

## **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?