



# INFO CREBE

## *Acteur majeur pour votre retour en emploi!*

Depuis plus de 20 ans, le Centre de recherche d'emploi Beauce-Etchemins

(CREBE) a pour mission de vous outiller dans vos démarches de recherche d'emploi et de vous soutenir dans vos efforts de réintégration sur le marché du travail.

Peu importe votre âge, vos capacités et vos sources de revenus (assistance sociale, assurance-emploi ou sans revenu), vous bénéficiez de **services gratuits** et personnalisés à votre profil. En rencontre individuelle ou en activités de groupe, les conseillers vous guident pour l'exploration de soi et du marché du travail, la création de documents professionnels (CV, lettre de présentation, carte professionnelle) et l'entrevue d'embauche, et ce, dans une ambiance chaleureuse et dynamique.

Parcourez le site Internet  
[www.crebe.qc.ca](http://www.crebe.qc.ca)



afin de connaître les différentes méthodes à votre disposition et en apprendre davantage sur l'organisation et les intervenants qui sauront vous conseiller.

Sur place, vous avez accès à nos :

- Babillards d'offres d'emploi
- Salles d'ordinateurs et de téléphones
- Services de photocopie et de télécopie

Les employeurs peuvent aussi profiter de cette expertise.

En effet, les entreprises en période de recrutement de personnel peuvent communiquer avec le secrétariat au

**418 227-5445** ou au  
[info@crebe.qc.ca](mailto:info@crebe.qc.ca)

pour diffuser les postes offerts, et ce, gratuitement.

Ainsi, les membres de l'équipe en feront directement la promotion auprès de la clientèle, sur notre site web et sur notre page Facebook.

Par son approche innovatrice, son soutien inégalé et son expertise renouvelée, le Centre de recherche d'emploi Beauce-Etchemins est donc devenu **LA RESSOURCE** indispensable pour toute personne à la recherche de travail,

## *Première édition!*

À l'emploi du CREBE depuis bientôt 10 ans, j'ai d'abord œuvré en tant que conseillère en emploi et en orientation. À la direction générale de l'organisation depuis maintenant 2 ans, je suis entourée d'une équipe dynamique, empathique et cha-

leureuse pour qui chaque pas de la recherche d'emploi constitue une étape importante. C'est donc avec fierté que je vous présente la toute première édition de l'INFO CREBE qui comportera différentes chroniques rédigées par les interve-

nants de l'organisation qui sont à l'affût des méthodes de recherche d'emploi les plus efficaces. Partagez et venez nous consulter!

*Mélissa Nadeau*  
directrice générale

### HORAIRE

**Lundi au jeudi**  
8 h à 12 h  
13 h à 16 h

**Vendredi**  
8 h à 12 h

[www.crebe.qc.ca](http://www.crebe.qc.ca)  
[info@crebe.qc.ca](mailto:info@crebe.qc.ca)

**SAINT-GEORGES**  
11400, 1<sup>re</sup> Avenue  
local 110  
Saint-Georges (Québec)  
**418 227-5445**

**SAINTE-MARIE**  
1035, boul. Vachon N.  
local 500  
Sainte-Marie (Québec)  
**418 386-4445**

En partenariat avec :



# INFO CREBE



## Votre recherche d'emploi s'éternise... Quoi faire?

Certains chercheurs d'emploi prennent plusieurs mois, voire une année pour décrocher un emploi stable. Ce processus peut miner grandement la confiance en soi, la motivation et la fierté, des traits essentiels pour réussir sur le marché du travail.

La recherche d'emploi est un travail exigeant et il faut prendre soin de soi. Vous aurez du mal à gérer émotionnellement une transition qui s'éternise si vous êtes épuisé. La relaxation, l'exercice, le bénévolat, un projet ou un nouveau loisir pourraient vous être bénéfiques.

Lorsque la recherche s'éternise, voici un résumé des choses à **faire** et à **éviter**.

### À faire:

- Revoir son objectif d'emploi.
- Faire des activités qui vous redonnent des forces pour que la recherche d'emploi ne devienne pas une corvée.
- Chercher des occasions de formation. En plus de vous donner des résultats immédiats, vos nouvelles compétences acquises multiplient vos possibilités sur le marché du travail.
- S'engager dans le bénévolat pour élargir votre réseau.

### À éviter:

- Stagner. Si une méthode ne fonctionne pas, essayez-en une autre et ajustez-vous.

- Devenir une machine à chercher un emploi. Vous finirez par vous épuiser et ne serez plus en mesure de vous présenter favorablement.
- Être fermé aux compromis. Parfois, un petit pas en arrière est nécessaire pour rebondir.

En conclusion, nous devons y mettre beaucoup d'efforts, mais ne pas s'oublier est également primordial. La clé du succès dans sa recherche d'emploi est **l'équilibre**.

*Manon Guérin*  
secrétaire

### INFO ÉCLAIR

⚡ Vous planifier une réorientation de carrière? Un retour aux études?

⚡ Vous voulez en savoir davantage sur les exigences d'une formation? Connaître les perspectives d'emploi d'un métier?

⚡ Consultez le site:

[imt.emploiquebec.gouv.qc.ca](http://imt.emploiquebec.gouv.qc.ca)

## Maman retourne sur le marché du travail

Pas facile de réintégrer le marché du travail **après quelques années à la maison !**

«Est-ce que je peux facilement retourner sur le marché du travail après avoir occupé mon nouvel emploi de maman pendant une certaine période? », tel est le questionnement d'une femme qui a mis une pause sur sa carrière.

Selon une étude américaine réalisée en 2007:

« Si elle était payée, une mère au foyer gagnerait un salaire annuel de 152 727 \$ pour

toutes les heures passées à réaliser des tâches relevant de fonctions aussi diverses que cuisinière à psychologue. »

Pour mettre toutes les chances de votre côté, voici quelques conseils à suivre:

- ⌘ Rester branchée sur les réseaux sociaux.
- ⌘ Miser sérieusement sur mes compétences transférables acquises en dehors du monde du travail.
- ⌘ Conserver des liens avec mes anciens collègues.

⌘ Garder mon profil LinkedIn bien étoffé.

⌘ Obtenir un diplôme connexe ou non à mon domaine .

⌘ Apprendre à présenter ma parenthèse familiale à un futur employeur.

⌘ Demander des conseils judiciaires auprès d'un acteur majeur pour votre retour en emploi: le **Centre de recherche d'emploi Beauce-Etchemins**.

*Linda Bourque*  
intervenante en emploi

