Guide gratuit | Plus de 50 ans

Valoriser son expérience après 50 ans

Un CV et un discours centrés sur vos résultats et votre capacité à apprendre.

Votre expérience est un atout : vous savez gérer des situations, tenir des délais, travailler avec différentes équipes. L'enjeu est de la présenter de façon claire et actuelle.

Un CV centré sur les résultats

- Détaillez vos **10 à 15 dernières années** d'expérience ; résumez les plus anciennes en une ligne.
- Pour chaque poste, indiquez les résultats : équipe encadrée, projets menés, chiffres, objectifs atteints.
- Inutile d'indiquer votre date de naissance ou vos dates de diplômes anciens.
- Mettez un titre précis et un résumé de deux lignes tourné vers l'avenir : ce que vous apportez au poste.

La loi interdit toute discrimination à l'embauche liée à l'âge. Votre CV doit simplement montrer vos compétences.

Montrer que vous êtes à jour

- Citez les outils numériques que vous utilisez : messagerie, tableur, outils collaboratifs, visioconférence.
- Indiquez une formation récente, même courte.
- Ayez un profil en ligne professionnel à jour et une adresse e-mail récente.

En entretien

- Présentez votre parcours comme une suite logique, pas comme une liste.
- Donnez un exemple récent où vous avez appris quelque chose de nouveau.
- Montrez de l'intérêt pour le travail en équipe, quel que soit l'âge de vos collègues ou de votre responsable.
- Parlez de ce que vous voulez faire, pas seulement de ce que vous avez fait.

> Une phrase utile : « J'ai de l'expérience, et j'aime apprendre. Dans mon dernier poste, j'ai appris à utiliser un nouvel outil en deux semaines et je l'ai ensuite expliqué à toute l'équipe. »

Élargir sa recherche

- [ ] Je préviens mon réseau (anciens collègues, amis, voisins) que je cherche.
- [ ] Je candidate aussi spontanément aux entreprises de mon secteur.
- [ ] Je m'inscris auprès de France Travail et je demande un accompagnement.
- [ ] Je prépare mes réponses sur mon parcours et mes motivations.

Informations générales, à jour en novembre 2026. Ce guide ne remplace pas les sites officiels ni le conseil d’un professionnel. Vous pouvez le partager librement.