



# Table des matières

---

<b>1. Avoir une réflexion personnelle et procéder à l'évaluation de ses compétences, expériences, forces et intérêts</b> .....	<b>01</b>
a) Les compétences transférables .....	01
b) Les compétences de « savoir être ».....	02
<b>2. Explorer ses options</b> .....	<b>03</b>
a) Trouver des titres de profession et se renseigner sur le marché du travail .....	03
b) Une profession réglementée différente dans le domaine de la santé.....	04
c) Une profession non réglementée dans le domaine de la santé.....	05
d) Une profession dans un domaine qui n'est pas lié à la santé .....	05
<b>3. Effectuer des recherches et étudier les possibilités d'une nouvelle carrière</b> .....	<b>06</b>
a) Explorer – les programmes de formation continue, les études de premier cycle, les études supérieures, les prêts aux étudiants .....	06
b) Les programmes de transition .....	07
c) Effectuer des recherches sur le marché du travail .....	07
d) Examiner les offres d'emploi .....	10
e) Le réseautage .....	12
f) Les entrevues informationnelles .....	13
g) Faire du bénévolat .....	14
h) Trouver un mentor .....	17
<b>4. Prendre une décision et se fixer des objectifs à court et à long terme</b> .....	<b>19</b>
a) Tenir compte des éléments financiers .....	19
b) Entrevoyer les possibilités .....	19
<b>5. Recherche d'emploi</b> .....	<b>20</b>
a) Déterminer la profession ciblée .....	20
b) Les outils pour la recherche d'emploi .....	21
c) Les méthodes de recherche d'emploi .....	22
d) Assurer un suivi par téléphone ou par courriel .....	25
e) Élaborer un dossier dans lequel sont consignés les renseignements relatifs aux demandes et aux suivis effectués .....	25
f) Les entrevues .....	26
g) Le soutien additionnel à la recherche d'emploi .....	29
<b>6. Gérer le stress</b> .....	<b>31</b>

# 1

## Avoir une réflexion personnelle et procéder à l'évaluation de ses compétences, expériences, forces et intérêts

### 1a. Les compétences transférables

Pour bien des immigrants établis en Ontario, obtenir l'autorisation d'exercer la profession qu'ils exerçaient dans leur pays est un processus long et parsemé d'embûches. Pour cette raison, il se peut que vous ayez décidé d'opter pour une autre carrière et que vous deviez transférer vos compétences actuelles, votre scolarité et vos expériences de travail. C'est un processus plutôt difficile qui peut cependant s'avérer profitable ultérieurement sur les plans personnel et professionnel.

Vous vous demandez peut être quelles sont vos compétences transférables.

Les compétences transférables sont des compétences acquises et utilisées dans une situation ou dans l'exercice d'une profession qui sont transférables, et donc utilisables dans une situation ou l'exercice d'une profession différente. Elles constituent parfois la clé qui vous permettra de vous orienter vers une autre carrière de manière intuitive, naturelle et logique.

Afin de mieux connaître vos compétences transférables, il pourrait être approprié d'effectuer une évaluation approfondie de vos connaissances, compétences et habiletés.

En effet, l'examen de vos habiletés, expériences, forces et intérêts est un exercice qui peut s'avérer utile.

Les sites suivants vous aideront à effectuer votre évaluation :

Liste de compétences transférables :

[http://www.cscvanier.com/formation/fr-cv/story\\_content/external\\_files/Competences%20transferables.pdf](http://www.cscvanier.com/formation/fr-cv/story_content/external_files/Competences%20transferables.pdf)

Explorer des carrières par habiletés et connaissances :

[http://www.guichetemplois.gc.ca/rapport\\_habiliteconnaissance-fra.do?lang=fra&action=search\\_form](http://www.guichetemplois.gc.ca/rapport_habiliteconnaissance-fra.do?lang=fra&action=search_form)



## 1b. Le « savoir être »

Le terme « savoir être » est souvent utilisé pour décrire les compétences qui caractérisent les relations avec les autres ou sont liées à votre approche de la vie ou du travail, notamment : la capacité à communiquer, la façon de s'exprimer et les habitudes personnelles. Les autres termes utilisés pour décrire ce type de compétences sont : « aptitudes en relations humaines », « entregent » et « compétences sociales », des compétences qui sont par ailleurs toutes transférables.

En revanche, le terme « savoir faire » est habituellement utilisé pour décrire des compétences propres à un emploi, lesquelles sont généralement faciles à quantifier et à mesurer. Mentionnons par exemple des compétences professionnelles comme l'établissement de diagnostics et l'administration de traitements, l'utilisation d'équipement médical, les compétences en informatique. Il est possible d'acquérir et d'utiliser bon nombre de ces compétences.



Les compétences de « savoir être » sont des compétences qu'il est particulièrement difficile d'acquérir pour les immigrants, même pour ceux qui vivent au Canada depuis un certain temps. Le site suivant peut vous permettre de vous orienter afin de définir et de catégoriser les différents types de compétences de « savoir être » : <http://www.skillsyouneed.com/general/soft-skills.html> (en anglais seulement).

Lionel Laroche, Ph. D. et ingénieur, décrit les compétences de « savoir être » comme des aptitudes qui sont définies par la culture et soumises à des règles sociales arbitraires et « non écrites ». Dans nos vies professionnelles, on s'attend à ce qu'on les démontre habilement chaque jour; toutefois, elles ne sont pas naturelles chez une personne qui a immigré dans un nouveau pays après avoir passé une bonne partie de sa vie adulte dans un contexte culturel très différent.

Un grand nombre d'employeurs canadiens estiment qu'un candidat possédant le savoir faire approprié, mais montrant des lacunes en ce qui touche le savoir être, ne sera pas en mesure d'acquérir ces compétences assez rapidement pour donner un rendement satisfaisant. En revanche, une personne possédant les compétences de « savoir être » appropriées sera en mesure d'acquérir le savoir faire qui lui manque. Les compétences de « savoir être » constituent une priorité si élevée pour les employeurs canadiens que le processus d'embauche consiste en grande partie à identifier ces compétences chez les candidats.

Les principales compétences de « savoir être » que devrait posséder un candidat sont le sens des responsabilités, la capacité à communiquer et la motivation.

[Emploi et Développement social Canada \(EDSC\)](#) a élaboré la « [fiche de conseils sur le travail d'équipe](#) ». Cet outil renferme des conseils pratiques qui vous aideront à améliorer votre capacité à travailler en équipe.

# 2

## Explorer ses options

Pour explorer une option de carrière, vous devez déterminer l'objectif que vous souhaitez atteindre et élaborer une stratégie afin d'y parvenir. Les questions suivantes peuvent vous aider à structurer vos idées lorsque vous envisagez un choix de carrières :

- Qu'est ce que je recherche? (type d'emploi)
- Quelles sont les qualifications requises pour obtenir cet emploi? (Expérience, scolarité, etc.)
- Quelles sont les étapes à franchir pour obtenir ce poste? (dans un ordre logique)

### 2a. Trouver des titres de profession et effectuer des recherches sur le marché du travail

Vous pouvez consulter la Classification nationale des professions (CNP) pour trouver des titres de profession. La CNP est un système de classification des emplois (professions) utilisé par le gouvernement du Canada. La classification des emplois est déterminée en fonction de l'appellation d'emploi et de la description des postes.

La CNP est un excellent point de départ, car vous pouvez utiliser les opérateurs de recherche qui correspondent le mieux à la profession que vous souhaitez exercer. Le lien suivant (voir le groupe 3) vous permet d'accéder à une vaste gamme de professions du secteur de la santé : <http://noc.esdc.gc.ca/Francais/CNP/IndexProfessions.aspx?ver=16>



## 2b. Exercer une profession réglementée différente dans le domaine de la santé

Si vous avez choisi d'exercer une profession réglementée dans le domaine de la santé qui diffère de votre profession initiale, vous devez vérifier si votre scolarité et vos expériences sont transférables (en tout ou en partie). Il se peut que certains ordres de réglementation affichent des profils de compétences sur leur site Web. Dans la majorité des cas, il sera nécessaire de poursuivre sa formation et d'acquérir de l'expérience pour être admissible à l'inscription auprès d'un ordre de réglementation.

Pour être autorisée à exercer en tant que professionnel de la santé réglementé en Ontario, une personne doit être membre de l'ordre de réglementation de sa profession et détenir un certificat d'inscription. Les fournisseurs de soins réglementés doivent, selon la loi en vigueur, posséder les compétences requises afin d'offrir des services professionnels qui respectent la déontologie; en outre ils ont des responsabilités envers le public en raison de leur appartenance à un ordre. Les ordres de réglementation permettent d'assurer l'excellence en matière de prestation de soins de santé.



Il y a 26 ordres de réglementation en Ontario, et 4 d'entre eux régissent plus d'une profession.

L'Agence de promotion et de recrutement de ProfessionsSantéOntario (APR PSO) donne des renseignements sur les exigences associées à l'exercice de toutes les professions de la santé réglementées :

[http://www.healthforceontario.ca/fr/M4/Professionnels\\_de\\_la\\_sant%C3%A9\\_form%C3%A9s\\_%C3%A0\\_l%E2%80%99%C3%A9tranger/Exigences\\_pour\\_l%E2%80%99admission\\_%C3%A0\\_la\\_profession](http://www.healthforceontario.ca/fr/M4/Professionnels_de_la_sant%C3%A9_form%C3%A9s_%C3%A0_l%E2%80%99%C3%A9tranger/Exigences_pour_l%E2%80%99admission_%C3%A0_la_profession)

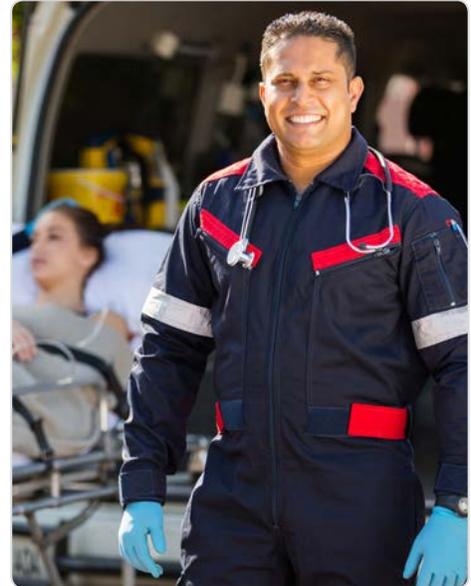
L'APR PSO offre aux professionnels de la santé formés à l'étranger de l'information supplémentaire, des services de consultation individuelle et d'autres services de soutien, notamment des séances d'orientation conjointes avec les représentants d'ordres de réglementation, les représentants des services d'examen des organisations ou les représentants des programmes d'études.

Le Bureau du commissaire à l'équité (BCE) est une excellente ressource pour examiner les professions réglementées du domaine de la santé en profondeur et trouver l'information concernant la mise à jour des processus d'inscription comprise dans les rapports sur les pratiques d'inscription équitables. Les ordres de réglementation présentent ces rapports au BCE chaque année, aux fins d'évaluation de l'information fournie aux personnes formées à l'étranger en ce qui touche les exigences pour l'inscription et la procédure à suivre pour présenter une demande. Pour obtenir de plus amples renseignements : [http://www.fairnesscommissioner.ca/index\\_fr.php?page=professions/index&q=](http://www.fairnesscommissioner.ca/index_fr.php?page=professions/index&q=)

## 2c. Les professions non réglementées

Il se peut que votre étude des options de carrière en santé vous amène à examiner les professions non réglementées du domaine. « Non réglementé » signifie que vous n'avez pas à vous inscrire auprès d'un ordre de réglementation pour exercer dans ce domaine. Vous aurez probablement la possibilité d'utiliser certaines de vos compétences; par contre, les possibilités d'interagir et de prendre des décisions d'ordre clinique seront limitées.

Certaines professions ne sont pas réglementées par la loi; toutefois, elles peuvent être régies par un organisme professionnel à adhésion facultative. Dans bien des cas, l'inscription auprès de ces organismes est valorisée au sein de la profession et accroît les chances de trouver un emploi dans le domaine. Si vous prévoyez suivre un cours ou un programme, assurez-vous qu'il sera reconnu par l'organisme professionnel et qu'il vous permettra d'obtenir l'accréditation souhaitée.



## 2d. Les professions qui ne sont pas liées au domaine de la santé

Vos compétences de professionnel de la santé peuvent être utilisées dans bien des contextes professionnels, lesquels ne sont pas nécessairement liés au domaine de la santé. Vous avez peut-être une passion pour un autre domaine ou des compétences pour y exercer une profession, et il se peut que vous envisagiez de vous orienter dans cette direction. Par exemple, de nombreuses personnes ont décidé de fonder leur propre entreprise privée.



## 3

## Effectuer des recherches et étudier les possibilités d'une nouvelle carrière

Lorsque vous souhaitez changer de parcours ou de carrière, restez l'esprit ouvert et ne posez aucun jugement de valeur lors de votre remue méninges. L'esprit ouvert vous serez en mesure d'apprécier toutes les possibilités.

### 3a. Explorer la formation continue, les études de 1er cycle, les études supérieures et les prêts aux étudiants

L'éducation constitue une étape essentielle en vue d'entreprendre une nouvelle carrière. Si vous prévoyez vous inscrire à un programme de maîtrise ou de doctorat, vérifiez les exigences d'admission et communiquez avec le coordonnateur du programme pour obtenir des explications. Vous serez ainsi en mesure de monter un portfolio solide, d'utiliser efficacement le temps et les ressources financières dont vous disposez.

Si vous souhaitez effectuer un retour à l'école vous devrez prendre en considération un certain nombre de facteurs. Il existe des ressources pour vous aider à explorer les programmes d'études et à effectuer un choix éclairé. Le site de cet organisme d'aide à l'établissement contient de nombreux conseils au sujet des différents facteurs dont il faut tenir compte comme la durée des études, la pertinence du programme choisi ainsi que les coûts s'y rattachant :

<http://etablissement.org/ontario/education/#CUI>

#### Aide financière : comment assumer les coûts liés à vos études

Vous vous demandez probablement comment faire pour assumer les coûts liés à la poursuite de vos études. Les liens ci-dessous mènent à des programmes de prêts aux étudiants.

##### **Microprêts aux étudiants**

L'IAF (Immigrant Access Fund) accorde des prêts permettant d'assumer les coûts liés à une formation ou à l'obtention d'une attestation au Canada.

<http://www.iafcanada.org/?!lang=fr>

##### **Bourses**

Cette ressource est une base de données qui, selon la situation de chaque personne, génère une gamme de possibilités d'obtention de bourses d'études et de prêts. Les bourses d'études sont avantageuses, car elles permettent au récipiendaire de bénéficier d'un appui financier sans avoir à le rembourser.

<https://www.ontario.ca/fr/page/prets-detudes-subventions-bourses-et-autres>

##### **Aide financière aux étudiants du gouvernement**

Il s'agit d'un prêt pour lequel l'emprunteur ne paie aucun intérêt avant d'avoir terminé son programme. <https://osap.gov.on.ca/OSAPPortal/fr/index.htm>

##### **Information gouvernementale au sujet des diverses options de prêts offertes aux étudiants**

Ce site Web fournit des renseignements sur les manières d'épargner tôt pour les études de ses enfants, planifier ses études ou obtenir de l'argent pour effectuer des études postsecondaires. <https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/services/aide-financiere-etudiants.html>

## 3b. Programmes de formation relais

Des programmes de formation relais sont offerts pour certaines professions du domaine de la santé :

[http://www.ontarioimmigration.ca/fr/working/OI\\_FR\\_BRIDGE.html](http://www.ontarioimmigration.ca/fr/working/OI_FR_BRIDGE.html)

Il est possible que la formation suivie et l'expérience acquise dans une profession réglementée du domaine de la santé ne soient pas reconnues dans une autre profession réglementée de ce même domaine. Vous devrez peut-être suivre des cours spécialisés pour être admissibles à certains programmes.

N'oubliez pas que les programmes de formation relais sont habituellement conçus pour faciliter l'intégration à un emploi dans la profession du domaine de la santé dans laquelle vous avez suivi une formation et vous possédez de l'expérience.

Explorez la liste des programmes soutenus par le Programme ontarien d'aide aux personnes inscrites aux programmes de formation relais. Les professionnels formés à l'étranger inscrits à un tel programme pourraient être admissibles à l'obtention d'une bourse pour les aider à assumer les coûts liés à ce programme, notamment en ce qui concerne les droits de scolarité, les livres et le matériel d'étude : <http://www.tcu.gov.on.ca/epep/programs/adultlearning/faqs.html>



## 3c. Effectuer des recherches sur le marché du travail

Se renseigner sur le marché du travail peut vous aider à déterminer quelles sont les professions qui offrent les meilleures perspectives d'emploi. Les informations collectées concernant les emplois, les compétences et les tendances du marché du travail peuvent s'avérer utiles au moment de prendre des décisions stratégiques liées au marché de l'emploi.

Selon le *Guide d'utilisation de l'information sur le marché du travail en Ontario*, [http://www.tcu.gov.on.ca/fre/labourmarket/currenttrends/guide\\_fr.pdf](http://www.tcu.gov.on.ca/fre/labourmarket/currenttrends/guide_fr.pdf), les informations collectées sur le marché du travail permettent de répondre à de nombreuses questions, notamment les suivantes :

- Quelles sont les professions offrant les salaires les plus élevés?
- Quelles régions offrent les meilleures perspectives d'emploi?
- Comment les différents secteurs de la population se comportent-ils au sein du marché du travail?
- Quels postes les employeurs ont-ils de la difficulté à pourvoir?
- Quelles sont les exigences des employeurs en ce qui a trait à la formation et aux études?

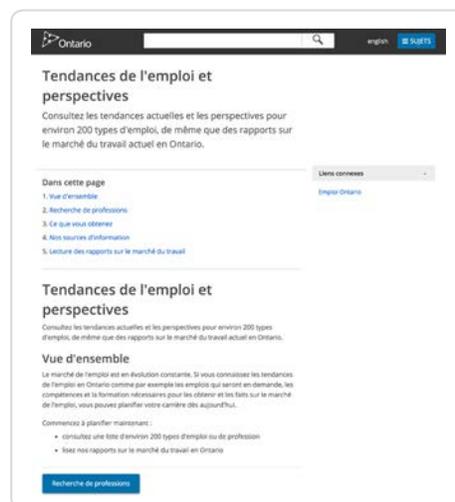


## 3c. Effectuer des recherches sur le marché du travail suite

- À quel âge un travailleur moyen prend-il sa retraite?
- Quelles professions devraient connaître une croissance rapide?

Pour les personnes qui doivent effectuer un choix de carrière, les renseignements les plus pertinents sont ceux qui concernent les différentes options professionnelles offertes, les possibilités de formation et les programmes d'études, de même que la situation actuelle sur le marché du travail et les tendances prévues.

Pour les chercheurs d'emploi, les renseignements les plus utiles sont ceux qui se rapportent aux offres d'emploi, aux exigences en matière de compétences, aux conditions de travail, aux taux de salaire en vigueur et aux stratégies de recherche d'emploi efficaces. Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez le site suivant : <http://www.tcu.gov.on.ca/fr/labourmarket/index.html>



### Effectuer des recherches sur les professions

Effectuer des recherches sur les professions permet d'évaluer si un choix de carrière donné nous convient et de répondre à certaines questions, notamment les suivantes :

- Quelles sont les qualifications personnelles, les compétences et les aptitudes requises pour le poste en question?
- Quelles sont les exigences en ce qui a trait aux études, à la formation et à l'expérience?
- Quelle est la nature du travail (salaires, conditions de travail)?
- Qui sont les employeurs potentiels?



Career Cruising est une ressource interactive de développement de carrière qui permet d'accéder à des entrevues multimédias avec des personnes issues de toutes les professions ainsi qu'à des profils de carrière complets ou encore à des informations essentielles au sujet des collègues et des universités.

Vous y trouverez des professions dont vous ne soupçonniez même pas l'existence. Différent des sites Web habituels, ce service est accessible par l'entremise de multiples organisations. Il est possible que vous puissiez y accéder par l'intermédiaire de votre bibliothèque locale : <https://public.careercruising.com/fr>

## 3c. Effectuer des recherches sur le marché du travail suite

### Ressources utiles

Le site Web d'Emploi et Développement social Canada contient de nombreuses informations à jour sur les salaires, l'offre de travail, les besoins de main d'œuvre et d'autres facteurs pertinents qui vous permettront de comprendre l'évolution de la situation socioéconomique du Canada et de votre région pour vous préparer en conséquence.

### Système de projection des professions au Canada

Ce site permet de se renseigner sur les prévisions en ce qui concerne les opportunités d'emploi par groupe professionnel à l'échelle nationale (vous aurez besoin des codes correspondants de la Classification nationale des professions [CNP]) :

<http://noc.esdc.gc.ca/Francais/CNP/IndexProfessions.aspx?ver=16>

<http://occupations.esdc.gc.ca/sppc-cops/w.2lc.4m.2@-fra.jsp?>

Pour savoir comment utiliser la CNP, veuillez consulter le tutoriel suivant :

<http://noc.esdc.gc.ca/Francais/CNP/Tutoriel.aspx?ver=16>

### Bulletins sur le marché du travail

Les bulletins sur le marché du travail permettent d'évaluer l'état du marché du travail dans la région concernée. Divers bulletins mensuels et trimestriels sont publiés par les provinces et territoires. [http://www.guichetemplois.gc.ca/bulletin\\_IMT.do](http://www.guichetemplois.gc.ca/bulletin_IMT.do)

### Explorer des carrières par perspectives

À partir des données les plus récentes, cet outil vous permet d'examiner et considérer les perspectives d'emploi à moyen terme. [http://www.guichetemplois.gc.ca/recherche\\_salaires-perspectives-fra.do?lang=fr&reportOption=outlook](http://www.guichetemplois.gc.ca/recherche_salaires-perspectives-fra.do?lang=fr&reportOption=outlook)

### Explorer des carrières par salaires

Pour comparer les salaires par profession ou appellation d'emploi, par emplacement ou code postal utilisez ce lien.

[http://www.guichetemplois.gc.ca/recherche\\_salaires-perspectives-fra.do?lang=fr&reportOption=wage](http://www.guichetemplois.gc.ca/recherche_salaires-perspectives-fra.do?lang=fr&reportOption=wage)



## 3d. Analyser les offres d'emploi

Une bonne façon de connaître les exigences des employeurs lors d'un recrutement est de cibler des professions et de se familiariser avec les offres d'emploi correspondantes.

Après avoir trouvé l'appellation d'un emploi en particulier, prenez en note les mots clés et les termes utilisés lorsque vous les examinez et vérifiez si vous avez les qualifications recherchées.

Prenez le temps d'examiner les emplois qui vous intéressent. Analysez ce qui suit plus en détail :

- le titre des postes;
- la description des tâches de travail;
- les exigences pour le poste notamment les attestations (pour les emplois non réglementés), les affiliations et les études exigées;
- l'échelle salariale;
- les exigences en matière d'expérience;
- les exigences en matière d'études;
- les perspectives d'emploi à temps plein ou temps partiel dans la région visée.

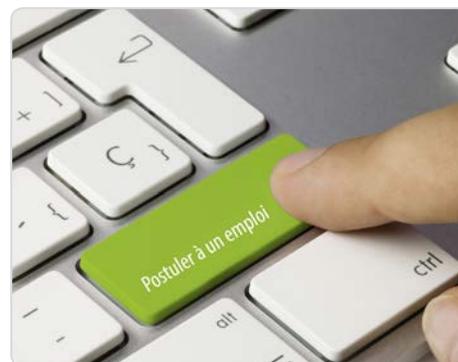
Examinez et analysez les offres d'emploi régulièrement. Apprenez comment établir des comparaisons entre vos compétences, votre expérience et les exigences des employeurs à cet égard. Définissez vos besoins et vos acquis. Il est également utile de cerner les connaissances qui sont requises mais que vous ne possédez pas afin de pouvoir prendre des cours au besoin. Vous pouvez également effectuer des recherches concernant les termes utilisés pour décrire les emplois de même que les attestations que l'on trouve souvent dans les descriptions et vous familiariser avec cette terminologie et ces exigences. Peu importe la profession ciblée, il est important de dégager les compétences professionnelles exigées. Si vous les possédez déjà, faites-le savoir; si vous avez besoin de les acquérir, trouvez une façon de le faire puis de perfectionner le tout.

Dans certains cas, il est possible d'acquérir de nouvelles compétences en travaillant. Toutefois, il est très probable que votre candidature soit uniquement prise en considération si vous avez déjà effectué des études ou suivi une formation dans le domaine d'expertise du poste visé et que vous possédez une expérience de travail adéquate.

Il existe de nombreux établissements d'enseignement financés par les fonds publics et le secteur privé en Ontario. Les sites Web ci dessus offrent un survol des établissements, des programmes et des services de soutien :

Collèges financés par les fonds publics, et programmes et ressources connexes :

[http://www.collegesdelontario.ca/TrouverProgramme?\\_ga=1.263314761.457108492.1460665339](http://www.collegesdelontario.ca/TrouverProgramme?_ga=1.263314761.457108492.1460665339)





## 3e. Le réseautage



On ne le répètera jamais assez : le réseautage revêt une importance capitale. Il est essentiel de faire du réseautage lorsque l'on souhaite obtenir des renseignements additionnels au sujet des perspectives de carrière en général ou des postes qui devront bientôt être pourvus. Pour mieux connaître une nouvelle profession, l'état du marché du travail et les perspectives d'emploi au sein d'une organisation donnée, tâchez de participer à des activités de réseautage qui vous permettront d'établir des liens avec d'autres professionnels. Dans cet article, vous obtiendrez de l'information sur un programme de réseautage pour immigrants : <http://l-express.ca/reseautage-en-ligne-pour-viser-lemployabilite-des-immigrants/>

Préparez un brève « discours de présentation » (parfois appelé « discours d'ascenseur », il doit être suffisamment court pour qu'on puisse le tenir entre deux étages dans un ascenseur). Dans votre discours, mettez en évidence le type de travail que vous avez effectué par le passé et le poste que vous désirez obtenir. En début de conversation, le « discours ascenseur » vous permettra d'obtenir de précieux conseils pour votre carrière ainsi que sur les postes à pouvoir, d'établir des contacts ou encore de faire connaissance avec une personne responsable de l'embauche. Parlez à toutes vos connaissances. Assurez vous de distribuer des copies de votre curriculum vitae (CV). Pour ce faire, le bénévolat est l'une des meilleures façons d'élargir son réseau de contacts et de rencontrer de nouvelles personnes qui peuvent nous ouvrir des portes. Vous avez de meilleures chances de succès si vous vous assurez de faire un suivi dans les emplois visés et si maintenez un contact avec les personnes concernées. S'il est possible de le faire, demandez aux personnes de votre réseau si vous pouvez utiliser leur nom pour établir un premier contact avec un potentiel employeur. Aussi, employez vous constamment à élargir votre réseau de contacts! Les personnes qui établissent des liens et des relations de façon active ont de meilleures chances que les autres de trouver un emploi qui leur convient et de réussir sur le plan professionnel. Effectuer des recherches sur Internet pour voir s'il existe des groupes de réseautage dans votre région. Les médias sociaux constituent des outils de réseautage très puissants. LinkedIn, un site de réseautage professionnel, est très utile; il est donc important d'apprendre à l'utiliser. Les sites suivants pourront également vous être utiles : <https://www.social-media-for-you.com/11-astuces-pour-rendre-votre-profil-linkedin-irresistible>  
<http://blog.hubspot.fr/comment-utiliser-linkedin-check-list-des-37-meilleures-astuces>

### Quelques conseils généraux :

- Assurez vous d'établir un profil professionnel qui est exempt d'erreurs d'orthographe ou de grammaire qui met en évidence votre expérience.
- Actualisez le régulièrement et apportez lui des améliorations. Utilisez une photo professionnelle (vêtements appropriés).
- Joignez vous à des groupes pertinents et affichez des commentaires. Souvent, les membres du groupe qui les liront consulteront ensuite votre profil pour en apprendre davantage à votre sujet.
- Recherchez des personnes qui travaillent dans les domaines qui vous intéressent ou au sein d'entreprises que vous avez ciblées. Invitez les à entrer en contact avec vous et envoyez leur un message expliquant la raison de votre demande (réseautage ou courte rencontre pour bénéficier de leur conseils).
- Une fois que vous avez établi un 1er contact avec une personne, employez vous à le maintenir.

### Regardez les sites Web suivants pour obtenir d'autres conseils :

<http://www.technogenie.com/fr/blogue/24-choses-a-faire-et-ne-pas-faire-sur-linkedin>

[https://business.linkedin.com/content/dam/business/talent-solutions/regional/fr\\_FR/site/pdf/playbooks/linkedin-guide-profil-complet.pdf](https://business.linkedin.com/content/dam/business/talent-solutions/regional/fr_FR/site/pdf/playbooks/linkedin-guide-profil-complet.pdf)

## 3f. Les entrevues informationnelles

Parler à des personnes qui travaillent dans le domaine de la santé est une excellente façon de mieux connaître les différentes professions que l'on peut y exercer.

Une entrevue informationnelle consiste à prendre rendez vous avec un contact pour obtenir des conseils et des renseignements au sujet de sa profession, le tout de manière informelle. Pour entrer en contact avec une personne afin d'obtenir une entrevue informationnelle, vous pouvez vous présenter de la manière suivante :



« Bonjour, mon nom est X et je suis un professionnel de la santé formé à l'étranger. J'envisage actuellement d'effectuer un changement de carrière et je me demandais si nous pourrions avoir un court entretien téléphonique ou avoir la possibilité de prendre un café pour obtenir plus d'information et que vous me fassiez part de votre expérience ».

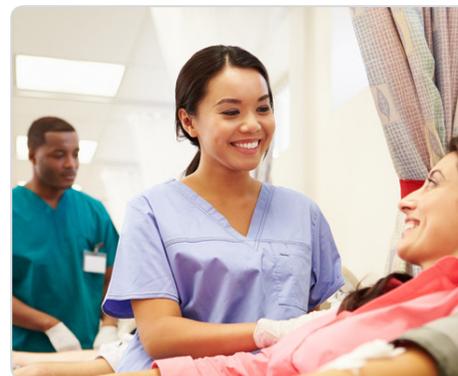
Remarque : Il ne s'agit pas d'une entrevue d'embauche; vous ne devez donc pas vous attendre à ce que la personne vous aide à trouver un emploi directement. C'est vous qui alimentez la conversation en essayant d'obtenir des informations et conseils au sujet de la profession recherchée.

Bien se préparer à l'entrevue informationnelle :

- Préparez vos questions à l'avance et utilisez les pour orienter la conversation. Apportez une copie de votre CV; cependant, ne montrez votre CV que si la personne vous le demande.
- Veillez à ce que votre expression faciale se prête bien à la conversation et à ce qu'elle reflète votre intérêt.
- Demandez à la personne comment elle s'y est prise pour obtenir le poste qu'elle occupe actuellement.
- Demandez lui de vous donner des conseils sur les façons de renforcer votre candidature en vue de l'obtention d'un poste semblable.
- Ne lui demandez pas directement s'il y a des postes à pourvoir au sein de son entreprise ou de son organisation, ni de vous guider activement dans votre recherche d'emploi.
- S'il y a lieu, demandez lui si elle connaît d'autres personnes à qui vous pourriez parler. Si elle vous donne un nom, demandez lui si vous pouvez mentionner qu'elle vous a référé.
- N'oubliez pas de remercier cette personne d'avoir pris le temps de discuter avec vous et de vous faire part de son expérience.
- N'hésitez pas à lui envoyer un courriel si vous avez d'autres questions ou aimeriez lui demander son avis au sujet d'une option que vous envisagez, par exemple le bénévolat ou l'inscription à un programme d'études.
- Prenez des notes immédiatement après votre conversation.
- Envoyez un courriel pour remercier votre contact et lui signaler à quel point vous avez apprécié votre entretien et que vous lui êtes reconnaissant pour le temps accordé et les conseils prodigués.

## 3g. Faire du bénévolat, une expérience en or

Le bénévolat est une excellente occasion d'acquérir de l'expérience, de développer de nouvelles compétences, de s'exercer à utiliser le français (ou l'anglais, selon le cas), d'apprendre des termes techniques, de se faire des amis, de réseauter et d'accroître sa confiance. Choisissez une activité qui vous permettra d'acquérir les compétences et l'expertise dont vous avez besoin qui vous serviront de tremplin pour parvenir à atteindre votre objectif dans la nouvelle carrière que vous visez. Vous pourrez ajouter votre expérience de bénévolat à votre CV. Au cours de la période de bénévolat, tâchez de trouver une personne avec qui vous vous sentez à l'aise et qui pourrait vous servir de référence.



### Ressources :

<http://www.prepareforcanada.com/working/success-strategies/working-success-strategies-volunteering> (en anglais seulement)

<http://etablissement.org/ontario/emploi/benevolat/benevolat>

<http://www.voluntaryworker.co.uk/whatorganisationslookforinagoodvolunteer.html> (en anglais seulement)

Il est très important que vous tiriez le maximum de compétences de votre expérience de bénévolat. Assurez vous d'entretenir des rapports positifs avec les autres, de suivre les consignes, de poser des questions, de montrer que vous êtes compétent et que vous savez prendre des initiatives. Bref, soyez le genre de personne qui représenterait un candidat intéressant aux yeux d'un employeur.

Voici un quiz d'étiquette que vous pouvez trouver utile:

<http://www.centennialcollege.ca/pdf/gradsuccesspack/JobOffer/busetquiz.pdf>

Vous pouvez ajouter à votre CV et lettre de présentation votre expérience de bénévolat.

Il y a de nombreuses opportunités pour que l'on retienne vos services en tant que bénévole.

### Voici une liste de sites Web utiles :

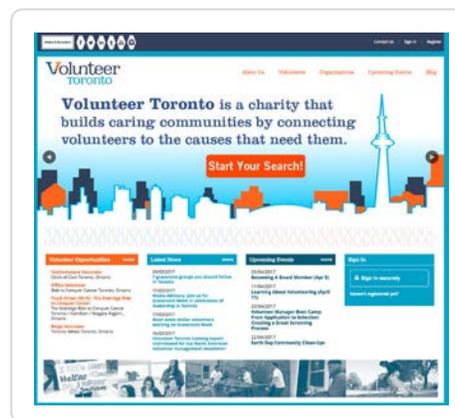
#### Région du Grand Toronto

Les sites suivants sont d'excellentes ressources :

<http://www.volunteertoronto.ca> (en anglais seulement)

Le site Toronto Arts and Charities propose un répertoire en ligne dans lequel on peut naviguer pour trouver des possibilités de bénévolat.

<http://www.toronto-charities.ca/volunteer> (en anglais seulement)

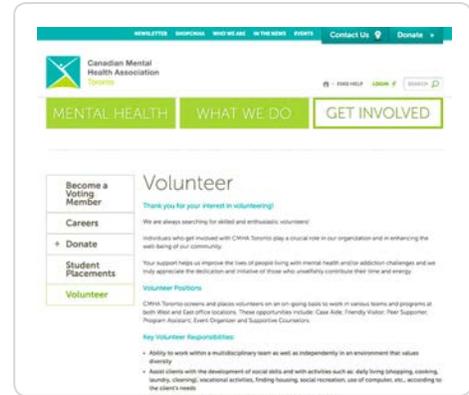


# 3g. Faire du bénévolat, une expérience en or suite

## Région du Grand Toronto suite

Sur le site Charity Village, il est possible de rechercher des possibilités de bénévolat par code postal et par région à partir d'un répertoire électronique. On peut également ajouter des filtres pour préciser le type d'occasion que l'on cherche. <https://charityvillage.com/directories/volunteers/find-volunteer-listings.aspx> (en anglais seulement)

La région de Peel dispose également d'un répertoire des offres de bénévolat. <http://www.peelregion.ca/health/volunteers> (en anglais seulement)



L'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) offre de nombreuses occasions de faire du bénévolat en rapport avec le domaine de la santé mentale. L'ACSM procède de façon continue à la sélection de bénévoles de même qu'à l'affectation de ceux-ci à des équipes et des programmes divers. <http://toronto.cmha.ca/get-involved/volunteer/#.V5t1otlRtC> (en anglais seulement)

## Ottawa

La Coalition des centres de ressources et de santé communautaires d'Ottawa recrute des bénévoles qui sont appelés à participer à la mise en oeuvre d'activités, de services et de programmes divers. L'organisation offre des possibilités dans de nombreux centres.

<http://www.coalitionottawa.ca/fr/cari%C3%A8res/possibilit%C3%A9s-de-b%C3%A9n%C3%A9volat.aspx>

[http://www.volunteerottawa.ca/cgi/page.cgi/Cherchez\\_des\\_occasions\\_de\\_benevolat.html](http://www.volunteerottawa.ca/cgi/page.cgi/Cherchez_des_occasions_de_benevolat.html)

[http://www.canadian-universities.net/Volunteer/Health\\_Centres-Ontario-Ottawa.html](http://www.canadian-universities.net/Volunteer/Health_Centres-Ontario-Ottawa.html) (en anglais seulement)

## Kitchener – Waterloo

Le Centre d'action bénévole établit des liens entre les citoyens qui souhaitent faire du bénévolat et les organismes de bienfaisance. <http://www.volunteerkw.ca> (en anglais seulement)

Le site canadian universities.net fournit des renseignements au sujet des organisations du milieu de la santé et de la médecine de la région de Kitchener qui offrent des opportunités de faire du bénévolat. Parmi les organisations en question figurent des hôpitaux, des établissements de soins de santé mentale et des établissements de soins palliatifs.

[http://www.canadian-universities.net/Volunteer/Health\\_and\\_Medicine-Ontario-Kitchener.html](http://www.canadian-universities.net/Volunteer/Health_and_Medicine-Ontario-Kitchener.html) (en anglais seulement)

Region of Waterloo seeks volunteers in a number of program areas. [http://www.regionofwaterloo.ca/en/regionalGovernment/volunteer.asp?\\_mid\\_=20717](http://www.regionofwaterloo.ca/en/regionalGovernment/volunteer.asp?_mid_=20717) (en anglais seulement)



## 3g. Faire du bénévolat, une expérience en or suite

### Windsor

Le site WEVolunteer vous permet de créer un profil personnel et de trouver des occasions de faire du bénévolat dans la région correspondant à vos compétences. [www.wevolunteer.ca](http://www.wevolunteer.ca) (en anglais seulement)

Les sites suivants affichent des offres de bénévolat liées à la prestation de services multiples, plus particulièrement en ce qui attrait aux soins des malades, aux événements spéciaux, au soutien administratif et aux services offerts dans les maisons de soins palliatifs :

<http://www.thehospice.ca/article-36/volunteer-services-opportunities> (en anglais seulement)



### London

La Croix Rouge offre diverses occasions de faire du bénévolat dans le domaine de la santé et secours d'urgence.

[http://www.croixrouge.ca/benevolat/devenez-benevole?qclid=COCa-4qK68oCFYSBaQodiCwD0w&lang=fr-CA&\\_ga=1.12210546.773737794.1480451811](http://www.croixrouge.ca/benevolat/devenez-benevole?qclid=COCa-4qK68oCFYSBaQodiCwD0w&lang=fr-CA&_ga=1.12210546.773737794.1480451811)

Le site CONNECT for Mental Health offre des opportunités de faire du bénévolat aux personnes qui s'intéressent au domaine de la santé mentale. <http://connectformh.ca> (en anglais seulement)

Le site PILLAR Nonprofit Network offre des opportunités de faire du bénévolat générales. <http://www.pillarnonprofit.ca/volunteer> (en anglais seulement)

Le document suivant dresse une liste des organismes francophones qui peuvent offrir des opportunités de faire du bénévolat en français : [https://www.uwo.ca/french/undergraduate/cocurricular\\_activities/documents/organismes\\_francophones\\_London.pdf](https://www.uwo.ca/french/undergraduate/cocurricular_activities/documents/organismes_francophones_London.pdf)

### Hamilton

Le site Volunteer Hamilton offre diverses occasions de faire du bénévolat générales.

<http://volunteerhamilton.on.ca/volunteer-opportunities/jobs-list> (en anglais seulement)

Le centre de santé Hamilton/Niagara offre opportunités de faire du bénévolat dans le domaine de la santé.

<http://www.cschn.ca/benevolat>

### L'ensemble des régions de l'Ontario

Ces sites vous permettront de trouver des organisations locales dans toutes les régions de la province.

<http://www.ovcn.ca> (en anglais seulement)

<http://www.findmyspark.ca/fr>

<https://benevoles.ca/connecting-members?page=39>

<http://www.cic.gc.ca/francais/refugies/bienvenue/benevolat.asp>

Les exemples susmentionnés ne constituent pas une liste exhaustive. Effectuez des recherches sur Internet pour trouver d'autres ressources dans votre région.

## 3h. Trouver un mentor

Dans le cadre de votre démarche de recherche d'emploi ou de changement de carrière, les services d'un mentor pourraient être très utiles; toutefois, il peut parfois être difficile d'en trouver un. La première étape à suivre pour trouver un mentor qui saura vous aider consiste à déterminer pourquoi vous en avez besoin. L'article suivant indique les facteurs à prendre en considération lorsque l'on se cherche un mentor :

<http://fr.wikihow.com/trouver-un-mentor>

Il existe de nombreux programmes de mentorat dans le cadre desquels on établit un engagement officiel pour une période définie; cependant, certaines personnes réussissent à bénéficier des services d'un mentor de façon informelle. Voici certains programmes officiels :

Ce guide à l'intention des immigrants nouvellement établis en Ontario fournit des renseignements au sujet des programmes de mentorat offerts dans la province. [http://www.ontarioimmigration.ca/fr/working/OI\\_FR\\_HOW\\_WORK\\_MENTOR.html](http://www.ontarioimmigration.ca/fr/working/OI_FR_HOW_WORK_MENTOR.html)

### Région du Grand Toronto

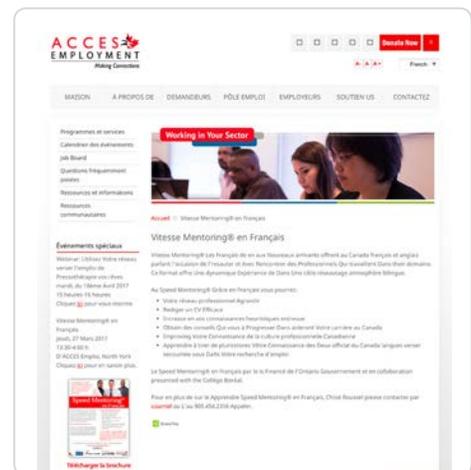
Le programme Mentoring Partnership permet aux immigrants de bénéficier de services de mentorat offerts par des professionnels établis dans des domaines spécifiques. <http://www.thementoringpartnership.com> (en anglais seulement)

Voici un lien vers de courtes vidéos dans lesquelles des partenaires, des mentors et des mentorés font part de leur expérience positive dans le cadre du programme. <http://www.thementoringpartnership.com/newsevents/video-gallery> (en anglais seulement)

Canada Infonet est un service offrant de l'aide aux immigrants qui sont en voie de changer de profession ou de carrière. Il permet d'accéder à des services de mentorat en ligne et de participer à des forums de discussion. Il fournit également des renseignements sur les opportunités d'emploi et d'études au Canada. <http://www.canadainfonet.org> (en anglais seulement)

ACCESS Employment est une organisation établie dans la région du Grand Toronto qui permet de créer des liens entre les employeurs et les candidats qualifiés. Les services offerts sont gratuits. Il y a certains programmes qui s'accompagnent de frais; toutefois, il est possible d'obtenir un remboursement dans le cadre du programme de bourses du gouvernement de l'Ontario. <http://accessemployment.ca/index.php/speed-mentoring-en-francais>

Le Centre Francophone de Toronto organise occasionnellement des soirées dédiées au mentorat pour la communauté francophone : <http://www.centrefranco.org/events/soiree-mentorat>



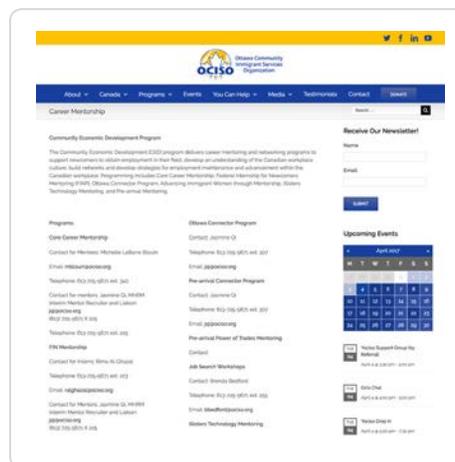
## 3h. Trouver un mentor suite

### Ottawa

Le Career Mentoring Program est un programme qui soutient les professionnels formés à l'étranger à la recherche d'un emploi. Les personnes travaillent avec leur mentor sur un secteur qui les intéresse; elles le rencontrent toutes les semaines afin de bénéficier de ses conseils concernant leur carrière. <https://ociso.org/career-mentorship> (en anglais seulement)

Le programme d'accès aux services de santé pour les immigrants (PASSI) offrent des opportunités de jumelage avec des travailleurs du domaine de la santé : <http://www.lacitedesaffaires.com/service-immigrants/projet-passi>

Le ITP Mentorship program <du bénévolat à l'emploi> est un programme de mentorat en milieu de travail qui associe les professionnels formés à l'étranger avec le personnel du Centre de santé communautaire Pinecrest-Queensway <http://www.pqchc.com/fr/benevoles-et-etudiants/le-programme-itp>



### London

Le London Middlesex Immigrant Council offre un programme de mentorat destiné aux professionnels formés à l'étranger. Ce programme permet à ces personnes de bénéficier de l'aide d'un mentor en ce qui touche leurs objectifs de carrière et d'établir un réseau de contacts professionnels – qu'elles pourront élargir par la suite dans la région de London et dans les environs. <http://www.lmiec.ca/mentorship-programs> (en anglais seulement)

### Conseils en ce qui touche le mentorat informel :

Comment pouvez vous tirer le maximum de votre expérience en tant que mentoré?

L'établissement d'une relation solide avec votre mentor vous aidera à obtenir des conseils afin d'entreprendre une carrière fructueuse. Les sites suivants offrent des conseils utiles sur la façon d'établir une relation bénéfique :

<https://www.reseaum.com/blogue>

Prenez soin de la relation que vous entretenez avec votre mentor. L'article suivant indique en quoi cela peut s'avérer bénéfique pour vous en tant que mentoré :

<https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/programmes/competences-essentielles/outils.html>

N'oubliez pas qu'une fois bien établi dans votre domaine, vous pouvez à votre tour devenir un mentor.

## 4

## Prendre une décision et se fixer des objectifs à court et à long terme

### 4a. Tenir compte des éléments financiers

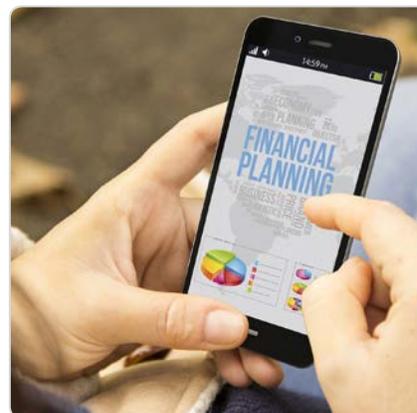
Votre démarche prendra probablement plus de temps que prévu; il vous faut toutefois célébrer chaque étape franchie dans le processus qui vous mènera à l'atteinte de votre objectif final.

Il est important de se fixer des objectifs à long terme; il demeure néanmoins que vous devez vous assurer de votre subsistance à court terme. La gestion des finances est un facteur important dans l'atteinte de vos objectifs. Les liens ci après vous aideront à vous orienter à cet égard en vous donnant accès à des renseignements généraux concernant les finances :

L'Agence de la consommation en matière financière du Canada est une ressource qui peut vous aider à prendre des décisions au chapitre des finances :

<http://www.fcac-acfc.gc.ca/Fra/consommateurs/sujets/Pages/home-accueil.aspx>

Guide d'introduction aux finances personnelles : <http://etablissement.org/ontario/vie-quotidienne>



### 4b. Entrevoir les opportunités

S'il est important d'être au courant des opportunités, il est tout aussi important d'y donner suite. Étant donné les nombreuses occasions offertes, notamment les ateliers, les salons de l'emploi, le réseautage et le maintien de relations avec des personnes susceptibles d'être en mesure de vous fournir des renseignements et conseils sur la carrière envisagée, il peut parfois s'avérer difficile d'établir les priorités.

Essayez de planifier votre horaire de manière à pouvoir bénéficier du plus grand nombre d'opportunités possible, ce qui vous permettra de maximiser votre apprentissage et d'établir des contacts avec des personnes qui ont les mêmes intérêts que vous.

Que devez-vous faire lorsqu'une occasion se présente? Vous devez vous employer à la saisir. Même si vous avez du mal à en cerner les avantages dans l'immédiat, elle peut engendrer des possibilités que vous n'avez pas envisagées ou qui pourraient nourrir votre portfolio ultérieurement.

L'établissement d'une carrière demande du temps. Pour commencer, il est préférable d'acquérir de l'expérience dans un domaine où vous pouvez développer des compétences et réaliser des tâches qui vous serviront dans le cadre d'autres emplois, et ce, même si le salaire et les avantages ne correspondent pas à vos attentes. Au fil du temps, grâce à l'expérience et aux références accumulées, vous serez dans une meilleure situation lorsque vous tenterez d'obtenir des postes offrant de meilleures conditions et représentant un plus grand défi.

## 5

## Recherche d'emploi

Maintenant que vous avez décidé d'opter pour une nouvelle carrière, sachez qu'il y a bon nombre d'activités à réaliser et d'outils auxquels il est possible d'accéder pour effectuer une recherche d'emploi fructueuse.

### 5a. Déterminer la profession ciblée

Soyez aussi précis que possible au sujet de la profession ou du poste recherché. Cela orientera votre façon d'adapter les outils de recherche d'emploi, notamment le curriculum vitae (CV) et la lettre de présentation, et vous permettra de vous préparer à utiliser les techniques d'entrevue. Si vous effectuez des recherches dans plus d'un domaine, personnalisez vos outils de recherche d'emploi en fonction de chaque profession en cause.

#### Connaître les exigences des employeurs dans la profession choisie

Si vous connaissez bien les exigences de l'employeur, vous serez en mesure de faire ressortir les qualifications et les compétences générales qu'il recherche.

La meilleure façon de prendre connaissance de ces exigences est de consulter les offres d'emploi. Vous pouvez consulter à nouveau les résultats des recherches que vous avez effectuées lorsque vous en étiez à l'étape de la prise de décision.

Étant donné que les liens vers les offres d'emploi expirent, assurez-vous d'en conserver les descriptions dans un document Word. Lorsque vous ajoutez une offre d'emploi, surlignez les compétences spécialisées et générales qui sont exigées. Vous constaterez des tendances.

#### Se connaître soi-même : ses compétences transférables, ses intérêts et ses passions

Votre capacité à parler de vous de façon positive est essentielle dans toutes les situations de communication, qu'il s'agisse de réseautage, d'une entrevue non officielle, d'une lettre de présentation, de votre CV ou d'une entrevue d'embauche. Voici des ressources à cet égard :

L'inventaire des intérêts professionnels : <http://test-orientation.studyrama.com>

Test de personnalité : <http://www.dividendes.ch/test-gratuit-pour-determiner-son-type-psychologique-mbti>

#### Déterminer si ses compétences correspondent aux postes visés

Pour réussir à trouver l'emploi qui vous convient, vous devez penser comme un vendeur. Vous devez donc bien connaître votre « produit » (vous même) ainsi que les besoins du « consommateur » (l'employeur) afin d'élaborer votre « argumentaire de vente ». Quels aspects de vos antécédents souhaitez-vous mettre en évidence? Comment vous y prendrez-vous pour mettre en valeur vos compétences, vos connaissances et votre expérience?

#### Établir une liste des organisations ciblées

Avant de commencer votre recherche d'emploi, essayez d'établir une liste des organisations que vous souhaitez cibler. Lorsque vous consultez des offres d'emploi, consignez dans un tableur distinct les renseignements pertinents au sujet de ces organisations, notamment le nom, l'adresse, le numéro de téléphone, le nom de la ou des personnes ressources et l'adresse du site Web. Vous pouvez trouver le nom des personnes ressources au moyen du réseautage et en sollicitant des entrevues non officielles. En conservant l'adresse du site Web d'une entreprise, vous pourrez également surveiller les nouvelles offres d'emploi publiées.

## 5b. Outils de recherche d'emploi

### Brève présentation de soi même

L'un des volets les plus importants de la recherche d'emploi consiste à concevoir une façon de se présenter brièvement et à s'exercer à le faire. Que dire pour faire bonne impression et répondre aux exigences de l'employeur? Comment faire part de vos attentes personnelles et du rôle que vous comptez jouer?



### Curriculum vitae

Un CV est un document concis qui vous permet de vous présenter à un employeur potentiel. Pour les employeurs, il s'agit d'un outil de présélection; c'est pourquoi il est essentiel de le rédiger minutieusement. Habituellement, un CV ne dépasse pas deux pages; il peut toutefois en contenir trois, tout dépendant de votre expérience.

Pour préparer la rédaction de votre CV, créez une page distincte pour chacun de vos emplois précédents. Dressez la liste de toutes les tâches que vous deviez effectuer. Il se peut que certaines tâches se répètent d'un emploi à l'autre. Examinez chaque tâche et ajoutez les réalisations qui s'y rattachent. Il peut notamment s'agir de la façon dont vous vous y êtes pris pour ajouter de la valeur à votre travail. Avez-vous inventé une nouvelle méthode? Avez-vous permis à votre employeur de réaliser des économies? Avez-vous reçu des éloges dans le cadre d'un projet en particulier?

Structure et forme : Un CV est structuré par catégorie, par exemple Objectif, Résumé, Compétences, Études, Expérience, Activités, Affiliations, Distinctions et, s'il y a lieu, une liste de publications. Vous pouvez choisir les catégories qui correspondent le plus à votre expérience et à vos qualifications.

Il y a deux types de CV : le CV chronologique et le CV fonctionnel. Un CV chronologique comprend la liste des emplois précédents présentés par date à partir du plus récent. Il vous est recommandé d'inclure l'adresse du site Web des organisations pour lesquelles vous avez travaillé et d'accompagner le tout d'une description des fonctions inhérentes aux emplois en question. Il est très important de mettre en valeur vos réalisations. Si vous avez effectué une tâche particulière dans le cadre d'un emploi précédent, les employeurs pourront en prendre connaissance et établir des liens avec les aptitudes et les résultats qu'ils recherchent.

Le CV fonctionnel consiste en un résumé présenté par catégorie de compétences, et non en ordre chronologique. Vous y incluez les compétences qui correspondent à l'emploi postulé parmi celles que vous avez acquises au fil de vos expériences. Vous pouvez également y inclure une section Expérience afin de présenter les emplois et les postes occupés à l'employeur potentiel.

Peu importe le type de CV choisi, révisez la liste des tâches que vous avez établie initialement pour chaque emploi. Élaborez votre première ébauche en y intégrant chacune des sections; dressez la liste de vos tâches et assurez vous de commencer chaque phrase par un verbe. Cette version de votre CV constituera un « document maître » très utile que vous pourrez personnaliser selon l'emploi visé.

## 5b. Outils de recherche d'emploi suite

Il est fortement recommandé de consacrer tout le temps nécessaire et de s'efforcer de produire un CV raffiné et percutant. N'essayez pas de le rédiger en une seule fois, car les employeurs pourraient s'en rendre compte. Prenez le temps de l'élaborer et de rédiger plusieurs ébauches avant d'en arriver à la version définitive. Demandez l'avis de votre conseiller.

De nombreux sites Web contiennent des renseignements au sujet du CV. Le site suivant pourrait vous intéresser : <http://conseils-carriere.monster.ca/CV-et-lettres-de-presentation/Astuces-pour-la-redaction-dun-CV/professionnels-de-la-sante/article.aspx>

### Lettre de présentation

La lettre de présentation doit compléter votre CV et non répéter le contenu de celui-ci. Elle doit être mise en forme adéquatement, être lisible et ne contenir aucune erreur d'orthographe ou de grammaire.

Elle a pour objet de fournir des renseignements détaillés sur ce qui fait de vous une personne qualifiée pour l'emploi postulé. Une lettre de présentation efficace explique en quoi l'emploi vous intéresse et ce que vous pouvez offrir à l'employeur. Pour savoir quels éléments vous devez couvrir dans votre lettre de présentation, inspirez-vous de la section consacrée aux exigences figurant sur l'offre d'emploi.

Vous pouvez prendre connaissance d'exemples et de conseils en visitant le site suivant : [https://www.monster.ca/fr/conseil-carriere/?intcid=skr\\_navigation\\_CA\\_fr](https://www.monster.ca/fr/conseil-carriere/?intcid=skr_navigation_CA_fr)

## 5c. Méthodes de recherche d'emploi

### Continuez à développer votre réseau et à solliciter des entrevues informationnelles

#### Recherche en ligne :

Examinez les offres d'emploi publiées sur les nombreux sites Web consacrés à cette fin. Il peut être très utile de régler les paramètres de notification de manière à ce que vous soyez avisé automatiquement lorsqu'une nouvelle offre qui correspond à votre objectif de carrière est publiée. Lorsque vous postulez, assurez-vous d'inclure une lettre de présentation et un CV personnalisés en fonction de l'emploi en question. Toutefois, ne vous limitez pas à ces sites pour effectuer vos recherches; en effet, il y a une forte concurrence, étant donné le grand nombre de chercheurs d'emploi qui les consultent. Visitez régulièrement la section « carrière » des sites des entreprises que vous avez ciblées et envisagez le recours aux autres méthodes mentionnées ci-dessous.



## 5c. Méthodes de recherche d'emploi suite



### Salons de l'emploi :

Les salons de l'emploi sont habituellement annoncés sur Internet; il suffit de faire une recherche dans Google pour trouver ceux qui sont prévus dans votre région. La plupart du temps, les organisations participantes sont également mentionnées. Soyez prêt à parler de vous, de vos compétences et intérêts ainsi que de ce que vous avez à offrir. Concentrez vous sur les employeurs oeuvrant dans des milieux qui cadrent avec vos champs d'intérêt. Rédigez minutieusement votre lettre de présentation et votre CV personnalisé. Assurez vous de disposer de plusieurs copies de votre CV.

### Agences de placement :

Utilisez Internet pour trouver des agences de placement et prenez en note celles qui ont publié des annonces sur des sites de recherche d'emploi comme Workopolis et Indeed. Donnez suite à ces annonces. Vous pouvez également vous rendre à l'agence pour vous présenter et vous inscrire en tant que client afin d'être intégré à leur base de données. Apportez votre CV et une lettre de présentation générale.

### Liste d'adresses ciblées :

Vous pouvez vous présenter à des entreprises et à des organisations même à un moment où elles n'offrent officiellement aucun poste. Rédigez une lettre de présentation et un CV de qualité qui correspondent aux besoins de l'organisation à laquelle vous souhaitez soumettre votre candidature et à un emploi en particulier que l'on peut y occuper. Vous pouvez les envoyer par courrier ordinaire ou par courriel. Si vous êtes en mesure de trouver le nom de la personne ressource, vous pouvez également lui envoyer le tout directement.

### Rencontres non prévues en personne :

Il est également possible d'aller rencontrer des employeurs potentiels. Si vous choisissez cette option, vous devez vous présenter à l'accueil et indiquer que vous souhaitez rencontrer un employé du service des ressources humaines afin de lui remettre une copie de votre CV. Il est préférable d'effectuer des recherches sur l'entreprise afin de connaître le nom de la personne à qui vous devez parler. Lorsque vous rencontrez la personne ressource en question, présentez vous et remettez lui votre CV et votre lettre de présentation. Il se peut que l'employé concerné du service des ressources humaines ne soit pas disponible pour vous rencontrer; néanmoins, l'impression que vous



aurez laissée à la personne travaillant à l'accueil peut se révéler très importante lorsque cette dernière transmettra votre CV et votre lettre de présentation à la bonne personne. Il est préférable d'effectuer des recherches et de cibler des organisations qui offrent des emplois pour lesquels vous estimez posséder les compétences appropriées avant d'utiliser cette méthode.

## 5c. Méthodes de recherche d'emploi suite

### Assister à des conférences ou à des ateliers de perfectionnement professionnel :

Recherchez des conférences et des ateliers de perfectionnement professionnel auxquels vous pourriez assister. Une fois de plus, préparez vous à vous présenter comme il se doit. Engagez des conversations, qui peuvent au départ être informelles; il peut s'agir, par exemple, de discuter de l'une des présentations données dans le cadre de la conférence. Ajoutez chaque personne avec qui vous avez échangé à votre réseau de contacts. Même si elles ne travaillent pas pour l'une des organisations que vous avez ciblées, elles peuvent vous être d'une aide précieuse, notamment en vous donnant des conseils ou en vous orientant vers d'autres personnes avec qui communiquer.

### Se joindre à des clubs et à des associations :

Par l'intermédiaire de votre réseau de contacts et en effectuant des recherches en ligne, vous découvrirez peut être qu'il existe des associations ou des clubs auxquels vous pourriez vous joindre. Si vous le faites, soyez un participant actif. Ainsi, les autres membres apprendront quelles sont vos connaissances, compétences et expériences. Ils pourraient alors recommander à une organisation en particulier d'envisager votre candidature ou faire mention d'une autre personne à qui vous pourriez vous adresser.

### Utiliser les médias sociaux :

[LinkedIn](#) un média social à vocation professionnelle, est un outil utile. Il vous permet de créer un profil professionnel – la version virtuelle de votre CV et de votre portfolio –, pour faire valoir vos réalisations. La création d'un compte LinkedIn vous permet d'établir des liens avec des professionnels, de trouver des possibilités d'emploi et de vous faire repérer par des recruteurs et des gestionnaires d'embauche. Assurez vous de publier une bonne photo et de recourir à un arrière plan simple. Demandez à quelqu'un d'examiner votre profil et de vous faire part de ses commentaires. Les erreurs d'orthographe ou de grammaire laissent instantanément une impression défavorable. À mesure que vous développerez votre réseau de contacts et que vous vous familiariserez avec le vocabulaire propre aux offres d'emploi, vous voudrez certainement modifier votre profil et y apporter des améliorations.



[Pinterest](#) est un média social de plus en plus utilisé par les organisations et les particuliers. Vous pouvez créer un tableau comprenant une copie de votre CV, des photos liées à vos études et à vos expériences de même que des exemples de projets que vous avez réalisés. Examinez les options de carrière, les industries et les employeurs, et suivez ceux qui vous intéressent. Lorsque vous suivez les tableaux d'autres utilisateurs, vous pouvez cliquer sur le bouton « J'aime » qui s'y rattache ou laisser un commentaire. De plus, de nombreux services de placement sont abonnés à Pinterest et offrent des conseils sur les stratégies de recherche d'emploi, entre autres choses.

### Demeurer informé : s'inscrire à des bulletins, lire des revues

Vous trouverez nombre de bulletins et de revues que vous pourrez lire en ligne. Il se peut également que vous en trouviez des exemplaires à la bibliothèque locale.

## 5d. Assurer un suivi par téléphone ou par courriel

Il n'est pas facile d'effectuer un appel de suivi auprès des organisations auxquelles vous avez soumis votre candidature. Le but du suivi est d'attirer l'attention de l'employeur sur votre candidature, surtout si vous vous êtes présenté sur place ou si vous avez communiqué avec l'organisation par courrier ou par courriel. Lorsque vous effectuez l'appel, présentez vous, faites part à la personne ressource de votre intérêt marqué à l'égard du poste visé et parlez lui de ce que vous avez à offrir. N'appellez pas pour savoir si l'organisation a bien reçu votre CV. Vous devez également préparer un texte que vous utiliserez dans un courriel de suivi. Encore une fois, vous devez y exprimer votre intérêt, donner un aperçu de vos compétences et de vos expériences et souligner ce que vous pouvez apporter à l'organisation.



## 5e. Tenir un dossier dans lequel sont consignés les renseignements relatifs aux rapports établis et aux suivis effectués

Il est important d'assurer le suivi des rapports que vous établissez. À cette fin, vous pouvez utiliser le tableur que vous avez créé pour les organisations ciblées; ajoutez y le nom d'autres organisations, au besoin. Cela peut s'avérer utile lorsque vous examinez la section « carrière » du site Web de chacune des organisations. Indiquez la date à laquelle vous avez présenté votre candidature, la façon dont vous vous y êtes pris et la date à laquelle vous comptez effectuer un suivi ou, là où il y a lieu, postuler à nouveau.



## 5f. Entrevues

### Fondements de l'entrevue

La plupart des personnes sont anxieuses à l'idée d'une entrevue car elles sont incapables de prévoir les questions qui leur seront posées. En tant que chercheur d'emploi, vous gagnerez en confiance en vous préparant, en définissant bien ce à quoi vous devriez vous attendre et en vous exerçant à répondre.

Votre objectif pendant l'entrevue est de faire part de vos connaissances et de parler de vos expériences, de vos réalisations et de vos attributs personnels de manière à impressionner l'employeur. Vous devez le convaincre que vous êtes le candidat idéal pour le poste.

Au cours de l'entrevue, l'employeur cherchera, entre autres choses, à s'informer de ce qui suit :

- Êtes vous capable d'effectuer le travail?
- Possédez vous les compétences requises pour être productif?
- Avez vous démontré que vous possédez les compétences nécessaires dans le cadre d'un autre emploi?
- Quelles sont vos compétences générales?
- Êtes vous motivé et avez vous confiance en vous?
- Serez vous en mesure de vous intégrer à l'équipe?

### Préparation

#### Effectuer des recherches sur l'organisation et le poste

- Il est possible qu'on vous demande ce que vous savez au sujet de l'organisation; plus particulièrement :
- Quels types de produits l'entreprise fabrique t elle ou quels services offre t elle?
- Quels sont ses principaux concurrents?
- Quel est l'énoncé de mission de l'organisation?
- En quoi cette organisation est elle spéciale, supérieure, différente?
- Est ce que l'organisation est en expansion ou en période de restructuration?
- Quelles sont les tendances naissantes dans le domaine en cause?



### Se préparer

Examinez attentivement l'offre d'emploi et dégagez les compétences, connaissances, habiletés et attributs qui y sont précisés.

Examinez les sections de votre profil consacrées aux compétences de base et aux compétences générales; il s'agit là de ce sur quoi les questions porteront avant tout. Préparez au moins quatre récits pour illustrer chaque compétence.

Pensez à ce que vous avez fait dans le cadre d'emplois antérieurs et tentez de vous rappeler des problèmes ou des défis auxquels vous avez été confrontés. Préparez des récits qui décrivent la situation, la ou les mesures que vous avez prises pour régler le problème et les résultats qui en ont découlé. Les employeurs souhaitent savoir comment vous avez géré la situation et quelles sont les leçons que vous en avez tirées.

Cernez vos cinq plus importantes réalisations de même que leur lien avec le poste pour lequel vous passez une entrevue.

Envisagez d'utiliser des techniques d'entrevue comportementale dans vos réponses, et ce, même si on vous pose des questions traditionnelles. Vous pourriez notamment utiliser l'expression « par exemple » de manière à vous démarquer des autres candidats.

Si vous devez passer une entrevue par l'intermédiaire de Skype, pensez à votre habillement. Si vous êtes un homme, une chemise propre, une cravate et un veston feront l'affaire; si vous êtes une femme, il est approprié de porter une tenue décontractée qui se prête à un rendez vous d'affaires (p. ex. un chemisier), ou encore un veston ou une robe.

## 5f. Entrevues suite

### Types de questions d'entrevue

#### Questions traditionnelles

- Parlez moi de vous.
- Quelles sont vos forces et vos faiblesses?
- D'où vient votre intérêt pour ce domaine?
- Pourquoi pensez vous être le candidat idéal pour cet emploi?
- Quelle est la nature de votre expérience en ce qui concerne ce type de travail?
- Selon vous, en quoi votre expérience et vos études sont elles pertinentes dans le contexte de l'emploi postulé?
- Pourquoi nous avez vous soumis votre candidature?
- De manière générale, quels sont vos intérêts professionnels?
- Où vous voyez vous dans cinq ans du point de vue professionnel?

Préparez des réponses qui donneront l'occasion à l'intervieweur de poser des questions complémentaires.

Les employeurs ont de plus en plus tendance à délaisser les méthodes traditionnelles et à combiner les questions de ce type avec la technique de l'entrevue axée sur le comportement.

#### Entrevue axée sur le comportement

L'entrevue axée sur le comportement est la principale technique que les employeurs utilisent pour la sélection de candidats. Elle est fondée sur le principe selon lequel le rendement antérieur est révélateur du rendement auquel on peut s'attendre.

Voici une bonne ressource à consulter :

<https://www.recruitguelph.ca/cecs/answering-behavior-based-interview-questions-star-technique> (en anglais seulement)



#### Exemples de questions

- Parlez-moi d'un moment où vous avez pris en charge une situation et qu'il y a eu un résultat positif.
- Décrivez une situation lorsque vous avez eu un délai serré pour effectuer une tâche et comment vous avez réussi à effectuer le travail.
- Parlez-moi de la façon dont vous avez travaillé avec un collègue difficile.
- Parlez-moi d'un moment où vous avez fait quelque chose au travail dont vous étiez particulièrement fier.

#### S'exercer

Une bonne façon de se préparer consiste à examiner les questions et à rédiger des réponses pour chacune d'elles. N'essayez pas de mémoriser ce que vous avez écrit; concentrez vous plutôt sur les idées principales. N'oubliez pas que l'expression orale et l'expression écrite sont deux choses distinctes. Exercez vous avec un conseiller, un ami ou un membre de votre famille. Prenez l'habitude d'arborer un petit sourire pendant vos exercices. Il est surprenant de voir à quel point l'intérêt et l'enthousiasme sont transmis par notre voix lorsque l'on sourit. Penchez vous légèrement vers l'avant lorsque vous répondez; vous montrerez ainsi que vous êtes réellement intéressé. Vous pouvez utiliser un miroir ou encore la caméra de votre ordinateur pour examiner votre langage corporel.

## 5f. Entrevues suite

### Conseils pour une bonne entrevue

- Écoutez, écoutez et écoutez.
- Attendez qu'on vous y invite avant de vous asseoir au bureau ou à la table.
- Établissez un contact visuel. Si l'entrevue est réalisée par plusieurs personnes, assurez vous d'établir un contact visuel avec chacune d'elles, surtout celle qui vous pose une question.
- Assurez vous d'avoir bien compris la question. Il est acceptable de demander des éclaircissements. Évitez, en tout temps, de répondre à une question que vous ne comprenez pas.
- Prenez des notes.
- Il convient de prendre un petit instant avant de répondre. Prenez le temps de penser à votre réponse et de la structurer comme il se doit.
- Répondez uniquement à la question que l'on vous pose, et ce, de façon cohérente et concise. N'abordez pas de sujets qui ne sont pas liés à la question posée.
- Ne répondez jamais à une question axée sur le comportement sans citer un exemple. Par exemple, si vous affirmez n'avoir jamais eu de problème avec un collègue de travail, cela pourrait être interprété d'une manière qui vous sera très défavorable. Trouvez plutôt un exemple approprié.
- Évitez les flatteries à l'endroit de l'entreprise; faites des compliments uniquement si vous pouvez appuyer vos propos à l'aide de faits.
- Faites preuve de confiance en vos capacités, de même que d'enthousiasme.
- Soyez conscient de votre accent, le cas échéant, et parlez lentement et clairement pour vous assurer que la personne qui réalise l'entrevue vous comprend bien.



### Terminer l'entrevue

Habituellement, l'intervieweur vous demandera si vous avez des questions. Souvent, cela indique que l'entrevue tire à sa fin. Il se pourrait également qu'on vous demande si vous souhaitez ajouter quelque chose avant de terminer l'entrevue.

### Conseils

Ne dites jamais à l'intervieweur que vous avez eu réponse à toutes vos questions. Profitez plutôt de l'occasion pour en apprendre plus sur le poste et l'entreprise et pour impressionner davantage la personne. Indiquez clairement votre souhait de travailler au sein de l'organisation de même que ce que vous pourriez lui apporter.

### Exemples de questions

- Vous m'avez posé des questions au sujet de \_\_\_\_\_. Pourriez vous m'en dire davantage sur vos attentes particulières à cet égard?
- Selon vous, quels sont les plus grands défis à relever dans l'exercice de cette fonction?
- Quelle méthode utilisez vous pour évaluer le rendement d'un employé et lui fournir une rétroaction?
- Comment décririez vous la culture et le style de gestion de l'entreprise?
- Selon vous, le domaine des soins de santé subira-t-il des changements importants susceptibles d'avoir une incidence sur votre organisation?
- Comment décririez vous un jour de travail habituel dans l'exercice de cette fonction?

## 5f. Entrevues suite

### Vérifications à la suite de l'entrevue

- Prenez quelques éléments en note, notamment le nom, le titre et l'adresse de l'intervieweur. Demandez lui de vous remettre une carte professionnelle.
- Évaluez votre rendement dans le cadre de l'entrevue.
- Essayez de vous rappeler les questions posées et les réponses données.
- Quelles sont les expériences ou les compétences qui semblaient intéresser tout particulièrement la personne qui a réalisé l'entrevue?
- Quelles sont les questions auxquelles vous avez eu le plus de difficulté à répondre? Pourquoi?
- D'après vous, qu'est ce que l'intervieweur cherchait à savoir au moyen de ces questions difficiles?
- Est ce que vos connaissances étaient adéquates en ce qui touche l'entreprise, sa mission, sa structure et ses règles?
- Envisagez de prendre en note ce qui a bien fonctionné durant l'entrevue et ce que vous pourriez améliorer.
- Qu'est ce que l'intervieweur a dit au sujet du salaire? Comment avez vous répondu?
- Quelles sont vos impressions générales en ce qui a trait à l'entrevue? Pourquoi en est il ainsi?
- Que ferez vous différemment lors de la prochaine entrevue?
- Est ce qu'une autre entrevue est prévue? Dans l'affirmative, quand aura t elle lieu?
- Que devez vous étudier ou apprendre, ou à l'égard de quel volet devez vous vous exercer pour vous préparer à votre prochaine entrevue avec un représentant de cette entreprise?

### Envoyer un courriel de suivi

À la suite de l'entrevue, rédigez une lettre de remerciement. S'il subsiste des questions dont vous auriez aimé discuter davantage, vous pouvez les exposer brièvement dans votre message.

Le site Web suivant présente un exemple de lettre de remerciement : <https://www.jobbank.gc.ca/explorecareers.do>

## 5g. Soutien additionnel à la recherche d'emploi

De nombreux organismes d'aide aux immigrants peuvent travailler avec les personnes intéressées dans tous les volets du processus de recherche d'emploi. Pour trouver un tel organisme près de chez vous, consultez le site suivant : <http://etablissement.org/findhelp/ontario>

### Culture du milieu de travail

Il existe bien des façons de définir la notion de « culture du milieu de travail »; fondamentalement, la culture organisationnelle consiste en un ensemble de valeurs, de croyances et de comportements communs qui orientent la façon dont les gens agissent au sein d'une organisation.



## 5g. Soutien additionnel à la recherche d'emploi suite

Chaque milieu de travail possède une culture qui lui est propre. Celle-ci est fondée en grande partie sur la culture canadienne, mais s'appuie également sur l'histoire de l'organisation de même que sur le style de gestion qu'on y privilégie et sur le type de travail qui y est effectué. La culture du milieu de travail revêt une très grande importance, non seulement lors de l'entrevue, pendant laquelle l'employeur détermine si vous êtes un bon candidat pour son organisation, mais aussi pendant la période d'essai, voire à plus long terme aux fins d'avancement, lorsqu'il tente de voir si vous saurez vous adapter comme il se doit. Consultez le document suivant pour prendre connaissance de conseils additionnels : [http://www.peianc.com/content/lang/fr/page/guide\\_employment\\_culture](http://www.peianc.com/content/lang/fr/page/guide_employment_culture)

Charity Village est l'une des plus importantes ressources en ligne du secteur sans but lucratif du Canada en ce qui touche les emplois, la vie professionnelle et les questions liées aux ressources humaines. Le site offre également un programme d'apprentissage en ligne. [www.charityvillage.com](http://www.charityvillage.com) (en anglais seulement)

Le Centre Francophone de Toronto (CFT) offre des services de recherche d'emploi et de formation préparatoire au marché du travail : <http://www.centrefranco.org/services-emploi>

Le bulletin électronique [Bloc-Notes](#) est un bulletin hebdomadaire. Il est conçu par Nexus Santé et Santé publique Ontario. Il fournit des renseignements au sujet d'ateliers, de conférences, d'offres d'emploi, de projets, de questions d'intérêt et de ressources. Il s'agit d'un excellent bulletin qui permet de prendre connaissance de renseignements et de faits nouveaux relatifs à la santé.

Healthcarejob.ca est un site spécialisé d'envergure pour la recherche d'emploi au Canada. Des offres d'emploi provenant de nombreux secteurs de l'industrie canadienne des soins de santé y sont publiées. Il permet également de recevoir des alertes emploi et d'effectuer des recherches avancées. En outre, on y offre des conseils sur la rédaction d'un CV et sur les techniques d'entrevue, en plus d'y fournir des renseignements se rapportant expressément au secteur. <http://www.emploisante.ca/fr>

Le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) est le plus grand établissement d'enseignement dans les domaines de la santé mentale et de la toxicomanie au Canada. En 2015, le CAMH a été reconnu comme l'un des 100 meilleurs employeurs du Canada et l'un des meilleurs employeurs de la région du Grand Toronto, en plus de figurer, plus précisément, parmi les meilleurs employeurs au pays pour ce qui est de la diversité.

<http://www.camh.ca/fr/hospital/Pages/home.aspx>

L'hôpital University Health Network (UHN) comprend les hôpitaux Toronto Western, Toronto General, Princess Margaret et Toronto Rehab. Le site Web de l'UHN permet de soumettre sa candidature pour obtenir un emploi au sein de ce grand réseau d'hôpitaux. [www.uhn.ca](http://www.uhn.ca)

Les sites Web des différents hôpitaux contiennent de l'information sur ces établissements, y compris des offres d'emploi. Dans le site ci-dessous, on trouve une liste d'hôpitaux, classés par collectivité. <http://www.health.gov.on.ca/fr/common/system/services/hosp/locations.aspx>

L'Association des centres de santé de l'Ontario est la voix des organismes de soins de santé primaires gérés par la communauté en Ontario. En effet, elle représente 109 organismes de ce type. Parmi ceux-ci, on compte les centres de santé communautaires de l'Ontario, les centres d'accès aux services de santé pour les Autochtones, les équipes de santé familiale communautaire et les cliniques dirigées par du personnel infirmier praticien. <http://www.aohc.org/fr>

Le PetriDish<sup>MC</sup> est un outil qui permet de consulter les offres d'emploi en biotechnologie au Canada. C'est la seule banque d'emplois nationale bilingue qui est axée sur ce domaine. Utilisé par des centaines d'employeurs, ce site pourrait être une bonne ressource pour les personnes qui souhaitent obtenir un emploi en biotechnologie. <https://www.biotalent.ca/fr>

C'est une importante ressource en ligne pour les opportunités d'emplois : <http://www.jobserve.com/ca/en/Job-Search/Search> (Healthcare & Medical Search) (en anglais seulement)

## 6

## Gérer le stress

Il est difficile de conjuguer la recherche d'emploi et les obligations familiales, les difficultés financières, l'apprentissage d'une nouvelle langue et les obstacles culturels. Ces difficultés seront d'autant plus grandes si vous ne bénéficiez pas d'un soutien personnel ou si vous n'avez pas instauré un bon équilibre dans votre vie. Voici des renseignements qui vous permettront de savoir comment appréhender cette période de transition : [http://www.cmha.ca/fr/mental\\_health/pour-faire-face-au-chomage/#.WO-YpVPysUF](http://www.cmha.ca/fr/mental_health/pour-faire-face-au-chomage/#.WO-YpVPysUF)

En discutant et en établissant des liens avec des personnes confrontées aux mêmes défis que vous, vous pourriez vous sentir mieux soutenu en attendant de trouver un autre emploi. Cherchez des groupes locaux en ligne.



Il existe diverses façons d'atténuer le stress et d'instaurer un équilibre dans sa vie. Les stratégies présentées pourraient prendre une place importante dans votre vie. Voici des suggestions pour réduire le stress :

<http://www.huffingtonpost.fr/2013/09/10/stress-20-conseils-scientifiquement-prouves-pour-destresser-in>  
<http://www.helpguide.org/articles/stress/stress-management.htm> (en anglais seulement)

Afin de maintenir un bon équilibre pendant que vous examinez de nouvelles options de carrière ou cherchez un emploi, il peut s'avérer très utile d'utiliser des techniques qui vous permettront de prendre soin de vous. Consultez le document suivant pour obtenir une liste détaillée d'activités qui pourraient vous aider à prendre soin de vous et à réduire votre niveau de stress : <http://www.plateforme-bienetre.fr/comment-prendre-soin-de-soi-idees>

Que faire si vous vous sentez déjà mal du point de vue émotionnel? Il est possible que bien des personnes qui se sentent épuisées ou constamment fatiguées ne se rendent pas compte qu'elles souffrent de dépression. Quels sont les signes de la dépression? Consultez le site suivant pour obtenir de plus amples renseignements : <http://ladepressionfaitmal.ca/fr/checklist>

Pour obtenir de l'aide au sujet de la dépression, parlez de vos symptômes à votre médecin de famille. Votre médecin peut vous donner des conseils sur les options qui s'offrent à vous et sur les services de soutien dont il est possible de bénéficier. Pour obtenir de plus amples renseignements au sujet des façons d'accéder à des programmes locaux qui peuvent vous aider à composer avec la dépression, consultez le site suivant : <https://www.cmha.ca/fr/sante-mentale/obtenir-de-laide>

Il n'est pas facile de trouver une nouvelle carrière qui correspond à ses aspirations; toutefois, il existe de nombreux exemples de personnes qui y sont parvenues. Pour qu'une telle démarche se révèle fructueuse, on doit se livrer à une réflexion stratégique, être dévoué, faire preuve de patience et avoir une attitude positive. Bien souvent, ce n'est pas une seule grande étape mais plutôt l'imbrication de plusieurs petites étapes qui fait toute la différence.