



Outil-diagnostic JeConcilie.com



GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT



Table des matières

PRÉSENTATION DE L'OUTIL-DIAGNOSTIC	3
Contexte	3
LES ORIGINES DE L'OUTIL-DIAGNOSTIC EN CONCILIATION ÉTUDES-TRAVAIL.....	3
Objectifs	3
LA PRIORITÉ AUX ÉTUDES.....	3
Présentation	4
UN INSTRUMENT INNOVANT POUR APPUYER LE TRAVAIL DES INTERVENANTS AUPRÈS DES JEUNES.....	4
RÔLE DE L'INTERVENANT DANS L'UTILISATION DE L'OUTIL-DIAGNOSTIC.....	4
FONCTIONNEMENT DE L'OUTIL-DIAGNOSTIC.....	4
INFORMATIONS SUR LES ENJEUX DE LA CONCILIATION ÉTUDES-TRAVAIL	7
Enjeux	7
POUR MIEUX COMPRENDRE L'IMPACT DU (VMUL ÉTUDES-TRAVAIL.....	7
LE NOMBRE D'HEURES TRAVAILLÉES A-T-IL UNE INCIDENCE?.....	7
LE CONCEPT CENTRAL : LE (VMUL D'ACTIVITÉS.....	7
DES PLUS ET DES MOINS!.....	8
LES EMPLOIS ATYPIQUES.....	9
LE SOMMEIL, PAS SI IMPORTANT?.....	10
DE LA RESPONSABILITÉ DES JEUNES.....	11
NOUS AVONS TOUS UNE RESPONSABILITÉ!.....	11
OUTILS COMPLÉMENTAIRES D'AIDE À LA RÉFLEXION ET À L'INTERVENTION	12
A- Outil de prise de conscience	12
AUTOÉVALUATION EN CONCILIATION ÉTUDES-TRAVAIL.....	13
B- Outil d'évaluation des besoins financiers	14
SALAIRES NETS APPROXIMATIFS POUR DES EMPLOIS ÉTUDIANTS (SALAIRE MINIMUM DE 10,55 /HEURE).....	14
C- Outil de planification et de gestion du temps	15
MON HORAIRE PERSONNEL.....	15
RÉFLEXION PERSONNELLE.....	16
Quelques propositions de stratégies pour les jeunes	17
Ressources complémentaires et sites de référence	18
Collaborateurs	19
Soutien à la réalisation du guide d'accompagnement	19
Comité de suivi et de validation de l'outil	19
Bibliographie non exhaustive	20



PRÉSENTATION DE L'OUTIL-DIAGNOSTIC

CONTEXTE

LES ORIGINES DE L'OUTIL-DIAGNOSTIC EN CONCILIATION ÉTUDES-TRAVAIL

Au cours des dernières années, plusieurs initiatives innovantes, s'appuyant sur des données de recherche, ont été développées afin de sensibiliser les employeurs et les jeunes étudiantes et étudiants ayant un emploi à l'importance de savoir concilier efficacement études et travail.

Les Instances régionales de concertation (IRC) sur la persévérance scolaire et la réussite éducative du Québec se préoccupent depuis plusieurs années déjà de l'enjeu de la conciliation études-travail (CÉT). Elles ont notamment conçu une vaste gamme d'outils de prévention destinés aux jeunes, aux parents, aux employeurs, aux

établissements scolaires et aux autres organisations concernées. Des interventions sont également réalisées régulièrement auprès des jeunes pour les amener à se questionner sur l'impact de leur travail sur leur persévérance et leurs résultats scolaires. Mais, jusqu'ici, aucun outil permettant aux jeunes d'obtenir un portrait de leur situation au regard de leur conciliation études-travail n'avait été conçu au Québec.

Au printemps 2013, ÉCOBES – Recherche et transfert s'alliait aux IRC afin de participer au développement d'un outil en conciliation études-travail destiné aux jeunes de 14 à 20 ans occupant un emploi rémunéré.

OBJECTIFS

LA PRIORITÉ AUX ÉTUDES

L'outil-diagnostic en CÉT *JeConcilie.com* est un questionnaire en ligne qui peut être rempli par le jeune, seul ou en présence d'un professionnel, d'un intervenant, d'un employeur ou d'un parent. Il permet au jeune d'obtenir un aperçu rapide de sa situation au regard de ses études, de son travail et de sa santé. Selon son profil, plusieurs conseils pratiques, stratégies et pistes de réflexion sont proposés. L'outil vise à permettre au jeune qui occupe un emploi pendant son parcours scolaire à mieux concilier les différentes facettes de sa vie afin d'accorder la priorité à sa réussite scolaire.

Les objectifs de l'outil-diagnostic *JeConcilie.com* sont de :

1. Mieux outiller les intervenants du milieu de la santé et des services sociaux, de l'éducation et du secteur communautaire qui œuvrent auprès des jeunes, les parents ainsi que les employeurs en matière de conciliation études-travail;
2. Orienter les étudiants vers des ressources et des stratégies pertinentes en matière de conciliation études-travail;
3. Offrir aux jeunes un instrument interactif, souple et attirant, afin de promouvoir de saines habitudes de vie et d'améliorer leur conciliation études-travail;
4. Permettre à l'utilisateur d'identifier les impacts négatifs potentiels que peut entraîner le cumul études-travail au regard de son vécu scolaire, de l'exercice d'un travail rémunéré et de sa santé;
5. Proposer des pistes de réflexion et des solutions pratiques pour réduire ou éliminer les risques associés au cumul études-travail afin que le jeune puisse prendre conscience de sa situation et adopter de nouvelles habitudes.



PRÉSENTATION

UN INSTRUMENT INNOVANT POUR APPUYER LE TRAVAIL DES INTERVENANTS AUPRÈS DES JEUNES

Afin de cibler précisément les besoins des usagers et le contenu de l'outil-diagnostic, plusieurs groupes de discussion ont été tenus. Pour la majorité des intervenants rencontrés, de nombreux jeunes qui poursuivent leurs études tout en travaillant sont aux prises avec des problèmes de motivation, d'absentéisme, de désengagement scolaire, de détresse psychologique ou de fatigue excessive. Il est également ressorti des groupes de discussion que la majorité des parents et des professionnels ont besoin d'informations et, surtout, d'outils à présenter aux jeunes afin de leur faire prendre conscience des enjeux liés au travail rémunéré pendant les études et de les

encourager à être vigilants au regard de leur projet scolaire et de leur santé. L'outil répond directement à ces besoins et vise à résoudre les problèmes sociaux liés au cumul études-travail.

Grâce à ce nouvel outil, les professionnels du milieu de l'éducation, du secteur communautaire, de la santé et des services sociaux bénéficient d'un levier d'intervention pratico-pratique, s'appuyant sur des données probantes issues de la recherche, qui servira de trait d'union entre eux et les jeunes pour les accompagner dans une démarche visant à améliorer leur CÉT et, ultimement, leurs chances d'obtenir un diplôme qualifiant.

RÔLE DE L'INTERVENANT DANS L'UTILISATION DE L'OUTIL-DIAGNOSTIC

Votre rôle comme professionnel, parent, employeur ou autre personne significative pour l'étudiant est de faciliter la passation de l'outil de façon individuelle ou en petit groupe, d'accompagner le jeune dans l'interprétation de ses résultats, de le diriger vers les ressources appropriées et de l'orienter quant aux habitudes de vie ou comportements à modifier.

Voici quelques exemples d'occasions pertinentes pour faire connaître et utiliser l'outil :

- ☞ Lors de la présentation, en début d'année scolaire, des services et ressources disponibles dans l'école;
- ☞ Dans un atelier offert lors des *Journées de la persévérance scolaire*;
- ☞ Dans le cadre d'un cours;
- ☞ Pendant une formation d'accueil pour des employés aux études;
- ☞ Lors d'une activité organisée par un organisme communautaire.

FONCTIONNEMENT DE L'OUTIL-DIAGNOSTIC

L'outil *JeConcilie.com* invite à faire une prise de conscience et appelle à l'action. Il s'adapte à la situation particulière des étudiants, que ce soit en termes de vécu scolaire, de conditions d'exercice du travail ou d'indicateurs de santé. De plus, les informations sur le cumul études-travail qu'il présente, fondées sur des données de recherche, sont

présentées dans un langage accessible et sont ponctuées d'illustrations et de schémas explicatifs.

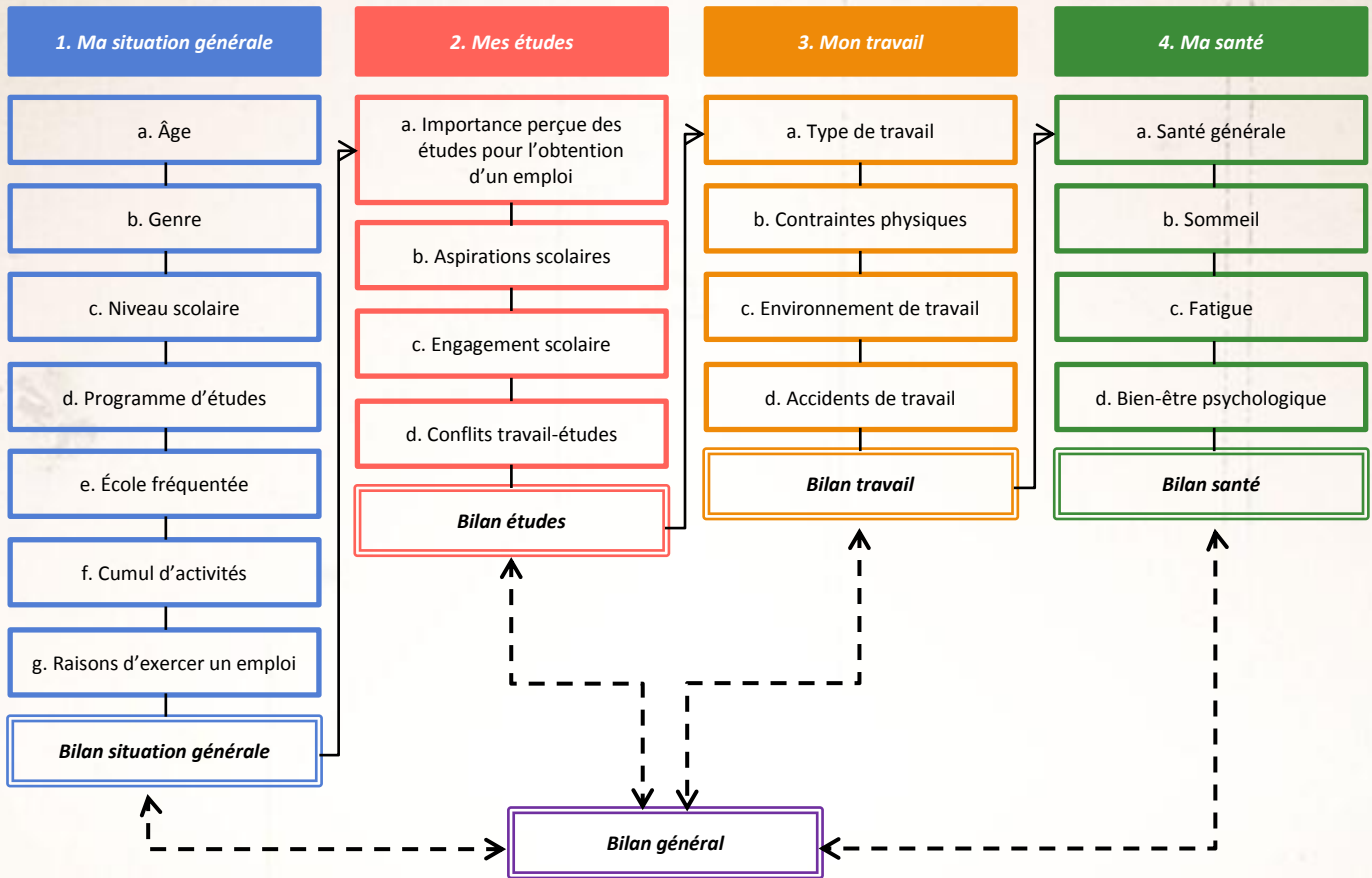
Afin de mieux comprendre les tenants et aboutissants de l'outil, il est important de bien saisir la mécanique, soit le cheminement par lequel le jeune passera à travers la compilation de ses réponses.

Il s'agit d'un questionnaire dynamique découpé en 4 grands thèmes :

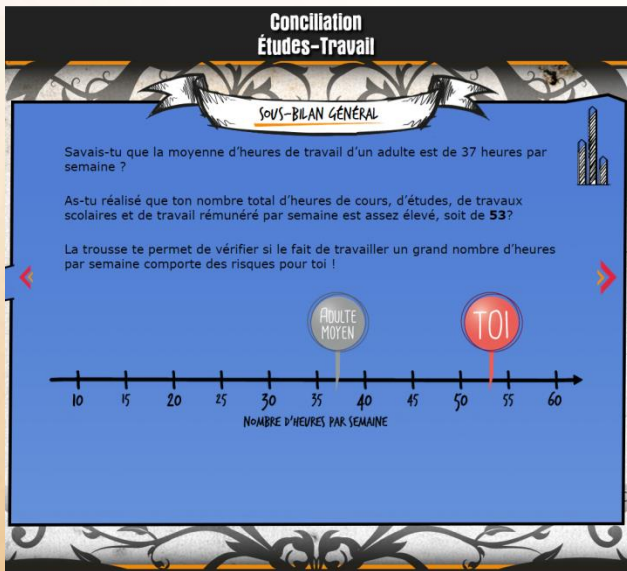
- ☞ Ma situation générale;
- ☞ Mes études;
- ☞ Mon travail;
- ☞ Ma santé.



Des conseils sous forme de bulle explicative ou d'animation apparaissent en fonction des réponses données ou de la question posée.



Les questions sont principalement rédigées sous forme de choix de réponses. Aucune question à développement n'est posée.



Après avoir rempli chaque section du questionnaire, l'étudiant a accès à un bilan partiel, construit à partir de certaines de ses réponses. La section *Ma situation générale* permet de savoir si le jeune consacre plus ou moins de 50 heures par semaine à ses études, à ses travaux scolaires et à son emploi. Pour la section *Mes études*, le résultat du questionnaire détermine si le jeune est engagé ou non dans son projet scolaire. La situation du jeune en emploi est quant à elle analysée plus finement dans la section *Mon travail* et met en lumière si les conditions de son travail sont plus ou moins favorables à une bonne CÉT. Finalement, la section *Ma santé* s'intéresse à la perception de l'état de santé général et investigate les problématiques du sommeil et du bien-être psychologique. Chaque sous-bilan donne un aperçu rapide du positionnement du jeune répondant par rapport aux autres jeunes.



Une fois toutes les sections terminées, le système génère un bilan global, construit à partir des réponses données aux divers indicateurs. Ce bilan n'est ni négatif, ni moralisateur, ni porteur de jugement. Il vise plutôt à aider le jeune au moyen de conseils pratiques, de pistes de réflexion et de stratégies. **Le jeune obtiendra au final un portrait ponctuel et personnalisé, des conseils adaptés à sa situation, des informations pratiques et une possibilité de suivi dans le temps.**



INFORMATIONS SUR LES ENJEUX DE LA CONCILIATION ÉTUDES-TRAVAIL

ENJEUX

POUR MIEUX COMPRENDRE L'IMPACT DU CUMUL ÉTUDES-TRAVAIL

Le nombre d'heures travaillées a-t-il une incidence?

Un trop grand nombre d'heures hebdomadaires consacrées à un emploi est souvent pointé comme étant la cause d'une diminution de la motivation, de l'engagement et des performances à l'école. Certains estiment que travailler un nombre limité d'heures (par exemple entre 5 et 15 heures) ne serait pas néfaste, tandis que d'autres considèrent que 20 heures est le maximum admissible. Qu'en est-il vraiment? Faut-il limiter le nombre d'heures?

Certaines recherches avancent qu'au-delà du seuil de 20 heures par semaine, les inconvénients pour l'étudiant

sont plus importants. On note également que les jeunes qui travaillent un peu sont moins portés à abandonner leurs études que ceux ne travaillant pas du tout. Dans les faits, il n'existe pas de consensus clair par rapport à un seuil critique associé au nombre d'heures de travail.

Une chose est sûre, le nombre d'heures n'est pas le seul facteur à considérer. Il faut aborder l'enjeu du cumul études-travail chez les jeunes de manière plus globale, en considérant toute la complexité associées à leurs conditions d'exercice du travail.

Selon plusieurs auteurs, le nombre d'heures de travail doit varier en fonction :

- ☞ De l'âge et du sexe du jeune;
- ☞ De la période de l'année (période d'examens, relâche scolaire);
- ☞ Du niveau scolaire (secondaire, collégial ou universitaire);
- ☞ Des **contraintes** (liées au travail et de leurs impacts (fatigue, stress, manque d'énergie, etc.).

Y a-t-il d'autres aspects liés au travail qu'il faut considérer? Comment assurer une bonne conciliation entre les études et le travail?

Le concept central : le cumul d'activités

Malgré les croyances populaires, il n'y a pas de seuil reconnu ou de chiffre magique en ce qui a trait au nombre maximal d'heures qu'un étudiant peut travailler par semaine pour ne pas mettre en péril ses études. Puisque chaque étudiant possède un vécu personnel, scolaire et relationnel, il lui faut tenir compte des particularités suivantes dans sa recherche d'emploi :

- ☞ Le temps passé à l'école (incluant le niveau d'énergie nécessaire qui peut varier selon les caractéristiques individuelles de l'étudiant, comme la facilité d'apprentissage, le degré de difficulté et l'intensité du programme d'études);
- ☞ Le temps passé à réaliser des travaux scolaires en dehors des cours (étude lors des périodes d'examens, travaux d'équipe, etc.);
- ☞ Le temps consacré au travail rémunéré (incluant le transport);
- ☞ Le temps consacré aux activités sportives et de loisirs;
- ☞ Le temps consacré aux activités personnelles ou familiales;
- ☞ Le temps nécessaire pour répondre aux besoins particuliers de la personne (rendez-vous médicaux, études à l'extérieur de la région, temps de transport, etc.).



Des plus et des moins!

55 %

des élèves de
5^e secondaire
travaillent

Travailler pendant les études peut être bénéfique pour les jeunes, qu'ils soient au secondaire, au collégial ou à l'université. Mais ce n'est pas toujours le cas! Si certaines conditions ne sont pas respectées, le cumul des études et du travail peut avoir des retombées négatives non négligeables, incluant une diminution du rendement scolaire, un désengagement à l'égard des études, voire le décrochage scolaire.

BÉNÉFICES

(Faible nombre de contraintes associées au travail)

Développement du sens de l'organisation

Développement du sens des responsabilités

Développement d'une discipline personnelle

Expérience du marché du travail et de sa culture
(ex. : arriver à l'heure, utiliser un langage approprié)

Développement de liens avec des adultes significatifs

Valorisation et reconnaissance

Connaissance de soi et de ses intérêts professionnels

Développement de connaissances et de compétences
(expérience pratique)

Autonomie financière accrue

Meilleure estime de soi

Transition plus harmonieuse entre les études et le marché de l'emploi

Ses études

Son travail

Sa santé et sa vie personnelle

INCONVÉNIENTS

(Nombre élevé de contraintes associées au travail)

Moins d'énergie et de temps pour les études

Baisse de la concentration

Retards et absentéisme

Diminution de la motivation

Diminution du rendement

Hausse du risque de blessures et d'accidents

Retards et absentéisme

Stress, fatigue, etc.

Privation de sommeil

Diminution de l'activité physique

Hausse des mauvaises habitudes alimentaires, de la consommation de cigarettes, d'alcool et de drogues

Diminution des activités sociales



14,7 h/sem.

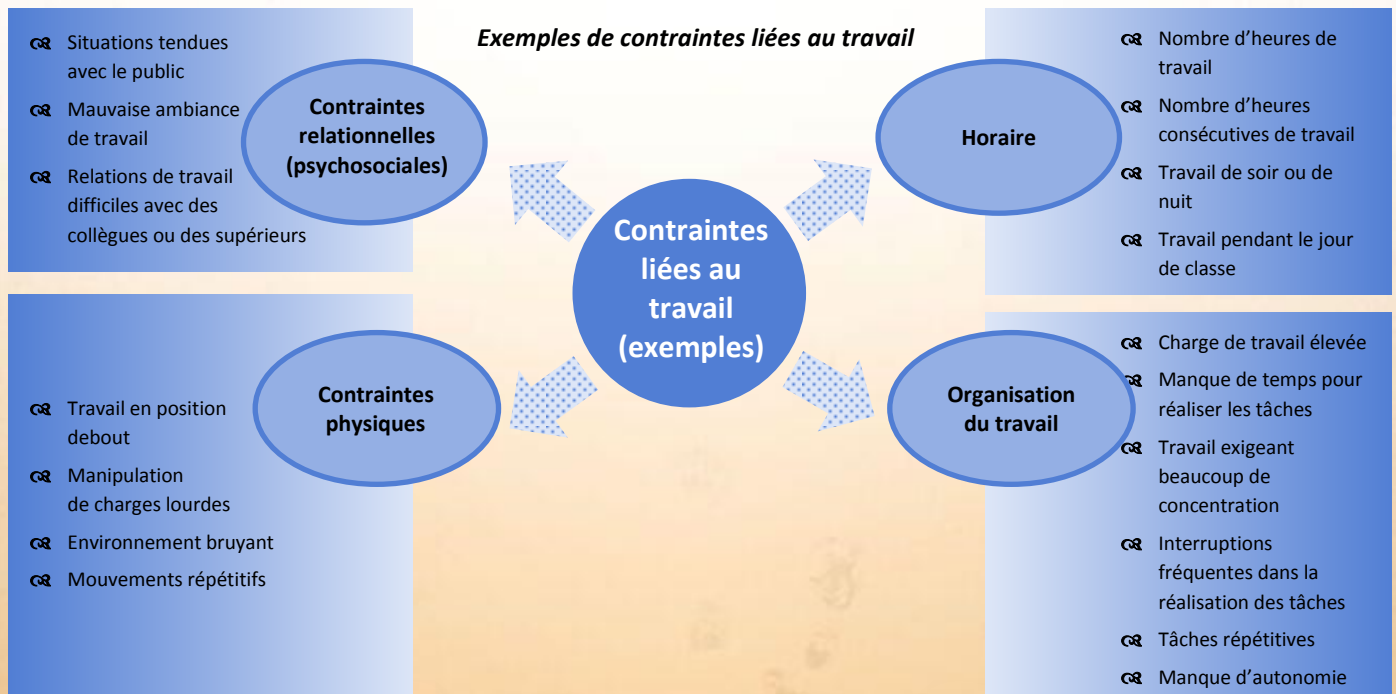
Les étudiants québécois de 15 à 24 ans travaillent un plus grand nombre d'heures par semaine que les étudiants du reste du Canada.

Dans la mesure où la conciliation études-travail diffère d'un individu à l'autre, chaque jeune doit tenir compte de l'ensemble des activités qui composent son quotidien et faire des choix lui permettant d'accorder la priorité à son projet scolaire. Comme adulte, il faut connaître et comprendre l'ensemble des facteurs qui motivent les choix d'un jeune afin de l'accompagner adéquatement vers des décisions éclairées.

Les emplois atypiques

Au secondaire, le travail à temps partiel est grandement valorisé par les jeunes et leurs parents et peut occuper une place aussi importante que l'école. Selon certaines études, 43 % des étudiants du secondaire considèrent que travailler est aussi important qu'étudier. Au cégep et à l'université, le travail est souvent un moyen pour poursuivre ses études (ex. : payer ses droits de scolarité et son logement). D'autre part, les étudiants occupent plus souvent des emplois atypiques (ex. à temps partiel, temporaire, sur appel, etc.) que les travailleurs âgés de 25 ans et plus. Aussi, les jeunes travailleurs âgés de 15 à 24 ans sont exposés à davantage de contraintes de travail physiques dans le cadre de leur emploi que les travailleurs âgés de 25 ans et plus. De tels emplois sont par définition plus à risque pour la

santé et la sécurité au travail. D'ailleurs, lorsque l'on tient compte du nombre d'heures travaillées, les jeunes travailleurs sont proportionnellement victimes de plus d'accidents de travail. En 2013, presque une lésion sur 8 se produit chez les jeunes, soit près de 11 000 lésions. Au cours des dix dernières années, en moyenne, un peu moins de 8 jeunes décèdent chaque année en raison du travail. Bien que le nombre d'heures hebdomadaires de travail rémunéré constitue l'un des facteurs pouvant nuire à la réussite éducative, au bien-être et à la santé, il s'inscrit dans un contexte plus large. Tel que l'expose le tableau suivant, il existe quatre types de contraintes auxquelles les employés peuvent être exposés.





De manière générale, plus le nombre de contraintes de travail auxquelles le jeune est exposé augmente, plus les risques pour la santé et la sécurité du travail sont considérables. L'outil *JeConcilie.com* peut, d'une part, aider les jeunes à mieux connaître ces contraintes et, d'autre part, leur proposer des pistes de solution pour diminuer celles-ci en fonction des résultats obtenus.

Pourquoi? Parce que les jeunes travailleurs ont peu ou n'ont pas :

- ☞ D'expérience;
- ☞ De formation en santé et sécurité;
- ☞ De supervision;
- ☞ De connaissance sur les risques présents dans leur environnement de travail;
- ☞ De stabilité d'emploi.

La proportion de jeunes qui travaillent est à peu près la même chez les garçons que chez les filles. Cependant, les hommes occupent plus souvent des emplois dangereux ou difficiles physiquement, tandis que les femmes sont plus nombreuses dans la vente et les emplois administratifs, deux secteurs où le risque de blessure découlant d'un traumatisme est plus faible, mais où le risque de microtraumatismes répétés est plus grand.

EN ONTARIO, 70 % DES ABSENCES AU TRAVAIL (HEZ LES 16 À 24 ANS LIÉES À DES BLESSURES DANS L'EXERCICE DE L'EMPLOI (CONCERNANT DES JEUNES HOMMES, ET 30 % DES JEUNES FEMMES).

AU CANADA, LES JEUNES OCCUPENT GÉNÉRALEMENT DES POSTES PLUS DIFFICILES PHYSIQUEMENT QUE LES ADULTES, (CE QUI ACCROÎT LE RISQUE DE BLESSURE.

ENVIRON 25 % DES JEUNES DE 15 À 24 ANS QUI OCCUPAIENT LEUR POSTE DEPUIS MOINS D'UN AN ONT DIT AVOIR REÇU UNE FORMATION EN SÉCURITÉ OU EN UTILISATION DE L'ÉQUIPEMENT. À L'OPPOSÉ, 46 % ONT DÉCLARÉ N'AVOIR REÇU AUCUNE FORMATION.

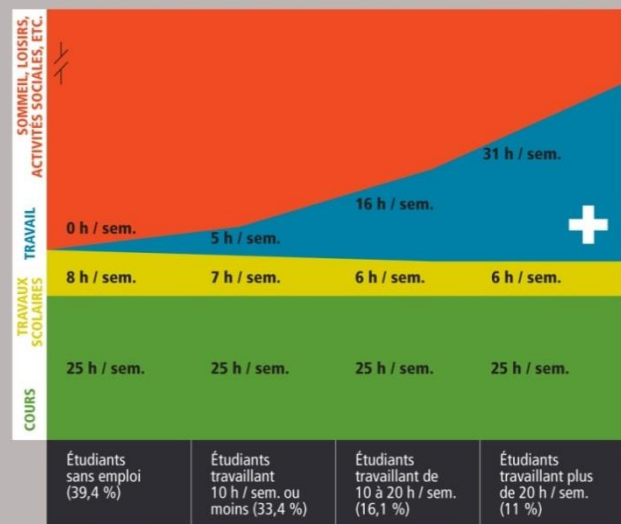
Le sommeil, pas si important?

Les adolescents et les jeunes adultes (12 à 24 ans) représentent une population à haut risque de privation de sommeil et de somnolence en raison de changements biologiques et psychosociaux survenant lors de cette période de la vie. Le graphique ci-dessous permet de comprendre que les jeunes aux études qui consacrent un grand nombre d'heures au travail rémunéré ont ultimement moins de temps à dédier à la récupération par le sommeil, les loisirs ou les autres activités sociales, ce qui n'est malheureusement pas sans conséquence.

Aussi, des données de recherche suggèrent que le nombre d'heures hebdomadaires travaillées par les jeunes influent peu sur le nombre d'heures qu'ils consacrent à l'étude et aux travaux scolaires, à tout le moins au niveau secondaire. Soulignons néanmoins que plus un jeune travaille un grand nombre d'heures, plus il est susceptible de couper sur ses heures de sommeil. Or, un sommeil de durée ou de qualité insuffisante peut être associé à :

LE CUMUL D'ACTIVITÉS CHEZ LES JEUNES : UN IMPACT SUR LE SOMMEIL ET SUR LA PERSÉVÉRANCE SCOLAIRE

Temps moyen consacré aux cours, aux travaux scolaires et au travail rémunéré¹ chez les étudiants du secondaire au SLSJ



¹ Incluant le gardiennage et les petits travaux
Source : ÉCOBES, Enquête interrégionale 2008, compilation spéciale.
N = 1 354



- ☞ De moins bons résultats scolaires;
- ☞ Un plus faible engagement scolaire;
- ☞ Des troubles de l'humeur;
- ☞ Une consommation accrue de psychostimulants;
- ☞ Une incidence plus élevée de blessures et d'accidents.

De la responsabilité des jeunes

À partir du bilan reçu après la compilation du questionnaire en ligne, les étudiants ont la responsabilité d'identifier les contraintes liées à leur emploi et de les analyser en fonction de leurs capacités, de leurs besoins et de leurs priorités. Les jeunes doivent pouvoir communiquer avec leur employeur afin d'établir une entente tenant compte de l'importance qu'ils accordent à leurs études. Ils doivent aussi informer leur patron des périodes durant lesquelles ils sont moins disponibles.

Nous avons tous une responsabilité!

La conciliation études-travail interpelle directement les étudiants, mais aussi l'ensemble des acteurs qui gravitent autour d'eux.

Vous êtes **employeur**? Faites preuve de flexibilité.

Vous êtes **parent**? Échangez avec votre enfant sur ce qui se passe à l'école et au travail.

Vous êtes un **professionnel de l'éducation ou de l'intervention**? Sensibilisez les jeunes et les employeurs de votre communauté qui les embauchent à la problématique du cumul études-travail.

Vous êtes un **élu municipal**? En tant qu'acteur-clé du développement de votre milieu, sensibilisez les employeurs au fait que l'éducation constitue un important levier économique, tant pour la formation de la main-d'œuvre, que pour la prospérité de la communauté. Sensibilisez les parents et les jeunes qui travaillent dans votre organisation ou qui vivent sur votre territoire à l'importance de la conciliation études-travail.



OUTILS COMPLÉMENTAIRES D'AIDE À LA RÉFLEXION ET À L'INTERVENTION

A-OUTIL DE PRISE DE CONSCIENCE

1-Portrait de ta situation

Cours	Études	Transport	Activités			Soins personnels + Repas	Travail	Sommeil	Total semaine (Ne peut dépasser 168 heures)
			+ Amis	Famille	+ Loisirs				
_____ heures	_____ heures	_____ heures	_____ heures	_____ heures	_____ heures	_____ heures	_____ heures	_____ heures	

2-Est-ce que ce portrait du temps correspond à tes priorités?

4-Tout à fait d'accord 3- D'accord 2-Faiblement d'accord 1-Pas du tout d'accord

3-Pour ces différents aspects de ma vie, comment évalues-tu ta situation actuellement?

(Sur une échelle de 1 à 4, 1 représentant une situation problématique et 4 représentant une situation idéale)

☞ Fatigue	4	3	2	1	☞ Vie scolaire	4	3	2	1
☞ Manque de temps	4	3	2	1	☞ Vie personnelle	4	3	2	1
☞ Motivation	4	3	2	1	☞ Vie professionnelle	4	3	2	1
☞ Épuisement	4	3	2	1	☞ Relations personnelles	4	3	2	1

4-Quelles solutions pourrais-tu envisager afin d'assurer le succès de ta conciliation études-travail?

- Revoir mon emploi du temps (planifier mon horaire à long terme)
- Diminuer mes heures de travail en période de stress
- Être réaliste dans les disponibilités que j'offre à mon employeur, aux membres de ma famille, etc.
- Dormir un nombre d'heures suffisant pour ma bonne forme
- Me réserver du temps la fin de semaine pour me faire plaisir
- Me présenter à l'école toute la journée
- M'assurer que mon emploi à temps partiel demeure à temps partiel
- Utiliser les ressources scolaires (conseiller d'orientation, travailleur social, enseignant)



AUTOÉVALUATION EN CONCILIATION ÉTUDES-TRAVAIL

	Oui	Non	Pas certain(e)
1. Je sais pourquoi je veux travailler.			
2. Je suis capable de nommer 2 choses positives dans le fait d'aller à l'école et de travailler en même temps.			
3. Je suis capable de nommer 2 choses auxquelles je dois faire attention si je vais à l'école et que je travaille en même temps.			
4. En général, je suis satisfait(e) de mes résultats scolaires.			
5. Je connais mes disponibilités pour travailler.			
6. Je connais les possibilités d'emploi pour étudiants.			
7. Je dors bien et je suis capable de me reposer quand j'en ai besoin.			
8. Je trouve que j'ai une vie équilibrée.			
9. Je sais gérer mon budget.			
10. J'ai accès à un moyen de transport régulier et fiable.			
11. Je suis capable de respecter mes échéanciers scolaires (devoirs, remises de travaux, études pour les examens).			
12. Mes études sont prioritaires et je sais pourquoi je vais à l'école.			
13. Je crois que je suis capable (ou que je serai capable) de bien concilier mes études et mon travail.			
14. Je suis une personne très impliquée (sports, bénévolat, loisirs).			
15. J'ai souvent l'impression que je manque de temps pour faire tout ce que j'ai à faire.			



B- OUTIL D'ÉVALUATION DES BESOINS FINANCIERS

SALAIRES NETS APPROXIMATIFS POUR DES EMPLOIS ÉTUDIANTS (SALAIRE MINIMUM DE 10,55 /HEURE)

Conciliation études-travail (septembre à juin)		Travail d'été (juillet et août)		Total
Nombre d'heures par semaine	Salaire chaque semaine pendant l'année scolaire (x 42 semaines)	Nombre d'heures par semaine	Salaire pendant les semaines d'été (x 8 semaines)	Salaire annuel
10	105 \$ x 42 = 4 431 \$	20	211 \$ x 8 = 1 688 \$	6 119 \$
15	158 \$ x 42 = 6 646 \$	25	264 \$ x 8 = 2 110 \$	8 756 \$
20	211 \$ x 42 = 8 862 \$	30	316 \$ x 8 = 2 532 \$	11 394 \$

1. Quels sont tes besoins financiers comme étudiant? Quelles sont tes dépenses?

Dépenses	Par mois	Par année (x 12)
Frais de scolarité		
Manuels et autres frais scolaires		
Loyer		
Frais de loyer (électricité, câble, Internet, etc.)		
Épicerie		
Transport (voiture : prêt, entretien, essences, stationnement, assurances, etc.; transport en commun)		
Vêtements		
Loisirs (cinéma, sorties)		
Téléphone cellulaire		
Soins personnels (coupe de cheveux)		
Soins médicaux, soins dentaires et médicaments		
Autres		

2. As-tu pensé à te mettre de l'argent de côté durant l'été pour diminuer tes heures de travail quand tu as besoin de plus de temps pour l'école?

Oui Non

3. Savais-tu qu'à chaque paie il y a des déductions (impôts, RQAP, assurance-emploi) qui viennent influencer ton salaire net (le montant déposé dans ton compte)?

Oui Non



(- OUTIL DE PLANIFICATION ET DE GESTION DU TEMPS

MON HORAIRE PERSONNEL

Plage horaire	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
6 h							
7 h							
8 h							
9 h							
10 h							
11 h							
12 h							
13 h							
14 h							
15 h							
16 h							
17 h							
18 h							
19 h							
20 h							
21 h							
22 h							
23 h							
Minuit à 6 h							

Vie professionnelle

Vie personnelle

Vie relationnelle

Vie scolaire

T Travail _____ h
 B Bénévolat _____ h

S Sommeil _____ h
 L Loisirs _____ h
 Sp Sport _____ h
 R Repas _____ h
 O Obligations _____ h

F Famille _____ h
 A Amis _____ h
 C Couple _____ h

É École _____ h
 D Devoirs _____ h



RÉFLEXION PERSONNELLE

1. Classe en ordre de priorité les 4 sphères de ta vie. (1 étant la plus importante selon tes valeurs)

- Sphère relationnelle
- Sphère scolaire
- Sphère professionnelle
- Sphère personnelle

2. Est-ce que l'horaire que tu viens de remplir correspond à tes priorités?

- Oui Non

Si oui, quelles sont tes stratégies?

Si non, qu'est-ce que tu devrais changer ou quelles stratégies devrais-tu essayer?

3. Es-tu satisfait(e) de ta conciliation études-travail?

- Oui Non

Pourquoi ?

4. Si tu n'as pas d'emploi actuellement, est-ce que ce serait réaliste pour toi d'en avoir un?

- Oui Non

Pourquoi ?



QUELQUES PROPOSITIONS DE STRATÉGIES POUR LES JEUNES

- ☞ Pour que mes études restent « LA PRIORITÉ »
- ☞ Me présenter à l'école toute la journée (25 heures/semaine).
- ☞ M'accorder du temps à la maison pour le travail scolaire.
- ☞ M'assurer que mon emploi à temps partiel demeure à temps partiel.
- ☞ Planifier mon horaire à long terme (fin d'étape, examens, vacances de Noël).
- ☞ Apprendre à dire « non » à mon employeur quand j'ai besoin d'étudier.
- ☞ Utiliser mon agenda pour organiser mon temps.

Pour que mon travail soit un plus

- ☞ Diminuer mes heures et changer mes périodes de travail.
- ☞ Informer mon employeur de mon horaire d'école.
- ☞ Être réaliste dans les disponibilités que j'offre à mon employeur.
- ☞ Considérer le temps de transport dans mon horaire.

Pour favoriser le sommeil et maximiser mes apprentissages

- ☞ Me coucher et me lever tôt pour être fonctionnel à 100 %.
- ☞ Dormir le nombre d'heures suffisant pour ma bonne forme.
- ☞ Me réserver la fin de semaine pour faire la fête.
- ☞ Pour avoir quelques loisirs, qui sont importants pour ma santé physique et mentale
- ☞ Me détendre et m'amuser quelques heures par jour en faisant mes activités, engagements ou sports préférés.
- ☞ Me livrer à des loisirs que j'aime vraiment et qui me font du bien.



RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES ET SITES DE RÉFÉRENCE

- ☞ Instances régionales de concertation sur la persévérance scolaire et la réussite éducative (information et programmes en CÉT | www.perseverancescolaire.com/travail-etude)
- ☞ Carrefours Jeunesse-Emploi | www.rcjeq.org
- ☞ Normes du travail | www.cnt.gouv.qc.ca
- ☞ Academos (cybermentorat) | www.academos.qc.ca
- ☞ Allô Prof (aide aux devoirs) | www.alloprof.qc.ca
- ☞ Tout pour réussir (information sur les formations professionnelles et techniques) | www.toutpoureussir.com
- ☞ Commission de la santé et de la sécurité du travail | www.csst.qc.ca
- ☞ Passeport santé (information sur la santé) | www.passeportsante.net
- ☞ Tel-jeunes (ressource confidentielle pour répondre aux questions des jeunes) | www.teljeunes.com
- ☞ Institut de recherche Robert-Sauvé en santé et en sécurité du travail | www.irsst.qc.ca



COLLABORATEURS

SOUTIEN À LA RÉALISATION DU GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT

Ce guide a été réalisé avec le soutien financier des IRC et avec la collaboration des acteurs suivants :

- ☞ Comité CÉT du Réseau des Instances régionales de concertation sur la persévérance scolaire et la réussite éducative du Québec
- ☞ Annie Deslongchamps
- ☞ Ann-Marie Picard
- ☞ Benoît Landry
- ☞ Caroline Morency
- ☞ Catherine Boily
- ☞ Frédéric Tremblay
- ☞ Joannie Pageau
- ☞ Julie Charbonneau
- ☞ Luc Laberge
- ☞ Pascal Lévesque

COMITÉ DE SUIVI ET DE VALIDATION DE L'OUTIL EN LIGNE

- ☞ Carrefour jeunesse-emploi Saguenay
- ☞ Cégep de Jonquière
- ☞ Centre de formation générale des adultes de la Commission scolaire De La Jonquière
- ☞ Centre de recherche, de développement et d'innovation en communication
- ☞ Comité régional pour la valorisation de l'éducation
- ☞ Conférence régionale des élus de la Capitale-Nationale
- ☞ Conseil régional de prévention de l'abandon scolaire du Saguenay–Lac-Saint-Jean
- ☞ ÉCOBES – Recherche et transfert
- ☞ École secondaire de Donnacona
- ☞ Institut de recherche Robert-Sauvé en santé et en sécurité du travail
- ☞ Partenaires de la réussite éducative des jeunes dans les Laurentides
- ☞ Réseau des instances régionales de concertation sur la persévérance scolaire et la réussite éducative du Québec
- ☞ Réseau réussite Montréal
- ☞ Réunir Réussir
- ☞ Université du Québec à Chicoutimi
- ☞ Université du Québec à Montréal



BIBLIOGRAPHIE NON EXHAUSTIVE

- Commission de la santé et de la sécurité du travail (CSST). 2013. Portrait des jeunes travailleurs de 24 ans ou moins — Année 2012, Québec, 24 pages.
- Gaudreault, M., Gagnon, M. et N. Arbour avec la collaboration de Auclair, J., Parent, L., Thivierge, J., Laberge, L., Blackburn, M.-È. et M. Perron. 2009. Être jeune aujourd'hui : habitudes de vie et aspirations des jeunes des régions de la Capitale-Nationale, du Saguenay-Lac-Saint-Jean et des Laurentides. Série Enquête interrégionale 2008. Jonquière, ÉCOBES, Cégep de Jonquière, 108 pages.
- Gaudreault M, Laberge L, Auclair J, Arbour N. De l'importance du travail rémunéré chez les étudiants du secondaire. 2013. Dans : Bobillier-Chaumon, M.-É., Dubois, M., Vacherand-Revel, J., Sarnin, P. et D.R. Kouabenan (Éds.) La gestion des parcours professionnels en psychologie du travail. Paris : L'Harmattan, 85-97.
- Gauthier M-A, Labrie MP. 2013. Conciliation études-travail : les étudiants québécois s'investissent davantage dans un emploi rémunéré pendant leurs études que l'ensemble de leurs homologues canadiens, Données sociodémographiques en bref, Institut de la statistique du Québec, vol. 17, p. 1-16.
- Laberge L, Ledoux É, Auclair J, Gaudreault M. 2014. Jeunes du secondaire et du collégial qui cumulent études et travail. Une enquête sur les conditions d'exercice du travail et la SST, Études et recherches / Rapport R-795, Montréal, IRSST, 73 p.
- Laberge L, Ledoux É, Auclair J, Gaudreault M. 2013. Conditions d'exercice du travail et SST : résultats d'une enquête interrégionale, Études et recherches / Rapport R-795, Montréal, IRSST, 73 pages.
- Laberge L, Ledoux É, Thuilier, C. et coll. 2011. Santé et sécurité des étudiants qui occupent un emploi durant l'année scolaire – Les effets du cumul d'activités et de contraintes de travail, Études et recherches / Rapport R-705, Montréal, IRSST, 147 pages.
- Ledoux, É, Laberge, L et coll. 2008. Étudier et travailler en région à 18 ans : quels risques de SST? Une étude exploratoire, Études et recherches / Rapport R-560, Montréal, IRSST, 98 pages.
- Mortimer JT. 2010. The benefits and risks of adolescent employment, The Prevention Researcher, vol. 17, p. 8-11.

Veillez également consulter la liste de références citées dans le document produit par le CTREQ qui est accessible en ligne à l'adresse suivante : <http://www.perseverancescolaire.com/wp-content/uploads/2013/06/DOC-SYNTHESE-CET.pdf>.

Finalement, les outils proviennent de l'Atelier *Dans ma peau, l'école ma réussite...* produit par le CJE Saguenay.