

LETTRE DE MOTIVATION¹

Lettre que le candidat rédige pour le présenter aux programmes de résidence.

Chaque programme a ses propres exigences en termes de contenu des lettres de motivation. Veuillez vérifier les exigences de chacun dans le Répertoire des programmes du CaRMS pour voir ce que les programmes qui vous intéressent requièrent à cet égard. Vous les trouverez sur le site web du CaRMS sous la rubrique *Descriptions de programmes*; cliquez sur jumelage PGY-1, puis choisissez *Répertoire des programmes* et enfin *Descriptions des programmes*.

- ✘ Si l'un des programmes que vous avez sélectionné ne donne pas de description de la lettre de motivation, consultez la description d'un autre programme dans la même discipline pour vous aider.
- ✘ Vous pouvez aussi vous inspirer de la description de la spécialité que vous retrouvez dans l'Intranet de la Faculté de médecine de l'Université Laval.
- ✘ Il est préférable d'écrire vos lettres et de les importer en fichier texte (.txt) sur le site du CaRMS afin d'éviter d'être surpris par la fin de la session en pleine rédaction (45 minutes maximum).
- ✘ Assurez-vous que les lettres de motivation sont complètes avant de les assigner à des programmes.
- ✘ Les directeurs de programme apprécient particulièrement que la lettre de motivation ait une présentation logique et que les critères du programme soient respectés.
- ✘ Donnez un titre le plus spécifique possible à votre lettre afin d'éviter toute confusion lorsque vous l'assignerez à un programme spécifique.
- ✘ Mentionnez votre nom au complet et la faculté de médecine d'où vous graduez sur la première ligne de votre lettre.

Les huit principaux éléments d'une bonne lettre

Visez juste

Ne faites pas perdre de temps au lecteur. Inspirez-vous d'abord de la description du programme qui se trouve dans le répertoire des programmes du service CaRMS. Étudiez les spécifications données à l'égard de la lettre de motivation, mais parcourez également le reste de la page et lisez entre les lignes si nécessaire. Le programme met-il l'accent sur le service public, la recherche ou l'étendue des connaissances? La principale exigence semble-t-elle être la maturité, l'entregent ou l'aptitude aux études, 1 ou tous ces éléments? Le texte fait-il mention du niveau d'engagement, de la capacité de supporter la pression, des aptitudes pour les communications désirées? Faites votre choix en fonction des principaux éléments généraux que vous voulez faire valoir (ex. : vous

¹ Référence :

Manuel d'aide de la PIC. Service canadien de jumelage des résidents, octobre 2006
Torgerson, Loblaw, Morra. Guide canadien à l'intention des résidents en médecine – 4e éd. Medical Career Services, RBC
Groupe Financier, 2006

songez à faire de la recherche, vous êtes impatient d'acquérir une vaste expérience, vous travaillez bien en équipe ou vous êtes particulièrement sensible aux besoins des patients).

Soyez logique

L'introduction et la conclusion de votre lettre peuvent exprimer brièvement votre gratitude, vos espoirs, votre enthousiasme, etc. Mais le corps de la lettre doit appuyer l'élément clé à transmettre, à savoir que vous êtes le candidat idéal pour ce programme. Pour en convaincre le lecteur, il faudra d'abord présenter la réponse de façon succincte (comme ci-dessus) et la justifier dans quelques paragraphes. Choisissez les aspects dont vous voulez discuter en fonction de votre analyse du programme, établissez ensuite des justifications à partir de votre expérience pour développer chaque point.

Soyez cohérent

La cohérence est une qualité en rédaction et une qualité personnelle. Assurez-vous que toutes vos idées découlent de l'idée de base et veillez à démontrer les liens qui existent entre elles. Prenez soin de vérifier les phrases d'introduction de chaque paragraphe pour vous assurer qu'elles suivent le plan établi. Pour lier les phrases, ne vous limitez pas à de vagues mots charnières comme «aussi», «toutefois» et «ainsi». Des mots charnières plus précis comme «parce que» et «bien que» accentuent le raisonnement. Prenez le temps d'établir des liens précis. Demandez à un ami ou à un mentor de vous donner son avis sur la qualité de votre lettre.

Étoffe le contenu de la lettre

Vous devez donner une image précise de qui vous êtes : votre lettre ne doit pas simplement répéter les faits indiqués dans votre CV et votre relevé de notes. Formulez des réponses explicites à la question qui vient à l'esprit de tout lecteur qui se trouve devant une pile de documents similaires, à savoir «Et alors?». Utilisez des noms et des adjectifs qui désignent des qualités souhaitables («sensible», «souple», «mature») et des adverbes qui indiquent des gestes appropriés («coordonné», «recherché», «tenu à jour»). Commencez avec les mots contenus dans la description du programme et trouvez ensuite des termes plus ciblés qui expriment mieux votre pensée. Soyez précis. Rien ne sert de faire des énoncés à moins de pouvoir les soutenir. Reportez-vous aux faits énumérés dans d'autres sections de votre demande («comme l'indique mon relevé de notes»), mais assurez-vous d'inclure suffisamment d'exemples dans votre lettre pour qu'elle parle par elle-même. Mentionnez qu'il s'agit d'exemples et non de toute l'histoire («Un incident survenu pendant mon stage optionnel en pédiatrie est un exemple de...»). Votre choix de termes concrets pour décrire ces faits contrebalancera également l'utilisation de termes généraux dans les phrases informatives. Méfiez-vous des clichés comme «J'ai toujours voulu être pathologiste» ou «C'est lorsque j'ai eu la rougeole que j'ai choisi de devenir pédiatre». Ne retenez que les aspects les plus pertinents de vos histoires et assurez-vous qu'ils démontrent clairement que vous êtes un excellent candidat pour ce programme.

Révélez-vous

Votre lettre constitue une forme préliminaire d'entrevue. En effet, les lecteurs vous ont demandé de raconter des histoires, de donner des détails et de décrire les faits qu'ils connaissent déjà. Ils

veulent que vous leur démontriez que vous avez suffisamment de force de caractère pour vous analyser. Vous pouvez mentionner des choses que vous n'aurez peut-être pas spécifiées dans le reste de votre demande, comme des circonstances familiales, des antécédents ethniques ou des intérêts politiques. N'ayez pas peur d'aborder des problèmes ou des difficultés et insistez sur la façon dont vous les avez surmontés. Utilisez le pronom «je» plutôt que des expressions empesées comme «l'auteur de cette lettre» ou «mon expérience» ou «dont j'ai fait l'expérience». Pour éviter la monotonie, commencez certaines phrases avec une subordonnée, comme «Lorsque je lavais des éprouvettes» ou «En raison de mes difficultés» et continuez ensuite avec «j'ai» ou «j'ai appris».

Style

Ne donnez aux lecteurs aucun prétexte pour mettre votre lettre de côté. Soyez concis – ne diluez pas l'effet que vous vouliez produire. Relisez attentivement votre lettre pour vous assurer que vous n'avez pas oublié de détails et que vous n'avez pas fait de fautes de grammaire ou d'orthographe. Demandez aussi à d'autres personnes de la lire. Assurez-vous que la structure de vos phrases est claire et logique. Évitez de surcharger vos phrases avec du jargon et des termes prétentieux – votre lettre devrait démontrer votre capacité de communiquer avec des patients ainsi que des collègues. Pour que le ton soit dynamique, utilisez des verbes à la forme active («Je veux traiter des patients») plutôt que des verbes à la forme passive ou des expressions abstraites («Mon désir est de prendre part au traitement de patients»).

Éléments de réflexion

Avant d'entrer à la Faculté de médecine, vous avez dû donner des renseignements précis concernant les sujets suivants dans votre lettre autobiographique :

- ☒ Qu'avez-vous fait? Pourquoi? Qu'est-ce que ça vous a apporté?
- ☒ Qui êtes-vous?
- ☒ Quels sont vos objectifs? Comment comptez-vous les atteindre?

Maintenant, vous avez presque terminé vos études à la Faculté de médecine, mais le style de votre lettre de motivation doit être sensiblement le même. Vous êtes maintenant un étudiant en médecine qui fait le bilan de ses réalisations dans la vie.

Indiquez clairement vos objectifs

- ☒ Pensez à vos qualités, vos expériences, vos contributions et vos points forts passés, et particulièrement à la Faculté de médecine (créativité, défis, travaux de recherche, le cas échéant, aptitudes pour la résolution de problèmes et capacité d'analyse, etc.).
- ☒ Parlez de vous comme d'un étudiant équilibré qui aime la vie et les études.
- ☒ Consultez le répertoire, passez en revue et surlignez les exigences et objectifs propres à chaque établissement.
- ☒ Respectez toutes les échéances pertinentes indiquées dans le guide du service CaRMS.
- ☒ Structurez vos pensées en fonction des exigences de chaque programme.
- ☒ Établissez une grille des exigences propres à chaque programme.