

BLATT 1

Que risque-t-on à mentir sur son CV ?

Force est de constater que tricher sur son parcours est devenu courant, dans tous les secteurs, et à tous les niveaux. Les spécialistes des ressources humaines estiment qu'environ un tiers des CV comportent des informations trompeuses, véritables mensonges ou simples enjolivements.

Parmi les "arrangements" les plus fréquents, ils citent la dissimulation d'une période d'inactivité, la surestimation des compétences linguistiques, l'exagération de la durée d'un poste ou des responsabilités exercées.

Mais concrètement, que risque le candidat menteur ?

Tout d'abord, il faut savoir que, contrairement aux pays anglo-saxons, la France n'a pas de vraie tradition de vérification des CV des postulants à un emploi. À l'exception des grandes entreprises ou des cabinets de recrutement, les employeurs ne se penchent que sur les CV présentant des incohérences.

Mais une loi de décembre 1992 a sensiblement changé la donne : elle prévoit que l'employeur a le droit et le devoir de vérifier les informations présentes sur un CV. S'il ne le fait pas, c'est lui qui sera en tort.

Du coup, les recruteurs sont plus vigilants : beaucoup ont durci leurs entretiens d'embauche, pour tenter de mettre à jour d'éventuels mensonges, donc l'entretien est devenu l'occasion pour les employeurs de tester la véracité des dires des candidats.

Cependant, attention car dans certains cas, falsifier un CV n'est pas si innocent et le fait de mentir sur son CV relève d'une infraction pénale ! Dans certaines professions, le diplôme tient lieu d'attestation de compétences et il est impossible d'exercer sans détenir réellement le parchemin : c'est le cas pour les médecins, les avocats, les experts-comptables ou les architectes.

Les fraudeurs au CV peuvent alors être poursuivis en justice pour faux et usage de faux ou exercice illégal. Et les peines peuvent monter jusqu'à trois ans d'emprisonnement et 45 000 € d'amende.

KONSZEK 1

Dix trucs pour combattre la dépression saisonnière

Mesdames et Messieurs!

Avec l'arrivée de l'automne, plusieurs personnes entre vous verront leur moral chuter au même rythme que les feuilles des arbres. Le manque de lumière pendant ces journées de plus en plus courtes affecte environ 15 % à 25 % des gens. Mais pour 2 % à 6 % de la population, on parle carrément de dépression saisonnière. Voici donc quelques astuces pour prévenir les éventuelles idées noires et ensoleiller votre quotidien pendant l'automne et l'hiver.

1. Prendre du soleil

Sortir à l'extérieur pendant les heures les plus ensoleillées de la journée, même par temps froid, permet de bénéficier des bienfaits du soleil. Cela est beaucoup plus efficace que la lumière artificielle que l'on retrouve à l'intérieur des maisons.

2. Laisser entrer la lumière

On peut bénéficier du soleil à l'intérieur en ouvrant rideaux et stores. Au travail, s'arranger pour installer son bureau près d'une fenêtre, si possible.

3. Astuces déco

Des murs peints de couleur pâle et des miroirs installés judicieusement permettent d'obtenir un décor beaucoup plus lumineux sans avoir à faire percer de nouvelles fenêtres!

4. Sports d'hiver

Il a été régulièrement démontré que la pratique de l'activité physique avait un effet antidépresseur. En la pratiquant à l'extérieur, on obtient en prime une dose de soleil bienfaitrice.

5. Du soleil dans l'assiette

Une mauvaise alimentation ferait grimper les risques de dépression alors que la consommation de fruits, de légumes et de poisson aurait un effet protecteur. Ajouter des oméga-3 à son alimentation serait également une stratégie efficace.

6. Créativité

Laissez parler votre créativité via de la peinture, l'écriture d'un journal intime...

7. Et comme dernière possibilité, sachez que.. parfois, l'aide d'un professionnel est nécessaire et il ne faut pas hésiter à la demander. La psychothérapie peut être d'un grand secours pour traverser cette période difficile. Nous espérons qu'à l'aide de ces conseils, vous arriverez à recharger votre batterie. Bonne chance!

KONSZEK 2

Mesdames et Messieurs! C'est un fait. Les établissements à restauration rapide, dits les fast-food, ont la côte auprès des jeunes (et moins jeunes d'ailleurs). Comme vous savez, on regroupe sous cette dénomination tous les repas ou snacks préparés devant le consommateur : saucisses, hot-dog, frites, pitas et toutes les variétés de hamburgers, évidemment..

Mais.. pourquoi aller au fast-food, alors qu'on pourrait aller à la cantine et choisir des plats avec des légumes et des fruits en dessert ou simplement prendre ses tartines « maison » avec soi?

MEMÓ 1

Que sait-on de l'effet des écrans sur les plus jeunes?

En quelques décennies, Internet, console de jeux, télévision et tablette ont envahi notre quotidien. Et, le temps passé devant les écrans s'est imposé comme un moment clé du quotidien des plus jeunes dans les pays les plus développés. Dès 12 mois, les bébés jouent sur des écrans tactiles, et les ordinateurs, smartphones et autres n'ont plus de secret pour les enfants.

La révolution numérique fascine mais inquiète aussi car de nombreuses recherches ont montré que les écrans peuvent induire – chez les enfants comme chez les adultes- divers problèmes de santé: obésité liée à la sédentarité, mal de dos, maladies cardio-vasculaires, diabète, troubles du sommeil, etc., auxquels s'ajoutent les effets délétères sur les capacités mentales des plus jeunes, en particulier sur l'apprentissage, l'intelligence, la vision, l'attention et la concentration, ainsi que l'imaginaire.

Quant à l'imagination par exemple, une étude de 2009 a mis en évidence que les enfants qui regardent le plus la télé sont aussi ceux qui font le moins preuve d'imagination lorsqu'on leur demande de dessiner un personnage..

C'est pourquoi l'Académie des sciences a réuni des experts pour étudier son impact. L'Académie des sciences fait 26 recommandations pour une meilleure utilisation des écrans et dénonce les risques sur la façon de penser et de raisonner car *cela peut changer leur mode de pensée par une forme d'intelligence qui serait plus rapide, avec un manque de profondeur dans le traitement de l'information. C'est vrai qu' il y a aussi un point positif pour la capacité de l'enfant à être multitâche et à prendre des décisions rapides*, mais en conclusion, on peut constater que la dépendance aux écrans est un fait qu'il ne faut pas négliger car elle entraîne des troubles pour la santé, le sommeil et l'activité physique, il nous est donc nécessaire d'agir maintenant en vue d'éviter que nos enfants se transforment des zombies aux yeux rivés sur un écran.. ou plusieurs à la fois.