

Exemples de CV et de lettres

Table des matières

Aide à la rédaction [3](#)

Exemples de CV professionnel [11](#)

Exemples de CV académique [22](#)

Pistes de réflexion pour faciliter la rédaction
de la lettre de motivation [33](#)

Exemples de lettre professionnelle [34](#)

Exemples de lettre académique [40](#)

Exemple de liste de références [44](#)

Aide à la rédaction



Liste de verbes d'action

Volet Création – Conception

Adapter	Aménager	Concevoir	Créer
Dessiner	Innover	Produire	Réaliser

Volet Analyse – Recherche

Analyser	Approfondir	Appliquer	Chercher
Cerner	Compiler	Concevoir	Diagnostiquer
Extrapoler	Enquêter	Évaluer	Explorer
Extraire	Expérimenter	Examiner	Déduire
Recommander	Inventorier	Inspecter	Interpréter
Interroger	Inventer	Mesurer	Observer
Prédire	Prélever	Programmer	Rassembler
Rechercher	Recenser	Recueillir	Résoudre
Synthétiser	Systematiser	Tester	Trouver

Volet Administration – Coordination

Actualiser	Archiver	Annoter	Administrer
Assister	Budgéter	Cataloguer	Calculer
Classer	Comptabiliser	Compléter	Consolider
Corriger	Documenter	Détailler	Éditer
Coordonner	Enregistrer	Estimer	Facturer
Gérer	Hiérarchiser	Informar	Indexer
Organiser	Ordonner	Planifier	Préciser
Prévoir	Rectifier	Renseigner	Réorganiser
Rédiger	Répondre	Reproduire	Respecter
Résumer	Réviser	Revoir	Sélectionner
Soumettre	Structurer	Systematiser	Suivre
Transcrire	Transmettre	Traduire	Vérifier

Volet Gestion – Encadrement et entrepreneuriat

Accroître	Anticiper	Approuver	Assumer
Atteindre	Autoriser	Communiquer	Comparer
Contacter	Convaincre	Décider	Définir
Contrôler	Désigner	Démarrer	Déléguer
Diffuser	Diriger	Démontrer	Embaucher
Encadrer	Entreprendre	Établir	Évaluer
Exercer	Expliquer	Exporter	Élaborer
Gérer	Homologuer	Importer	Influencer
Initier	Instaurer	Investir	Impartir
Implanter	Mettre en œuvre	Mettre en place	Mobiliser
Mener à bien	Motiver	Négocier	Normaliser
Opter	Orchestrer	Persuader	Préconiser
Prendre en charge	Présenter	Présider	Promouvoir
Proposer	Prospecter	Publier	Recommander
Recruter	Remanier	Représenter	Signer
Solliciter	Souscrire	Stimuler	Suggérer
Superviser	Surpasser	Valider	Vendre

Volet Relations – Rôle-conseil

Accompagner	Accueillir	Adhérer	Aider
Animer	Apprendre	Arbitrer	Cerner
Clarifier	Collaborer	Communiquer	Comprendre
Concilier	Conseiller	Consulter	Contribuer
Coopérer	Déléguer	Dialoguer	Discuter
Donner	Échanger	Enseigner	Éclairer
Écouter	Éduquer	Émettre	Épauler
Faciliter	Favoriser	Former	Guider
Habiliter	Harmoniser	Informar	Initier
Instruire	Interroger	Intervenir	Interviewer
Mobiliser	Montrer	Occuper	Offrir
Orienter	Partager	Participer	Prodiguer
Réadapter	Réconcilier	Rééduquer	Renforcer
Responsabiliser	Renforcer	Satisfaire	Servir
Susciter	Soigner	Soutenir	Stimuler
Surveiller	Transmettre		

Volet Application technique – Exploitation

Accomplir	Achever	Actionner	Alimenter
Appliquer	Approvisionner	Arranger	Assembler
Assurer	Calibrer	Changer	Conduire
Confectionner	Construire	Contrôler	Démontrer
Entamer	Entreprendre	Entretenir	Équilibrer
Estimer	Exploiter	Fabriquer	Façonner
Fixer	Fournir	Installer	Intégrer
Manipuler	Manœuvrer	Maitriser	Marquer
Mesurer	Mettre au point	Mettre en place	Mettre en marche
Moderniser	Modifier	Montrer	Numériser
Opérer	Piloter	Procéder	Préparer
Produire	Programmer	Régler	Réparer
Remplacer	Renforcer	Signaler	Stabiliser
Stocker	Suivre	Surveiller	Transformer
Trier	Usiner	Utiliser	Vérifier

Référentiels de compétences

Référentiel québécois des compétences du futur

[Accéder au référentiel](#)

Référentiel des compétences transversales
des Études supérieures et postdoctorales
de l'Université de Montréal

[Accéder au référentiel](#)

Liste de qualités personnelles

Jugement critique

Curiosité intellectuelle

Qualité d'écoute

Sens de la planification

Vision d'ensemble

Raisonnement analytique

Enthousiasme

communicatif

Tact et discrétion

Innovation

Éthique de travail

Facilité

communicationnelle

Discipline

Imagination

Polyvalence, souplesse

Perspicacité

Détermination

Authenticité

Sens politique

Assurance

Soif d'apprentissage

Aisance

communicationnelle

Ouverture d'esprit

Proactivité

Minutie

Sens de la logique

Empathie

Diplomatie

Efficacité

sous pression

Professionnalisme

Esprit de synthèse

Autodidacte

Loyauté

Entretien, sociabilité

Habilités d'organisation

Aptitude pour la
résolution de problèmes

Capacité introspective

Esprit d'entraide

Érudition

Persévérance

Leadership

Esprit d'équipe

Sens du détail

Flexibilité

Approche

stratégique

Écoute active

Créativité

Esprit convaincant

Sens pratique

Persévérance

Forte autonomie

Bon niveau

d'anticipation

Mobilisation par

le changement

Sens de l'esthétique

Esprit critique

Rigueur

Résilience

Exemples de CV

FABIOLA QUARTZ

514 555-9585

[LinkedIn](#)

fabiola.quartz@email.com

PROFIL

- Expérience en recherche et en intervention auprès de diverses populations
- Champs d'intérêt spécifique : gérontologie et inégalités sociales de santé
- Aisance communicationnelle, planification stratégique et gestion des priorités
- Logiciels : SPSS, SAS, R et STATA, suite Office
- Communication orale et écrite: français, anglais et créole

FORMATION UNIVERSITAIRE

MAÎTRISE EN SANTÉ PUBLIQUE option Promotion de la santé	Obtention prévue - Déc 2024
Université de Montréal - École de santé publique, Montréal	
Études au CERTIFICAT EN SANTÉ COMMUNAUTAIRE	2022
Université de Montréal - École de santé publique, Montréal	
*15 crédits complétés	
DOCTORAT DE 1^{er} CYCLE EN MÉDECINE	2016
Université d'État d'Haïti, Port-au-Prince	
*Équivalence décernée par le MIFI (2019) : études universitaires de 2 ^e cycle complétées en Médecine	

EXPERIENCE | SANTÉ PUBLIQUE

AGENTE DE RECHERCHE - Stagiaire	2024
Institut de santé publique du Québec - INSPQ, Montréal	
- <i>Santé des adultes et des aînés - Prévention des maladies chroniques et des traumatismes liés aux chutes</i>	
<ul style="list-style-type: none">• Analyse des inégalités sociales de santé dans l'accès aux programmes déployés par la santé publique• Cueillette de données sur les besoins perçus de la population en prévention clinique• Compilation de données statistiques• Rédaction d'un rapport et élaboration de recommandations	
ADJOINTE À LA COORDINATION - Bénévole	2023
Centre des aînés et des aînées, Laval	
<ul style="list-style-type: none">• Revue de littérature sur les mesures de prévention contre l'isolement social• Recensement des ressources et programmes• Participation à la conception de programmes et d'activités auprès des bénéficiaires	
MÉDECIN OMNIPRATICIENNE	
Hôpital Jude-Anne, Port-au-Prince, Haïti	2017-2021
Polyclinique Hôpital Saint James, Port-au-Prince, Haïti	2016-2018
<ul style="list-style-type: none">• Administration de soins et intervention auprès de la population générale• Sensibilisation sur les meilleures pratiques d'hygiène de vie• Collaboration à la mise sur pied d'un centre de prévention des maladies infantiles	

AUTRE EXPÉRIENCE.....

AIDE DE SERVICE

2022-2023

Agence de santé ABC, Montréal

- Présence et assistance dans les soins aux bénéficiaires
- Soutien et collaboration étroite avec l'équipe de préposés
- Priorisation et gestion du temps, pour la prestation des services

AGENTE DE BUREAU ET DE RÉCEPTION

2022

Centre communautaire de la famille de Villeray, Montréal

- Accueil, orientation et service personnalisé à la clientèle
- Soutien administratif et rédaction des correspondances
- Implication dans la coordination logistique des événements annuels de l'organisme

FORMATION BUREAUTIQUE.....

EXCEL AVANCÉ

2021

WORD AVANCÉ

2020

Académie de bureautique, Montréal

- Cours en ligne

PERFECTIONNEMENT LINGUISTIQUE.....

COURS D'ANGLAIS

2024

Institut des langues, Montréal

- Conversation et écriture

PROGRAMME D'ÉCHANGE INTERLINGUISTIQUE

Automne 2023

Action humanitaire et communautaire (AHC) | Université de Montréal

- Rencontres régulières avec une étudiante anglophone

ASSOCIATIONS.....

ASSOCIATION DES MÉDECINS HAÏTIENS VIVANT À L'ÉTRANGER (AMHE)

Depuis 2022

MÉDECINS SANS FRONTIÈRES

Depuis 2020

CV professionnel | exemple 2

MARIA TOPACIO

7683, rue Linton, Montréal, H4R 3N3 | 514-555-8369 | maria.topacio@umontreal.ca

SOMMAIRE

- Formation universitaire de 2^e cycle en sociologie, spécialisée en recherche qualitative
- Deux années d'expérience en recherche (méthodes qualitatives et quantitatives)
- Intérêt marqué pour la réadaptation au travail en contexte québécois
- Sens analytique, esprit de synthèse, rigueur professionnelle et sens de la collaboration
- Maîtrise linguistique : français, anglais et espagnol

FORMATION

Maîtrise en sociologie | Université de Montréal depuis 2022
Baccalauréat en sociologie | Universidad de Las Américas-Puebla, Mexico 2020

COMPÉTENCES | RECHERCHE

- ✧ Connaissances approfondies et mise en application des techniques d'enquêtes
- ✧ Maîtrise des outils informatiques en sciences sociales, utilisées en recherche qualitative et quantitative (SPSS, INvivo, EndNote, Excel et Word)
- ✧ Coordination des entrevues et préparation du matériel d'enquête sur le terrain
- ✧ Élaboration d'un questionnaire d'enquête et d'un guide d'entrevue
- ✧ Revue de littérature et recension d'articles

EXPÉRIENCES PERTINENTES

Auxiliaire d'enseignement | Université de Montréal 2022 à ce jour
* Cours : « Histoire de la pensée sociale » et « Classes et mouvements sociaux »

- ✧ Prise en charge et enseignement de parties de cours sous la supervision du professeur titulaire
- ✧ Préparation d'exercices et d'exposés pour valider la compréhension et les acquis des étudiant.e.s
- ✧ Correction des travaux et rétroaction quant aux situations problématiques
- ✧ Encadrement et assistance auprès des étudiant.e.s
- ✧ Élaboration de matériel pédagogique en collaboration avec le professeur

Chargée de la revue de littérature (implication sociale) | L'Hirondelle*, Montréal 2021
* *Organisme d'aide à l'insertion professionnelle des personnes immigrantes*

- ✧ Analyse du sujet de recherche et du protocole de cueillette d'informations
- ✧ Recension de littérature abordant l'insertion professionnelle des travailleur.euse.s immigrant.e.s qualifié.e.s
- ✧ Analyse de données et tri de l'information

Assistante de recherche | Centre d'études mexicaines et centraméricaines, Mexico **2019 - 2021**
Centro de Estudios Mexicanos y Centroamericanos

Sujet d'étude : « Parentalité dans les organisations communautaires rurales »

- ✧ Préparation et réalisation de plus de trente entrevues semi-dirigées
- ✧ Veille de la documentation scientifique
- ✧ Compilation de données et rédaction de rapports

AUTRES EXPÉRIENCES

Intervenante (bénévole) | La Maison des amitiés durables, Montréal **2020**
✧ Organisation et animation de diverses activités visant à briser l'isolement des aîné.e.s

Agente de secrétariat | MNM, Mexico **2019**
✧ Rédaction de documents divers en soutien à la direction
✧ Réception téléphonique et gestion des courriels

Préposée aux ventes et aux activités de commerce | Frigoaves SA, Mexico **2016 - 2019**
✧ Accueil et service à la clientèle
✧ Facturation, comptes recevables, gestion et suivi d'inventaire

FORMATION LINGUISTIQUE

Certificat français langue seconde | Université de Montréal **2020**

VIE ASSOCIATIVE

Membre | Association des étudiant.e.s des cycles supérieurs (ACSSUM) **depuis 2022**
Département de sociologie

Membre | Association Latino-Américaine de Montréal **depuis 2020**

CV professionnel (stage) | exemple 3

MYRIAM LARIMAR

T 514 343-6736 C myriam.larimar@umontreal.ca

PROFIL

- Expérience en soutien à domicile et intervention auprès des personnes âgées
- Compétences en animation et en création de contenus ; éducatifs et de sensibilisation
- Langues : français et anglais (bilinguisme)
- Grande capacité d'écoute, habiletés à établir un climat de confiance et de collaboration
- Gestion efficace des échéanciers, autonomie dans la réalisation de projets

FORMATION

Baccalauréat en nutrition | 2020 -
Université de Montréal
*cours en promotion et éducation à la santé et initiation à la recherche

AFFILIATION PROFESSIONNELLE

- ◆ Membre de l'Ordre des diététistes du Québec
- ◆ Membre de la Coalition Québec sur la problématique du poids

EXPÉRIENCE PROFESSIONNELLE | STAGES

Milieu clinique -----

Nutritionniste stagiaire

Clinique universitaire de Nutrition, Montréal	09-2022
CLSC de Verdun, soutien à domicile	08-2021
Hôpital Charles-Lemoyne-Gériatrie, Greenfield Park	03-2020

- Évaluation de l'état nutritionnel d'une clientèle diversifiée : pédiatrie, gériatrie, diabète, anémie, troubles gastro-intestinaux
- Réalisation des examens complémentaires : dysphagie et signes de malnutrition
- Élaboration de plans de traitement nutritionnel personnalisé
- Intervention auprès d'une clientèle pluriethnique
- Collaboration avec les gestionnaires et professionnels de la santé au sein d'une équipe multidisciplinaire

Milieu de la gestion des services alimentaires -----

Nutritionniste stagiaire en gestion

Centre d'hébergement Yvon-Brunet, service alimentaire, Saint-Hubert	08-2020
Hôpital Pierre-Boucher, service alimentaire, Longueuil	01-2020

- Évaluation des besoins de la clientèle de la cafétéria du centre
- Évaluation des qualités organoleptiques des repas servis aux patients

*Réalisation : mise en place d'un nouveau système de distribution alimentaire

Myriam Larimar ■ myriam.larimar@umontreal.ca

Milieu de la nutrition publique -----

Nutritionniste stagiaire

Centre communautaire, Les boustifailles, Montréal 11-2019

- Réalisation de recettes et menus adaptés à la population, en fonction des ressources disponibles dans l'arrondissement Côte-des-Neiges
- Création de boîtes thématiques, du prêt-à-cuisiner

IMPLICATION ASSOCIATIVE

Vice-présidente en charge des affaires étudiantes

2021

Association au Département de nutrition - Université de Montréal

- Implication au sein du comité d'attribution de bourses
- Organisation et promotion de l'Association auprès des étudiants

AUTRE EXPÉRIENCE DE TRAVAIL

Associée aux ventes

2020-2021

Boutique Sherman, Dix-30, Brossard

- Prise en compte des besoins et service conseil personnalisé
- Atteinte des objectifs de vente
- Gestion des insatisfactions de la clientèle
- Formation des nouveaux employés

Monitrice-accompagnatrice

2018-2019

Corporation de l'Espoir, Montréal

- Animation de groupe et proposition d'activités thématiques
- Conception d'exercices et de matériel de formation
- Coordination logistique pour les sorties et déplacements

ENGAGEMENT SPORTIF

▪ Membre du comité fondateur d'une ligue d'intercrosse féminine en Montérégie

▪ Participation à la coupe des jeux audacieux 2018 d'intercrosse

CONNAISSANCES INFORMATIQUES

► Suite MS Office (Word, Excel, PowerPoint)
OACIS, SPSS

Julien Onyx

2101, Boul. Édouard-Montpetit, Montréal (Québec) H3C 3J7
julien_onyx@email.com | 514 343-6111

PROFIL

- Diplômé en chimie, spécialisé en chimie des polymères
- Objectif professionnel : gestion et supervision de laboratoire
- Habileté à travailler simultanément sur divers projets et dans la mise en place de méthodes novatrices
- Fort esprit d'analyse et créativité en résolution de problèmes
- Leadership mobilisateur et grand sens de la collaboration
- Compétences linguistiques : français et anglais

EXPÉRIENCE

*RECHERCHE ET INDUSTRIE

Étudiant chercheur (projet de doctorat) | 2017-2022
Université de Montréal - Montréal (Québec)

Projet : Étude et caractérisation physico-chimique de films polymères-fluorophores biodégradables comme sondes de température et de déformation

- Présentation du projet de recherche lors de l'événement Réseautage « BIOCOALITION » - événement carrière en sciences de la vie | édition 2022

Ingénieur de production et superviseur de laboratoire | 2016
Société française des industries pharmaceutiques - Toulouse (France)

Réalisation : Révision et actualisation d'un procédures visant la sécurité au laboratoire et l'application de la réglementation

Stagiaire en génie chimique, projet de fin d'études | 2015
Plastibec Technologie - Toulouse, (France)

*MILIEU ASSOCIATIF

Association des étudiants en chimie
Université de Montréal - Montréal (Québec)

▲ **Vice-président | 2017**
- Coordination logistique de la journée carrière en chimie et des conférences sur le campus

▲ **Trésorier | 2016 - 2017**

COMPÉTENCES

- *SUPERVISION ET GESTION

- Gestion et coordination de laboratoire | volet opérationnel
- Gestion des ressources matérielles | produits et équipements de laboratoire
- Encadrement de personnel scientifique et de production (10 employés)
- Formation et évaluation de techniciens
- Encadrement et coordination en milieu universitaire et de recherche

*CHIMIE ET LABORATOIRE

- Maîtrise de techniques analytiques (LC, GC, ICP, AAS)
- Entretien préventif d'équipements analytiques
- Rédaction de méthodes d'analyses
- Connaissances approfondies des normes ISO 14001 et ISO 1702
- Analyse spécifique de matériaux (polymères, pigments, colorants)
- Application et respect conforme des procédures Santé-sécurité en laboratoire
- Rédaction de documentation technique et de laboratoire
- Expérimentation et essais d'analyses chimiques, bactériologiques et biologiques

FORMATION UNIVERSITAIRE

Doctorat en chimie | 2022

Université de Montréal - Montréal (Québec)

Maîtrise en chimie industrielle | 2016

Institut National en technologie et sciences appliquées - Toulouse (France)

Diplôme d'ingénieur en chimie (B.Ing.) | 2015

Institut National en technologie et sciences appliquées - Toulouse (France)

PERFECTIONNEMENT

Coaching et gestion de la performance - Devenez gestionnaire *coach* (formation en ligne) | 2022

HEC - Montréal (Québec)

Conversation anglaise - niveau avancé | 2019 - 2020

École linguistique du grand Montréal - Montréal (Québec)

AUTRES EXPÉRIENCES | VOLET ENSEIGNEMENT

Chargé de cours | 2020-2021

Département de chimie, Université de Montréal - Montréal (Québec)

Auxiliaire d'enseignement | 2018-2019

Département de chimie, Université de Montréal - Montréal (Québec)

- Animation de séances de travaux pratiques en laboratoire
- Participation à l'élaboration du matériel pédagogique

Encadrement de projets de fin d'études en génie chimique | 2013-2014

Acquis professionnels :

- Gestion de temps et des priorités
- Conception et bonification de plans d'activités et d'apprentissage
- Compétences développées en communication et en vulgarisation
- Planification des objectifs à atteindre et évaluation continue du rendement

DISTINCTION

Bourse des Études supérieures et postdoctorales (ESP) | 2021

Université de Montréal

OLIVIER LA ROCHE

RÉSUMÉ

- Champ d'intérêt : développement économique à l'international
- Expérience : communication et événementiel
- Esprit d'analyse et de synthèse
- Leadership mobilisateur et proactivité
- Capacité d'adaptation et ouverture d'esprit

QUALIFICATIONS

- Gestion des réseaux sociaux
- Planification stratégique et logistique
- Maîtrise de la suite Office
- Google Analytics, Wordpress
- Langues : français, anglais et espagnol

COORDONNÉES

514 555-7573

olivier.laroche@umontreal.ca

[linkedin.com/in/olivier/laroche](https://www.linkedin.com/in/olivier/laroche)

PARCOURS SCOLAIRE

Baccalauréat en science politique | 2022

Université de Montréal

*Bourse d'excellence - Service à la vie étudiante (SVE) | 2021

Relations internationales - Structures institutionnelles de pouvoir
Administration et politiques publiques - Régimes politiques

EXPÉRIENCES UNIVERSITAIRES

Simulation | Séance aux Nations unies, New York | 2022

*Récipiendaire de l'*Outstanding Delegation Award*

- Exercice de mise en situation des travaux des comités de l'ONU

Projet | Évaluation des retombées de l'entente entre le gouvernement colombien et les FARC | 2021

Cours : L'Amérique latine | Université de Montréal

- Analyser les impacts économiques et sociaux sur les populations locales

Membre | Comité communication - organisation | 2019-

Comité des affaires internationales de l'Université de Montréal (CAIUM*)

*Mandat : Créer des opportunités, rendre accessibles les réseaux professionnels

- Collaborer à l'organisation d'événements spéciaux
- Mettre à jour la page Facebook du CAIUM
- Élaborer un plan de communication

AUTRES EXPÉRIENCES

Secrétaire | 2021

Table de concertation des citoyens de Pointe-aux-Trembles

- Participer aux réunions mensuelles avec les partenaires

Agent à l'accueil | 2018

Musée de la civilisation, Québec

Commis | 2015-2017

Pharmacie Jean-Coutu, Québec

PATRICIA SAPHIR

✉ patricia.saphir@umontreal.ca

☎ 514 888-9999

PROFIL

- ✧ Membre de l'Ordre des conseillers en ressources humaines agréés (CRHA)
- ✧ Expérience significative acquise en coordination de projet et en pilotage du changement
- ✧ Diplômée en relations industrielles - spécialisation : gestion du changement organisationnel et santé au travail
- ✧ Grande capacité de communication, d'analyse et de gestion des priorités
- ✧ Compétences linguistiques : français, anglais, espagnol
- ✧ Connaissances informatiques : suite Microsoft Office, EndNote et logiciels RH

EXPERIENCES EN COORDINATION

COORDONNATRICE BÉNÉVOLE 2019-2023

ÉQUIPE DE RECHERCHE SUR LE TRAVAIL ET LA SANTÉ MENTALE – ÉCOLE DE RELATIONS INDUSTRIELLES – UNIVERSITÉ DE MONTREAL

- ✧ Rédiger les demandes de subvention allouées au projet
- ✧ Planifier les activités en étroite collaboration avec l'équipe de recherche
- ✧ Suivre rigoureusement l'avancée des projets
- ✧ Recruter et former les bénévoles

COORDONNATRICE ET ASSISTANTE DE RECHERCHE 2020-2021

FACULTÉ DES ÉTUDES SUPÉRIEURES ET POSTDOCTORALES ET ÉCOLE DE RELATIONS INDUSTRIELLES – UNIVERSITÉ DE MONTREAL

Projet : Les pratiques de gestion en contexte de changements organisationnels : facteurs de réussite

- ✧ Assurer la coordination complète du projet de recherche (*détermination des objectifs, planification des ressources, création et suivi du calendrier des tâches, présentation du plan de projet aux parties prenantes, bilan et suivi*)
- ✧ Développer des partenariats multisectoriels (communautaire, public, institutionnel)
- ✧ Gérer et analyser les données probantes
- ✧ Mobiliser et coordonner l'équipe de recherche

AGENTE DE RECHERCHE 2018-2020

INSTITUT DE RECHERCHE ROBERT-SAUVÉ EN SANTÉ ET SÉCURITÉ AU TRAVAIL ET DIRECTION DE LA SANTÉ PUBLIQUE DE MONTRÉAL

Projet : Évaluation du projet ABC en relèvements de cadres dans un contexte de réorganisation

- ✧ Procéder à la recherche évaluative
- ✧ Recueillir les données par l'entremise d'entrevues et de « focus group »
- ✧ Analyser et traiter les données, vulgariser l'information

AGENTE DE RECHERCHE 2015-2016

ORDRE DES CONSEILLERS EN RESSOURCES HUMAINES AGRÉÉS - CRHA

Projet : L'épuisement professionnel : prévention et traitement

- ✧ Assurer le recrutement des participants, la formation des employés, analyser et traiter des données et rédiger différents rapports.

AUTRES EXPÉRIENCES (SÉLECTION)

CHERCHEURE CRISES (CENTRE DE RECHERCHE SUR LES INNOVATIONS SOCIALES) <i>Projet : La conciliation emploi-famille-soins: quel soutien des entreprises pour les personnes qui doivent soutenir des parents vieillissants ou un conjoint malade?</i> ✧ Revue de littérature, analyse de données qualitatives, animation de réunions, rédaction de rapports	2022
CHARGÉE DE COURS UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL / ÉCOLE DE RELATIONS INDUSTRIELLES Cours : Santé et mieux-être au travail ✧ Élaboration de contenu de cours, enseignement et préparation du matériel didactique	2018-2019 et 2021-2022
AUXILIAIRE D'ENSEIGNEMENT UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL / ÉCOLE DE RELATIONS INDUSTRIELLES Cours : Comportement organisationnel Consultations et interventions en GRH Santé et mieux-être au travail ✧ Encadrement des étudiants, animation, enseignement et correction des travaux	2016-2017

FORMATION

DOCTORAT EN RELATIONS INDUSTRIELLES (Ph.D.) – UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL Titre : <i>Les pratiques de gestion en contexte de changements organisationnels : facteurs de réussite</i> Directrice : Anna Desgroseilliers (psychologue industrielle) et co-directeur : Docteur Doogie (médecin)	2022
MAÎTRISE EN RELATIONS INDUSTRIELLES (M.A.) – UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL Titre : <i>Détresse psychologique liée à la non-insertion professionnelle suite à des changements organisationnels</i> Directrice : Angie Moscato (psychologue industrielle et sociologue)	2016
CERTIFICAT EN DÉVELOPPEMENT DE CARRIÈRE – UQAM, Montréal	2014
BACCALAURÉAT EN PSYCHOLOGIE (B.A.) – UQAM, Montréal	2013

AFFILIATION PROFESSIONNELLE

Membre Équipe de recherche sur le Travail et la Santé Mentale	depuis 2016
Membre Ordre des conseillers en ressources humaines agréés – CRHA	depuis 2016

BOURSES ET RECONNAISSANCES

Bourse d'excellence Équipe de recherche sur le travail et la santé mentale	2021
Bourse de rédaction GRASP (<i>Groupe de recherche sur les aspects sociaux de la santé et de la prévention</i>)	2018

PATRICIA SAPHIR, PH.D

📍 2101 Édouard-Montpetit, Montréal (QC) H3T 1J3

✉ patricia.saphir@umontreal.ca

☎ 514 888-9999

Langues : français, anglais et espagnol

FORMATION

DOCTORAT EN RELATIONS INDUSTRIELLES (Ph.D) – Université de Montréal 2022

Titre : Les pratiques de gestion en contexte de changements organisationnels : facteurs de réussite.
Directrice : Anna Desgroseillers (psychologue industrielle) et co-directeur : Docteur Doogie (médecin)

MAÎTRISE EN RELATIONS INDUSTRIELLES (M.A.) – Université de Montréal 2016

Titre : Détresse psychologique liée à la non-insertion professionnelle suite à des changements organisationnels.
Directrice : Angie Moscato (psychologue industrielle et sociologue)

CERTIFICAT EN DÉVELOPPEMENT DE CARRIÈRE – UQAM, Montréal 2014

BACCALURÉAT EN PSYCHOLOGIE (B.A.) – UQAM, Montréal 2013

DOMAINES DE SPECIALISATION

- ❖ Gestion du changement organisationnel
- ❖ Médiations sociales et insertion professionnelle
- ❖ Santé et bien-être au travail

EXPERIENCES PROFESSIONNELLES – ENSEIGNEMENT

Chargée de cours 2018-2019 et 2021-2022

UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL | ÉCOLE DE RELATIONS INDUSTRIELLES

- Élaboration de contenu de cours, enseignement avec moyens pédagogiques variés, mise à jour des enseignements, préparation du matériel didactique et évaluation sommative

- ❖ REI 3535 - Santé et mieux-être au travail (A2022)
- ❖ REI 6607 - Stratégies des acteurs/marché du travail (H2021)
- ❖ REI 6612 - Gestion des employés en difficulté (A2019)
- ❖ REI 3270 - Consultations et interventions en GRH (A2018)

Auxiliaire d'enseignement 2016-2017

UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL | ÉCOLE DE RELATIONS INDUSTRIELLES

- Encadrement des étudiants, animation, enseignement et correction des travaux
 - ❖ REI1230 (1^{er} cycle) - Comportement organisationnel
 - ❖ REI3270 (1^{er} cycle) - Consultations et interventions en GRH
 - ❖ REI3535 (1^{er} cycle) - Santé et mieux-être au travail

EXPÉRIENCES PROFESSIONNELLES – RECHERCHE

CHERCHEURE, POST-DOCTORANTE CRISES (CENTRE DE RECHERCHE SUR LES INNOVATIONS SOCIALES), Montréal <i>Projet : La conciliation emploi-famille-soins: quel soutien des entreprises pour les personnes qui doivent soutenir des parents vieillissants ou un conjoint malade?</i> <ul style="list-style-type: none">▪ Revue de littérature, analyse de données qualitatives, animation de réunions, rédaction de rapports.	2022
COORDONNATRICE ET ASSISTANTE DE RECHERCHE FACULTÉ DES ÉTUDES SUPÉRIEURES ET POSTDOCTORALES ET ÉCOLE DE RELATIONS INDUSTRIELLES <i>Projet : Trajectoire professionnelle des doctorants et des chercheurs postdoctoraux</i> <ul style="list-style-type: none">▪ Coordination, supervision, gestion des données, analyse et rédaction.	2020-2021
AGENTE DE RECHERCHE INSTITUT DE RECHERCHE ROBERT-SAUVÉ EN SANTÉ ET SÉCURITÉ AU TRAVAIL ET DIRECTION DE LA SANTÉ PUBLIQUE DE MONTRÉAL <i>Projet : Évaluation du projet ABC en relève de cadres dans un contexte de réorganisation</i> <ul style="list-style-type: none">▪ Recherche évaluative, collecte de données (entretiens, « focus group »), analyse et traitement des données et rédaction.	2018-2020
ASSISTANTE DE RECHERCHE ÉCOLE DE RELATIONS INDUSTRIELLES, Université de Montréal <i>Projet : Le retour au travail après un congé de maladie</i> <ul style="list-style-type: none">▪ Coordination de la cueillette de données, entretiens semi-dirigés, analyse et traitement des données.	2014-2017
AGENTE DE RECHERCHE ORDRE DES CONSEILLERS EN RESSOURCES HUMAINES AGRÉÉS (CRHA) <i>Projet : L'épuisement professionnel : prévention et traitement</i> <ul style="list-style-type: none">▪ Recrutement des participants, formation des employés, analyse et traitement des données. Rédaction.	2015-2016

BOURSES ET RECONNAISSANCES ACADÉMIQUES

Bourse d'excellence Équipe de recherche sur le travail et la santé mentale - Performances académiques (18 500 \$)	2021
Bourse de rédaction Groupe de recherche sur les aspects sociaux de la santé et de la prévention (GRASP) - Performances académiques (4 500 \$)	2018
Bourse d'implication universitaire Services à la vie étudiante, UQAM (2 000 \$)	2013
Bourse de persévérance Services à la vie étudiante, UQAM (500 \$)	2011

PUBLICATIONS

ARTICLES

Saphir, P., Jodoin, G., Boyer, S. et Sanguinet, M. (2022). Facteurs liés à la prise de décision avant de quitter un emploi intimement relié à sa trajectoire académique.

Saphir, P., Boissonnault, A. (2020). Organizational change and employee stress. *Public administration Review*, vol. 12, Iss. 4, p. 23-25.

RAPPORT DE RECHERCHE PUBLIÉ

Latour, P., Lebel N., Béland S., Leclerc, F. et **Saphir, P.** (2021). Étude de la concertation en milieu de travail entre employeurs et employés au Québec en lien avec le développement et la reconnaissance des compétences. Institut National de Recherche Scientifique de Montréal.

CHAPITRE DE LIVRE ACCEPTÉ POUR LA PUBLICATION

Ross-Blanc, A., **Saphir, P.** et Ranji, J. (2020). La conciliation vie privée-vie professionnelle des gestionnaires hommes et femmes : le cas d'une société de transport. Dans *Traité de l'évolution du marché du travail*. Sous la direction de Casabon, M., Guay, S.

RAYONNEMENT SCIENTIFIQUE

Organisation de conférences et congrès

Membre du comité organisateur, Congrès RH 2022 | Un monde de talent, Ordre des conseillers en ressources humaines agréés (CRHA), Palais des congrès, Montréal, 27 septembre 2022

Présentation | Conférence

Saphir, Patricia (2022) « L'avenir du travail », Colloque de l'École de relations industrielles | Université de Montréal, Montréal

ENGAGEMENT COMMUNAUTAIRE | SERVICE À LA COLLECTIVITÉ

Coordonnatrice

Équipe de recherche sur le travail et la santé mentale, Montréal

2019-2022

- Rédaction des demandes de subvention allouées au projet
- Recrutement de bénévoles
- Planification des activités

Responsable du recrutement

Centre d'action bénévole de Montréal

2013-2015

- Évaluation et tri de CV à des fins de sélection
- Élaboration du canevas d'entrevue
- Passation d'entrevues et sélection de personnel

RÉALISATION

Conception des thématiques du volet Santé mentale et travail, recrutement des conférenciers.
Colloque de l'Ordre des conseillers en ressources humaines agréés du Québec (CRHA), avril 2021

CONNAISSANCES LINGUISTIQUES

- Excellente maîtrise du français
- Connaissance efficace de l'anglais et de l'espagnol

CONNAISSANCES INFORMATIQUES

- Connaissances informatiques : suite Microsoft Office, EndNote
- Logiciels RH

AFFILIATION PROFESSIONNELLE

Membre depuis 2016
Équipe de recherche sur le travail et la santé mentale

Membre depuis 2016
Ordre des conseillers en ressources humaines agréés (CRHA)

RÉFÉRENCES

Personne 1
Université de Montréal
Professeur titulaire
Département de X
555 555-6666
Personne1@umontreal.ca

Personne 2
UQAM
Professeur titulaire
Département de Y
555 555-5678
Personne2@uqam.ca

Personne 3
Université de Montréal
Professeur agrégé
Département de Z
555 555-7777
Personne3@umontreal.ca

EVA BUDSTONE

2101, Édouard-Montpetit, Montréal (QC) H3T 1J3
 514 343-5555 | eva.budstone@umontreal.ca

PROFIL

- Candidate au Ph.D. en sciences vétérinaires et perfectionnement en santé publique vétérinaire
- Expérience acquise en enseignement universitaire
- Affiliée à un groupe de recherche interdisciplinaire sur la paratuberculose
- Compétence en rédaction de demandes de subvention (montant obtenu de plus de 80 000 \$)
- Langues : français et anglais

SPÉCIALISATION

- ♦ Maladies infectieuses
- ♦ Épidémiologie
- ♦ Santé publique vétérinaire

FORMATION

Doctorat en sciences vétérinaires Ph.D. - Université de Montréal 2018 -
 Titre : *Identification des troupeaux laitiers infectés par Cryobacterium asium zsp. paratuberculosis via la culture fécale et impact des mesures de contrôle des maladies entériques contagieuses sur leur incidence*
 Directeur : Dr Yves Méfiant. Co-directeur : Dr Aris Leitmotiv

*Cours spécialisés en épidémiologie :
 PTM 6601 Statistiques appliquées vétérinaires
 PTM 6674 Épidémiologie 1
 PTM 6675 Épidémiologie 2

Microprogramme en santé publique vétérinaire : Interventions en santé publique vétérinaire - Université de Montréal 2017

*Cours spécialisés en épidémiologie :
 SPV 6511 Design épidémiologique en santé publique vétérinaire (SPV)
 SPV 6513 Surveillance et SPV

Maîtrise en sciences vétérinaires - Université de Montréal 2015
 Sclolarité d'une année et demie : passage accéléré au Ph.D.

Doctorat en médecine vétérinaire - Université de Poitiers, France 2010

FORMATION EN ÉPIDÉMIOLOGIE

Survival Analysis 2022
 Epi on the Island, Center for Veterinary Epidemiological Research
 Pacific Veterinary College, University of Prince Edward Island
 Formateur: Dr Henrik Gardner

Bayesian Latent Class Modelling in Animal Health 2021
 Epi on the Island, Center for Veterinary Epidemiological Research
 Pacific Veterinary College, University of Prince Edward Island
 Formateur: Dr Javier Dohoo



EXPÉRIENCE
PROFESSIONNELLE-
ENSEIGNEMENT

Auxiliaire d'enseignement

- Université de Montréal - Département de pathologie et microbiologie 2022 -
Faculté de médecine vétérinaire

SPV 6511 Design épidémiologique en santé publique vétérinaire
SPV 6512 Outils informatiques en santé publique vétérinaire

➤ *Mise à jour des contenus des cours, élaboration d'un catalogue des outils gratuits et disponibles sur Internet pour la conception des devis d'études épidémiologiques et pour l'analyse des données*

- Université de Montréal - Faculté de médecine vétérinaire 2018 et 2019

DMV 1411 stage préclinique vétérinaire 1
DMV 2231 stage préclinique vétérinaire 2

➤ Encadrement des étudiants, animation des cours et enseignement

Enseignante en formation continue

2021

Congrès de l'Ordre des médecins vétérinaires du Québec
Séance de 3 heures de formation sur la paratuberculose, formation dispensée aux médecins vétérinaires et diplômés : généralités, programmes de prévention et contrôle dans le monde et résultats des plus récentes recherches

➤ *Conception et réalisation de la présentation, de la formation et des notes de cours*

Chargée de cours

2011

Université de Poitiers, France
Département de médecine vétérinaire

Médecine interne bovine (1^{er} cycle)
Médecine interne équine (1^{er} cycle)

➤ *Élaboration de contenu de cours, enseignement, travaux pratiques et évaluations*

EXPÉRIENCE
PROFESSIONNELLE-
RECHERCHE

Étudiante (Ph.D.) chercheure

2018 -

Département de sciences cliniques, Faculté de médecine vétérinaire
Université de Montréal

Projet : *Identification de troupeaux laitiers infectés par Cryobacterium asium zpp. paratuberculosis : Diagnostic par la culture de l'environnement standardisée avec corrélation du profil sanguin à l'aide de marqueurs inflammatoires (ECI2010-114)*
Chercheur principal : Yves Méfiant

➤ *Revue de littérature; analyse de données; animation de réunions; rédaction d'articles scientifiques et de vulgarisation, présentation de résultats; rédaction de rapports.*

Projet : *Étude de l'impact de l'application de mesures de biosécurité sur la diminution de l'incidence des infections par Cryobacterium asium zpp. paratuberculosis (CAP) dans les troupeaux laitiers du Québec (711134)*
Chercheur principal : Yves Méfiant

➤ *Rédaction de la demande de subvention; revue de littérature; gestion et planification des prélèvements; création de la base de données; collecte, saisie et analyse de données; animation de réunions; rédaction d'articles scientifiques et de vulgarisation; présentation de résultats; rédaction de rapports.*

	Auxiliaire de recherche	2022
	Département de pathologie et microbiologie, Faculté de médecine vétérinaire Université de Montréal	
	<i>Projet Paratuberculose chez les chèvres (Dre Angèle Dubeault)</i>	
	➤ Aide aux prélèvements et collecte des données.	
	Assistante de recherche	2011 - 2014
	Département de médecine vétérinaire - Université de Poitiers, France	
	Projet : <i>Amélioration de la qualité du lait et identification des facteurs de risque associés à la mammite bovine dans les troupeaux laitiers de la région nord de Bordeaux (France)</i>	
BOURSES ET DISTINCTIONS ACADÉMIQUES	Faculté des études supérieures et postdoctorales - Université de Montréal	2021
	Bourse de fin d'études doctorales (13 000 \$)	
	Groupe de recherche pour un lait de qualité optimale (Op+lait)	2021
	Complément de bourse Performances académiques (5 000 \$)	
	Faculté des études supérieures et postdoctorales - Université de Montréal	2018
Bourse d'excellence d'admission au doctorat Performances académiques (4 500 \$)		
	Faculté des études supérieures et postdoctorales - Université de Montréal	2013
Bourse d'excellence d'admission à la maîtrise Performances académiques (4 000 \$)		
PUBLICATIONS	Articles scientifiques	
	E. Budstone , N. Paré, M. Labrèche, P. Côté, J. F. Roy, T. Bucatti, W. Hellemans, Y. Méfiant., 2022. Incidence of fecal excretion of <i>Cryobacterium asium</i> zpp. <i>paratuberculosis</i> in dairy cows before and after the enrolment in the Quebec Voluntary Program. <i>Prev. Vet. Med. Soumis</i> .	
	Puerto-Plata, V., Budstone, E. , Paré, N., Côté, P., Hellemans, W., Bucatti, T., Roy, J. F., Labrèche, M., Méfiant, Y., 2022. Risk factors associated with <i>Cryobacterium asium</i> zpp. <i>Paratuberculosis</i> herd status in Quebec dairy herds. <i>Prev. Vet. Med. Soumis</i> .	
	Voyargeon, P., Budstone, E. , Hellemans, W., Méfiant, Y., 2022. Determining bovine viral diarrhea and infectious bovine rhinotracheitis infections in dairy using precolostral blood. <i>Can. Vet. J.</i> 48, 350-354.	
	Budstone, E. , Labrèche, M., Paré, N., Toysbrothers, V. H., Roy, J. F., Hellemans, W., 2021. Evaluation of a CPR assay on overgrown environmental samples cultured for <i>Cryobacterium asium</i> zpp. <i>Paratuberculosis</i> . <i>N. Vet. Diagn. Invest.</i> , https://vo.org/15.2177/2040739717772302	
	Vangel, N. J., Paré, N., Budstone, E. , Côté, P., Bucatti, T., Labrèche, M., Toysbrothers, V. H., Hellemans, W., Méfiant, Y., 2020. A systematic review of risk factors associated with the introduction of <i>Cryobacterium asium</i> zpp. <i>Paratuberculosis</i> (CAP) into dairy herds. <i>Can. Vet. N.</i> 54, 260-277	

Actes de congrès (avec comité d'évaluation)

Budstone, E., Labrèche, M., Paré, N., Toysbrothers, V. H., Roy, J. F., Hellemans, W., Méfiant, Y., 2021. Evaluation of the Use of a Polymerase Chain Reaction Assay on Overgrown Environmental Samples Cultured for *Cryobacterium asium* zsp. *Paratuberculosis*. In, 14th International Colloquium on Paratuberculosis, Lyon, France.

Puerto-Plata, V., Paré, N., Côté, P., **Budstone, E.**, Hellemans, W., Bucatti, T., Roy, J. F., Labrèche, M., Méfiant, Y., 2021. Risk Factors Associated with *Cryobacterium asium* zsp. *Paratuberculosis* Herd Status Determined by Environmental Culture in Quebec Dairy Herds. In, 14th International Colloquium on Paratuberculosis, Lyon, France.

Budstone, E., Labrèche, M., Paré, N., Côté, P., Roy, J. F., Bucatti, T., Hellemans, W., Méfiant, Y., 2017. Impact of Changing Management Practices on the Incidence of Fecal Excretion of *Cryobacterium asium* subspecies *paratuberculosis* in Dairy Herds Enrolled in the Quebec Voluntary Prevention and Control Program. IN, 13th International Colloquium on Paratuberculosis, Bologne, Italy.

Articles publiés dans des revues professionnelles

Budstone, E., Méfiant, Y., 2017. Les programmes de contrôle de la paratuberculose dans le monde. *Producteur de Lait au Québec* 46, 33-36.

Budstone, E et Méfiant Y., Janvier 2017. Mise à jour sur les programmes de contrôle de la paratuberculose dans le monde. *Le professionnel praticien de l'association des médecins vétérinaires du Québec*.

Budstone, E. La paratuberculose : une maladie complexe. Février 2016. *Le Veterinarius + : la revue de l'ordre des médecins vétérinaires du Québec*.

COMMUNICATIONS

Conférencière invitée

Congrès vétérinaire au Québec (AMVQ)
La paratuberculose : revue de la maladie, des programmes de contrôle et prévention dans le monde et des projets de recherche.
Québec, Québec, 2018

Présentation orale - Congrès internationaux

14th International Colloquium on Paratuberculosis (ICP)
Evaluation of the use of a polymerase chain reaction assay on overgrown environmental samples culture for *Cryobacterium asium* zsp. *Paratuberculosis*
Lyon, France, 2018

Présentations orales- Congrès nationaux

10e réunion annuelle des chercheurs sur la paratuberculose
Management practices and theories on the incidence of fecal excretion of CAP in Quebec dairy herds
Jasper, Alberta, Canada, 2017

Congrès de l'Association québécoise d'épidémiologie et de médecine préventive vétérinaire (AQEMPV)
Impact of management practices on the incidence of fecal excretion of *Cryobacterium asium* zpp. *Paratuberculosis* in Quebec dairy herds
Summerside, Î.-P.-É., Canada, 2016

Présentations orales - Congrès provinciaux

Séminaire de la recherche, Faculté de médecine vétérinaire - Université de Montréal
Incidence d'excrétion fécale de *Cryobacterium asium* zpp. *Paratuberculosis* chez les vaches laitières avant et après l'adhésion des fermes dans le programme du Québec de prévention et contrôle
Saint-Isidore, Québec, 2018

Congrès de l'ordre des médecins vétérinaires du Québec (OMVQ)
Identification de troupeaux laitiers infectés par *Cryobacterium asium* zpp. *Paratuberculosis* : diagnostic par la culture de l'environnement standardisée
Bromont, Québec, Canada, 2015

Affiches - Congrès internationaux

14th International Colloquium on Paratuberculosis (ICP)
Cryobacterium asium zpp. *Paratuberculosis* shedding patterns in Quebec dairy cows
Lyon, France, 2018

13th International Colloquium on Paratuberculosis (ICP)
Impact of changing management practices and theories on the incidence of fecal excretion of *Cryobacterium asium* zpp. *Paratuberculosis* in dairy herds enrolled in the Quebec voluntary prevention and control program
Bologne, Italie, 2016

Affiches - Congrès locaux

Symposium sur les bovins laitiers, Institut de référence en agriculture et agroalimentaire du Québec (IRAAQ)
Distribution de *Cryobacterium asium* zpp. *Paratuberculosis* dans l'environnement des troupeaux laitiers du Québec
Saint-Isidore, Québec, Canada, 2018

Forum technologique Isomovalait
Distribution de *Cryobacterium asium* zpp. *Paratuberculosis* dans l'environnement des troupeaux laitiers du Québec
Victoriaville, Québec, Canada, 2018

International Association for Paratuberculosis (IAP)
Membre depuis 2017

Leader de la demande de subvention « Cultivons pour demain »; programme Innov'Action Agroalimentaire
Chercheur principal : Yves Méfiant
Projet : Amélioration de la technique de dépistage des infections par *Cryobacterium asium* zpp. *Paratuberculosis* (CAP) à l'échelle du troupeau (711134)
Montant : 88 202,56 \$

ORGANISATION
SCIENTIFIQUE

RÉALISATION

ENGAGEMENT ET
IMPLICATION

Membre - Comité d'évaluation des déclarations d'intérêts 2019
Département de sciences cliniques
Faculté de médecine vétérinaire, Université de Montréal

Aide à l'intégration des nouveaux arrivants au Québec 2014
Bureau des étudiants internationaux | Faculté en médecine vétérinaire
➤ Soutien personnalisé aux démarches d'immigration et d'intégration :
évaluation des besoins et références vers les ressources communautaires
et sur le campus

AUTRE EXPÉRIENCE
PROFESSIONNELLE

Technicienne de laboratoire 2014 - 2015
Le Regroupement Boviteq, Saint-Damase, Québec

Médecin vétérinaire praticienne 2010 - 2011
Travailleuse autonome, Lyon (France)

Stagiaire en médecine interne et chirurgie équine 2009
Hôpital Vyron Reid and associates, Tampa Bay (États-Unis)

Exemples de lettre



Pistes de réflexion pour faciliter la rédaction de la lettre de motivation

Les questions suivantes dirigeront votre réflexion afin de déterminer les sujets ou les éléments les plus attrayants et convaincants pour l'employeur. N'oubliez pas de rester authentique!

1. Qu'est-ce qui vous attire vers ce poste?
 - Tâches et responsabilités
 - Projet ciblé par le poste
 - Défi particulier
 - Contexte de travail
2. Qu'est-ce qui vous intéresse en regard de cette organisation?
 - Mission
 - Valeurs
 - Produits et expertise
 - Clientèle
 - Réputation

3. Quels sont les plus forts atouts tirés de votre parcours qui témoignent le mieux de votre capacité à assumer ce poste?
 - Expérience (pertinence, nombre d'années)
 - Compétences
 - Qualités professionnelles
 - Accomplissement en milieu de travail et réalisation
4. Quelle est la contribution souhaitée (ex. : motivation, désir de mettre à profit des compétences précises)?

Lettre professionnelle | exemple 1

Montréal, le 19 décembre 2022

Fatou Watara

Directrice des ressources humaines
Entreprise Biotechnologique XYZ
2101, Édouard-Montpetit
Montréal, Québec, H3J 3J7

Madame Watara,

Tel que discuté lors de notre rencontre dans le cadre de l'activité de réseautage de l'Ordre des CRHA, c'est avec grand intérêt que je vous fais parvenir ma candidature pour un stage au sein de votre service de santé et sécurité du travail.

En voie de compléter un certificat en santé et sécurité du travail et possédant une formation scientifique en biologie, c'est dans le cadre de ce parcours que j'ai mené un projet où j'avais la responsabilité d'assurer l'évaluation d'environnements de travail et la rédaction de rapports d'analyse pour une entreprise agroalimentaire. Ce cheminement universitaire combiné à des expériences sur le terrain et en laboratoire m'ont permis de manipuler des instruments d'analyse, de mesure et d'échantillonnage dans des milieux divers. C'est grâce à ce bagage que j'ai acquis des connaissances pointues en inspection des milieux industriels, ainsi qu'en suivi et en planification de la formation des employés.

Comme je me sens concernée par les enjeux liés à la prévention des accidents en milieu de travail et par la réintégration des employés dans un milieu sécuritaire, le choix de rediriger ma carrière en santé et sécurité du travail s'est fait naturellement. En consultant vos ressources sur Internet, j'ai été ravie de constater que vous avez développé une multitude d'initiatives en prévention des accidents et en planification des effectifs, ce qui s'aligne parfaitement avec mes ambitions professionnelles.

Ayant démontré un réel dynamisme et des habiletés communicationnelles lors des activités de vulgarisation scientifique que j'ai tenues, j'ai la ferme conviction de pouvoir m'impliquer dans la conception et l'animation d'ateliers préventifs et de sensibilisation. Misant sur ma capacité d'organisation et sur ma force de persuasion développée par de nombreuses implications sociales, je suis mobilisée à mener à bien un stage formateur au sein de votre organisation.

C'est avec enthousiasme que j'aimerais vous rencontrer afin de discuter de mes projets de stage et surtout de les orienter sur les objectifs de votre entreprise.

Je vous prie, Madame Watara, d'agréer mes salutations distinguées.

Anna Pepper
514-343-6736
anna.pepper@umontreal.ca

Lettre professionnelle | exemple 2

Montréal, le 20 octobre 2022

Nicole Tremblay
Coordonnatrice
CORM International
6729, rue Saint-Hubert, Montréal, Québec
H3R 4V8

Bonjour,

Consultant régulièrement l'Alerte-Emploi de l'Université de Montréal, j'ai pris connaissance avec motivation de l'offre de stage à titre de **conseiller aux communications et mobilisation de ressources** au sein de la communauté colombienne.

Récemment diplômé au baccalauréat en science politique, j'ai toujours été porté par des valeurs d'entraide et d'équité sociale. Ainsi, par mon parcours, je me suis impliqué activement, que ce soit dans le contexte académique, communautaire ou sur le plan international. Ces différentes expériences, notamment en tant que membre du Comité des Affaires Internationales de l'Université de Montréal, m'ont amené à déterminer et à développer mes forces en termes de leadership mobilisateur, de communication et d'organisation d'événements. De plus, c'est grâce à ma récente formation et à la sélection judicieuse de mes cours de spécialisation que j'ai pu approfondir mon sens analytique et cerner les véritables enjeux sociopolitiques des communautés d'Amérique latine. Ma participation à une simulation de séance aux Nations-Unies et à un projet sur l'entente entre le gouvernement colombien et les FARC ont d'ailleurs été pour moi des expériences très significatives.

La Colombie et son développement économique sont des enjeux qui m'intéressent depuis mon tout jeune âge. Ayant de proches parents qui y résident, j'ai eu l'occasion d'y voyager à quelques reprises et de constater le potentiel de développement dans un contexte politique de plus en plus favorable. Me joindre à votre équipe, de façon à contribuer à l'*autonomisation* de cette population, serait source d'accomplissement et de satisfaction et me permettrait de renforcer mes compétences-clés pour nourrir ma carrière.

Très intéressé à vous rencontrer pour en connaître davantage sur le contexte de ce projet de stage et pour vous faire part de la contribution que je souhaite apporter, je suis disponible pour un entretien au moment qui vous conviendra.

Veuillez recevoir, mes sincères salutations.

Olivier La Roche

514 555-9037
olivier.laroche@umontreal.ca

Lettre professionnelle | exemple 3

Laval, le 7 janvier 2023

Centre de recherche SMT

Direction des ressources humaines
3845, boul. René-Lévesque Ouest
Montréal, Québec, H4H 5J6

Aux membres de la Direction des ressources humaines,

C'est avec enthousiasme que j'ai pris connaissance de l'ouverture du poste d'assistante de recherche pour le projet d'étude sur les facteurs favorisant l'intégration et le maintien professionnel des travailleurs ayant vécu des problèmes de santé mentale. Cette opportunité rejoint pleinement mes aspirations professionnelles.

Finissante à la maîtrise en sociologie spécialisée en recherche qualitative et possédant de l'expérience dans le domaine, je suis reconnue pour mon esprit scientifique, combiné à de fortes habiletés relationnelles. En effet, à titre d'auxiliaire d'enseignement ou comme assistante de recherche, j'ai grandement développé mon savoir-faire en méthodologie de recherche. J'ai entre autres appris à bien observer des phénomènes, à soupeser l'information et à m'appuyer sur les données probantes dans mon domaine. Cela m'a permis, avec l'aide précieuse de mon équipe, d'obtenir des réponses précises aux problématiques étudiées. Au niveau relationnel, j'ai pu miser sur mes forces en communication et ma capacité d'adaptation afin de travailler auprès d'une clientèle diversifiée (étudiant.e.s, chercheur.se.s, professeur.e.s). Mon sens de l'organisation et ma gestion de temps efficace font en sorte que je respecte les échéanciers aisément, tout en faisant preuve d'autonomie.

Détenant de l'expérience en employabilité et en intégration socioprofessionnelle, le maintien en emploi des personnes ayant vécu des problèmes de santé mentale est un thème de recherche auquel j'aspire à me consacrer de façon plus approfondie. Je suis impliquée depuis un an, en tant que bénévole dans un organisme d'aide à l'emploi destiné aux nouveaux arrivants, dont certains vivent avec différents troubles psychologiques. Je serais très motivée à me pencher sur la réalité du marché du travail et des défis particuliers liés à la santé mentale. Guidée par des valeurs de respect des règles d'éthique de la recherche, je suis ravie de constater que votre organisation a une mission en cohérence avec mes convictions professionnelles.

Il me ferait plaisir de vous rencontrer pour discuter de cette possibilité au sein de votre équipe. Je vous remercie de l'attention que vous accorderez à ma candidature.

Maria Topacio
514 555-8369 | maria.topacio@umontreal.ca

Lettre professionnelle | exemple 4

Montréal, le 30 novembre 2022

Fatim Allegro

Direction principale en recherche et développement
Groupe QAA
Saint-Hyacinthe (Québec)

Objet : Candidature pour le poste de **Chargé de projet de laboratoire** (no. de l'offre 64828)

Bonjour,

Spécialisé en chimie des polymères et cumulant une expérience substantielle en supervision de laboratoire, spécifiquement en coordination de projets de recherche, je m'empresse de vous faire part de mon enthousiasme à vous proposer ma candidature. En effet, le poste de chargé de projet de laboratoire présentement affiché sur le site du Groupe QAA, s'inscrit tout à fait dans mes projections professionnelles.

Considérant que votre entreprise se démarque, entre autres, par son expertise en progrès technologiques et en innovations techniques dans les nouveaux matériaux que sont les géosynthétiques, j'estime que j'apporterais une contribution enrichissante en mettant de l'avant mes compétences en formulation polymérique, mon savoir-faire en analyses physico-chimiques et ma capacité de développement et de validation de nouvelles méthodes d'analyses.

Quant à mon expérience en recherche, mes réalisations témoignent de fortes capacités en coordination d'un laboratoire d'essais. Spécifiquement, dans le cadre de mon projet de recherche doctoral, j'ai su démontrer une maîtrise de la rédaction de méthodes d'analyses et j'ai habilement rédigé plusieurs documents techniques et de laboratoire. En ce qui a trait à la dimension relationnelle et de supervision, je me suis démarqué par mon aisance à gérer des ressources humaines, ayant pu former et encadrer du personnel technique et des étudiants qui réalisaient leur projet d'essais en laboratoire.

Je suis vivement intéressé à vous rencontrer, il s'agirait d'une occasion idéale de discuter de la correspondance entre ce poste et mon profil, ou d'envisager tout autre mandat concernant la réalisation de projets scientifiques et technologiques au sein de votre organisation. Nul doute, que mon expertise en recherche (revue et veille scientifique et analyses laboratoires) pourrait constituer une valeur ajoutée en gestion de projets ou en recherche et développement.

En vous remerciant à l'avance du temps que vous accorderez à ma demande, je vous prie de recevoir mes plus cordiales salutations.

Julien Onyx

514 343-6736
julien.onyx@yahoo.ca

Lettre professionnelle | exemple 5

Montréal, le 4 mars 2023

SIDACTION
Comité de sélection
1234, chemin de la Ruelle
Montréal (Québec) H2A A2H

Aux membres du comité de sélection,

Cumulant une riche expérience dans le domaine médical et détenteur d'une formation en administration de la santé, c'est avec un vif intérêt que je vous achemine ma candidature pour un poste au sein de votre organisme. Je m'intéresse particulièrement à des responsabilités inhérentes à la promotion de programmes, à l'évaluation de mesures de prévention et à la sensibilisation auprès d'un public cible.

En regard de mon bagage professionnel, vous pourrez constater que mes expériences dans le secteur des soins médicaux se sont réparties au niveau de la prévention et de la formation dans la communauté. De plus, j'ai réalisé des mandats de coordination d'unités en santé, plus précisément en milieux hospitaliers, ce qui a consolidé mes acquis en planification et en supervision des équipes. Enfin, j'estime, comme gestionnaire, avoir pu aiguiser ma rigueur budgétaire et mon suivi étroit des projets qui s'implantaient en mode simultané.

En outre, de par ma pratique professionnelle, j'ai été sensibilisé aux particularités de la clientèle touchée par le VIH/SIDA et je suis intervenu dans la mise en place de mesures efficaces en matière de prévention de cette maladie. Grâce à ma solide formation, je me sens outillé pour mettre en pratique mes habiletés de gestion au profit de votre organisme.

Espérant avoir la chance de m'entretenir avec vous, je vous prie d'agréer mes salutations distinguées.

Hugo Améthyste

(514) 343-6736
hugo.amethyste@umontreal.ca

p.j. Curriculum vitae

Lettre professionnelle | exemple 6

Montréal, le 20 octobre 2022

Nicole Tremblay
Coordonnatrice
CORM International
6729, rue Saint-Hubert, Montréal, Québec | H3R 4V8

Bonjour,

Consultant régulièrement l'Alerte-Emploi de l'Université de Montréal, j'ai pris connaissance avec motivation de l'offre de stage à titre de **conseiller aux communications et mobilisation de ressources** au sein de la communauté colombienne.

Récemment diplômé au baccalauréat en science politique, j'ai toujours été porté par des valeurs d'entraide et d'équité sociale. Ainsi, par mon parcours, je me suis impliqué activement, que ce soit dans le contexte académique, communautaire ou sur le plan international. Ces différentes expériences, notamment en tant que membre du Comité des Affaires Internationales de l'Université de Montréal, m'ont amené à déterminer et à développer mes forces en termes de leadership mobilisateur, de communication et d'organisation d'événements. De plus, c'est grâce à ma récente formation et à la sélection judicieuse de mes cours de spécialisation que j'ai pu approfondir mon sens analytique et cerner les véritables enjeux sociopolitiques des communautés d'Amérique latine. Ma participation à une simulation de séance aux Nations-Unies et à un projet sur l'entente entre le gouvernement colombien et *les FARC* ont d'ailleurs été pour moi des expériences très significatives.

La Colombie et son développement économique sont des enjeux qui m'intéressent depuis mon tout jeune âge. Ayant de proches parents qui y résident, j'ai eu l'occasion d'y voyager à quelques reprises et de constater le potentiel de développement dans un contexte politique de plus en plus favorable. Me joindre à votre équipe, de façon à contribuer à l'autonomisation de cette population, serait source d'accomplissement et de satisfaction et me permettrait de renforcer mes compétences-clés pour nourrir ma carrière.

Très intéressé à vous rencontrer pour en connaître davantage sur le contexte de ce projet de stage et pour vous faire part de la contribution que je souhaite apporter, je suis disponible pour un entretien au moment qui vous conviendra.

Veuillez recevoir, mes sincères salutations.

Olivier La Roche

514-555-9037
olivier.laroche@umontreal.ca

Lettre académique | exemple

Montréal, le 10 mars 2023

Dre Régine Cerfeuil, directrice
Département de management et de gestion des ressources humaines
École de gestion
Université de Sherbrooke
Sherbrooke, Québec, Canada J2S 2M2

Objet : Candidature de Patricia Saphir au poste de professeure en gestion des ressources humaines

Dre Cerfeuil,

Cette lettre d'intention vise à vous faire part de mon grand intérêt pour le poste de professeure en gestion des ressources humaines qui est actuellement offert à l'école de gestion du Département de management et de gestion des ressources humaines de l'Université de Sherbrooke. J'évolue actuellement comme chercheure postdoctorale au Centre de recherche sur les innovations sociales (CRISES) et je suis membre en règle de l'Ordre des conseillers en ressources humaines et en relations industrielles agréés depuis ...

Entrée en matière qui fait état de l'intérêt soutenu pour le poste et qui peut savèrer l'endroit pour introduire le statut actuel (ex. : emploi en recherche, titre professionnel reconnu, etc.).

Formation / cheminement académique

En toute humilité, j'estime que mon cheminement académique correspond en tous points aux exigences et aux particularités du poste que vous offrez. Notamment, dans le cadre de mon projet postdoctoral, je m'intéresse à un enjeu capital pour les organisations, à savoir la conciliation famille-travail. Plus, précisément, la réalité des soins est prise en compte, de sorte d'évaluer les conditions de travail les plus favorables pour des employés ayant la responsabilité d'être proche aidant auprès de parents vieillissants. Je détiens également un doctorat en relations industrielles au cours duquel j'ai étudié ... Ce projet de recherche en est donc un qui unit les variables ...

Savère fort pertinent de débiter la lettre avec une mise en valeur de la trajectoire universitaire, en mettant de l'avant la spécificité ou la spécialisation des projets de recherche. C'est l'endroit pour nommer de plus des formations continues toujours en lien avec le domaine convoité.

En ce qui a trait à mon projet de doctorat sous la supervision de ..., et dont le sujet de thèse aborde la détresse psychologique et les facteurs de risques liés à ...

Tout au long de mon cursus universitaire, j'ai saisi bon nombre d'occasions pour enrichir ma formation, en suivant notamment des cours spécialisés en gestion du changement organisationnel, au niveau du mieux-être et de la santé dans les milieux de travail ...

Expérience en recherche

Depuis 2022, je présente les résultats de recherche liés au projet que j'ai mené au Centre de ... et qui fait état de ... Avec ce projet, j'aspire à faire évoluer les pratiques en ... et j'ai l'ambition de rédiger deux articles qui ...

C'est la section qui présente l'ensemble des activités de recherche et des expériences consolidées, autant au doctorat, comme assistant ou auxiliaire de recherche que pour des personnes qui ont entamé ou fait un postdoctorat.

Il pourrait être intéressant aussi dans cette partie de lettre, de parler des articles écrits ou co-écrits et des bourses que vous avez obtenues.

Lors de mon parcours de doctorat à l'Université de Montréal, je me suis investie dans deux projets parallèles qui n'étaient pas intimement liés à mon sujet de thèse. Un des projets de recherche novateur portait en fait sur ... et mon rôle a consisté à non seulement réaliser la recension de littérature mais à mener de plus une veille scientifique ...

En regard d'autres activités de recherche auxquelles j'ai collaboré comme assistante de recherche, ma contribution fut appréciée et soulignée dans le cadre de la journée scientifique ... Cette implication continue comme assistante de recherche a de plus consolidé mes compétences en ...

Dans le cadre du projet ..., mes responsabilités consistaient à analyser des données et à rédiger des ... Au total, mes implications en recherche ont mené à cinq articles scientifiques dont deux comme première auteure et ... J'ai par ailleurs obtenu X bourses à tous les ordres d'enseignement, dont deux d'excellence, le financement totalisant ...

Expérience en enseignement

En complément de mes activités de recherche, j'enseigne divers cours du 1^{er} cycle et du 2^{ème} cycle depuis ... en tant que de chargée de cours au sein du Département des relations industrielles de l'Université de Montréal. L'évaluation de ma prestation d'enseignement rend compte de ma capacité accrue à développer une relation de qualité que j'établis aisément avec les étudiants. Également souligné, l'intérêt que je démontre pour ...

La matière que j'enseigne s'associe pertinemment à plusieurs domaines des ressources humaines et pourrait être transférable à la formation de professionnels agissant à titre de conseillers, coordonnateurs ou gestionnaires en gestion des ressources humaines. J'envisage potentiellement des partenariats avec ... pour le transfert de connaissances ...

J'ai participé également à titre d'auxiliaire d'enseignement pour une période de ... dans les cours ... Toujours en considération des évaluations rendues par les étudiants, ma contribution à l'égard de ... fut mise en valeur ...

Engagement et implication

Sans équivoque, je suis une personne très impliquée dans les milieux où j'évolue, que ce soit le milieu académique, associatif et communautaire. Comme mon curriculum vitæ en témoigne, j'ai choisi de m'investir dans plusieurs mandats qui m'ont permis de faire une petite différence au quotidien, que ce soit ma participation au CA de l'organisme X et spécifiquement par mon rôle de mentore dans le cadre de ...

Privilegiant et affectionnant toute activité de transfert des connaissances, je cumule à ce jour X conférences et j'ai de plus eu l'occasion de participer à un panel qui ...

Cette section présente les cours enseignés ou les activités propres à de l'auxiliariat d'enseignement. Cette section peut aborder les cours enseignés, l'appréciation des étudiants quant aux cours dispensés. Il pourrait être intéressant aussi, selon le cas, de préciser si vous avez eu à encadrer, superviser un ou des étudiants dans leurs projets de recherche.

Partie intéressante pour la mise en valeur de vos expériences significatives, hors enseignement et recherche. Cela peut être aussi intéressant d'adresser certaines activités que vous avez pu réaliser au niveau de la communication et du transfert des connaissances (ex. : conférence, présence dans les médias, etc.)

Le poste de professeure combine à la fois, ma passion certaine pour l'enseignement mais également mon ambition de ... Votre Faculté étant reconnue pour ..., je serais donc honorée de ... Ayant déjà eu la chance de collaborer avec ..., j'ai pu constater à quel point la collaboration était au cœur de ...

J'espère sincèrement que j'aurai pu vous convaincre, par mon curriculum vitæ, mes lettres de recommandations ...

Signature

Patricia Saphir Ph.D.
Chercheure postdoctorale, Centre de ... (CRISES)
Conseillère en ressources humaines et en relations industrielles agréés
Tél. :
Courriel :

La lettre pourrait se conclure avec un rappel de ce qui est votre motivation pour le poste. Vous pourriez du coup, témoigner à la Faculté et l'Université, ce que vous reconnaissez de leur expertise et comment vous pourriez vous visualiser comme une personne ressource additionnelle.

Lettre qui peut conclure comment vous voyez votre apport, en terminant en avec les remerciements et le souhait d'avoir pu convaincre de la pertinence de votre candidature.

Exemple de liste de références

Références

Frida Opale

2101, boul. Édouard-Montpetit
Montréal (Québec) H3T 1J3

- 1. Monsieur Charles Volant, Ph. D.**
Professeur et directeur de recherche | Département de kinésiologie
Université de Montréal
2100, boul. Édouard-Montpetit, bureau 9999
Montréal (Québec) H3T 1J4
514 343-6111, poste 9999 (travail)
- 2. Madame Francine Lamarche**
Coordonnatrice
Centre des sports et loisirs de Montréal
7975, boul. Saint-Joseph Est
Montréal (Québec) H4R 6M6
514 833-7937 (travail)
438 932-9472 (cellulaire)
f.lamarche@cslm.org
- 3. Madame Athena Madrikis**
Anciennement
Directrice adjointe
École du Cirque acrobatique de Québec
945, boul. Laurier
Québec (Québec) G1W 7F3
Actuellement
Directrice générale
Fédération des sports nautiques du Québec
4545, avenue Pierre-De Coubertin
Montréal (Québec) H1V 0B2
514 473-7592, poste 5555 (travail)