

27 août 2026

Étapes pour trouver un stage



À l'UQAR, il est possible de trouver un stage de manière autonome et personnalisée. Voici la démarche générale à suivre pour plusieurs programmes d'études.

1. Prendre connaissance des conditions et des modalités d'accès à un stage

A) Prenez connaissance des conditions et des modalités d'accès et de réalisation d'un stage auprès de votre programme d'études.

B) Vérifiez si vous êtes admissible à des subventions gouvernementales pour un stage en consultant cette page de l'UQAR. Comme les stages sont généralement rémunérés, certains employeurs peuvent hésiter à embaucher une personne stagiaire en raison des coûts associés. Toutefois, lorsque ces coûts sont réduits grâce à une subvention, votre candidature devient encore plus intéressante et l'embauche peut s'avérer plus accessible.

2. Faire le point sur soi

Avant de chercher des offres, il est important de clarifier et de prioriser le type d'expérience que vous aimeriez vivre durant votre stage. Pour ce faire répondez à ces questions importantes.

A) Quelle est votre concentration d'études et quelles responsabilités aimeriez assumer en lien avec celle-ci :

Consultez la page de votre programme d'études pour vous aider (Exemple: Baccalauréat en administration à l'UQAR – section: Concentrations et cheminements).

B) Quels secteurs d'emploi et quels types d'employeur vous intéressent ou souhaitez-vous découvrir, en ordre d'importance?

Consultez la page de votre programme d'études pour vous aider (Exemple: Baccalauréat en administration à l'UQAR – section: Perspective d'emploi).

C) Quels sont vos objectifs professionnels à court, moyen et long terme?

Comment le stage pourrait contribuer à l'atteinte de ces objectifs?

D) Quelles compétences et forces aimeriez-vous mettre à l'avant plan dans votre stage?

Utilisez ce lien – Gouvernement du Canada pour remplir des questionnaires gratuits qui peuvent contribuer à mieux vous connaître.

3. Définir des critères précis de recherche

A) Déterminez et priorisez les critères de recherche qui sont les plus importants pour vous :

- Domaine d'activité de l'organisation:
- Taille de l'organisation:
- Secteur d'activité (privé, public ou communautaire):
- Région géographique:
- Moyens de transport disponibles:
- Mode de travail : présentiel, hybride ou à distance (le télétravail à temps plein est rarement privilégié dans le cadre d'un stage):
- Valeurs, mission et culture organisationnelle:
- Autres critères:

B) Établissez une liste d'au moins 20 organisations potentielles.

4. Mobiliser son réseau

A) Avant même de consulter les offres affichées ou de communiquer avec votre entourage, déterminez ce que vous pourriez mentionner de façon concise à vos contacts, afin de les informer de votre recherche de stage et de les encourager à vous aider (consultez ces conseils UQAR).

B) Identifiez les personnes susceptibles de vous mettre en relation avec quelqu'un qui travaille dans le domaine qui vous intéresse. Une grande proportion des stages est obtenue grâce au réseautage et aux démarches personnalisées auprès des employeurs. Privilégiez la qualité des contacts et la pertinence des démarches plutôt que la quantité. Pour une démarche plus concrète, faites l'exercice de créer votre carte mentale en écrivant votre nom au centre d'une feuille, puis entourez-le. Autour de votre nom, créez deux cercles représentant les catégories suivantes, reliez-les, puis ajoutez des sous-catégories.

Réseau personnel

- Famille
- Parenté
- Amis
- Voisins
- Collègues de travail
- Connaissances professionnelles (exemple: votre dentiste)
- Personnes rencontrées dans le cadre d'activités bénévoles, sportives ou de loisirs

Réseau académique

- Professeurs
- Chargés de cours
- Collègues d'études

- Diplômés
- Membres du personnel universitaire

C) Indiquez ensuite le nom des personnes avec qui communiquer. Il peut s'agir de personnes connues avant aujourd'hui, ou que vous côtoyez présentement. Décrivez la meilleure façon de les joindre : en personne, par téléphone, par message texte, via LinkedIn ou une autre plateforme.

D) Informez-vous également sur les activités de réseautage auxquelles vous pourriez participer ainsi que sur les groupes ou événements liés à vos champs d'intérêt.

E) Enfin, dressez la liste détaillée des outils que vous utiliserez pour repérer des occasions de stage et transmettre votre candidature : les sites d'emploi (visitez l'incontournable le portail Le Poste de l'UQAR, avec votre connexion à votre compte étudiant), les sites Web d'organisations, les journaux locaux, les applications mobiles, les réseaux sociaux (n'oubliez pas d'utiliser LinkedIn), groupes de discussion, etc.

5. Préparer ses outils de candidature

Mettez à jour vos outils de candidature en tenant compte des tendances du marché du travail et assurez-vous qu'ils démontrent clairement les compétences recherchées par les employeurs.

Lorsque cela est pertinent, adaptez votre candidature aux systèmes de présélection automatisés (ATS) en utilisant des mots-clés liés aux compétences et aux qualifications recherchées dans votre domaine d'études.

Préparez les outils suivants :

- Curriculum vitae (CV)
- Profil LinkedIn
- Lettre de présentation
- Liste de références potentielles (à fournir sur demande)

6. Rechercher des occasions de stage

Vous jouez un rôle central dans la réussite de votre recherche de stage. Effectuez des démarches de façon régulière, une minute à la fois. La constance est souvent plus efficace que la perfection, et chaque pas en avant vous rapproche de votre objectif.

A) Réservez des plages horaires à cette fin et fixez-vous des objectifs précis et mesurables, en tenant compte du calendrier de démarches d'inscription au cours crédité, suggéré par l'UQAR.

B) Consultez les offres affichées, mais n'hésitez pas à communiquer avec les organisations qui vous intéressent même lorsqu'aucune offre de stage n'est publiée. Plusieurs stages sont obtenus grâce à des candidatures spontanées et à des démarches personnalisées.

C) Dans un tableau de suivi, consignez les démarches réalisées ainsi que les suivis à effectuer afin de structurer efficacement votre recherche.

7. Se préparer aux rencontres avec les employeurs

A) Avant un entretien d'information ou d'embauche pour un stage :

- Renseignez-vous sur l'organisation.
- Préparez des exemples concrets de réalisations.
- Réfléchissez à vos motivations.
- Préparez des questions à poser.
- Préparez-vous à discuter des mandats et des tâches possibles.
- Préparez-vous à expliquer les démarches administratives liées au stage auprès de l'Université.

B) Pour en savoir davantage sur les questions fréquemment posées en entrevue, consultez cet article – UQAR.

8. Informer votre programme d'études de ses démarches

Entrenez les démarches de transmission de votre proposition de stage à votre programme d'études, selon les modalités établies par celui-ci.

UQAR, Emploi Stage – Julie Bonenfant, C.O., Marie-Pascale Morin, C.O., août 2026

Crédit photo: <http://www.shutterstock.com>, août 2026

Cet article et ses liens hypertextes sont disponibles sur **Le Poste**: <https://emploi.uqar.ca>.