

COMMENT SE CONSTITUER UN RESEAU ?

SUIO-IP – Pôle Insertion professionnelle et Entrepreneuriat

2026



Comment se constituer un réseau ?

- **La démarche réseau**
- **Cartographier son réseau**
- **Développer son réseau**

Démarche réseau

Qu'est-ce qu'un réseau professionnel ?

Votre réseau, c'est l'ensemble des personnes que vous rencontrez au fur et à mesure de votre vie. Il est important de ne pas le négliger car, il peut vous offrir des opportunités.

Côté réseau professionnel, on parle aussi de networking professionnel ou réseautage.

Concrètement, l'objectif est de rassembler autour de soi un ensemble des personnes qui pourront penser à vous lorsqu'une opportunité se présente. Il est utile de cartographier son réseau.

Pourquoi créer un réseau ?

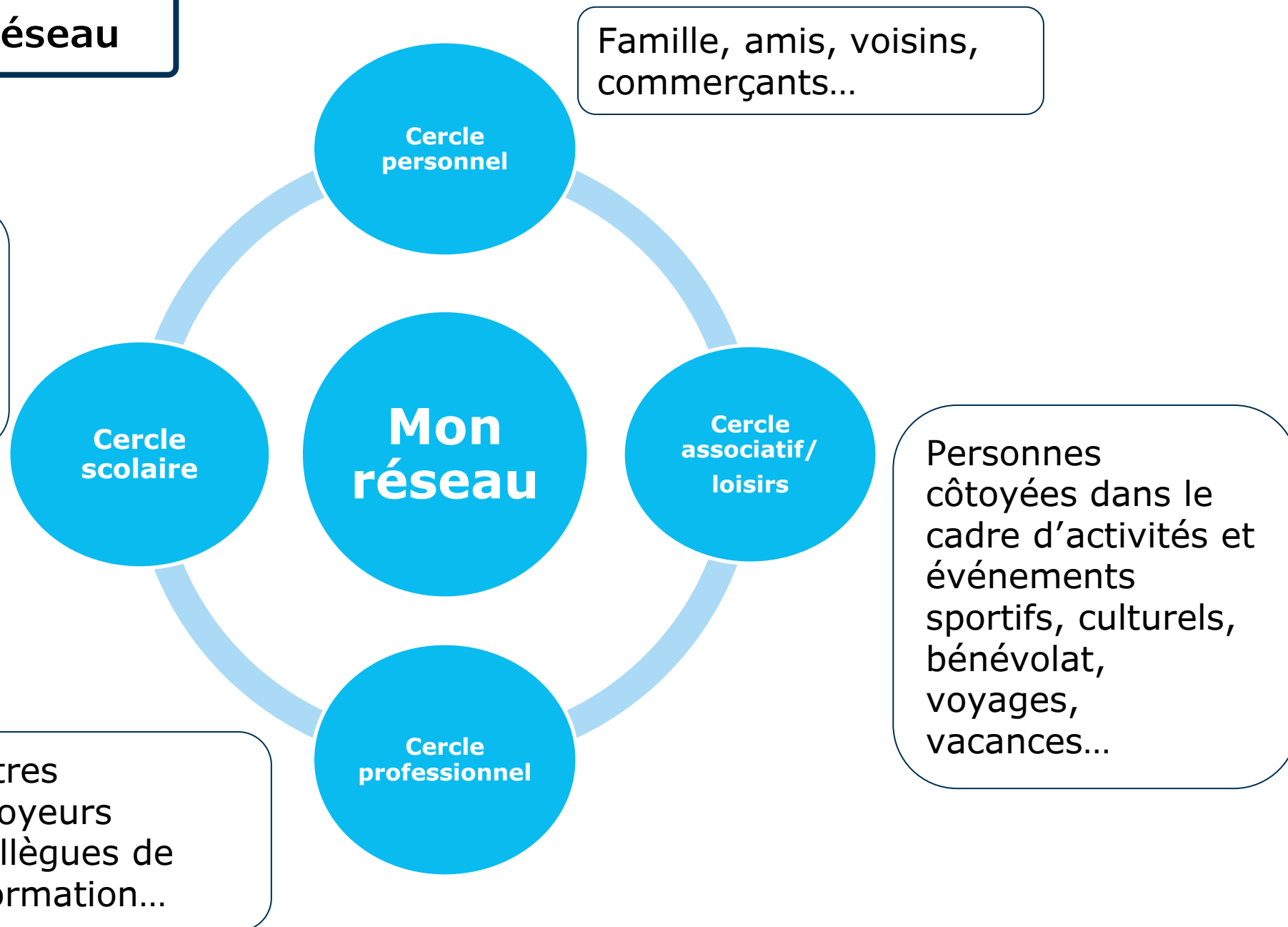
Pour pouvoir le solliciter lorsque vous recherchez un stage, une alternance, un emploi.

Pour être informé.e de nouvelles perspectives professionnelles et avoir accès au « marché caché ».

Pour faire connaître votre profil, votre projet professionnel, vos compétences...

Pour obtenir des recommandations pour se démarquer ou faire la différence dans le cadre d'une candidature.

Cartographier son réseau



Cartographier son réseau



01

Recensez et listez vos contacts

02

Informez les membres de votre recherche (stage, emploi...) via LinkedIn, mail, en direct

03

Interrogez-les sur les potentiels contacts qu'ils peuvent solliciter dans votre secteur d'intérêt

04

Les encourager à transmettre votre candidature ou vous indiquer le bon contact dans l'entreprise

05

Les remercier et les tenir informé.es des évolutions vous concernant

06

Gardez contact et alimentez votre réseau via LinkedIn

Développer son réseau

Entretien réseau

- Solliciter une rencontre (téléphonique, visioconférence, éventuellement en physique) avec un professionnel qui occupe des fonctions qui vous intéressent.
- En mode interview, rassurez sur la durée (pas plus de 30 minutes)

Pour quoi faire?

- Construire son réseau (conserver le contact de la personne via LinkedIn)
- Prendre des renseignements utiles à la poursuite de votre parcours
- S'informer des opportunités de recrutement

Développer son réseau

Entretien réseau : des questions à poser aux professionnels

- Les fonctions occupées, les missions réalisées, une journée type
- Les interactions dans l'équipe, avec les partenaires, les clients/ Principaux interlocuteurs internes et externes
- Les méthodes et les outils les plus utilisés dans son quotidien
- Le parcours de la personne interviewée : sa formation, ses expériences antérieures
- Des conseils qu'elle pourrait vous donner pour vous insérer dans ce secteur d'activité (éventuellement si vous pouvez lui transmettre votre candidature pour avoir un retour ou qu'elle puisse la faire circuler dans son réseau : si le courant est bien passé!)
- Connaître les recrutements envisagés dans sa structure, les profils recherchés

Développer son réseau

Avant toute démarche

- Entraînez-vous à vous présenter de façon succincte et faites le point sur les informations que vous venez chercher à travers cet entretien réseau : informations sur un métier ou un secteur, contact dans une entreprise qui vous intéresse, avis sur votre projet...
- Respectez le temps dédié à la rencontre

Après l'entretien

- Remerciez la personne pour le temps accordé, si elle accepte de se connecter sur LinkedIn
- Demandez si il est envisageable que vous contactiez d'autres professionnels de sa part ou si elle peut vous recommander
- Faites le bilan de cet échange pour vous

Développer son réseau

Conserver le lien : réseau social professionnel

N'hésitez pas à garder contact avec les professionnels rencontrés en réel sur LinkedIn.

Avec un profil à jour et les bons contacts et pages entreprises suivies, vous pourrez :

- Donner de la visibilité à votre parcours professionnel et élargir votre réseau
- Communiquer avec les personnes de votre secteur d'activité et faire de la veille sur votre secteur d'activité
- Consolider votre réseau et saisir des opportunités professionnelles (détecter des offres d'emploi, développer des partenariats, trouver des clients)
- Obtenir des informations concrètes sur des entreprises et sur le marché caché de l'emploi
- S'inspirer d'autres trajectoires professionnelles, de formations et de lieux où exercer

Envie d'être accompagné.e pour cartographier votre réseau, réaliser votre profil LinkedIn, préparer un entretien réseau ?

Prenez rendez-vous avec un.e conseill.e Insertion professionnelle du SUIO-IP!

SUIO-IP

Pôle Insertion professionnelle Entrepreneuriat

MAJ Sept 2026