le guide pour décrocher ton premier job.

Tu es au début de ton aventure pro ?

Bienvenue !

Ce guide est fait pour t'aider à franchir chaque étape, avec des conseils concrets, des outils utiles et les astuces Randstad à chaque coin de page.

Parce qu'on sait que trouver un premier job, ce n'est pas juste une histoire de diplômes, mais de confiance et d'élan.

Alors, prêt à te lancer ?

On est avec toi !

randstad

Les intitulés et fonctions de ce support se déclinent au féminin et au masculin.

le menu de votre exploration

01. Je me prépare mentalement au monde du travail

02. Je booste mes chances avec un bon CV (même sans diplôme)

03. Je postule comme un pro (avec ou sans réseau)

04. Je réussis mes entretiens (même si c'est une première)

05. Je découvre les secteurs qui recrutent vraiment

06. L'intérim : mon meilleur tremplin

07. Mes premiers jours en entreprise : je prends mes marques

08. En mission courte : je donne tout, tout de suite

09. J'ose (même sans diplôme)

10. Je suis accompagné : les bons plans et les aides

11. Je garde la motivation : astuces et témoignages de jeunes

12. La boîte à outils Randstad pour réussir

randstad

01. Je me prépare mentalement au monde du travail

Pas besoin de tout savoir avant de commencer : l'important, c'est d'avoir l'envie d'apprendre.

Ton premier job ne sera peut-être pas parfait, mais il te fera progresser. Tu découvriras ce que tu veux… et ce que tu ne veux plus.

Voici quelques conseils :

- **entoure-toi de personnes qui te motivent**
- **ose parler de tes projets, même s'ils sont encore flous**

le savais-tu ?

87% des jeunes de 18 à 25 ans trouvent leur premier emploi dans les 7 mois après leur diplôme.

selon une étude Insee

Ce que disent les jeunes :

« Je pensais être nulle… En fait, il me fallait juste un cadre et quelqu'un qui croyait en moi. »

Chloé, 22 ans
agent de montage assemblage

astuce randstad

Viens parler de ton projet avec un consultant Randstad. Il t'aidera à identifier tes forces, même si tu doutes de toi.

randstad

02. Je booste mes chances avec un bon CV (même sans diplôme)

Quand on débute, on se demande souvent quoi mettre dans un CV… surtout si on n'a pas encore de diplôme, pas beaucoup d'expérience ou un parcours un peu atypique.

Pas de panique : même avec peu d'expérience, ton CV peut quand même faire mouche si tu sais bien le construire.

Ce que tu peux faire tout de suite :

- **commence par tes compétences**
  même sans expérience, tu as forcément appris des choses. Tu es ponctuel ? Tu as déjà travaillé en équipe ? Tu sais gérer du stock ? Tu as encadré des enfants ? Note tout ça dans une rubrique « Ce que je sais faire ».
- **ajoute tes expériences de vie**
  babysitting, job d'été, engagement associatif, soutien scolaire, aide à un proche… tout ça montre que tu es actif et responsable.
- **soigne la forme**
  un CV clair, bien présenté et sans fautes fait la différence. Utilise un modèle simple sur un outil comme Canva ou CVDesignR.
- **fais relire ton CV**
  par un proche ou un conseiller en agence. Un regard extérieur peut corriger ce que tu ne vois plus.

le savais-tu ?

88 % des recruteurs sont sensibles à la mise en page

Un CV clair et direct = plus de chances d'être lu jusqu'au bout.

selon une étude menée par OpinionWay pour Indeed

Ce que disent les jeunes :

« J'ai fait mon premier CV sur Canva en 30 minutes. Il m'a permis de décrocher un entretien dès la semaine suivante ! »

Karim, 19 ans
manutentionnaire

astuce randstad

Rends-toi sur le blog carrière randstad : tu y trouveras pleins de conseils pour améliorer ton CV.

randstad

03. Je postule comme un pro (avec ou sans réseau)

Tu as un CV prêt ? Top ! Maintenant, place à la candidature.

Que tu vises une annonce en ligne, un job par le bouche-à-oreille ou une agence d'intérim, l'idée est de sortir du lot avec méthode et régularité.

- **lis bien l'offre avant de postuler**
  ça paraît évident, mais beaucoup de jeunes envoient des candidatures sans lire les détails. Assure-toi que le job te correspond et reprends les mots-clés de l'annonce dans ta lettre (ou ton mail) de motivation.
- **personnalise ton message**
  pas besoin d'un roman. Mais montre que tu as compris le poste et que tu es motivé. Une phrase personnalisée vaut plus qu'une lettre copiée-collée.
- **relance après quelques jours**
  si tu n'as pas de réponse après 5 à 7 jours, n'hésite pas à envoyer un mail ou à appeler. Ça montre ta motivation.
- **postule partout où tu peux**
  sur les sites d'emploi, via les missions locales, dans les agences d'intérim comme Randstad, en te déplaçant directement dans les entreprises ou en demandant à ton entourage. Plus tu multiplies les canaux, plus tu as de chances !

le savais-tu ?

1 jeune sur 2* trouve son premier emploi grâce à une candidature spontanée ou un contact indirect. Ça vaut le coup d'oser !

*selon une étude de l'Observatoire du Premier Emploi réalisée par My Job Glasses en partenariat avec Ipsos.

Ce que disent les jeunes :

« J'ai relancé un recruteur par mail. Résultat : il m'a rappelé 10 minutes après et j'ai eu un entretien le lendemain. »

Laura, 20 ans
manutentionnaire

astuce randstad

Dépose ton CV en ligne sur randstad.fr ou passe directement en agence : les consultants ont accès à des offres qui ne sont pas encore publiées ! Et ils peuvent parler de toi directement aux entreprises.

randstad

04. Je réussis mes entretiens (même si c'est une première)

Un entretien d'embauche, ça fait souvent peur… surtout quand c'est ton tout premier. Bonne nouvelle : ça se prépare, comme un oral d'examen ! Et avec un peu d'entraînement, tu peux vite prendre confiance.

Comment t'y préparer :

- **apprends à te présenter**
  en 1 minute max, explique qui tu es, ce que tu cherches et pourquoi tu es motivé. Pas besoin d'un parcours parfait : sois sincère et clair.
- **prépare quelques exemples concrets**
  on te demandera peut-être si tu sais travailler en équipe, être ponctuel, t'adapter. Raconte un petit exemple vécu (à l'école, au sport, en job d'été).
- **soigne ton attitude**
  dis bonjour en regardant dans les yeux, souris, tiens-toi droit, évite de mâcher tes mots ou de t'agiter. On ne cherche pas la perfection, mais une personne pro et sympa.
- **pose une ou deux questions à la fin**
  "Quelle est la suite du processus ?" ou "À quoi ressemble une journée type ?" → ça montre que tu es vraiment impliqué.

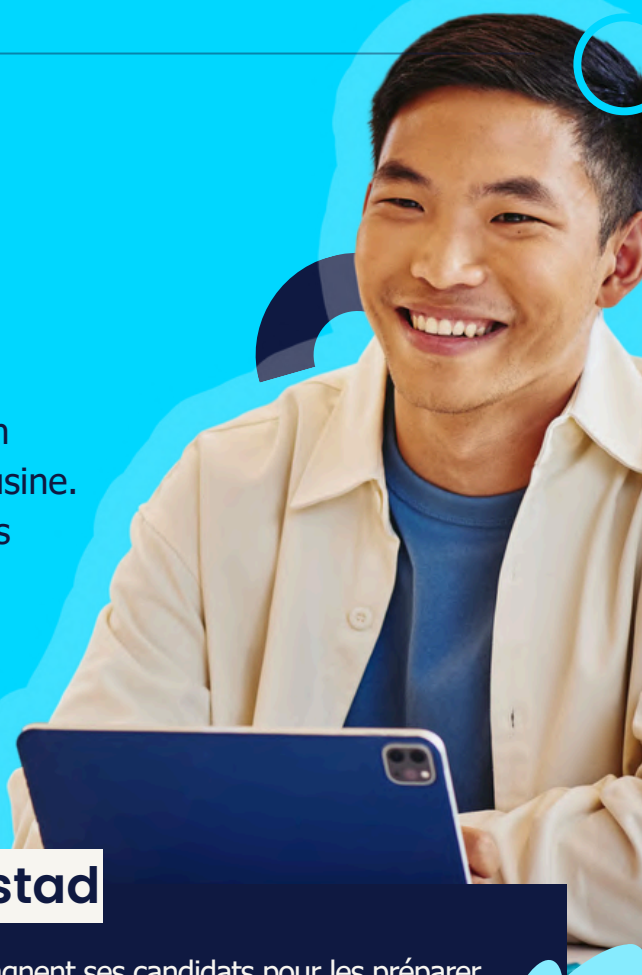
le savais-tu ?

Les 3 premières minutes d'un entretien sont souvent décisives. Le non-verbal compte autant que tes mots !

Ce que disent les jeunes :

« J'ai fait une simulation d'entretien avec ma cousine. Le jour J, j'étais 100 fois plus à l'aise ! »

Dylan, 18 ans
préparateur de commande



astuce randstad

Nos consultants accompagnent ses candidats pour les préparer aux entretiens : que dire, comment répondre aux questions classiques, comment rassurer un employeur quand on débute. Viens en parler en agence !

randstad

05. Je découvre les secteurs qui recrutent vraiment

Tu ne sais pas encore vers quel métier te tourner ? Pas grave. Beaucoup de jeunes sont comme toi. Ce qu'il faut savoir, c'est que certains secteurs recrutent fort, même sans diplôme. Et ils offrent des vraies possibilités d'évolution !

5 secteurs où tu peux te lancer sans attendre :

Agroalimentaire :
opérateur de production, technicien qualité…

Logistique :
préparateur de commandes, cariste, chauffeur livreur…

Restauration :
commis, serveur, employé de restauration rapide…

Industrie :
conducteur de ligne, soudeur, technicien maintenance…

Ces secteurs recrutent toute l'année, proposent souvent des formations internes… et certains métiers peuvent t'amener loin si tu es motivé.

le savais-tu ?

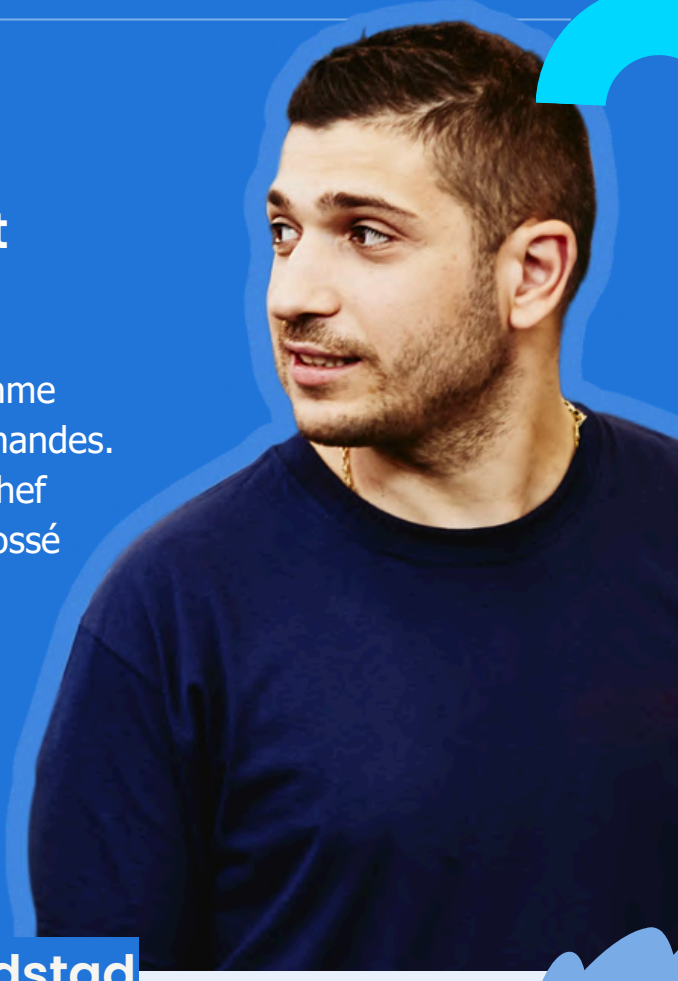
70 % des postes à pourvoir chaque année sont accessibles sans diplôme en France.

source DARES

Ce que disent les jeunes :

« J'ai commencé comme préparateur de commandes. Aujourd'hui, je suis chef d'équipe. J'ai juste bossé sérieusement et saisi les opportunités. »

Pierre, 27 ans
chef d'équipe



astuce randstad

Sur randstad.fr découvre toutes les fiches métiers qui recrutent + les offres d'emploi à jour. Tu peux postuler directement.

randstad

06. L'intérim : mon meilleur tremplin

Tu entends souvent parler de CDI comme le Graal… Mais l'intérim, c'est un super point de départ, surtout pour un premier job. Pourquoi ? Parce que ça va vite, ça forme, et ça ouvre des portes.

Ce que l'intérim peut t'apporter :

- **un job rapide, payé chaque mois**
  tu peux signer une mission en quelques jours, commencer rapidement et être rémunéré dès le premier mois.
- **une première expérience sans pression**
  l'entreprise teste, mais toi aussi ! Tu vois si le secteur, le rythme, l'ambiance te plaisent.
- **des vraies évolutions possibles**
  beaucoup d'intérimaires deviennent chef d'équipe, responsable de site, ou décrochent un CDI.
- **des missions variées**
  si tu ne sais pas encore ce que tu veux faire, l'intérim permet de tester plusieurs postes et environnements.

le savais-tu ?

+ 1M de missions d'intérim sont proposées chaque année en France. Beaucoup sont accessibles sans expérience.

source DARES

Ce que disent les jeunes :

« Grâce à l'intérim, j'ai pu travailler, me former… et au bout de 4 mois, l'entreprise m'a proposé un CDI. »

Mélissa, 25 ans
aide comptable

astuce randstad

Randstad est leader de l'intérim en France. Consulte les missions en ligne : nos équipes t'aident à choisir la bonne mission selon ton profil et tes envies.

randstad

07. Mes premiers jours en entreprise : je prends mes marques

Félicitations, tu as décroché ton premier contrat ! Maintenant, place à l'intégration. Et les premiers jours sont super importants : tu te fais une image… et on se fait une image de toi.

Les bons réflexes pour bien démarrer :

ne reste pas dans ton coin
va vers les autres, pose des questions. L'intégration passe aussi par l'échange.

ne sois pas trop sûr de toi
trouve le bon équilibre entre humilité et confiance en toi. Personne n'attend que tu sois parfait, mais montre que tu es volontaire.

ne néglige pas l'observation
avant de vouloir révolutionner l'entreprise, prends le temps de comprendre comment elle fonctionne. Observe, écoute et adapte-toi au rythme de l'équipe.

connecte avec les autres
tu débarques dans un nouvel univers. Pour te sentir bien, il est indispensable de tisser des liens avec les autres.

sois poli et souriant
ça paraît évident, mais un bonjour et un sourire font toujours la différence.

montre de l'intérêt pour tes collègues
apprends leurs prénoms, pose-leur des questions sur leur métier, participe aux pauses café.

accepte les feedbacks
tes collègues et ton manager peuvent te donner des conseils. Ne le prends pas mal, au contraire, utilise-les pour progresser.

adapte-toi rapidement à ce nouveau rythme

Chaque entreprise a sa propre manière de fonctionner, ses propres méthodes et attentes.

sois ponctuel et sérieux
respecte les horaires et les délais. Ça montre que tu es pro et fiable.

apprends à gérer ton temps
priorise les tâches et n'hésite pas à demander de l'aide si tu es débordé.

montre que tu as envie d'apprendre
pose des questions, propose des solutions, sois curieux. Un employé motivé fait toujours bonne impression.

en résumé ? sois toi-même, sans surjouer. Montre que tu es motivé, intéressé et prêt à donner le meilleur de toi-même. Et surtout, profite de cette nouvelle expérience pour grandir et apprendre !

randstad

08. En mission courte : je donne tout, tout de suite

Une mission d'intérim peut être courte. Chaque mission est une chance de prouver que tu es pro, fiable… et peut-être de te faire rappeler très vite.

L'objectif : marquer les esprits (dans le bon sens !)

- **sois opérationnel dès le premier jour**
  écoute les consignes, pose des questions, et montre que tu veux bien faire.
- **respecte les règles et les horaires à la lettre**
  en intérim, la ponctualité, la sécurité et l'implication font toute la différence.
- **sois sympa avec tout le monde**
  l'intérim, c'est aussi du relationnel. Si tu t'entends bien avec les collègues et le manager, ils penseront à toi pour la prochaine mission.
- **reste pro jusqu'au bout**
  même si la mission est courte ou pas "passionnante", donne le meilleur jusqu'à la dernière heure. Le sérieux se voit.

le savais-tu ?

+ 30% des jeunes intérimaires sont rappelés pour une nouvelle mission… si leur première s'est bien passée.

enquête menée par l'Observatoire de l'intérim et du recrutement (OIR)

Ce que disent les jeunes :

« J'ai fait une mission de 4 jours dans un entrepôt. J'étais sérieux, souriant… Deux semaines après, ils m'ont rappelé pour un mois complet. »

Julien, 21 ans
magasinier

astuce randstad

Ton conseiller Randstad suit ta mission. Si tout se passe bien, il te recontacte en priorité pour d'autres opportunités. Donne-lui de tes nouvelles, c'est gagnant-gagnant !

randstad

09. J'ose (même sans diplôme)

Le monde du travail peut faire peur quand on pense ne pas "rentrer dans les cases" : pas de diplôme, pas de réseau, ou impression que certains métiers ne sont "pas faits pour moi".

La vérité ? Ce sont souvent des freins qu'on se met soi-même.
Ce qu'il faut garder en tête :

- **pas besoin d'être parfait pour postuler**
  même si tu n'as pas tous les critères, tente ta chance.
- **aucun métier n'est réservé**
  tu es une femme et tu veux bosser dans la logistique, l'industrie, la tech ? Fonce.
- **tu n'as pas de diplôme ?**
  et alors ? Beaucoup d'entreprises préfèrent une personne motivée à un CV bien rempli.
- **tu n'as pas confiance en toi ?**
  ça se travaille. Et ça commence par oser te lancer, postuler, appeler une agence.

le savais-tu ?

80 % des recruteurs considèrent les soft skills aussi importantes que les compétences techniques.

Ce que disent les jeunes :

« J'avais jamais bossé, mais j'ai parlé de mon engagement dans une asso. C'est ce qui a convaincu le recruteur. »

Farah, 23 ans
assistante de gestion

astuce randstad

Dans les agences Randstad, on t'aide à identifier tes soft skills et à les formuler pour qu'elles ressortent dans ton CV ou en entretien.

randstad

10. Je suis accompagné : les bons plans et les aides

Tu n'es pas seul dans ta recherche ! Il existe plein de ressources (gratuite) pour t'aider à avancer plus vite : aides financières, accompagnement pro, coaching, etc.

À qui tu peux faire appel :

- **randstad**
  évidemment. Consultants, agences, outils en ligne, fiches métiers, vidéos conseils, offres à jour.
- **France Travail**
  aides financières, ateliers CV, simulateurs d'entretien, coaching jeunes.
- **1jeune1solution.gouv.fr**
  regroupe les aides de l'État pour emploi, logement, permis, etc.
- **missions locales**
  présentes partout en France. Suivi personnalisé, ateliers, job dating.

Quelques aides utiles :

- **contrat d'engagement jeune (CEJ)**
  jusqu'à 561,68 € / mois avec accompagnement intensif
- **aide au permis de conduire jeunes**
- **aide au déplacement pour aller à un entretien ou à un job**
- **RSA jeunes actifs**
  (si tu bosses un peu sans gagner assez)

le savais-tu ?

+ de 300 000 jeunes bénéficient chaque année d'aides à l'emploi (financières ou d'accompagnement).

source DARES

Ce que disent les jeunes :

« J'ai découvert le CEJ via mon conseiller Randstad. Grâce à ça, j'ai été formée et j'ai trouvé une mission d'intérim dans la foulée. »

Sonia, 22 ans
réceptionniste

astuce randstad

Nos consultants t'orientent vers les bonnes aides selon ta situation. Prends rendez-vous en agence ou appelle-nous directement !

randstad

11. Je garde la motivation : témoignages et astuces de jeunes

Parfois, la recherche d'emploi, ça fatigue. Tu envoies des candidatures, tu n'as pas de réponse… Et tu commences à douter. C'est normal. Mais ne lâche rien.

Quelques astuces pour rester motivé :

- **fais des petites actions tous les jours**
  1 candidature, 1 relance, 1 appel, 1 contact LinkedIn… C'est plus motivant qu'une grosse session une fois par semaine.
- **note tes avancées**
  même une réponse négative, c'est un signe que ton CV circule.
- **célèbre les petites victoires**
  un entretien décroché, un retour encourageant, un contact sympa = ça compte.
- **parle de ton parcours autour de toi**
  amis, famille, ex-profs, coachs… Ils peuvent t'aider, t'encourager, ou même te recommander.

le savais-tu ?

la persévérance
est le trait de personnalité le plus cité par les recruteurs chez les jeunes qui réussissent.

Ce que disent les jeunes :

« J'ai mis 3 mois à décrocher ma première mission. J'ai failli abandonner… Aujourd'hui, je suis en CDI. »

Mehdi, 25 ans
technicien de maintenance

« Ce n'est pas parce qu'on ne répond pas que ton profil est nul. Souvent, c'est juste une question de timing. »

Julie, 20 ans
gestionnaire polyvalente administration clients

« Mon déclic ? Une consultante Randstad qui m'a dit : Tu vaux plus que tu ne crois. »

Enzo, 24 ans
opérateur de picking

astuce randstad

Si tu bloques, viens faire le point en agence. Un regard extérieur peut t'aider à ajuster ta recherche, ton CV ou ton discours.
On est là pour te remotiver.

randstad

12. La boîte à outils Randstad pour réussir

Pour t'aider dans chaque étape de ta recherche d'emploi, Randstad met à ta dispo des ressources concrètes et faciles d'accès.

En ligne

- **le blog carrière randstad**
  CV, entretien, recherche d'emploi, tout est là.
- **fiches métiers Randstad**
  pour découvrir les missions, compétences et évolutions possibles.
- **TikTok @randstad_france**
  astuces rapides et décomplexées.

En agence

- **conseillers à l'écoute**
  pour t'orienter et t'aider à candidater
- **coaching personnalisé**
  pour découvrir les missions, compétences et évolutions possibles.
- **suivi régulier pendant et entre les missions**
- **livret d'accueil pour chaque intérimaire**

À prévoir avant de postuler

- ton **CV à jour** (ou ton profil candidat en ligne)
- ta **carte d'identité**, ton **RIB**, ton **numéro de sécu**
- un **agenda** ou une **appli** pour suivre tes candidatures (Google Calendar, Trello...)

le savais-tu ?

Un candidat qui est accompagné par une agence a
3 fois plus de chances
de décrocher un job dans les 3 mois.

Ce que disent les jeunes :

« Randstad, c'est pas que de l'intérim. Ils m'ont conseillé, boosté, orienté... J'ai vraiment été soutenue. »

Lina, 23 ans

astuce randstad

Tu peux aussi rejoindre notre communauté sur les réseaux ou venir à nos événements emploi. L'énergie collective, ça motive !

randstad

Félicitations
pour être arrivé jusqu'ici !

Trouver un emploi peut sembler un défi de taille, mais rappelle-toi : chaque pas, chaque démarche compte. Grâce à ce guide, tu as désormais en main des conseils pratiques, des liens utiles et plein d'astuces pour avancer sereinement vers ton premier emploi. Garde confiance en toi, reste curieux, et ose te lancer : ton futur professionnel t'attend !

Si tu souhaites échanger sur ton parcours ou découvrir de nouvelles opportunités professionnelles, n'hésite pas à nous contacter. Nous sommes là pour t'accompagner !

Bonne chance pour tes recherches et surtout, crois en tes capacités.

Tu es prêt à briller !

randstad