

# Le stress...



**Marianne Jolicoeur**  
*Intervenante Solidarité  
Jeunesse et conseillère  
en emploi*

Ça y est, vous avez obtenu une entrevue! Félicitation! Sentez-vous votre niveau de stress augmenter soudainement? Alors, quoi faire? Voici quelques trucs qui peuvent vous aider à dimi-

nuer votre stress :

## **1-Passer en revue votre c.v. et vos qualifications.**

Vous serez alors plus sûr de vous si vous maîtrisez bien ces éléments.

## **2-Prévoir à l'avance le trajet emprunté.**

Si vous le pouvez, faites le trajet la veille en vous assurant que vous avez l'adresse exacte et n'oubliez pas de partir plus tôt la journée de l'entrevue afin d'éviter tout inconfort ( trafic, accident, etc.).

## **3-Préparer tous vos documents la veille (c.v., lettres de recommandation, liste des références, autres).**

Vous n'aurez donc pas à les chercher le matin de l'entrevue et éviter toute mauvaise surprise que votre ordinateur pourrait vous apporter.

## **4-Décider la veille les vêtements que vous allez porter.**

Ainsi, en les sortant du garde-robe, vous pouvez en vérifier l'état (trou, présence de taches, repassage) et éviter un casse-tête matinal.

## **5-Reposez-vous et dormez suffisamment.**

Ne planifiez pas d'activités importantes la veille de l'entrevue et couchez-vous tôt, pour pallier toute insomnie.

**Enfin, n'oubliez pas qu'un certain niveau de stress peut contribuer à améliorer votre rendement.**

## **Salon de l'emploi de Saint-Laurent 1 et 2 octobre**

**Aréna Raymond-Bourque  
2345 boul. Thimens**



**Carrefour  
jeunesse  
emploi**

SAINT-LAURENT

La mission du Carrefour jeunesse emploi Saint-Laurent est de favoriser l'intégration en emploi des jeunes adultes âgés de 16 à 35 ans résidant à Saint-Laurent. Vous pouvez nous joindre au : **(514) 855-1616** ou au [www.cjestlaurent.org](http://www.cjestlaurent.org).

The mission of Carrefour jeunesse emploi Saint-Laurent is to favour the work integration of young adults between the ages of 16 and 35 living in Saint-Laurent. Contact us at: **(514) 855-1616** or at [www.cjestlaurent.org](http://www.cjestlaurent.org).

Tous droits réservés. Cet article ne peut être reproduit en tout ou en partie, sans l'autorisation du Carrefour jeunesse emploi Saint-Laurent.