

5 mars 2026

## Clés pour réseauter avec confiance



Voici quelques conseils pour réseauter avec confiance lors d'une recherche d'emploi ou de stage.

Le réseautage professionnel consiste généralement à créer des relations chaleureuses et cordiales, grâce à des échanges susceptibles d'établir les bases d'une possible collaboration. Toutefois, échanger avec de nouvelles personnes peut s'avérer insécurisant, que l'on soit dans une rencontre en présence ou virtuelle. Dans un contexte où l'on souhaite inciter notre interlocuteur à nous offrir une opportunité de collaboration, il est normal d'être stressé-e et peu confiant-e lors des échanges.

Alors, comment converser avec confiance? En premier lieu, envisageons le réseautage comme un échange d'égal à égal. L'employeur cherche un-e bon collaborateur-trice pour un travail à effectuer dans son organisation. Le candidat ou la candidate tente d'identifier si une équipe est agréable et peut lui permettre de réaliser des mandats intéressants. En ce sens, adopter une écoute active lorsque l'interlocuteur s'exprime est primordial. S'intéresser à la personne employeuse et prendre le pouls des besoins de l'organisation permet d'établir une relation plus significative. En contrepartie, il importe de s'ouvrir à l'autre en parlant de soi. Décrire ses compétences et ses intérêts avec authenticité sera un bon début. Mais, quelles compétences présenter?

La présentation de soi et de ses compétences nécessite évidemment, au préalable, une certaine introspection. Partant du fait que les compétences professionnelles se constituent de votre savoir, savoir-faire et savoir-être, il importe de prendre le temps de définir de quoi vous êtes fait-es! Ainsi, en cours de discussion, résumer son domaine d'expertise en référant au contenu de certains des cours suivis, à son intérêt pour certains concepts vus ou à sa maîtrise d'outils étudiés contribuera à démontrer votre compétence, grâce aux savoirs que vous possédez. Pensez aussi à illustrer vos propos en donnant des exemples de tâches réalisées avec intérêt, d'activités passionnantes effectuées, de projets à succès, de résolution de cas, d'expériences vécues, de travaux réussis. Vous démontrerez donc votre savoir-faire. Dans le même sens, envisagez d'expliquer comment certaines caractéristiques personnelles, habiletés, attitudes ont été bénéfiques lors de différentes situations. Les comportements adoptés ou que vous pourriez adopter dans certaines circonstances. Vous démontrerez alors votre savoir-être.

Évidemment, mettre en place ses idées suite à une certaine réflexion personnelle est la base d'une préparation à une activité de réseautage pour l'obtention d'un emploi ou d'un stage. Par une telle démarche, vous serez plus susceptible de vous sentir en confiance lors de vos échanges. En plus de préparer vos idées, n'oubliez pas de soigner votre tenue en optant pour des vêtements qui sauront vous donner confiance: il seront donc confortables, professionnels et sans odeur. Maintenant, souriez, ayez un regard franc, préparez une poignée de main ferme et osez participer avec une bonne estime de vous!

Pour être accompagné-e dans votre réflexion vis-à-vis vos compétences professionnelles, préparer un CV qui les met en valeur et être en mesure de les présenter avec confiance en situation de réseautage ou d'entrevue, prenez rendez-vous avec votre conseillère.

UQAR, Emploi stage – Julie Bonenfant, C.O., Marie-Pascale Morin, C.O., MÀJ Janvier 2025.

Crédit photo: Marie-Pascale Morin (2021).

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

