action précise (Z). Sur notre CV, « Gestion des campagnes Google Ads » est une tâche, alors que « coût d'acquisition réduit de 12 % sur 2024 grâce à [ce que tu as fait] » est une ligne XYZ.

Source : Quartz, repris par Government Executive le 9 mars 2016 ([govexec.com](https://govexec.com/management/2016/03/google-just-revealed-incredibly-simple-formula-killer-resumes/126536)), consulté le 2 novembre 2026. Bock l'avait d'abord publiée en 2014 dans un billet LinkedIn, « My Personal Formula for a Winning Resume », dont l'adresse renvoie une erreur 404 ce même jour.

3. Les 4 prompts du reel

1. Le recruteur senior

> Agis comme un recruteur senior. À partir de mon CV, liste les 20 intitulés de poste pour lesquels je suis le plus qualifié, et les mots-clés exacts que les logiciels de tri de CV cherchent pour chacun.

Réponse en 37 secondes. Claude commence par corriger la question : « Aucun logiciel de tri ne cherche une liste fixe de mots-clés. Il compare votre CV au texte de **chaque offre**. » Puis il donne bien 20 intitulés, en trois niveaux : 8 en correspondance directe, de « Chargé·e de marketing digital » à « Webmarketeur·se », 7 en très bonne correspondance, et 5 « possible, mais à argumenter », comme « Growth marketer ».

Pour chaque intitulé, deux listes : les mots déjà dans le CV et ceux qui manquent. Pour « Traffic manager », déjà présents : « Google Ads, Meta Ads, Google Shopping, GA4 ». À ajouter : « SEA, SMA, ROAS, enchères, A/B testing, Google Tag Manager, tracking, display, retargeting ». Avec cette consigne : « Ajoutez-les **seulement si c'est vrai**, car un recruteur vérifiera en entretien. »

Il finit par cinq changements, dont « Écrivez les sigles et leur forme longue. » Il affirme aussi que le titre est « le champ le plus pondéré par la plupart des ATS », sans source. On ne l'a pas vérifié.

2. Le CV maître

> Réécris mon CV en un modèle maître que je peux adapter en un instant. Utilise la formule XYZ de Google, et enlève chaque signal d'alerte qu'un recruteur repère en moins de dix secondes.

Dans la même conversation que le prompt 1, sans recoller le CV.

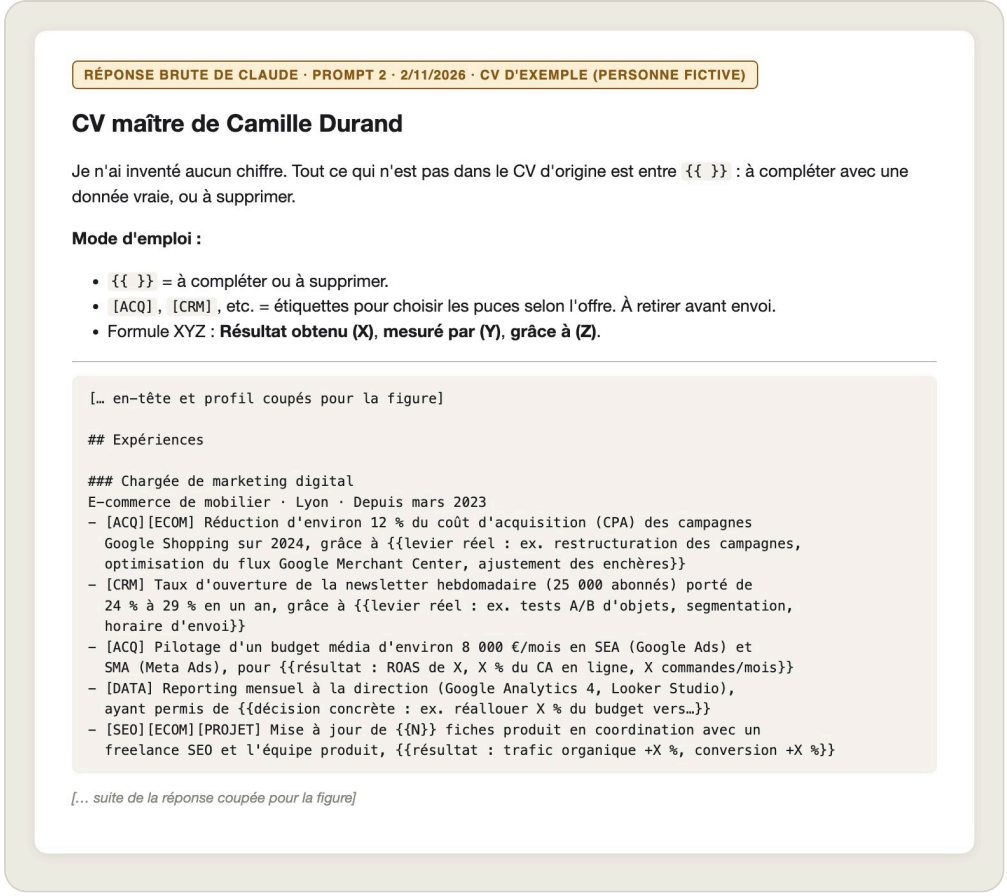
En 48 secondes, Claude rend un CV à étiquettes : chaque puce porte [ACQ], [CRM], [ECOM] ou [AGENCE], et le profil a quatre variantes. Pour une offre, tu gardes les puces de la bonne étiquette.

La phrase qui compte : « Je n'ai inventé aucun chiffre. Tout ce qui n'est pas dans le CV d'origine est entre {{ }} : à compléter avec une donnée vraie, ou à supprimer. » Une de ses lignes XYZ : « [CRM] Taux d'ouverture de la newsletter hebdomadaire (25 000 abonnés) porté de 24 % à 29 % en un an, grâce à {{ [...] }} ». Le X et le Y viennent du CV. Le Z, le comment, Claude ne le connaît pas : il te le laisse.

Il a retiré 9 signaux d'alerte, dont « notions de HTML/CSS » et « Espagnol (notions) ». Sa raison : ça « affiche une faiblesse et dilue les vraies compétences ». Et un trou qu'on n'avait pas vu en écrivant le CV : « Master daté « 2020 » seul, alternance commencée en 2019 », ce qui « laisse un doute sur 2018-2019 ».

Un défaut : dans le modèle, il date le master « 2018-2020 » sans accolades, alors que le CV dit seulement « 2020 ». La déduction est peut-être juste, mais elle sort du CV. Vérifie ce genre de détail avant d'envoyer.

Sa règle, à garder : « Une puce sans chiffre vaut mieux qu'une puce avec un chiffre inventé. »



RÉPONSE BRUTE DE CLAUDE · PROMPT 2 · 2/11/2026 · CV D'EXEMPLE (PERSONNE FICTIVE)

CV maître de Camille Durand

Je n'ai inventé aucun chiffre. Tout ce qui n'est pas dans le CV d'origine est entre `{{ }}` : à compléter avec une donnée vraie, ou à supprimer.

Mode d'emploi :

- `{{ }}` = à compléter ou à supprimer.
- `[ACQ]`, `[CRM]`, etc. = étiquettes pour choisir les puces selon l'offre. À retirer avant envoi.
- Formule XYZ : **Résultat obtenu (X)**, **mesuré par (Y)**, **grâce à (Z)**.

```
[… en-tête et profil coupés pour la figure]

## Expériences

### Chargée de marketing digital
E-commerce de mobilier · Lyon · Depuis mars 2023
- [ACQ][ECOM] Réduction d'environ 12 % du coût d'acquisition (CPA) des campagnes
  Google Shopping sur 2024, grâce à {{levier réel : ex. restructuration des campagnes,
  optimisation du flux Google Merchant Center, ajustement des enchères}}
- [CRM] Taux d'ouverture de la newsletter hebdomadaire (25 000 abonnés) porté de
  24 % à 29 % en un an, grâce à {{levier réel : ex. tests A/B d'objets, segmentation,
  horaire d'envoi}}
- [ACQ] Pilotage d'un budget média d'environ 8 000 €/mois en SEA (Google Ads) et
  SMA (Meta Ads), pour {{résultat : ROAS de X, X % du CA en ligne, X commandes/mois}}
- [DATA] Reporting mensuel à la direction (Google Analytics 4, Looker Studio),
  ayant permis de {{décision concrète : ex. réallouer X % du budget vers…}}
- [SEO][ECOM][PROJET] Mise à jour de {{N}} fiches produit en coordination avec un
  freelance SEO et l'équipe produit, {{résultat : trafic organique +X %, conversion +X %}}
```

[… suite de la réponse coupée pour la figure]

Le CV maître rendu par Claude le 2 novembre 2026 : ce qui manque reste entre accolades

3. Les offres de la semaine

> Trouve toutes les offres qui correspondent à ces intitulés, publiées ces sept derniers jours, et fais-moi un tableau avec le lien, un score de correspondance, et une version de mon CV adaptée à chacune.

C'est la version du reel. Active d'abord la recherche web. Dans notre test, on a précisé les sites :

> Trouve toutes les offres qui correspondent à ces intitulés publiées ces sept derniers jours, sur des sites d'emploi publics (Indeed, Welcome to the Jungle, France Travail…), et fais-moi un tableau avec le lien, un score de correspondance et une version de mon CV adaptée à chacune.

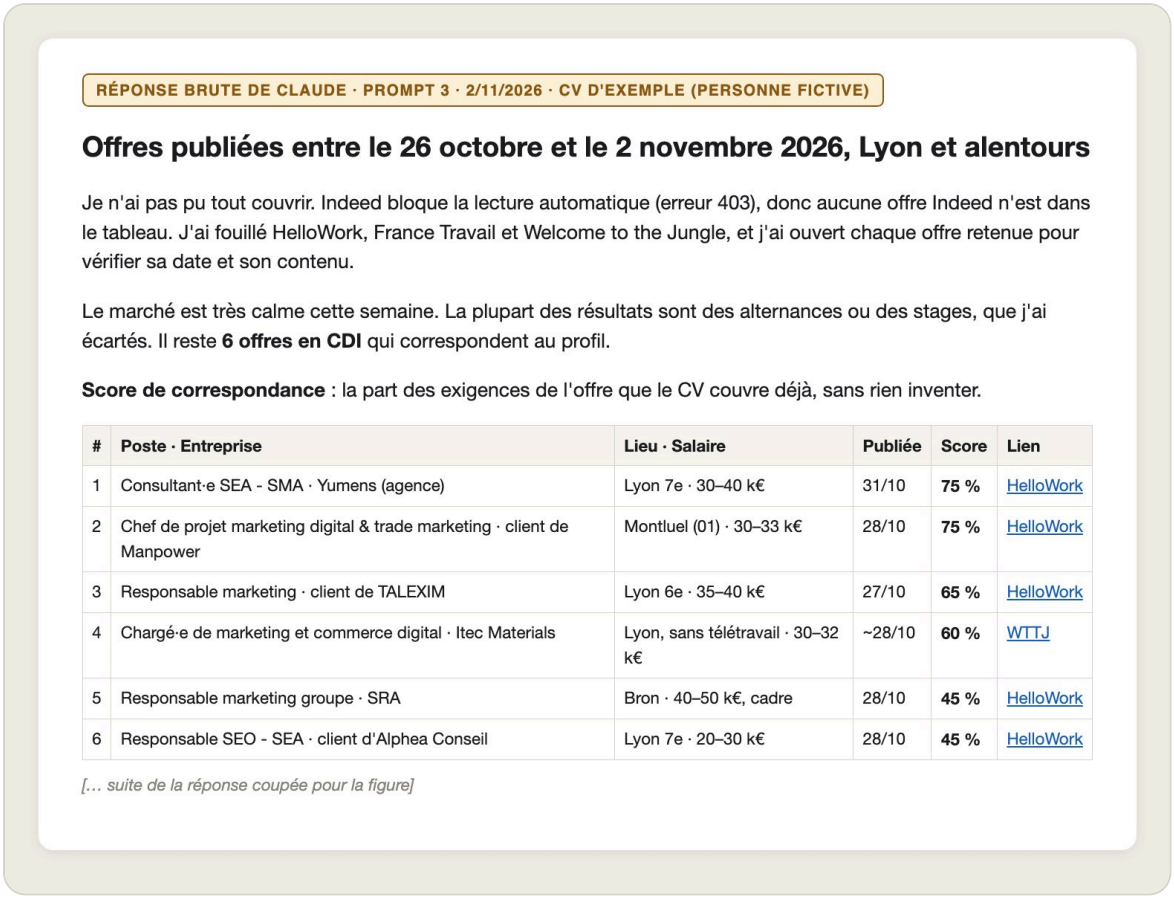
174 secondes, 5 recherches web, 30 pages ouvertes. Claude a ciblé Lyon tout seul, la ville du CV. Il commence par ce qu'il n'a pas pu faire : « Je n'ai pas pu tout couvrir. Indeed bloque la lecture automatique (erreur 403), donc aucune offre Indeed n'est dans le tableau. » On a regardé la trace : Indeed a bien répondu « 403 Forbidden ». France Travail, interrogé 4 fois, n'a rendu que des alternances ou rien.

Il reste 6 offres en CDI, 5 sur HelloWork et 1 sur Welcome to the Jungle, notées de 75 % (Yumens, Lyon 7e) à 45 %. Le score, d'après Claude : « la part des exigences de l'offre que le CV couvre déjà, sans rien inventer ». Il met à part une offre du 13/10 (UTWIN), « la meilleure correspondance trouvée », et explique chaque offre écartée.

On a tiré au sort 5 lignes sur 6 et ouvert chaque page : les 5 existent et ont moins de 7 jours. Seul écart, Itec Materials, datée « ~28/10 » quand le site dit 27/10. La ligne 2 et l'offre UTWIN, vérifiées hors tirage, sont réelles aussi.

Pour chaque offre, une version du CV avec son point faible. Pour Yumens : « l'offre demande 3 ans d'agence, vous en avez 2,5. Compensez avec le volume : 8 clients en parallèle. »

Le prompt demande « toutes les offres » : il en a trouvé 6. Les 500 offres de l'accroche ne viennent pas de ce test.



RÉPONSE BRUTE DE CLAUDE · PROMPT 3 · 2/11/2026 · CV D'EXEMPLE (PERSONNE FICTIVE)

Offres publiées entre le 26 octobre et le 2 novembre 2026, Lyon et alentours

Je n'ai pas pu tout couvrir. Indeed bloque la lecture automatique (erreur 403), donc aucune offre Indeed n'est dans le tableau. J'ai fouillé HelloWork, France Travail et Welcome to the Jungle, et j'ai ouvert chaque offre retenue pour vérifier sa date et son contenu.

Le marché est très calme cette semaine. La plupart des résultats sont des alternances ou des stages, que j'ai écartés. Il reste **6 offres en CDI** qui correspondent au profil.

Score de correspondance : la part des exigences de l'offre que le CV couvre déjà, sans rien inventer.

#	Poste · Entreprise	Lieu · Salaire	Publiée	Score	Lien
1	Consultant·e SEA - SMA · Yumens (agence)	Lyon 7e · 30–40 k€	31/10	**75 %**	HelloWork
2	Chef de projet marketing digital & trade marketing · client de Manpower	Montluel (01) · 30–33 k€	28/10	**75 %**	HelloWork
3	Responsable marketing · client de TALEXIM	Lyon 6e · 35–40 k€	27/10	**65 %**	HelloWork
4	Chargé·e de marketing et commerce digital · Itec Materials	Lyon, sans télétravail · 30–32 k€	~28/10	**60 %**	WTTJ
5	Responsable marketing groupe · SRA	Bron · 40–50 k€, cadre	28/10	**45 %**	HelloWork
6	Responsable SEO - SEA · client d'Alphea Conseil	Lyon 7e · 20–30 k€	28/10	**45 %**	HelloWork

[… suite de la réponse coupée pour la figure]

Le tableau des offres rendu par Claude le 2 novembre 2026, avec l'aveu sur Indeed en tête

4. Postule

> Postule aux offres qui me correspondent le mieux, et adapte chaque candidature à la fiche de poste.

Pas lancé, aucune candidature n'est partie. Ce prompt suppose Claude dans Chrome, l'extension qui agit dans ton navigateur. Le reel en dit trois choses. On les a vérifiées dans l'aide officielle d'Anthropic le 2 novembre 2026 à 12 h 57, sur deux pages mises à jour le 30 octobre 2026.

- **Il remplit les formulaires : vrai.** « Claude sees what's on the page and can act on it, reading, clicking, typing, navigating, and filling forms » ([Get started with Claude in Chrome](https://support.claude.com/en/articles/12012173-get-started-with-claude-in-chrome)).

- **Il n'a pas le droit de créer un compte : vrai.** « Creating accounts » figure dans la liste des actions interdites « regardless of permissions » ([Claude in Chrome permissions guide](https://support.claude.com/en/articles/12902446-claude-in-chrome-permissions-guide)). La même liste lui interdit « Handling sensitive credit card or ID data ».

- **En mode manuel, il demande ton accord avant chaque action : vrai.** « Manually approve (Manual), formerly "Ask before acting." Claude pauses and asks for approval before each action. » (même page)

Ce que la doc dit aussi, et que le reel ne dit pas :

- Dans le panneau latéral Cowork, le mode par défaut est l'approbation automatique (« "Automatically approve" is the default mode », même page). Là, un contrôle séparé compare chaque action à ta demande et bloque ce qui ne correspond pas ([blog Claude, 12 août 2026]

(https://claude.com/blog/cowork-chrome-side-panel)). Si ta demande est « postule », un envoi y correspond.

- Il demande toujours ton accord avant de saisir des informations « potentiellement sensibles » (« Inputting potentially sensitive information into websites »). Aucune page ne précise si un CV en fait partie.

- On n'a pas vérifié si HelloWork ou Welcome to the Jungle exigent un compte pour postuler. Si oui, c'est à toi de le créer.

Notre conseil : pour une candidature, reste en mode manuel et relis chaque formulaire avant l'envoi.

4. 7 autres prompts, testés le 2 novembre 2026

Chacun a tourné une fois, dans une conversation neuve, avec le CV de Camille collé dessous. « Cette offre », c'est l'annonce Yumens.

5. La lettre de motivation

> Écris ma lettre de motivation pour cette offre à partir de mon CV : 200 mots au plus, un exemple chiffré tiré du CV qui répond à un besoin précis de l'offre, aucune formule toute faite, et n'invente rien.

22 secondes, 171 mots. La lettre part de l'offre : « Votre offre demande d'optimiser des campagnes SEA et d'en analyser les performances dans Google Analytics. C'est mon travail depuis mars 2023 ». Un seul chiffre mis en avant, la baisse de 12 % du coût d'acquisition. Aucun « vif intérêt », aucun « dynamique et motivée ». La dernière phrase reprend la première étape du recrutement annoncée par Yumens : « Lors de l'entretien téléphonique, je pourrai vous expliquer en détail comment j'ai obtenu cette baisse du coût d'acquisition. »

Sous la lettre, Claude liste ce qu'il a refusé d'écrire faute de preuve dans le CV : « les 3 ans d'agence demandés (vous en avez deux ans et demi) », « Microsoft Ads », « les budgets « importants » en agence » et « l'usage de l'IA, que Yumens présente comme une attente ».



RÉPONSE BRUTE DE CLAUDE · LETTRE DE MOTIVATION · 2/11/2026 · CV D'EXEMPLE (PERSONNE FICTIVE)

Objet : Candidature au poste de Consultante SEA – SMA

Bonjour,

Votre offre demande d'optimiser des campagnes SEA et d'en analyser les performances dans Google Analytics. C'est mon travail depuis mars 2023 chez un e-commerçant lyonnais de mobilier. J'y gère les campagnes Google Ads et Meta Ads, avec un budget d'environ 8 000 € par mois. En 2024, j'ai réduit d'environ 12 % le coût d'acquisition de nos campagnes Google Shopping. Je suis les indicateurs dans Google Analytics 4 et Looker Studio, et je présente chaque mois un reporting à la direction.

J'ai appris à gérer plusieurs clients pendant deux ans et demi en agence web à Lyon. Je m'occupais des réseaux sociaux de huit PME et de leurs campagnes Facebook Ads, de 500 à 2 000 € par mois. Je participais aussi aux rendez-vous clients et aux propositions commerciales.

J'ai obtenu la certification Google Ads Recherche en 2024. Je pratique aussi l'emailing (Brevo, Mailchimp), l'un des dispositifs que votre offre demande d'activer.

Lors de l'entretien téléphonique, je pourrai vous expliquer en détail comment j'ai obtenu cette baisse du coût d'acquisition.

Camille Durand

[… suite de la réponse coupée pour la figure]

La lettre écrite par Claude le 2 novembre 2026, avant le contrôle

6. Le contrôle anti-invention

> Vérifie ta lettre : liste chaque fait, chiffre et compétence qu'elle contient, et pour chacun cite la ligne exacte de mon CV ou de l'offre d'où il vient. Signale tout ce qui n'y est pas.

Envoyé dans la même conversation, juste après la lettre. En 27 secondes, Claude a mis chaque phrase en face de sa source : 11 faits tirés du CV, 5 tirés de l'offre. Et il a trouvé une erreur dans sa propre lettre, qui écrivait que Camille s'occupait « des réseaux sociaux de huit PME et de leurs campagnes Facebook Ads » : « Le CV ne dit pas que les campagnes Facebook Ads concernaient les huit PME dont vous animiez les réseaux sociaux. Ce sont deux lignes séparées. Le mot « leurs » crée donc un lien que je n'ai pas le droit d'affirmer. »

Il signale aussi un « j'ai réduit » à vérifier, parce que le CV dit « réduit » sans dire par qui, et la promesse de la fin : « Gardez cette phrase seulement si vous savez l'expliquer. »

Un seul mot faux sur 171, qu'on n'avait pas vu en relisant. Lance ce prompt après chaque texte que Claude écrit pour toi (relance, profil LinkedIn, CV adapté) en remplaçant « ta lettre » par le nom du texte.

7. Le recruteur méfiant

> Lis mon CV comme un recruteur méfiant : repère chaque trou, incohérence ou point faible qu'il va creuser en entretien, et donne-moi pour chacun une réponse honnête en deux phrases.

Le plus utile pour nous. En 48 secondes, Claude relève 14 points, rangés en quatre groupes, dont plusieurs qu'on n'avait pas vus en écrivant ce CV :

- « Le trou 2018-sept. 2019 » : licence en 2018, première expérience en septembre 2019. Le prompt 2 avait repéré le même.

- Les « 6 ans d'expérience » : « de septembre 2019 à aujourd'hui, cela fait plus de 7 ans ». Réponse proposée : « Je compte 6 ans hors alternance, et un peu plus de 7 ans avec. »

- Google Ads n'apparaît qu'à partir de 2023, l'agence ne faisait que du Facebook Ads. Claude propose de le dire franchement : « environ 3 ans et demi de pratique », pas 6.

- Le profil dit « pour des PME » au présent, alors que le poste actuel est chez un seul annonceur.

- Aucun résultat après 2024, pour quelqu'un en poste depuis 3 ans et 8 mois.

Les réponses sont des trames à remplir, avec cette consigne : « si la vérité est moins flatteuse, mieux vaut la dire telle quelle. »

Non vérifié par nous : selon Claude, le taux d'ouverture des e-mails est « gonflé et peu fiable » depuis la protection de confidentialité d'Apple Mail (2021).

8. La préparation d'entretien

> Prépare mon entretien pour cette offre : les 8 questions les plus probables vu mon CV et l'offre, et pour chacune une réponse au format STAR construite uniquement avec les faits de mon CV.

44 secondes. Huit questions, chacune avec « Pourquoi elle tombera », puis une réponse en quatre temps : situation, tâche, action, résultat. La deuxième vise juste : « Le poste demande 3 ans d'agence avec plusieurs comptes. Parlez-nous de votre gestion multi-clients. » Claude a fait le compte : « environ 2 ans et 5 mois d'agence (sept. 2020-févr. 2023), pas 3 ans ».

Quand le CV ne dit pas comment un résultat a été obtenu, il écrit « [à compléter : …] » au lieu d'inventer. Il finit par la liste de ce que l'offre demande et que le CV n'a pas : Microsoft Ads, affiliation, retargeting, display, YouTube, projections budgétaires, IA.

Limite : sans matière dans le CV, certaines réponses sont creuses (la situation de la question 8 tient en « Mon métier évolue vite. »). Et « le test portera probablement sur Google Ads ou GA4 » reste une supposition.

9. Le profil LinkedIn

> Écris mon profil LinkedIn à partir de mon CV, comme le lirait un recruteur qui cherche mon prochain poste : un titre, une section Infos de 150 mots au plus et les 5 compétences à mettre en avant, avec les mots qu'il tape dans la recherche.

Camille n'a pas de profil LinkedIn, donc on a demandé à Claude de l'écrire. Si tu en as un, colle-le avec ton CV et demande-lui ce qu'il changerait. Cette variante, on ne l'a pas testée.

24 secondes. Titre proposé : « Chargée de marketing digital · Acquisition SEA & Social Ads (Google Ads, Meta Ads) · Emailing · E-commerce · Lyon ». Section Infos de 146 mots, qui reprend les chiffres du CV sans en ajouter et finit par une phrase à compléter : « Je cherche un poste de chargée d'acquisition ou de marketing digital [à Lyon / en hybride, à préciser]. » Pour chaque compétence, les mots qu'un recruteur tape.

Limite : Claude affirme que « « SEA » et « acquisition » sont les termes les plus recherchés pour ce profil », sans donnée derrière.

10. La relance après candidature

> J'ai postulé à cette offre il y a 8 jours, sans réponse. Écris un message de relance court pour le recruteur, poli, qui rappelle un point fort de mon CV lié à l'offre, et dis-moi quand et par quel canal l'envoyer.

Le plus rapide, 20 secondes. Trois paragraphes : la candidature, le –12 % et la certification Google Ads, puis « Je serais ravie d'échanger avec vous, y compris pour passer le test prévu à la première étape. » Canal conseillé : la messagerie HelloWork si la candidature y est rattachée, sinon LinkedIn. Et « Évitez le téléphone pour une première relance. »

Bien vu : l'offre est datée du 31/10, après notre candidature imaginaire, et il suppose une republication. On avait le même doute au test.

Les défauts : le message dit « il y a une semaine » alors qu'on avait dit 8 jours. Le créneau conseillé, « Mardi 3 novembre, entre 9 h et 10 h 30 », et l'idée que le lundi matin les boîtes sont encombrées sont des avis sans source. Il cite aussi par leur prénom les personnes du recrutement nommées dans l'annonce : vérifie toujours à qui tu écris.

11. La négociation de salaire

> On me propose ce poste à 32 000 € brut par an. Prépare ma négociation : le montant à demander et ses arguments tirés de mon CV et de l'offre, la phrase exacte pour l'annoncer, et ce que je peux négocier à part le salaire.

35 secondes. Claude conseille d'annoncer 37 000 €, de viser 35 000 à 36 000 €, avec un plancher à 34 000 €. Il explique pourquoi il ne monte pas au haut de la fourchette : « 40 k€ serait difficile à

défendre à cause du critère agence. » Il relie chaque argument à une ligne de l'offre, donne la phrase à dire, qui se termine par « je me positionne à **37 000 € brut annuel** », puis : « Ensuite, **taisez-vous** et laissez la personne répondre. »

À part le salaire, sept pistes, dont une révision écrite à 6 mois. Et un ordre : « négociez d'abord le fixe, puis seulement ensuite ces éléments. »

La limite compte ici. Les repères de marché (« environ 33-38 k€ pour un·e consultant·e SEA à Lyon avec 3 à 5 ans d'expérience ») et les conversions en net viennent de sa mémoire, sans source. Claude le dit lui-même et renvoie aux baromètres Hays, Walters People et APEC. Va les lire avant l'appel.

5. Les limites

La recherche web ne voit pas tout

Indeed a refusé la lecture, France Travail n'a rendu que des alternances, LinkedIn n'a pas été fouillé. Relance le prompt 3 en nommant d'autres sites, et va voir toi-même sur Indeed et LinkedIn.

Aucune candidature n'a été envoyée

Le prompt 4 n'a pas été lancé. On ne sait pas comment Claude dans Chrome s'en sort sur un vrai formulaire de candidature.

Claude dans Chrome ne remplace pas ta relecture

Anthropic l'écrit : « You remain responsible for all browser actions taken by Claude performed on your behalf » ([Use Claude in Chrome safely](https://support.claude.com/en/articles/12902428-use-claude-in-chrome-safely), mise à jour le 30/10/2026). Une candidature envoyée avec une erreur ne se rattrape pas, et notre lettre en avait une.

Ne colle pas de données sensibles

Le CV d'exemple a une adresse en exemple.fr et un numéro en 06 00 00 00 00. Fais pareil : remplace tes coordonnées avant de coller, tu les remettras dans la version finale. Ne colle jamais ton numéro de sécurité sociale, une pièce d'identité, un RIB ou un bulletin de salaire. Dans Chrome, Claude n'a d'ailleurs pas le droit de manipuler « sensitive credit card or ID data ».

Un seul test, sur un CV fictif

Une réponse par prompt, un CV, une offre, un jour. Avec ton CV, ou en relançant le même prompt, la réponse peut changer.

6. Tous les prompts à copier

Colle ton CV sous chaque prompt. Quand le prompt parle de « cette offre », colle aussi le texte de l'annonce.

Les 4 du reel

> Agis comme un recruteur senior. À partir de mon CV, liste les 20 intitulés de poste pour lesquels je suis le plus qualifié, et les mots-clés exacts que les logiciels de tri de CV cherchent pour chacun.

> Réécris mon CV en un modèle maître que je peux adapter en un instant. Utilise la formule XYZ de Google, et enlève chaque signal d'alerte qu'un recruteur repère en moins de dix secondes.

> Trouve toutes les offres qui correspondent à ces intitulés, publiées ces sept derniers jours, et fais-moi un tableau avec le lien, un score de correspondance, et une version de mon CV adaptée à chacune.

> Postule aux offres qui me correspondent le mieux, et adapte chaque candidature à la fiche de poste.

Les 7 nouveaux

> Écris ma lettre de motivation pour cette offre à partir de mon CV : 200 mots au plus, un exemple chiffré tiré du CV qui répond à un besoin précis de l'offre, aucune formule toute faite, et n'invente rien.

> Vérifie ta lettre : liste chaque fait, chiffre et compétence qu'elle contient, et pour chacun cite la ligne exacte de mon CV ou de l'offre d'où il vient. Signale tout ce qui n'y est pas.

> Lis mon CV comme un recruteur méfiant : repère chaque trou, incohérence ou point faible qu'il va creuser en entretien, et donne-moi pour chacun une réponse honnête en deux phrases.

> Prépare mon entretien pour cette offre : les 8 questions les plus probables vu mon CV et l'offre, et pour chacune une réponse au format STAR construite uniquement avec les faits de mon CV.

> Écris mon profil LinkedIn à partir de mon CV, comme le lirait un recruteur qui cherche mon prochain poste : un titre, une section Infos de 150 mots au plus et les 5 compétences à mettre en avant, avec les mots qu'il tape dans la recherche.

> J'ai postulé à cette offre il y a [nombre] jours, sans réponse. Écris un message de relance court pour le recruteur, poli, qui rappelle un point fort de mon CV lié à l'offre, et dis-moi quand et par quel canal l'envoyer.

> On me propose ce poste à [montant] € brut par an. Prépare ma négociation : le montant à demander et ses arguments tirés de mon CV et de l'offre, la phrase exacte pour l'annoncer, et ce que je peux négocier à part le salaire.

Sources

Aide officielle d'Anthropic sur Claude dans Chrome

- 02/11/2026, 12 h 57 : Get started with Claude in Chrome, mise à jour le 30/10/2026, [support.claude.com](https://support.claude.com/en/articles/12012173-get-started-with-claude-in-chrome)

- 02/11/2026, 12 h 57 : Claude in Chrome permissions guide, mise à jour le 30/10/2026, [support.claude.com](https://support.claude.com/en/articles/12902446-claude-in-chrome-permissions-guide)

- 02/11/2026, lors du test : Use Claude in Chrome safely, mise à jour le 30/10/2026, [support.claude.com](https://support.claude.com/en/articles/12902428-use-claude-in-chrome-safely)

- 02/11/2026, lors du test : Claude Cowork comes to the Chrome side panel, publié le 12/08/2026, [claude.com](https://claude.com/blog/cowork-chrome-side-panel)

La formule XYZ

- 09/03/2016 : Matt Phillips (Quartz), « Google Just Revealed the Incredibly Simple Formula for Killer Résumés », repris par Government Executive, consulté le 02/11/2026, [govexec.com](https://govexec.com/management/2016/03/google-just-revealed-incredibly-simple-formula-killer-resumes/126536)

- 2014 : Laszlo Bock, « My Personal Formula for a Winning Resume », LinkedIn, adresse en erreur 404 le 02/11/2026

Les offres trouvées par Claude (vérifiées le 02/11/2026)

- Yumens, Consultant·e SEA - SMA, Lyon 7e, publiée le 31/10/2026, [HelloWork](https://www.hellowork.com/fr-fr/emplois/78605781.html)

- Client de Manpower, chef de projet marketing digital et trade marketing, Montluel, publiée le 28/10/2026, [HelloWork](https://www.hellowork.com/fr-fr/emplois/84912904.html)

- Client de TALEXIM, responsable marketing, Lyon 6e, publiée le 27/10/2026, [HelloWork](https://www.hellowork.com/fr-fr/emplois/82692715.html)

- Itec Materials, chargé·e de marketing et commerce digital, Lyon, publiée le 27/10/2026, [Welcome to the Jungle](https://welcometothejungle.com/fr/companies/itec-materials/jobs/bfb6bef8-07cd-47f8-ab17-bf5f331b1dfc)

- SRA, responsable marketing groupe, Bron, publiée le 28/10/2026, [HelloWork](https://www.hellowork.com/fr-fr/emplois/84880875.html)

- Client d'Alphea Conseil, responsable SEO - SEA, Lyon 7e, publiée le 28/10/2026, [HelloWork](https://www.hellowork.com/fr-fr/emplois/84911789.html)

- Hors période : UTWIN, Traffic manager / Acquisition manager, Lyon 9e, publiée le 13/10/2026, [HelloWork](https://www.hellowork.com/fr-fr/emplois/84393621.html)

Nos tests

- 02/11/2026, entre 0 h 33 et 0 h 39 : les 3 prompts du reel, une seule conversation, Claude Opus 5.5 (claude-opus-5-5), Claude Code 2.1.280, recherche web pour le troisième seulement.

- 02/11/2026, entre 12 h 56 et 12 h 59 : les 7 nouveaux prompts, même modèle, même outil, sans clé API ni recherche web.

- CV d'exemple : Camille Durand, personne fictive, écrit pour ce test.

- Script du reel : mavgpt (Instagram, DbVD2J8qM9z), traduit.
