

Réseau des répondantes  
et répondants **TIC**

LE PETIT GUIDE DE LA  
**CANDIDATURE**  
**IDÉALE**  
—



*Une visibilité professionnelle sur le  
Web, une ressource essentielle  
pour votre recherche d'emploi*

# INTRODUCTION

## Votre image sur le **Web**, utile ou nuisible à **l'obtention d'un emploi ?**

### Mon image numérique est-elle vraiment importante ?

À partir du moment où vous publiez sur les réseaux sociaux, vous projetez une image numérique de vous-même qui est accessible à un grand nombre de personnes. C'est donc dire que de nombreuses personnes, y compris vos éventuels employeurs, ont accès à votre identité numérique.

### Est-ce qu'avoir une présence sur le Web peut m'aider dans l'obtention d'un emploi ?

La plupart des recruteurs entrent le nom des personnes candidates à un emploi dans un moteur de recherche, afin de se faire une première impression. Le Web peut donc être un outil pertinent pour vous présenter à votre avantage.

Que vous soyez à la recherche d'un emploi à temps partiel, d'un stage ou d'un emploi à la fin de vos études, *Le petit guide de la candidature idéale* vous fournit des pistes pour :

- Connaître l'image que vous projetez sur le Web et les réseaux sociaux ;
- Vous assurer que cette image est adéquate dans un contexte de recherche d'emploi ou de stage ;
- Effacer des traces qui pourraient vous nuire ;
- Rédiger un curriculum vitae attrayant ;
- Promouvoir votre candidature et réussir votre entrevue.

Finalement, vous y trouverez des remarques montrant l'importance de préserver votre image virtuelle, même après avoir trouvé l'emploi idéal.



# TABLE DES MATIÈRES

---

## 02 • INTRODUCTION

---

## 04 • SECTION 1 – MON IDENTITÉ NUMÉRIQUE

---

05 • À quoi ressemble-t-elle actuellement?

06 • Comment m'assurer que l'image que je projette sur les réseaux sociaux est appropriée ?  
Quoi mettre, quoi omettre ?

07 • Comment effacer des traces non souhaitées ?

07 • Est-ce que mon adresse de courriel est adéquate ?  
Est-ce qu'il faut en avoir plusieurs ?

---

## 08 • SECTION 2 – CHERCHER, TROUVER ET... CONSERVER UN EMPLOI OU UN STAGE

---

09 • Les services de recherche d'emploi

10 • Rédiger son CV et le rendre accessible sur le Web

11 • Promouvoir sa candidature

12 • Faites du réseautage grâce aux réseaux sociaux professionnels

13 • Le Web, un outil utile pour se préparer à une entrevue

14 • Préserver son identité numérique après avoir trouvé un emploi ou un stage

---

SECTION 1

# MON IDENTITÉ NUMÉRIQUE



# MON IDENTITÉ NUMÉRIQUE

## À quoi ressemble-t-elle actuellement ?

Quelle est votre cyberréputation, aussi parfois appelée réputation numérique ? Comment peut-on obtenir de l'information sur les traces que vous avez laissées sur le Web ? Quand votre futur employeur effectuera une recherche sur vous, que trouvera-t-il ?

**Un moteur de recherche** peut vous aider à trouver la plupart des traces que vous avez laissées sur le Web. Une simple **recherche de vos prénom et nom placés entre guillemets** dans un moteur de recherche vous donnera déjà un bon aperçu :

- Des sites où l'on fait référence à vous ;
- De vos traces publiques sur les réseaux sociaux ;
- Des commentaires publics que vous y avez laissés ;
- Des opinions que vous y avez partagées ;
- De votre façon de vous exprimer.

Il y a de fortes chances que votre présence sur les réseaux sociaux se trouve dans les premiers résultats, puisque les moteurs de recherche privilégient les sites où le trafic est le plus élevé. Vous pouvez aussi filtrer votre recherche afin de trouver des images et des vidéos que vous avez peut-être oubliées.

Une simple **visite de vos profils sur les réseaux sociaux** peut révéler de l'information sur votre vie personnelle, etc. Ces préférences correspondaient peut-être à votre style à une certaine période de votre vie, mais qu'en est-il aujourd'hui ? Pensez à faire des mises à jour de vos intérêts actuels afin que cela reflète plus votre personnalité.

De plus, pour que vous soyez au fait de nouvelles traces, la création d'alertes dans l'outil [Google alertes](#) permet d'être informé par courriel des nouveautés concernant le sujet qui vous intéresse : vous !



## SECTION 1

# MON IDENTITÉ NUMÉRIQUE

**Comment m'assurer que l'image que je projette sur les réseaux sociaux est appropriée ?**

**Après avoir fait un contrôle rapide de votre image numérique sur le Web, assurez-vous qu'elle est adéquate pour votre recherche d'emploi.**

**Voici quelques astuces.**

## ➔ Pensez à bien séparer « vos deux vies »

Il est très important pour s'épanouir d'avoir une vie privée en dehors du cégep. Cependant, la recherche d'emploi prendra de plus en plus de place et de temps dans votre vie, à mesure que vous avancerez dans vos études. En vue d'obtenir un emploi, ou de garder celui que vous avez déjà, il vous faudra savoir faire la part des choses et filtrer ce que votre réseau professionnel pourra voir de vous.

## ➔ Prenez un alias

Vous présenteriez-vous à votre futur employeur en disant : « Bonjour, je m'appelle LicorneJoyeuse123 et je suis ravie de vous rencontrer » ? Probablement pas. Pensez alors à prendre ce genre d'alias pour les réseaux privés et utilisez votre véritable nom pour les aspects professionnels. Vous éviterez des situations embarrassantes à l'occasion d'un potentiel entretien d'embauche.

## ➔ Gérez la sécurité de vos comptes, c'est essentiel !

Prenez quelques minutes de votre temps pour consulter les sources qui montrent la façon de sécuriser vos comptes de réseaux sociaux. Vérifiez qui peut voir ce que vous publiez.

## ➔ Choisissez vos « groupes » judicieusement

Lorsque vous souhaitez vous joindre à une communauté, renseignez-vous bien avant de cliquer sur Se joindre à ce groupe. Si vous êtes conscient ou consciente que le sujet du groupe peut être controversé, faites un choix éclairé.

## ➔ Sensibilisez votre entourage

Demandez à votre entourage de ne pas diffuser d'informations personnelles sur vous sur les réseaux sociaux. Vous pouvez aussi bloquer la diffusion de ces renseignements personnels à partir des configurations de vos comptes.

## ➔ Appliquez le judicieux adage : « Il faut tourner sept fois sa langue dans sa bouche avant de parler »

N'oubliez pas que tout ce que vous publiez en ligne reste en ligne. Évitez des remarques virulentes, par exemple envers un ancien employeur ou un recruteur avec lequel vous n'auriez pas eu un bon contact. En aucun cas, les réseaux sociaux ne doivent servir à dénigrer une personne ou une institution.

## ➔ Rédigez correctement

Réviser la langue dans votre CV et votre lettre d'accompagnement, que ceux-ci soient en ligne ou dans un document.

## ➔ Soyez stratégique

Dans vos réseaux sociaux professionnels, sélectionnez l'information la plus pertinente, c'est-à-dire celle qui vous avantage. Réfléchissez à ce qui vous différencie des autres personnes candidates et à ce qui vous rend unique dans votre domaine.

## SECTION 1

# MON IDENTITÉ NUMÉRIQUE



## Comment effacer des traces non souhaitées ?

---

Effacer ses traces non souhaitées sur le Web : pas impossible, mais pas simple...

Si vous souhaitez retirer une trace que vous avez laissée sur le Web, vous devez considérer les éléments suivants :

- La plateforme sur laquelle s'affiche cette trace ;
- Le nombre de personnes qui ont vu l'information et qui l'ont partagée ou qui ont pu la copier ;
- Le positionnement de l'information dans les moteurs de recherche.

On peut effacer certains profils, commentaires, photos et vidéos en faisant des démarches personnelles ou en supprimant des comptes. Cependant, cela ne garantit pas que les traces seront réellement effacées, parce qu'elles peuvent avoir fait l'objet d'une capture d'écran.

## Voici ce que vous pouvez faire

---

### Créez dès maintenant du contenu positif

Avant d'investir trop de temps et d'efforts pour tenter de supprimer les traces non souhaitées vous concernant, il est recommandé de créer de nouveaux contenus qui vous mettent en valeur. Cette création fera en sorte que, rapidement, votre contenu non souhaité se retrouvera plus loin sur les moteurs de recherche ou dans le fil de vos publications. Il faut savoir que les personnes chargées du recrutement ne consultent souvent que les premières pages de résultats de recherche sur le Web.

### Communiquez avec les édimestres ou les modérateurs

Dans le cas de commentaires que vous avez publiés dans un forum de discussion ou ailleurs sur le Web, n'hésitez pas à communiquer avec l'édimestre ou le modérateur. On retrouve généralement leurs coordonnées dans les sections « Pour nous contacter » ou « À propos ». La plupart du temps, ils acceptent de supprimer l'information en question.

## Est-ce que mon adresse de courriel est adéquate ? Est-ce qu'il faut en avoir plusieurs ?

---

Créez-vous une adresse de courriel professionnelle à partir, par exemple, de votre prénom et de votre nom. Cette adresse vous servira particulièrement pour vos recherches d'emploi. De plus, vous éviterez que l'on puisse retrouver tout ce que vous avez commenté sur le Web à partir de votre adresse personnelle.

Si vous craignez de rater un courriel dans votre boîte professionnelle, pensez à faire une redirection vers votre boîte de courriel personnelle et lisez votre courriel régulièrement. Attention, ne répondez qu'à partir de votre adresse de courriel professionnelle.

Évitez d'utiliser une adresse courriel « extravagante » pour votre recherche d'emploi. Pour l'employeur, la première impression est souvent capitale.

## SECTION 2

# CHERCHER, TROUVER ET... CONSERVER UN EMPLOI OU UN STAGE



## SECTION 2

# CHERCHER, TROUVER ET... CONSERVER UN EMPLOI OU UN STAGE

## Les services de recherche d'emploi

---



Vérifiez tout d'abord si votre cégep offre un service de placement. Si c'est le cas, ce service, généralement rattaché aux services aux étudiants et étudiantes, pourrait vous offrir des conseils pour :

- Rédiger un curriculum vitæ (CV) ;
- Rédiger une lettre de présentation ;
- Vous préparez à une entrevue.

Vérifiez également si votre région a un Carrefour Jeunesse-Emploi. Si tel est le cas, ses services pourraient vous être très utiles pour constituer votre dossier.



## CHERCHER, TROUVER ET... CONSERVER UN EMPLOI OU UN STAGE

Rédiger son curriculum vitæ (CV)  
et le rendre accessible sur le Web

---

### Le CV, un outil précieux

---

Le curriculum vitæ (ou CV) permet rapidement à l'employeur de prendre connaissance de votre expérience de travail, de votre formation et de vos compétences.

**Vous devez le rédiger en fonction du type d'emploi que vous voulez occuper ou d'un secteur d'activité précis.**

Votre CV doit être **concis, clair et facile à lire**. Il devrait tenir sur une page. À moins de postuler pour un emploi dans le domaine des arts, adoptez un style sobre. N'oubliez pas qu'il peut être très pertinent de mentionner le bénévolat que vous avez fait.

Ce [document de la section Amélioration du français du CCDMD](#) explique comment sélectionner et organiser efficacement le contenu du CV afin de mettre en valeur ses compétences. Il propose des exemples concrets à l'appui.

### La lettre de présentation, un complément à votre CV

---

Lorsque vous postulez pour un emploi, joignez une lettre de présentation à votre CV. Votre lettre doit convaincre l'employeur de considérer votre CV et de vous proposer une entrevue. Ce premier contact est l'occasion de montrer que vous avez les qualités nécessaires pour occuper un emploi ou un stage. La lettre devrait mettre en valeur vos expériences pertinentes pour l'offre d'emploi ou de stage. Elle est aussi l'occasion de faire référence aux activités de l'entreprise dans laquelle vous souhaitez travailler.

Vous pouvez consulter ce [tutoriel de quinze minutes](#) sur la rédaction d'une lettre professionnelle à l'intention des cégépiens et cégépiennes en recherche de stage.

## SECTION 2

# CHERCHER, TROUVER ET... CONSERVER UN EMPLOI OU UN STAGE

## Promouvoir sa candidature

### Constituez votre dossier

Assurez-vous que votre CV est à jour et rédigez une lettre de présentation adaptée à l'emploi pour lequel vous postulez. Pour vous aider à être concis, vous pouvez utiliser un outil d'intelligence artificielle générative pour écrire un brouillon.

Les métiers de l'image (graphiste, designer, photographe, etc.), de l'écrit (journaliste, écrivain, etc.), du Web et de la scène (préposé aux décors, aux costumes, etc.) nécessitent souvent que vous constituiez un portfolio. Vos enseignantes et enseignants vous suggéreront probablement des outils les plus utilisés dans le domaine.

Une fois que vous avez rédigé votre CV, **il est temps de le diffuser**. Lorsque vous répondez à une offre d'emploi ou de stage, certains employeurs préfèrent que les candidatures soient déposées en personnes, d'autres préfèrent qu'elles soient envoyées par courriel. Il est important de **suivre les instructions contenues dans l'offre d'emploi**.

## SECTION 2

# CHERCHER, TROUVER ET... CONSERVER UN EMPLOI OU UN STAGE



## Faites du réseautage grâce aux réseaux sociaux professionnels

Il existe des sites de réseautage social professionnel. Par exemple, au Québec, ; [LinkedIn](#) est l'un des plus consultés. Ce site vous permet d'afficher votre profil, de vous faire connaître et de vous bâtir un réseau de contacts. Les employeurs seront heureux de pouvoir y consulter votre profil et d'en apprendre davantage sur vous.

### Mais comment faire ressortir votre candidature sur LinkedIn ?

Voici quelques trucs et astuces qui vous seront utiles.

- **Créez un profil complet et professionnel** : votre profil LinkedIn est votre vitrine professionnelle. Assurez-vous qu'il est complet et met en valeur vos compétences et expériences.
- **Utilisez une photo de profil professionnelle** : une photo de profil professionnelle peut aider à faire une bonne première impression.
- **Rédigez un résumé efficace** : votre résumé doit être court et précis, et doit décrire clairement votre objectif professionnel.
- **Mettez en avant vos expériences** : que ce soit des stages, des projets d'études ou du bénévolat, toutes les expériences comptent.
- **Mentionnez votre formation collégiale** : n'oubliez pas d'inclure votre formation et vos diplômes.
- **Mettez en avant vos compétences et recommandations** : les compétences et recommandations peuvent renforcer votre profil et augmenter votre visibilité. N'hésitez pas à demander des recommandations auprès de vos contacts sur la plateforme.
- **Rejoignez des groupes pertinents** : les groupes peuvent vous aider à élargir votre réseau et à partager des informations.
- **Cherchez de nouveaux contacts** : LinkedIn peut être un excellent outil pour trouver de nouveaux contacts dans votre domaine.

## SECTION 2

# CHERCHER, TROUVER ET... CONSERVER UN EMPLOI OU UN STAGE



## Le Web, un outil utile pour se préparer à une entrevue

### Une astuce gagnante : visiter le site Web de l'organisation

En visitant le site Web de l'entreprise ou de l'organisme où vous désirez postuler, vous pourrez :

- Comprendre sa structure organisationnelle ;
- Vous familiariser avec son mandat, ses projets, ses produits et ses clients ;
- Consulter son historique ;
- Prendre connaissance du cheminement professionnel de la personne susceptible de vous embaucher.

Consultez les médias sociaux afin de vous renseigner sur l'image que projette l'entreprise, son langage et sa philosophie. Des articles publiés dans les médias constituent aussi une source d'information sur l'organisation, sa réputation et ses concurrents. Élargissez la portée de vos recherches à l'ensemble du secteur d'emploi que vous convoitez pour être au fait des nouveautés.

### Utiliser l'intelligence artificielle (IA) générative pour se préparer

Pour vous préparer à une entrevue, vous pouvez utiliser un agent conversationnel faisant appel à l'IA pour vous aider. En écrivant une requête qui contient la description du poste, vous pouvez demander à l'agent de vous générer un questionnaire d'entrevue et, ainsi, anticiper les questions susceptibles de vous être posées. Vous pouvez demander à un proche de vous poser les questions et vous exercer à y répondre.

### Les avantages d'investir de votre temps dans cette recherche

Ces démarches préalables vous aideront à avoir confiance en vous. L'employeur appréciera cette initiative, car elle montrera que vous êtes une personne bien préparée et démontrera votre intérêt pour l'emploi convoité. Vous serez aussi mieux en mesure de répondre à d'éventuelles questions portant sur l'organisation et d'expliquer comment vous pourrez lui être utile. Vous serez ainsi perçu comme une personne consciencieuse, motivée et impliquée.

## SECTION 2

# CHERCHER, TROUVER ET... CONSERVER UN EMPLOI OU UN STAGE

## Préserver son identité numérique après avoir trouvé un emploi ou un stage

Tout d'abord, il est important de savoir que, en tant que personne employée, quel que soit votre statut ou votre secteur d'emploi, vous serez soumise à une obligation de loyauté envers votre employeur. Selon l'article 2088 du Code civil du Québec : « Le salarié, outre qu'il est tenu d'exécuter son travail avec prudence et diligence, doit agir avec loyauté et honnêteté et ne pas faire usage de l'information à caractère confidentiel qu'il obtient dans l'exécution ou à l'occasion de son travail. »

Cela dit, l'obligation de loyauté reste en accord avec la liberté d'expression. Cependant, cette dernière ne justifie pas de « discréditer l'employeur » ou de « porter atteinte à la dignité, à l'intégrité, à l'honneur ou à la réputation des personnes ».

### Que veut dire être « loyal » ou « déloyal » ?

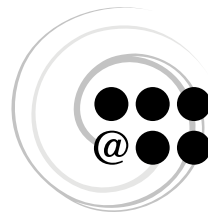
Par loyauté, il faut comprendre qu'un employé ou une employée doit :

- Être honnête envers son employeur durant son emploi ;
- Faire preuve de jugement dans son emploi ;
- Éviter de faire des gestes ou des déclarations susceptibles de ternir la réputation de l'employeur ;
- Protéger l'information confidentielle qu'il ou elle obtient.

Voici quelques exemples de comportements professionnels considérés comme déloyaux :

- Vous servir d'une information confidentielle pour votre propre bénéfice ou pour celui d'autres personnes, par exemple annoncer une vente à venir dont la date n'est pas publique ;
- Critiquer publiquement votre employeur, par exemple en étalant sur la place publique les problèmes que vous éprouvez avec lui ;
- Nuire intentionnellement aux affaires ou à la réputation de votre employeur, par exemple écrire « Ouach comme bouffe! » à propos de la chaîne de restauration rapide où vous travaillez ;
- Diffuser dans les médias des critiques, des prises de position ou des dénonciations qui pourraient être jugées graves, mensongères ou calomnieuses, par exemple écrire sur la page d'un média que votre employeur est un exploiteur.





Réseau des répondantes  
et répondants **TIC**



Fédération  
des cégeps

**Le *Petit guide de la candidature idéale* est  
une initiative du Réseau des répondantes  
et répondants TIC :**

Judith Beaudoin, conseillère pédagogique, Champlain Regional  
College, Lennoxville Campus

Jessica Bouchet, assistante à la coordination, Fédération des cégeps

Daniel Bourry, conseiller pédagogique, Cégep du Vieux Montréal

Alexandre Dal-Pan, conseiller pédagogique, Cégep Garneau

Nicole Perreault, responsable, Réseau REPTIC, Fédération des cégeps

Julie Anne Roy, coordonnatrice au soutien pédagogique, Collège LaSalle Lisa Tremblay,  
conseillère pédagogique, Collège Ahuntsic

**Comité élargi**

Valérie Biron, avocate, Fédération des cégeps

Mathieu St-Onge, conseiller en communication, Fédération des cégeps

**Conception graphique et artistique**

Yanick Cyr

**Mise à jour 2024**

Nathalie Bastien, responsable, Réseau REPTIC,  
Fédération des cégeps

Ce document a été produit grâce à une  
subvention du ministère de  
l'Enseignement supérieur  
du Québec.

## NOUS JOINDRE



Fédération des cégeps  
800, boul. de Maisonneuve Est  
15<sup>e</sup> étage  
Montréal (Québec) H2L 4L8



[reptic@fedecgeps.qc.ca](mailto:reptic@fedecgeps.qc.ca)  
[reptic.ca](http://reptic.ca)

