



Association canadienne de  
counseling  
16 Concourse Gate, bureau 600  
Ottawa, On K2E 7S8  
sans frais : 1-877-765-5565  
tél. : 613-237-1099  
télé. : 613-237-9786  
courriel : info@ccacc.ca

### Dans ce numéro :

Les avantages d'être  
représentant(e) étudiant(e) 1

Réflexion sur  
l'orientation de votre  
cheminement en  
counseling 2

Comment rédiger un c.v.  
efficace 3

Aimeriez-vous soumettre  
un article pour le bulle-  
tin des étudiants ? 3

Stratégies de  
 réseautage pour cher-  
cheurs d'emploi 4

### Points d'intérêt particulier :

- \* Visitez notre site  
Internet amélioré au  
[www.ccacc.ca](http://www.ccacc.ca)
- \* Jetez un coup d'oeil à  
nos prix pour les  
étudiants – échéance :  
15 décembre 2007

# Bulletin étudiant de l'ACC

Volume 3, numéro 1

Novembre 2007



Congrès de l'ACC à Vancouver, mai 07

*Représentants étudiants du Nouveau-Brunswick*

*Hôte pour le congrès 2008 à Moncton.*

## Les avantages d'être représentant(e) étudiant(e)

par Janice Tester, M. Psych.

S'investir offre des avantages innombrables,  
mais voici les principaux :

- Vous aurez instantanément accès à un intéressant réseau de personnes qui travaillent dans votre domaine. Comme on sait, le réseautage est d'une importance cruciale pour obtenir le type d'emploi qu'on veut vraiment avoir au moment de la graduation.
- Vous n'avez plus à payer de frais d'adhésion en tant que membre étudiant de l'Association.
- Votre candidature sera plus remarquée si vous présentez une demande de bourse de déplacement pour étudiants au congrès de l'ACC (échéance : le 15 décembre) ou de bourse AON pour les étudiants.
- Votre nom et vos coordonnées en tant que représentant étudiant seront placés sur le site Internet de l'ACC dans la liste des programmes canadiens d'études

supérieures, ce qui vous donnera plus de visibilité.

- Votre curriculum vitae bénéficiera de cet engagement professionnel en indiquant certaines des compétences en leadership et communication que vous avez cultivées.
- Selon la province où vous vous trouvez, et s'il existe une entente d'affiliation avec une autre association, vous pourrez obtenir les avantages des deux associations. Par exemple, au Québec, les membres du conseil d'administration de la Québec Counseling Association (QCA) se réunissent toutes les 5 ou 6 semaines, et vous serez invité(e) à participer à ces réunions.

Alors, n'hésitez pas, engagez-vous et recueillez les bénéfices du don en retour !

### Congrès de l'ACC 2008



EXPLORING  
OURSELVES  
DISCOVERING IDENTITY

Dates : 14-16 mai

Endroit : Moncton,  
Nouveau-Brunswick

Pour obtenir de plus amples  
informations, composez le  
(506) 446-9159

ou par courriel :  
[info@ccacc2008.ca](mailto:info@ccacc2008.ca)



## *Rouler sa bosse avec un diplôme en counseling – mais où ?*

### *Réflexion sur l'orientation de votre cheminement en counseling*

par la D<sup>re</sup> Beth Robinson

Vos rêves et visions de carrière vous ont propulsé à travers vos études supérieures. Mais

si vous êtes encore abasourdi par la myriade d'occasions qui existent dans le vaste monde, et que vous ne savez pas où donner de la tête, une réflexion sur ce qui suit pourrait vous aider. Vous pourriez trouver utile de vous engager dans ce processus de réflexion sous forme écrite ou en « cartographiant » vos pensées, vos sentiments, vos espoirs et vos rêves.

#### Qui

Avec qui souhaitez-vous travailler ? Envisagez les populations et les types de problèmes énoncés que vous trouveriez intéressants et gratifiants. Un aspect particulier du développement humain vous intéresse-t-il (petite enfance, maternelle, premier ou second cycle du primaire, école secondaire, collège ou université, jeunes adultes, âge moyen, aînés) ou préféreriez-vous un mélange d'âges et d'étapes ? La possibilité d'aider autrui à surmonter des défis personnels vous intrigue-t-elle, ou encourageriez-vous une croissance et un enrichissement personnels qui vous touchent de plus près ? Avez-vous une préférence pour une ou plusieurs préoccupations, cognitives, affectives, comportementales, sociales, spirituelles, scolaires ou professionnelles ? Êtes-vous plus enclin à aborder des expériences de vie normatives mais transitoires, telles que les transitions vers la maternelle ou la garderie, le déménagement dans un nouveau foyer, ou le départ de la maison pour le collège ou l'université ? Vos intérêts se situent-ils davantage du côté de l'adaptation et de la guérison liées à la maltraitance, au décès, au divorce, à la maladie, aux blessures ou au chômage ? Vous sentez-vous plus à l'aise avec des problèmes limités dans le temps, par opposition à des difficultés liées à une plus grande chronicité ?

#### Quoi

Par quel type d'activités professionnelles souhaitez-vous remplir vos heures de travail ?

Quel serait votre rôle préféré ? Qu'est-ce qui retient votre intérêt parmi le counseling (personnel, scolaire, de carrière, individuel, de groupe, en couple, relations, famille), la consultation, le coaching, l'action sociale, la rédaction professionnelle, les conférences, l'enseignement ou la recherche ? En ce qui a trait au counseling, envisagez-vous des approches qui supposent des conversations, de l'écriture, de la lecture, du théâtre, de la

musique, du mouvement, du jeu ou de l'art ? La rédaction d'une brève réflexion (une page ou deux) sur votre philosophie du counseling et du changement est une belle façon d'affermir votre pensée, et cela s'avérera peut-être utile au moment d'une entrevue !

#### Où

Tandis que vous réfléchissez à l'endroit où vous aimeriez exercer, envisagez tant l'emplacement géographique que le milieu de pratique. Espérez-vous demeurer dans la même ville ou dans la même province ? Pouvez-vous même envisager de travailler dans un autre pays ? Vos expériences et intérêts suggèrent-ils une bonne correspondance avec une école publique, une université, un centre communautaire de santé mentale, un hôpital, un établissement correctionnel, une maison de soins pour personnes âgées, une société, une paroisse, une pratique indépendante ou un autre milieu ?

#### Quand

Comme les spécialistes du développement de

***Votre objectif est de produire une impression tellement positive qu'il(s)... se demandera(ont) comment... il(s) a(ont) pu se passer... de vous.***

carrière nous le rappellent, il est important d'aborder la question de l'horaire de travail désiré pour promouvoir une performance, une productivité et une réalisation optimales. Cherchez-vous du travail occasionnel, à temps partiel, saisonnier ou à plein temps ? Est-il important pour vous de ne travailler que pendant la journée ou pourriez-vous avoir un horaire qui comprend du travail en soirée, de nuit ou les fins de semaine ? Combien de temps de vacances espérez-vous avoir ? La sécurité d'emploi est-elle un facteur crucial ou vous sentez-vous à l'aise avec du travail à contrat ou financé par une subvention ?

#### Pourquoi

Vous avez sans doute réfléchi maintes fois à la question du pourquoi de votre cheminement de carrière. Il arrive souvent que le coût des études supérieures et la perte possible de revenus qui l'accompagne amènent d'autres personnes qui sont dans nos vies à demander pourquoi nous faisons cela. Lorsque notre réponse à l'inévitable question « Ferez-vous

plus d'argent ? » est « Pas nécessairement », ils nous regardent étonnés, comme s'ils essayaient de comprendre notre motivation. Avec votre diplôme tout frais à la main, c'est le temps de revoir la question du pourquoi vous êtes devenu conseiller professionnel. Quels sont vos objectifs à court terme et à plus long terme ? Quelles sont celles de vos valeurs qui sont congruentes avec celles du counseling ? Quelles récompenses prévoyez-vous retirer de votre cheminement de carrière ? Vous trouverez peut-être fructueux de méditer sur votre vision de carrière en vous posant les questions suivantes :

***Où est-ce que je veux être dans 5 ans ? Dans 10 ans ? Dans 15 ans ?***

***Pour quelle activité me lèverais-je le matin si j'étais indépendant(e) de fortune ?***

***Qu'est-ce que je veux laisser en tant qu'héritage professionnel ?***

***Qu'est-ce que je veux que les gens disent à la fête organisée pour ma retraite ?***

#### Comment

Maintenant que vous avez fait jogger votre esprit à l'aide de cinq questions touchant à la prise de décision pour une carrière, vous êtes prêt à aborder la façon de rechercher votre emploi de rêve. Bien que plusieurs offres formidables soient diffusées dans les journaux, dans Internet et par l'intermédiaire d'organisations professionnelles, vous n'êtes pas obligé d'attendre qu'elles paraissent ! Si vous avez des milieux particuliers en tête, songez à soumettre une proposition attrayante. Incluez votre CV et une lettre de présentation, et faites un suivi en demandant une rencontre en personne, même si l'organisation ne prévoit pas embaucher. Offrez de faire du bénévolat et travaillez gratuitement. Étudiez les possibilités de subvention et offrez de faire des recherches sur ce genre de financement. Votre but est de produire une impression tellement positive que la direction et le personnel du site d'emploi potentiel se demanderont comment ils ont pu se passer de vous pendant tout ce temps-là.

***QUE VOTRE RÊVE DE CARRIÈRE  
DEVienne UNE RÉALITÉ QUI DÉ-  
PASSE DE LOIN VOS  
ATTENTES!***

## Comment rédiger un c.v. efficace

Par Maxine MacMillan, MEd, RTC, CCC

Vous pouvez commencer en recueillant de l'information sur la mise en forme auprès de nombreuses sources pour vous préparer à rédiger votre résumé ou curriculum vitae. Cette recherche dans Internet vous fournira beaucoup de modèles et d'information.

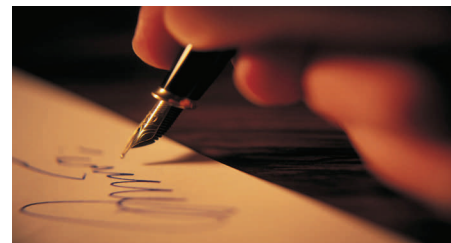
Comme point de départ, je vous ai préparé une courte liste d'éléments qui devraient être inclus (et certains éléments à éviter) dans votre document de marketing personnel.

Comme plusieurs employeurs requièrent que vous soumettiez vos documents par voie électronique, il est important d'utiliser une police « True Type ». Une autre règle est d'utiliser au plus deux polices dans votre CV : une pour mettre en évidence et une autre pour présenter l'information. Je vous conseille toutefois de n'utiliser qu'une seule police « True Type » et de la mettre en gras pour l'information telle que votre nom, votre adresse de courriel et votre numéro de téléphone, et aussi pour les en-têtes descriptifs. N'utilisez pas de taille de moins de 10 points pour cette police.

1. Commencez par vos nom, adresse, numéro de téléphone, numéro de télécopieur et adresse de courriel. Vous êtes libre d'utiliser la présentation que vous voulez, mais il est suggéré d'utiliser un style d'en-tête de papier à lettres qui présente l'information de façon professionnelle.
2. Rappelez-vous que votre CV reflète votre créativité. Je vous recommande donc d'éviter les modèles. Ils sont formidables pour vous donner des idées de mise en forme et de rubriques, mais il est difficile de travailler avec, de sorte qu'il vaut mieux que vous créiez le vôtre.
3. N'utilisez pas de mise en forme par « objectifs ». L'information que vous incluez dans votre lettre de présentation vous donne une excellente occasion de convaincre un employeur que vous serez un atout merveilleux pour son entreprise / institution / etc. Ce que vous pouvez faire, si vous ne faites que débiter dans la carrière, est d'utiliser la mention « profil » ou « principales qualifications » juste avant votre information sur vos compétences pour l'emploi. Toutefois, cette technique n'est

pas bien adaptée à la mise en forme CV.

4. Utilisez des verbes positifs forts pour décrire vos compétences.
5. Vos connaissances des logiciels sont valables en milieu de travail. Alors, souvenez-vous d'inclure cet élément lorsque vous dressez la liste de vos compétences.
6. Plusieurs employeurs potentiels vous demanderont d'inclure où et comment vous avez acquis vos compétences. Alors, tenez compte des exigences du poste pour pouvoir inclure cette information dans votre CV. Souvenez-vous d'utiliser des boulets, et évitez les descriptions narratives.
7. Utilisez les « vrais » titres d'emploi de la CNP et incorporez-y certaines tâches dont vous avez eu la responsabilité.
8. Il est important d'indiquer vos expériences de bénévolat dans votre CV, parce qu'il permet à un employeur de voir à quel point vous vous investissez dans votre collectivité.
9. Vous pouvez inclure vos références dans votre CV. Personnellement, je trouve qu'il est avantageux d'inclure les références, car cela facilite l'étude des candidatures à un poste. La solution de rechange est d'indiquer que vos références sont disponibles sur demande. Je recommande de composer deux CV, un avec une page séparée intitulée « Références » comportant les noms et coordonnées de trois personnes dans une mise en forme d'allure professionnelle. Ainsi, vous pourrez choisir d'envoyer votre CV avec ou sans les références.
10. Demandez aux gens dont vous donnez le nom en référence la permission de le faire, et assurez-vous de les choisir sagement.
11. Une des choses intéressantes que vous pouvez vous faire est une « carte-c.v. ». Cette carte ressemble à une carte de visite professionnelle, avec nom et coordonnées au recto, et formation et compétences au verso.



Aimeriez-vous soumettre un article pour le prochain numéro du bulletin des étudiants ?

- \* L'article doit se rapporter à des questions pratiques ou à des expériences susceptibles d'intéresser les membres étudiants de l'ACC.
- \* L'article devrait compter de 250 à 500 mots.
- \* L'article doit contenir de la documentation appropriée. Le matériel plagié ne sera pas publié.
- \* Les soumissions peuvent être présentées à Barbara MacCallum, à dg@ccacc.ca
- \* Pour l'instant, le bulletin est publié une fois l'an, à l'automne.

Les cartes-c.v. sont très utiles lorsque vous faites du réseautage et que vous n'avez pas de copie de votre c.v. sur vous.

*Rappelez-vous que vous avez environ 5 secondes pour ÉMERVEILLER un employeur potentiel. De quoi aimeriez-vous qu'il se souvienne ? Qui vous êtes, ce que vous pouvez faire et où vous joindre*

## Stratégies de réseautage pour chercheurs d'emploi

Par Janice Tester, M.Psych., conseillère en carrières, Centre de carrières de l'Un. McGill

Directrice pour le Québec anglophone, ACC

À titre d'étudiant conseiller, avez-vous des pensées négatives à propos du réseautage et y pensez-vous comme étant une façon d'utiliser les gens? Si tel est le cas, je vous invite à repenser votre position parce que le réseautage est une situation gagnant-gagnant. Il se rapporte à votre connexion sur le marché de l'emploi en vous aidant à chercher des employeurs et à connaître les débouchés, mais c'est aussi s'intéresser à autrui et à leur champ de counseling.

Alors, quelle est la vraie nature du réseautage? C'est de découvrir que nous avons quelque chose en commun avec une autre personne et en discuter; laisser une impression positive durable; établir une connexion; aider les gens et leur demander de vous aider; se mettre en rapport avec les autres tant pour les affaires que pour le plaisir; socialiser – avoir l'occasion de connaître des gens, et qu'eux vous connaissent; établir et cultiver des relations avec des amis et des connaissances. En particulier, pour ce qui est du marché de l'emploi, seulement une petite fraction des emplois sont annoncés (de 15 à 20 %, selon l'industrie). En counseling, nous avons l'impression que cette statistique est même moins élevée. En conséquence, vous devez regarder dans le marché de l'emploi caché. Fait de façon appropriée, le réseautage est la clé pour découvrir des postes qui ne sont pas annoncés.

Dans le cadre du processus de réseautage, c'est une bonne idée de faire une autoévaluation, non seulement pour découvrir votre ensemble de compétences, mais aussi pour cibler votre recherche d'emploi. Vous devez vous préparer à transmettre vos objectifs aux gens, efficacement, succinctement et clairement.

Ensuite, vous devrez aux personnes à contacter, en faisant un remue-méninge avec les gens que vous connaissez. Vous pouvez commencer par dresser une liste de contacts, puis la trier en accordant la priorité aux gens les plus susceptibles d'être reliés au domaine où vous souhaitez travailler. Le mieux est de commencer par les gens avec qui vous êtes le plus à l'aise.



Il est maintenant temps d'établir des relations et de communiquer avec les gens pour leur demander leur aide d'une façon polie et sans rien exiger. Vous serez surpris des conseils et des suggestions de postes que vous recevrez. Les conseillers aiment aider les autres.

### Voici quelques conseils de réseautage valables pour les chercheurs d'emploi :

- Faites un effort pour rencontrer des gens. Même si vous n'avez pas envie d'aller à cette soirée d'anniversaire, sortez de chez vous et allez-y! Vous ne savez jamais qui vous rencontrerez, et il est très probable que vous y passerez du bon temps.
- Souvenez-vous des noms des gens que vous rencontrez. Exercez-vous à vous rappeler les noms, écrivez-les sur un bout de papier, prenez les cartes de visite professionnelle et distribuez la vôtre.
- Demeurez en contact avec les nouvelles connaissances et les vieux amis.
- Écoutez activement lorsque vous participez à une conversation.
- Décidez à l'avance de ce que vous voulez obtenir de votre contact. Dans certains cas, vous voudrez peut-être en apprendre davantage sur le champ d'activité ou sur le cheminement de carrière de ce contact. Ou vous pourriez vouloir connaître les exigences de l'organisation et les types de personnes qu'elle embauche.
- Gardez en tête que votre objectif est d'obtenir de l'information pertinente concernant leur cheminement de carrière et d'obtenir des conseils sur la marche à suivre à partir de là.

- Demandez à votre contact des questions pertinentes, et entretenez-vous de son champ d'activité, de son occupation, de la clientèle avec qui il ou elle travaille, ou de son employeur. Obtenez une rétroaction sur votre CV et établissez de nouveaux

contacts. Demandez à votre contact de vous recommander la prochaine personne à contacter.

- Voici quelques sujets qui vous concernent et que vous pouvez aborder : vos objectifs de carrière et les emplois qui vous intéressent; les compétences que vous aimeriez utiliser dans votre prochain emploi; le type d'organisation pour laquelle vous aimeriez travailler; les aspects que vous avez aimés dans vos emplois précédents; les endroits où vous avez présenté des résumés et les gens avec qui vous avez réseauté; tout autre sujet que vous jugez pertinent.

### Augmentez vos occasions de réseautage en suivant les pistes suivantes :

*Les foires professionnelles et d'emploi* – offertes par les collèges, les universités, les maisons de recrutement et d'autres groupes. Elles vous donnent de l'information sur les employeurs spécifiques et vous aident à établir le contact initial.

*Les entrevues d'information* – un moyen valable de se créer de nouveaux contacts, de cultiver des relations existantes et de connaître les nouveaux événements dans votre domaine.

*Les associations professionnelles telles que l'ACC* ne font pas que vous fournir l'occasion de réseauter, mais elles publient aussi des bulletins contenant des listes d'emplois. Rappelez-vous que plus vous vous investirez dans votre association, plus vous aurez de chances d'être référé par un autre membre à un employeur.

*Les associations d'anciens* fournissent aussi des occasions de réseautage et de contacts. Certaines peuvent même avoir des programmes de mentorat.

*Les sites Internet de réseautage social* offrent une occasion de se reconnecter avec les gens que vous avez perdus de vue et de vous tenir au courant des vies de vos contacts.

*Le bénévolat* offre une excellente occasion de rencontrer des gens en milieu de travail