



Atteindre l'équilibre ensemble

La conciliation études-travail

Présentation de :

Julie Gagné,

Agente de concertation, mise en œuvre et mobilisation

Anne-Renée Nadeau,

Directrice adjointe Polyvalente de Matane

Description du projet

- Historique
- Création d'une pochette pour accompagner la conciliation études-travail
- 15 fiches qui s'adressent à 3 publics distincts: Employeurs, Parents et Jeunes
- Un outil de soutien à l'intervention

Les objectifs principal

- ❑ **Favoriser** la réussite scolaire dans un contexte de conciliation étude-travail
- ❑ **Accompagner les** jeunes en transition vers la vie adulte

Les objectifs spécifiques

- ❑ **Informer** les jeunes, les parents et les employeurs sur les stratégies favorables à l'insertion socioprofessionnelle et la conciliation travail-étude des jeunes de la MRC de La Matanie. Informer les parents pour accompagner la transition à la vie adulte
- ❑ **Sensibiliser** les parents et les employeurs sur les enjeux de la conciliation travail-étude chez les jeunes du secondaire et du collégial.
- ❑ **Outils** les jeunes, les parents et les employeurs afin de favoriser l'insertion socioprofessionnelle et faciliter la conciliation travail-étude des jeunes de la MRC de La Matanie. Outiller les parents pour accompagner la transition à la vie adulte.
- ❑ **Favoriser** la communication entre les jeunes, les parents et les employeurs

Les partenaires COSMOSS impliqués

- ❑ Polyvalente de Matane
- ❑ Carrefour jeunesse-emploi région Matane (CJE)
- ❑ Emploi-Services
- ❑ Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail (CNESST)
- ❑ Emploi Québec

Critères de conception

- ❑ **Convainquant** pour encourager le changement
- ❑ **Accessible** au plus grand nombre
- ❑ **Pratique** pour les partenaires (outils et références)
- ❑ **Extensible** (accordéon) (espace réserver pour le contenu des partenaires)
- ❑ **Indépendance** du contenu des fiches thématiques
- ❑ **Communicant** favorise la communication entre les jeunes, les parents et les employeurs

Parents

- P1: Vers la vie adulte
- P2: La conciliation études-travail
- P3: Accompagner la recherche d'emploi
- P4: Consommation et budget
- P5: Santé et sécurité au travail

Jeunes

- J1: Construis ton parcours
- J2: La conciliation études-travail
- J3: La recherche d'emploi en 4 étapes
- J4: Ma santé et sécurité au travail
- J5: Consommation et budget
- J6: Mes droits et responsabilités

Employeurs

- E1: Les nouvelles générations au travail
- E2: La conciliation études-travail
- E-3: Responsabilités et obligations de l'employeur
- E-4: Santé et sécurité au travail

Fiche Parents

4 PRÉPARER L'ENTRETIEN D'EMBAUCHE

L'entretien d'embauche est la dernière étape à franchir avant d'obtenir un emploi. Voici quelques conseils pour la préparer et augmenter ses chances de réussite. Pour obtenir plus d'information et d'autres conseils, on consulte le www.quebec.ca/emploi à la section « Conseils en recherche d'emploi ».

Les points à surveiller

- Choisir des vêtements sobres
- Arriver dix minutes avant l'heure prévue
- Rappeler les conventions et politesses :
 - Serrer la main des personnes présentes au début et à la fin de l'entrevue
 - Toujours vouvoyer l'employeur
 - Remercier l'employeur
 - Fermer le cellulaire
 - Ne pas mâcher de gomme

Exemples de questions posées en entrevue

- Parlez-nous de vous !
- Quelles sont vos trois principales qualités ?
- Quelles sont vos faiblesses ?
- Qu'est-ce qu'un bon employeur selon vous ?
- Pourquoi devrions-nous vous engager vous, plutôt qu'un autre ?

RESSOURCES DISPONIBLES EN MATANIE

Carrefour jeunesse-emploi région de Matane (CJE)

548, avenue du Phare Est, bureau 202
Matane (Québec) G4W 1A1
Téléphone : 418 566-6749
www.cjematane.ca

Emploi-Services

235, rue Saint-Jérôme, bureau 100
Matane (Québec) G4W 3A7
Téléphone : 418 566-6407
www.emploi-services.qc.ca

AUTRES SITES INTERNET PERTINENTS

www.jechoisismonemployeur.com/parents/outils-parents

www.placement.emploi.quebec.gouv.qc.ca

www.bas-saint-laurent.org/babillard/emploi

www.placeauxjeunes.qc.ca

www.guichetemplois.qc.ca

ACCOMPAGNER LA RECHERCHE D'EMPLOI

Pour un adolescent qui s'apprête à intégrer le marché de l'emploi, la recherche d'emploi et la première expérience de travail sont des pas de plus vers l'autonomie. Comme parent, le défi est d'accompagner son jeune de manière à le laisser vivre ses expériences. Autrement dit, de trouver un juste équilibre dans la forme de soutien qu'il offre. Nous vous proposons un processus en quatre étapes pour accompagner votre ado vers son premier emploi.



Fiche Parents

1 POSER LES BONNES QUESTIONS

Pour un jeune, il est plus facile de vivre une première expérience de travail positive lorsque celle-ci correspond à ses aspirations et aptitudes. Les réponses aux questions suivantes vous aideront à l'accompagner. Ces questions sont aussi une occasion d'échanger sur ses valeurs et attentes à l'égard du marché de l'emploi.

- Quelles sont ses forces et faiblesses ?
- Est-il du type manuel ou intellectuel ?
- Quelles sont les activités qui l'intéressent ?
- Comment va-t-il se rendre au travail ?
- Quelles sont ses attentes à l'égard d'un employeur ?

2 RÉDIGER UN CV

Les modèles de curriculum vitae (CV) changent régulièrement. Les règles de base demeurent les mêmes. Voici une grille d'éléments à vérifier afin d'aider votre adolescent à construire son premier CV. Pour vous aider,

vous pouvez consulter le www.quebec.ca/emploi. Cliquez ensuite sur la section « Conseils en recherche d'emploi ». Vous y trouverez des modèles de CV à télécharger.

- Les rubriques importantes sont présentes :
 - Les coordonnées (prénom, nom, adresse complète, numéro de téléphone)
Attention ! S'assurer que l'adresse courriel n'est pas farfelue (ex.: babyxoxo@email.com)
 - Formation(s) et études (diplôme(s) obtenu(s) ou en cours de réalisation avec la date et le nom de l'établissement)
 - Expérience(s) professionnelle(s) (emplois occupés incluant l'année, le nom de l'organisation, le bénévolat avec la date et les tâches réalisées)
- Réviser la qualité de la langue (vocabulaire et fautes)
- Comparer la mise en forme avec les modèles proposés sur le site quebec.ca/emploi
- Limiter le CV à moins de deux pages
- Mettre l'information importante en évidence et vous assurer que le CV se consulte facilement (un employeur consacre entre 15 et 30 secondes à lire un CV)
- Les contenus du CV représentent bien le profil du candidat

ASTUCE !

Pour une première expérience de travail, il est plus pertinent de mettre l'accent sur les compétences nécessaires pour occuper le poste. L'employeur aura alors une idée des tâches que pourrait réaliser le candidat dans l'entreprise.

3 LE DÉPÔT DE LA CANDIDATURE

Dans la recherche d'un premier emploi, beaucoup d'adolescents et de jeunes adultes hésitent à prendre l'initiative de rencontrer un employeur pour déposer leur candidature. Pourtant, environ 80 % des emplois disponibles ne sont pas annoncés. Les employeurs ont l'habitude de se constituer une banque de CV. Ils se réfèrent à cette banque avant de publier une offre d'emploi. Il est donc pertinent de prendre l'initiative de proposer sa candidature même si le poste n'est pas affiché.

- Encouragez les efforts du jeune en recherche d'emploi
- Si vous observez que la candidature ne retient pas l'intérêt des employeurs, vérifiez le contenu du CV
- Échangez avec lui sur la façon d'aborder un employeur (ex.: poignée de main, vouvoiement, vêtements sobres, cellulaire éteint)
- Encouragez-le à consulter l'une des ressources d'aide à l'emploi indiquées dans cette fiche

ASTUCE !

Pour une candidature spontanée, il est conseillé de contacter l'employeur par téléphone afin de prendre un rendez-vous. Cette démarche permet de remettre son CV directement à l'employeur.

Attention ! Les employeurs peuvent consulter le profil de votre jeune sur les réseaux sociaux. Des photographies et propos indélicats sur son mur peuvent nuire à sa candidature.

L'ÂGE LÉGAL DES JEUNES AU TRAVAIL

Obligations envers les jeunes de moins de 18 ans

- L'employeur a la responsabilité de proposer des tâches adaptées aux compétences et capacités du jeune de 18 ans et moins.
- L'employeur a la responsabilité d'offrir des conditions de travail et un horaire favorables à la réussite scolaire.

Obligations additionnelles envers les jeunes de moins de 16 ans

- L'employeur ne peut pas obliger un employé à travailler durant ses heures de classe.
- L'employeur doit s'assurer qu'un employé de moins de 16 ans ne soit pas au travail entre 23 h et 6 h.

Obligation supplémentaire envers les jeunes de moins de 14 ans

- L'employeur a l'obligation d'obtenir une autorisation écrite des parents avant de demander à un jeune de 14 ans et moins d'accomplir des heures de travail rémunérées.

Fiche Jeunes

4 PASSE À L'ACTION

A Identifie tes intérêts, aptitudes et valeurs, puis remplis le tableau suivant.

Mes intérêts	Mes habiletés, aptitudes et qualités	Mes valeurs
Ex. : les voitures	Faire de la mécanique	Sécurité routière

B Ajoute un métier ou une profession qui a un lien avec tes intérêts, aptitudes et valeurs déjà identifiés. Pour t'aider, visite le site Internet www.monemploi.com et sélectionne « Explorer les métiers et professions ».

Métiers ou professions	Mes intérêts	Mes habiletés, aptitudes et qualités	Mes valeurs

C Cherche sur le site www.monemploi.com s'il y a des programmes de formation associés au métier ou à la profession que tu as identifié et remplis le tableau suivant.

Métiers ou professions	Programmes de formation	Préalable	Durée
Ex. : mécanicien	DEP Mécanique automobile	Secondaire 4	2 ans

RESSOURCES DISPONIBLES À MATANE

Carrefour jeunesse-emploi région de Matane (CJE)

548, avenue du Phare Est, bureau 202
Matane (Québec) G4W 1A1
Téléphone : 418 566-6749
Courriel : accueil@cjematane.ca

www.cjematane.ca

Emploi-Services

235, rue Saint-Jérôme, bureau 100
Matane (Québec) G4W 3A7
Téléphone : 418 566-6407

www.emploi-services.qc.ca

Academos est notre application de mentorat virtuel qui permet aux jeunes de dialoguer avec des professionnels passionnés, et ce, directement à partir de leur cellulaire, tablette ou ordinateur. L'objectif : les aider à choisir un métier dans lequel s'épanouir quotidiennement.
www.academos.qc.ca

CONSTRUIS TON PARCOURS

Dès l'entrée au secondaire, on te demande de prendre des décisions concrètes, de faire des choix qui vont influencer ton avenir. Prendre ce type de décision n'a rien de banal. Si tu ne sais pas par où commencer, voici une stratégie en trois étapes pour t'aider à construire ton parcours.

IDENTIFIE
TON PROFIL

EXPLORE LES
POSSIBILITÉS

PASSE
À L'ACTION

CHOISIS TA
DIRECTION

 **EMPLOYEURS
ENGAGÉS**
POUR LA RÉUSSITE ÉDUCATIVE

 **COSMOSS**
LA PAIXANCE
Pour que chaque jeune
développe son potentiel

JEUNES - J1

Fiche Jeunes



ASTUCE

Utilise les tableaux au verso de la page. Tu peux aussi faire cet exercice en ligne au www.toutpoureuussir.qc.ca.

Si tu as besoin d'aide, demande l'avis d'un parent ou d'un ami qui te connaît bien.

1 IDENTIFIE TON PROFIL

Mes intérêts

Nous avons tous des préférences, des activités qui nous plaisent plus que d'autres. Et toi, qu'est-ce que tu aimes ou aimerais faire ?

Mes aptitudes

Chaque métier demande des habiletés et des aptitudes différentes. Par exemple, un graphiste doit être créatif et avoir le souci du détail. Identifie trois aptitudes que tu as.

Mes valeurs

Les valeurs, c'est les choses que tu considères importantes pour toi. Tes valeurs seront des sources de motivation pour agir. Par exemple, un enseignant croit à l'importance de l'éducation.

2 EXPLORE LES POSSIBILITÉS

EN TE POSANT LES BONNES QUESTIONS

Les programmes de formation

- Quelle est la durée de la formation ?
- La formation est-elle offerte dans ma région ?
- Dois-je faire des cours préalables pour passer l'admission ?

Les conditions de travail

- Quels sont les horaires de travail ?
- Quel est le salaire moyen pour ce métier ?

Le milieu de travail

- Quelles sont les tâches que j'aurai à faire ?
- Est-ce que je vais travailler dans un bureau ?
- Les tâches sont-elles réalisées à l'intérieur ou l'extérieur ?

3 CHOISIS TA DIRECTION

LE SAVAIS-TU ?

Il existe 1 500 métiers et 450 programmes de formation offerts au Québec. Informe-toi en posant les bonnes questions !
Pour plus d'information consulte le www.monemploi.com

Prendre une décision peut être une source d'anxiété pour toi comme pour d'autres.

« Les symptômes de l'anxiété peuvent être physiques (ex.: mollesse des jambes, mains moites, vertige, transpiration, etc.), cognitifs (ex.: inquiétudes à propos de problèmes actuels, anticipation de scénarios catastrophiques, craintes, etc.) ou émotifs (ex.: irritabilité, sentiment d'impuissance, peur, etc.). »

Si tu vis de l'anxiété, ne garde pas ça pour toi. Parles-en à une personne de confiance comme un ami, un professionnel de la santé ou un intervenant scolaire.

Decider, c'est ...

« Faire un choix parmi plusieurs possibilités, bâtir un plan d'action et de mise en action. Décider implique de reconnaître que ses possibilités sont limitées et qu'on ne peut pas tout faire, d'accepter de renoncer aux autres choix. »

Source : Service à la vie étudiante, mars 2010, Université du Québec à Montréal. L'indécision et l'anxiété vocationnelle. Pour mieux connaître l'indécision et l'anxiété et en reconnaître les manifestations. (Disponible en ligne.)

TÉMOIGNAGES

« À la fin de mes études secondaires, je suis parti en voyage pendant six mois. Je voulais vivre de nouvelles expériences et apprendre l'anglais. Je suis allé dans l'ouest canadien. À mon retour, j'ai décidé d'aller au Cégep de Matane pour faire une technique en Animation 3D et synthèse d'images. Je veux travailler dans un milieu où je pourrai exprimer ma créativité. »

Maxime, 19 ans

« J'étais inscrite en sciences humaines au Cégep de Matane. J'ai fait une session dans trois programmes différents à l'Université du Québec à Rimouski. Je n'arrivais pas à me brancher. Finalement, je me suis réinscrite au Cégep de Matane pour faire un programme technique en soins infirmiers. Je veux un emploi qui bouge. Je suis peut-être bizarre, mais moi j'aime l'ambiance des hôpitaux. »

Anais, 23 ans

Fiche Employeurs

STRATÉGIE DE CONCILIATION ÉTUDES-TRAVAIL

1 PRÉPARER UN MANUEL D'EMPLOYÉ QUI POURRA SERVIR DE GUIDE DE RÉFÉRENCE

- Où ? (Attentes et objectifs de l'employeur)
- Comment ? (Méthode et démarche à suivre)
- Pourquoi ? (Raisons du travail demandé)

4 RECONNAÎTRE LES SIGNES DE FATIGUE

- Le manque de sommeil peut diminuer la concentration et la vigilance au travail. Voici une liste des principaux signes de fatigue :

Fonctionnement physique	Émotions & comportement	Fonctionnement mental
Maux de tête	Irritabilité	Difficulté de concentration
Bâillements	Impatience	Oublis
Somnolence	Passivité	Distractions et absences fréquentes
Diminution de l'endurance physique	Perte de motivation	Perception disproportionnée des difficultés

Source : www.cirris.ulaval.ca « Savoir reconnaître les signes de fatigue »

3 BIEN GÉRER LES HORAIRES CLAIRES ET PRÉCISES

- Proposer un horaire de travail de moins de 15 heures par semaine
- Planifier les horaires deux semaines à l'avance
- Permettre aux employés d'échanger leur quart de travail
- Planifier les horaires en considérant le calendrier scolaire (ex.: fin de session, période d'examens, semaine de relâche)

SOURCES D'INFORMATION PERTINENTES

Conciliation études-travail Estrie

Conciliation études-travail Estrie propose des dépliants d'information à l'attention des jeunes, des parents et des employeurs. Vous y trouverez également des capsules vidéo.

www.jechoisismonemployeur.com

Le Réseau réussite Montréal

Le Réseau réussite Montréal est un regroupement d'organismes dont la mission est d'informer la population et de favoriser les actions pour encourager la persévérance. Sur le site Internet, vous trouverez de nombreux renseignements sur la persévérance scolaire et la conciliation études-travail.

www.reseautreussitemontreal.ca



Informations sur les bonnes pratiques en matière de gestion des employés-étudiants et des employés ayant un projet d'étude. Accès à des outils spécifiques pouvant être utilisés par les employeurs et les ressources humaines pour bien accompagner les employés en terme de conciliation études-travail.

www.employeursengages.ca

LA CONCILIATION ÉTUDES-TRAVAIL



Fiche Employeurs

Selon l'Institut de la statistique du Québec, de plus en plus de jeunes font le choix de travailler pendant leurs études secondaires et collégiales. Le nombre d'heures que les étudiants consacrent au travail est aussi en augmentation depuis les années 1980 (ISQ, 2014). Aujourd'hui, environ 43 % des élèves du secondaire occupent un emploi (MSSS, 2017).

La conciliation études-travail est la responsabilité de tous. Elle peut être bénéfique pour le développement du jeune et pour les employeurs.

À contrario, le fait d'occuper un emploi et de concilier les études avec un emploi peut aussi avoir des inconvénients pour les jeunes et pour les employeurs.

LA CONCILIATION ÉTUDES-TRAVAIL, AUSSI GAGNANT POUR L'EMPLOYEUR

Sphères	Bénéfices (+)	Conséquences (-)
Vie étudiante	<ul style="list-style-type: none">• Discipline• Sens de l'organisation• Sens des responsabilités	<ul style="list-style-type: none">• Moins de temps pour les études• Diminution de la concentration• Motivation et persévérance scolaire
Vie professionnelle	<ul style="list-style-type: none">• Expérience de travail• Compétences professionnelles• Orientation professionnelle	<ul style="list-style-type: none">• Diminution du rendement au travail• Risque de blessure• Retards et absentéisme
Vie personnelle	<ul style="list-style-type: none">• Autonomie financière• Estime de soi• Transition vers le marché de l'emploi	<ul style="list-style-type: none">• Habitudes de vie• Alimentation• Consommation (alcool, drogue, caféine)

Source : www.perseverancescolaire.com/reseau/travail-étude/

Avantages pour les employeurs	Conséquences pour les employeurs
Disponibilité d'une main-d'œuvre compétente	Main-d'œuvre disponible peu qualifiée
Préparation de la relève à moyen et long terme	Difficulté de recrutement
Disponibilité d'employés à temps partiel	Diminution du rendement au travail
Transition harmonieuse de la fin des études vers le marché de l'emploi	Risque d'accident de travail
Contribution à la réussite scolaire	Retards et absentéisme

Source : Embaucher des jeunes : guide de bonnes pratiques à l'intention des employeurs réalisé par le Réseau réussite Montréal (RRM)

LE CUMUL DES ACTIVITÉS

Pour un étudiant employé, les heures de travail combinées aux heures de classe et aux travaux scolaires donne l'équivalent d'une semaine de 50 à 60 heures pour un travailleur à temps complet. Pour cette raison, beaucoup de jeunes accumulent de la fatigue. Cela affecte la productivité et la vigilance au travail.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Plusieurs élèves du secondaire ont tendance à négliger le temps de sommeil au profit des autres activités (école, loisirs, travaux scolaires, etc.).

Un manque de sommeil peut causer une baisse de la concentration et affecter la réussite scolaire. Il augmente aussi les risques d'accident de travail par manque de vigilance.

À CHACUN SES LIMITES

Les jeunes ne sont pas tous pareils. Certains ont plus de facilité à l'école tandis que d'autres devront consacrer plus de temps à leurs études pour réussir. En tant qu'employeur, il est important d'être attentif à la réalité du jeune pour favoriser la conciliation des études avec le travail rémunéré.

LES CONTRAINTES LIÉES AU TRAVAIL

Le nombre d'heures travaillées par semaine est un facteur parmi d'autres liés au travail. Par exemple, un travail dont les tâches demandent beaucoup de concentration risque d'avoir une plus grande influence sur la capacité d'un jeune de faire ses travaux scolaires qu'un poste dont les tâches sont physiques. Une journée de 8 heures de travail consécutives va prendre plus d'énergie qu'une journée de 3 heures, etc. D'autres facteurs liés au travail peuvent donc être contraignants pour la conciliation études-travail.

- **Les contraintes relationnelles** (ex.: conflits avec les collègues de travail)
- **Les contraintes physiques** (ex.: manipulation de charges lourdes)
- **Horaire** (ex.: nombre d'heures de travail)
- **Organisation du travail** (ex.: charge de travail)

Questions ?
Commentaires ?



 **EMPLOYEURS
ENGAGÉS**
POUR LA RÉUSSITE ÉDUCATIVE

 **COSMOSS**
LA MARIANE
Pour que chaque jeune
développe son potentiel