

L'heure juste!

sur
l'emploi
du temps



Des conseils
personnalisés
pour une bonne
conciliation
études-travail.

DU 12 AU 16 FÉVRIER 2024



LES JOURNÉES DE LA
PERSÉVÉRANCE
SCOLAIRE

Webinaire

Aider les jeunes à concilier
études-travail grâce à
JeConcilie.com



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

CRÉPAS

CONSEIL RÉGIONAL DE PRÉVENTION
DE L'ABANDON SCOLAIRE
SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN



RÈGLES DE FONCTIONNEMENT

Voici quelques règles et rappels à garder en tête :

- N'hésitez pas à saisir vos questions dans la zone de clavardage;
- Nous répondrons aux questions lors de la période questions-réponses à la fin de la présentation;
- L'enregistrement du webinaire et le document de présentation seront déposés sur <https://cosmoss.qc.ca/jeconcilie.html>;
- À la fin du webinaire, merci de prendre le temps de répondre au court sondage d'appréciation.



OBJECTIFS DU WEBINAIRE

- Découvrir le nouveau site Web de JeConcilie.com;
- Comprendre son potentiel d'usage au sein de votre pratique d'intervenant(e) ou en tant que parent;
- Repartir avec des pistes concrètes pour explorer et utiliser la plateforme dans vos milieux;
- Période de questions.



PRÉSENTATRICES



Shirley Claveau

Professionnelle en valorisation
des connaissances au CRÉPAS



Shanoussa Aubin-Horth

Chargée de projet en réussite
éducative à la Démarche COSMOSS

Page d'accueil



Je  Concilie.COM

Tu es aux études et tu occupes un emploi en même temps?

Découvre le portrait de ta situation en conciliation études-travail et reçois des conseils pratiques pour garder le cap sur ta réussite scolaire!

[REMP LIS LE QUESTIONNAIRE](#) 

The banner features a central image of a young woman with glasses and a backpack, holding a pencil and a notebook. Surrounding her are several white line-art icons: a graduation cap, a laptop, a person at a desk, a soccer ball, a book, and a crescent moon with 'z-z-z' indicating sleep. A large white arrow curves from the icons towards the graduation cap. In the top right corner, there is a white hamburger menu icon.

Conciliation Études-Travail



J'accepte les [termes et conditions](#)

ÉTUDIANT

Clique ici

INTERVENANT

Clique ici



Michaël Gaudreault
ÉCOBES – Recherche et transfert



Luc Laberge
ÉCOBES – Recherche et transfert



Shanoussa Aubin-Horth
Démarche COSMOSS Bas-Saint-Laurent



Lisa Champeau
R3USSIR



Shirley Claveau
CRÉPAS



Jérémie Cloutier
CRÉPAS



Amélie Longpré-Boisvert
TRECQ



Maxime Pineault
RAP Côte-Nord



Éliane Thouin
Réseau Réussite Montréal

Publics cibles



Intervenants(e)s
Enseignant(e)s



Élèves ou étudiant(e)s
occupant un emploi; de
tous âges et de tous les
niveaux d'enseignement,
dont ceux qui ont des
enfants à charge

Élèves ou étudiant(e)s qui
n'occupent pas d'emploi



Parents de jeunes qui
concilient études et travail



Tour d'horizon du nouveau site Web

Page d'accueil



Je Concilie.com

Tu es aux études et tu occupes un emploi en même temps?

Découvre le portrait de ta situation en conciliation études-travail et reçois des conseils pratiques pour garder le cap sur ta réussite scolaire!

REMP LIS LE QUESTIONNAIRE →

The banner features a central image of a young woman with glasses and a backpack, holding a pencil and an open notebook. Surrounding her are several white line-art icons: a graduation cap, a laptop, a person at a desk, a soccer ball, a book, and a crescent moon with 'z-z-z' indicating sleep. A large white arrow curves from the icons towards the graduation cap. In the top right corner, there is a white hamburger menu icon.

Version mobile



Je Concilie.com

Tu es aux études et tu occupes un emploi en même temps?

Découvre le portrait de ta situation en conciliation études-travail et reçois des conseils pratiques pour garder le cap sur ta réussite scolaire!

REMP LIS LE QUESTIONNAIRE →

The landing page features a green background with a central image of a young woman with glasses reading a book. Above her are icons for a graduation cap, a globe, a calendar, and a laptop. A hamburger menu icon is in the top right corner.



Ma situation générale

ÉTAPE 1 →

The screen shows a young man with a backpack standing in front of school lockers. To his right is a circular inset image of two young girls hugging. Below the man is a small bar chart icon. A hamburger menu icon is in the top right corner.



MA SITUATION GÉNÉRALE

Quelle est ta situation d'emploi?

J'ai un emploi durant l'année scolaire

Je ne travaille pas durant l'année scolaire

SUIVANT →

The screen has a green background. At the top, there is a header with a user profile icon and the text 'MA SITUATION GÉNÉRALE', followed by a hamburger menu icon. The main content area contains the question 'Quelle est ta situation d'emploi?' and two radio button options. At the bottom, there is a black button with the text 'SUIVANT' and a white arrow icon. A multi-colored bar is visible at the very bottom of the screen.

Filtere pour remplir le questionnaire

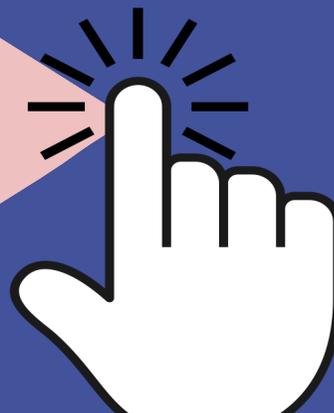
Je suis étudiante ou étudiant et je veux remplir le questionnaire.

DÉBUTER →

J'enseigne ou je travaille en intervention et j'aimerais tester le questionnaire.

DÉBUTER →

Cette option permet de remplir le même questionnaire, mais les réponses ne sont pas compilées dans notre base de données.



Fenêtre de consentement

Nous avons besoin de ton consentement.

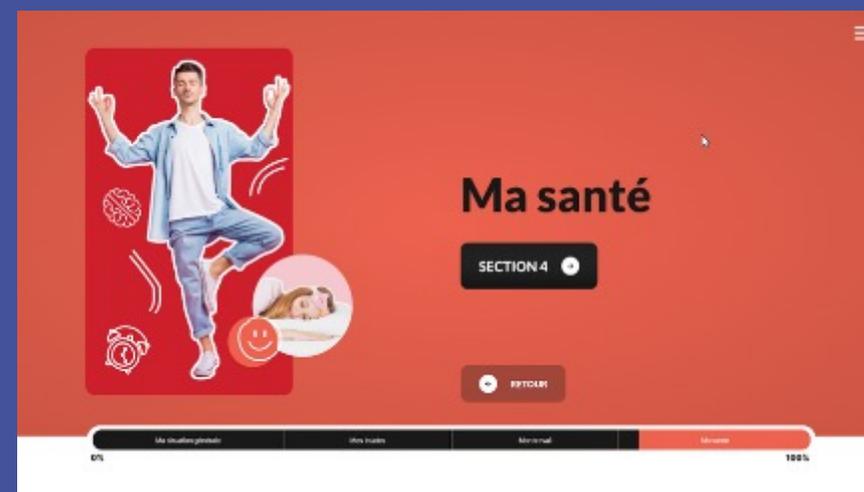
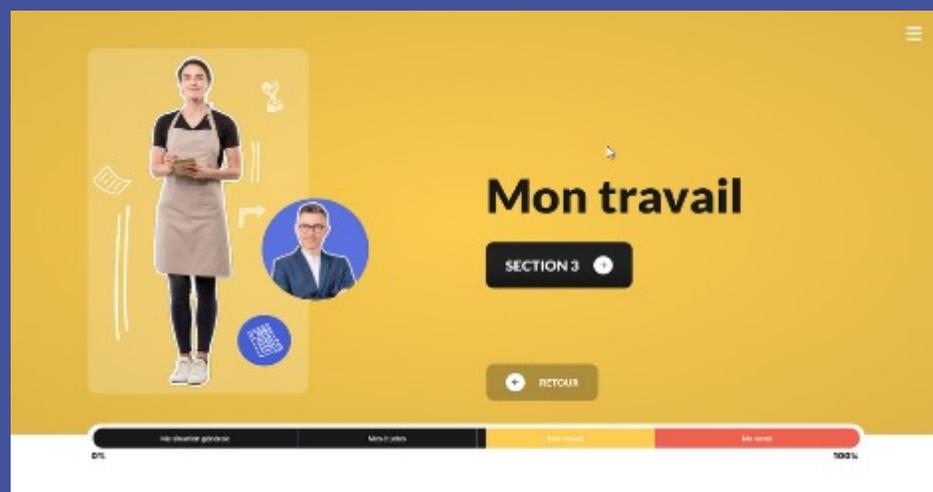
Acceptes-tu que tes réponses à ce questionnaire soient utilisées par notre équipe pour mieux comprendre la conciliation études-travail des jeunes Québécoises et Québécois?

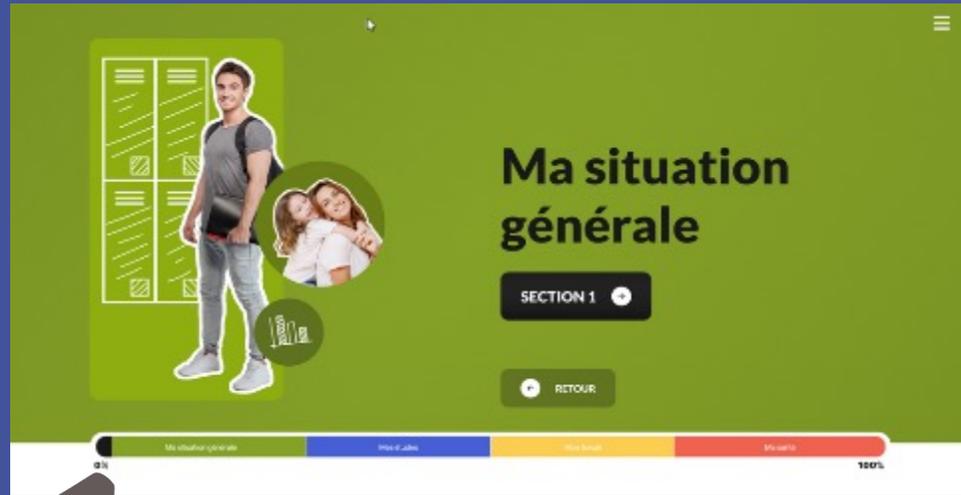
- Sache que tes réponses demeureront anonymes et en aucun cas, il ne sera possible de t'identifier;
- Si tu refuses, tu peux quand même remplir le questionnaire et obtenir ton bilan, mais nous n'utiliserons pas tes données.

J'ACCEPTÉ

JE REFUSE

4 thèmes





La barre de progression indique à quel stade du questionnaire en sont les répondant(e)s.

Des questions supplémentaires sont posées aux répondant(e)s ayant des enfants à charge.

A screenshot of the questionnaire questions for respondents with children. The questions are:
1. 'As-tu au moins un enfant à ta charge, dont tu as la responsabilité, au quotidien?' with radio buttons for 'Non' and 'Oui'.
2. 'Dans quelle(s) tranche(s) d'âge se situent tes enfants?' with four checkboxes: '0 à 4 ans', '5 à 11 ans', '12 à 17 ans', and '18 ans ou plus'.
3. 'Avec tes études et ton travail, manques-tu de temps pour bien remplir tes responsabilités parentales?' with radio buttons for 'Jamais', 'Rarement', 'Souvent', and 'Toujours'.
4. 'Face à mes obligations familiales...' with two checkboxes: 'Mes enfants font preuve de compréhension et d'accommodement.' and 'Mes besoins personnels et ceux de mes proches sont pris en compte.'
5. 'En raison de mes obligations familiales...' with two checkboxes: 'Je dois parfois manquer mes cours et les rattraper.' and 'Je ne respecte pas mes délais de travail.'
6. 'Il m'arrive d'être en retard sur des travaux de groupe.' and 'Je n'ai pas eu le temps de préparer à mes examens ou de réviser que je n'ai obtenu de bons résultats.'

30 questions / en 10 minutes

MA SITUATION GÉNÉRALE

De manière générale, combien d'heures consacres-tu par semaine durant l'année scolaire :

<input type="checkbox"/> À tes cours ou tes stages	<input type="checkbox"/> À un emploi rémunéré dans une organisation ou une entreprise (restaurant, pharmacie, quincaillerie, etc.)
<input type="checkbox"/> À étudier et effectuer tes travaux scolaires	<input type="checkbox"/> À un emploi rémunéré dans une entreprise familiale
<input type="checkbox"/> À te déplacer à l'école et au travail	<input type="checkbox"/> À faire de petits travaux rémunérés (tonde de gazon, entretien paysager, service de gardiennage...)

En général, à quelle heure te lèves-tu le matin et couches-tu le soir?

La semaine	La fin de semaine
Heure du coucher <input type="text"/>	Heure du coucher <input type="text"/>
Heure du lever <input type="text"/>	Heure du lever <input type="text"/>

Participes-tu activement à tes cours (ex.: tu es attentif, tu prends des notes, tu collabores avec tes camarades...)

Jamais Rarement La plupart du temps Toujours

Coche tout ce qui s'applique à ton milieu d'emploi

<input checked="" type="checkbox"/> Je peux m'absenter de mon travail si j'ai une bonne raison	<input checked="" type="checkbox"/> Je peux limiter mes disponibilités de travail pour avoir une journée de congé ou pour étudier
<input checked="" type="checkbox"/> Je peux faire mes devoirs ou des travaux scolaires sur mes heures de travail.	<input type="checkbox"/> Mon employeur me consulte habituellement avant d'établir mon horaire de travail
<input type="checkbox"/> Je peux choisir le nombre d'heures maximum de travail que je fais par semaine.	<input type="checkbox"/> Mon employeur exige que je travaille un nombre minimal d'heures par semaine pour conserver mon emploi.
<input type="checkbox"/> Je peux m'arranger avec mes collègues pour modifier mon horaire de travail	<input type="checkbox"/> Mon employeur me demande souvent de faire des heures supplémentaires, au-delà de mon horaire prévu.

Navigation

MES ÉTUDES

Participes-tu activement à tes cours (ex.: tu écoutes, tu prends des notes, tu collabores avec tes camarades...)?

Jamais Rarement La plupart du temps Toujours

← RETOUR SUIVANT →

0% 100%

Ma situation générale Mes études Mon travail Ma santé

The image shows a survey navigation screen. At the top, there is a header with a graduation cap icon and the text 'MES ÉTUDES'. Below this is a question: 'Participes-tu activement à tes cours (ex.: tu écoutes, tu prends des notes, tu collabores avec tes camarades...)?'. There are four radio button options: 'Jamais', 'Rarement', 'La plupart du temps', and 'Toujours'. The 'Jamais' option is selected. Below the options are two buttons: 'RETOUR' with a left arrow and 'SUIVANT' with a right arrow. At the bottom, there is a progress bar with four segments: 'Ma situation générale' (black), 'Mes études' (blue), 'Mon travail' (orange), and 'Ma santé' (red). The progress bar is labeled '0%' on the left and '100%' on the right. A yellow highlight is drawn around the 'RETOUR' and 'SUIVANT' buttons and the progress bar.



Mon bilan

SUIVANT



RETOUR

Ma situation générale

Mes études

Mon travail

Ma santé

0%

100%

Trois profils possibles



Les réponses que tu as fournies semblent indiquer que ta situation de conciliation études-travail est préoccupante.

Voici un aperçu de ton bilan



Les réponses que tu as fournies suggèrent que tu rencontres quelques difficultés à combiner les études et le travail.

Voici un aperçu de ton bilan



Les réponses que tu as fournies suggèrent que tu vis positivement l'expérience du travail durant tes études.

Voici un aperçu de ton bilan



Aperçu du bilan



MON BILAN



Les réponses que tu as fournies semblent indiquer que ta situation de conciliation études-travail est préoccupante.

Voici un aperçu de ton bilan



MA SITUATION GÉNÉRALE

- ⚠ Perception de sa situation
- ✓ Heures d'études et de travail
- ✓ Responsabilités parentales

MES ÉTUDES

- ✓ Choix de carrière
- ⚠ Engagement scolaire
- ✓ Conflit études-travail

MON TRAVAIL

- ✓ Raisons d'avoir un emploi
- ⚠ Conditions de travail
- ✓ Soutien de l'employeur

MA SANTÉ

- ✓ Santé et sécurité au travail
- ✓ Sommeil ou fatigue
- ✓ Travail de nuit
- ✓ Bien être



MA SITUATION GÉNÉRALE



IMPRIMER MON BILAN



M'ENVOYER MON BILAN



Perception de sa situation

Les réponses que tu as fournies suggèrent que tu rencontres quelques difficultés à combiner les études et le travail.



Bilan détaillé



MA SITUATION GÉNÉRALE



IMPRIMER MON BILAN



M'ENVOYER MON BILAN



Options de
conservation
du bilan



Perception de sa situation

Les réponses que tu as fournies suggèrent que tu rencontres quelques difficultés à combiner les études et le travail.



Heures d'études et de travail

Génial! La façon dont tu divises ton temps entre tes études, tes travaux scolaires et ton emploi avantage ton équilibre.



Cliquez sur le + pour
défiler l'entièreté
du message de
rétroaction



Responsabilités parentales

Grâce à ton sens de l'organisation et au soutien de ton entourage, tu sembles être en mesure de surmonter tous les défis amenés par ta situation de conciliation études-travail-famille.



MES ÉTUDES



Choix de carrière

Format des messages de rétroaction



Manque de sommeil ou fatigue

Si tu manifestes certains signes de fatigue ou que tu as l'impression de manquer de sommeil, tu ne dois pas prendre ça à la légère.

Être en privation de sommeil, de manière répétée et chronique, ça peut entraîner des conséquences négatives sur ton humeur, te

Le sommeil te permet de récupérer, mentalement et physiquement. Pour mieux dormir et rattraper ton manque de sommeil, il fal

Fais du sommeil une priorité dans ta routine quotidienne :

- Éteins tous tes écrans au moins une heure avant de te coucher et durant la nuit;
- Réserve ta chambre pour dormir; évite d'y mettre une télévision, par exemple;
- Essaie de garder la même heure de coucher et ne pas trop décaler celle du lever;
- Pratique une activité physique à tous les jours pendant au moins 30 minutes.

Si, malgré tes efforts, le sommeil demeure problématique pour toi, planifie un rendez-vous avec ta ou ton médecin de famille qui p

Quelques conseils pour soigner ton sommeil :

- [Dormez là-dessus](#)
- [Soigner son sommeil](#)
- [Pause ton écran](#)



**Thématique reliée
au questionnaire**



**Sensibilisation
ou information**



Pistes d'action



Ressources

Autres sections du site Web



À propos

Étudiant[e] | Élève

Intervenant[e]

Parent

Comité de travail

English

Plusieurs articles

➤ Messages d'information et de sensibilisation sur le travail des jeunes et la conciliation études-travail

➤ Présentation de l'outil JeConcilie et son potentiel en contexte d'intervention

➤ Explication du rôle à jouer en tant qu'adultes signifiants

➤ Références supplémentaires

Section ÉTUDIANT[E] | ÉLÈVE



Cette section expose le même type d'information que celle du bilan. Les jeunes qui ne travaillent pas ou qui ont moins de 14 ans sont renvoyés à cette section.





Contexte d'utilisation de *JeConcilie*





Une plateforme pour appuyer le soutien en CET auprès des jeunes



- Personnel en intervention, conseil et accompagnement (ex. organisme en employabilité)
- Personnel en intervention communautaire

- Personnel scolaire
- Personnel enseignant
(secondaire, formation générale des adultes, formation professionnelle, cégep, université)

- Parent
- Adulte significatif



Votre rôle comme professionnel ou parent



1

Agir à titre de guide dans la découverte de la plateforme

2

Faciliter la passation du questionnaire et la compréhension des questions (au besoin)

3

Accompagner le jeune dans l'interprétation des résultats du bilan



De manière générale, combien d'heures consacres-tu par semaine durant l'année scolaire...

À tes cours ou tes stages?

h

À un emploi rémunéré dans une organisation ou une entreprise ? (restaurant, pharmacie, quincaillerie, etc.)

h

À étudier et effectuer tes travaux scolaires?

h

À un emploi rémunéré dans une entreprise familiale?

h

À te déplacer à l'école et au travail?

h

À faire de petits travaux rémunérés ? (tonte de gazon, entretien paysager, service de gardiennage, etc.)

h



RETOUR

SUIVANT



Exemple type d'un atelier JeConcilie.com (60 minutes en groupe)



1. Introduction à la CET
par le biais d'un thème que vous privilégiez



2. Présentation de la plateforme JeConcilie.com
(structure du questionnaire et du bilan)



3. Passation du questionnaire JeConcilie
& prise de connaissance des résultats du bilan

Exemple type d'un atelier JeConcilie.com (60 minutes en groupe)

20

1. Introduction à la CET
par le biais d'un thème que vous privilégiez

5

2. Présentation de la plateforme JeConcilie.com
(structure du questionnaire et du bilan)

35

3. Passation du questionnaire JeConcilie
& prise de connaissance des résultats du bilan



Choix du thème à aborder en introduction de l'atelier

Selon :

- vos objectifs;
- le profil et les besoins des personnes que vous accompagnez.

**C'est quoi, la
conciliation
études-travail?**

**Quels sont les + et
les - à travailler
durant tes études?**

**Comment trouver
l'équilibre entre
tes études et ton
travail? | Gestion
de temps**

**Priorités et
équilibre de vie
| Saines habitudes
de vie**

**Sais-tu
reconnaître une
employeuse
conciliante ou un
employeur
conciliant?**

**Ta santé et ta
sécurité au travail
et la
responsabilité
des employeurs**

Consultez ces ressources utiles pour vous outiller | Intervenant

Section Étudiant[e] | Élève du site JeConcilie.com



Ressources supplémentaires proposées dans la section Étudiant[e] | Élève du site JeConcilie.com :

[Conciliation études + travail : trouver l'équilibre, c'est gagnant! jeu-questionnaire](#)

[Aperçu de la répartition de ton temps en contexte de conciliation études-travail :](#)

[Tu étudies au secondaire.](#)

[Tu étudies en formation professionnelle ou à l'éducation aux adultes.](#)

[Tu étudies au collégial ou à l'université.](#)

[Obtiens un rapport personnalisé et imagé de la répartition de ton temps](#)

Section Intervenant[e] du site JeConcilie.com



Ressources supplémentaires proposées dans la section Intervenant[e] du site JeConcliie.com :

[Intervenants – Jechoisismonemployeur](#)

[Guide d'animation en conciliation études-travail](#)

[Atteindre l'équilibre ensemble – La conciliation études-travail](#)

Exemples de contextes d'usage | Atelier ou activité en groupe

Qui?

Personnel en intervention, conseil et accompagnement
(ex. organisme en employabilité)

Personnel scolaire
(ex. conseiller d'orientation, enseignant-conseil, API, aide à la réussite)

(secondaire, formation générale des adultes, formation professionnelle, cégep, universitaire)

Personnel enseignant

(secondaire, formation générale des adultes, formation professionnelle, cégep, universitaire)

Personnel en intervention communautaire

Atelier de groupe dans votre organisme ✓

Invité dans le cadre d'un cours ✓
(après le premier bulletin ou au printemps)

Dans le cadre d'un cours ✓
(après le premier bulletin ou au printemps)

Dans le cadre d'un cours ✓
(après le premier bulletin ou au printemps)

Activité de sensibilisation auprès des jeunes dans un organisme communautaire ✓
(Ex. Maison des jeunes)

Ex. PPO, FPT, FMSS, Sensibilisation ou initiation à l'entrepreneuriat, Éducation financière

Où?

Invité à animer un atelier en parascolaire pour les élèves ou les étudiants intéressés ✓
(dans le cadre d'un événement : semaine de la persévérance scolaire, journée d'orientation, etc.)

Atelier en parascolaire pour les élèves ou les étudiants intéressés ✓
(dans le cadre d'un événement : semaine de la persévérance scolaire, journée d'orientation, etc.)

Pendant une séance d'accueil pour les étudiants en emploi en formation générale des adultes, en formation professionnelle, au cégep ou à l'université
(ou séance bilan après le premier bulletin)

Atelier pour les parents aux études ✓

Faire connaître l'outil aux parents, lors de la présentation, en début d'année scolaire, des services et ressources disponibles dans l'établissement ✓

Activité de sensibilisation à la CET pour les parents de jeunes en emploi ✓
(éducation populaire)

Exemple type d'un atelier JeConcilie.com (60 minutes en groupe)



1. Introduction à la CET
par le biais d'un thème que vous privilégiez



2. Présentation de la plateforme JeConcilie.com
(structure du questionnaire et du bilan)



3. Passation du questionnaire JeConcilie
& prise de connaissance des résultats du bilan



- Es-tu en équilibre?
- Questionnaire d'autoévaluation sur votre situation de conciliation-études-travail
- 30 questions / une dizaine de minutes

- Quatre thèmes

- Bilan personnalisé en lien avec les quatre thèmes
- Offre une variété de trucs pour bien concilier les différentes sphères de ta vie



- Les inviter à consulter l'espace Étudiant[e] | Élève

Exemple type d'un atelier JeConcilie.com (60 minutes en groupe)



1. Introduction à la CET
par le biais d'un thème que vous privilégiez



2. Présentation de la plateforme JeConcilie.com
(structure du questionnaire et du bilan)



3. Passation du questionnaire JeConcilie
& prise de connaissance des résultats du bilan

MON BILAN



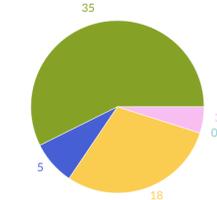
Les réponses que tu as fournies suggèrent que tu rencontres quelques difficultés à combiner les études et le travail.

Voici un aperçu de ton bilan ↓

Ma situation générale	Mes études	Mon travail	Ma santé
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Perception de sa situation ⚠ Heures d'études et de travail ✓ Responsabilités parentales 	<ul style="list-style-type: none"> ⚠ Choix de carrière ⚠ Engagement scolaire ⚠ Conflit études-travail 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Raisons d'avoir un emploi ✓ Conditions de travail ✓ Soutien de l'employeur 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Santé et sécurité au travail ✓ Manque de sommeil ou fatigue ✓ Travail de nuit ✓ Bien-être

Heures d'études et de travail

Comme tu peux le constater, tu consacres au total plus de 50 heures par semaine à tes études et à ton emploi : c'est beaucoup... si on considère qu'il n'y a que 168 heures dans une semaine!



Tes doubles responsabilités d'études-travail peuvent entraîner des conséquences négatives sur ta réussite scolaire et ta santé si tu ne conserves pas un certain équilibre. Rappelle-toi que ton premier rôle est d'étudier! Tu dois maintenir un niveau d'énergie suffisant pour te consacrer à tes études, avoir des loisirs, combler ton besoin de sommeil et passer du temps avec ta famille et tes amis.

Le savais-tu? Le nombre maximal d'heures qu'une étudiante ou un étudiant peut travailler par semaine sans mettre en péril ses études est variable d'un individu à l'autre, MAIS :

- Si tu as **16 ans et moins**, la loi t'oblige à ne pas dépasser **17** heures de travail par semaine durant l'année scolaire, dont **10** heures au maximum entre le lundi et le vendredi;
- Si tu as **17 ans et plus** et que tu t'étudies à temps plein, sois réaliste dans le nombre d'heures réservées à ton travail et priorise le temps partiel. Établis un horaire bien défini, crée-toi une routine pour bien gérer ton temps et surtout, garde toujours le cap sur tes études!

Pour aller plus loin dans ta quête d'équilibre :

- [Votre gestion du temps avantage-t-elle votre conciliation études-travail?](#)
- [Je cherche un équilibre études-travail.](#)
- [Conciliation études + travail : outil de calculs en ligne!](#)

MON BILAN



Les réponses que tu as fournies semblent indiquer que ta situation de conciliation études-travail est préoccupante.

Voici un aperçu de ton bilan ↓

Ma situation générale	Mes études	Mon travail	Ma santé
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Perception de sa situation ⚠ Heures d'études et de travail ✓ Responsabilités parentales 	<ul style="list-style-type: none"> ⚠ Choix de carrière ⚠ Engagement scolaire ⚠ Conflit études-travail 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Raisons d'avoir un emploi ⚠ Conditions de travail ⚠ Soutien de l'employeur 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Santé et sécurité au travail ⚠ Manque de sommeil ou fatigue ⚠ Travail de nuit ⚠ Bien-être

- L'autoévaluation sert d'outil de sensibilisation mais aussi de conscientisation;
- Prendre le temps d'accompagner les jeunes dans l'interprétation de leur bilan (points de déséquilibre, messages de rétroaction, ressources proposées);
- Les inviter à faire preuve de vigilance et à rester alerte concernant les points de déséquilibre dans leur quotidien;
- Les inviter à consulter les ressources proposées au besoin.

Exemples de contextes d'usage | Accompagnement individuel ou en tant que parent/adulte significatif

Qui?

Personnel en intervention,
conseil et accompagnement
(ex. organisme en employabilité)

Soutien en individuel



Personnel scolaire
(ex. conseiller d'orientation, enseignant-
conseil, API, aide à la réussite)

(secondaire, formation générale des
adultes, formation professionnelle, cégep,
universitaire)

Soutien en individuel



Personnel en intervention
communautaire

Soutien en individuel



Parent ou adulte significatif

Soutien parental



Quand
et
pourquoi?

- **Je souhaite sensibiliser ou discuter avec un jeune de conciliation études-travail**
(mode préventif lors de la rentrée scolaire, après la réception d'un bulletin, lors d'une rencontre bilan, en vue d'une période d'examens)
- **Un jeune présente des signes de déséquilibre ou un comportement inhabituel**
- **Un jeune semble vivre une problématique en conciliation études-travail**

- **Je souhaite sensibiliser ou discuter avec mon enfant de conciliation études-travail**

(mode préventif lors de la rentrée scolaire, après la réception d'un bulletin, en vue d'une période d'examens, en vue d'un premier emploi, profitez de la période des fêtes ou de la semaine de relâche)

- **Mon enfant présente des signes de déséquilibre ou un comportement inhabituel**
- **Mon enfant semble vivre une problématique en conciliation études-travail**

Signes de
déséquilibre ou
comportements
inhabituels

Moins de temps et d'énergie
pour ses études et sa vie
sociale

Sa concentration à l'école
diminue ainsi que sa
motivation

Davantage d'absentéisme ou
de retards à l'école

Développe de mauvaises
habitudes de vie
(consommation, alimentation,
sommeil)

Présente des signes de
fatigue, de stress ou d'anxiété



JeConcilie

Un baromètre de prévention et d'intervention

Le bilan personnalisé vous permettra...

- D'évaluer comment le jeune concilie ses études et son travail;
- D'en apprendre davantage sur les pratiques de conciliation études-travail de l'entreprise ou de l'organisation qui l'emploie et des conditions de travail dans lesquelles elle ou il évolue;
- De recueillir certains indices sur ses résultats scolaires et son état de santé physique et psychologique.



BAROMÈTRE DE PRÉVENTION ET D'INTERVENTION

VUE D'ENSEMBLE DES POINTS D'ÉQUILIBRE ET DE DÉSÉQUILIBRE

- Permet à l'intervenant ou au parent d'évaluer comment le jeune concilie ses études et son travail.



BAROMÈTRE DE PRÉVENTION ET D'INTERVENTION – suite 1

EN APPRENDRE D'AVANTAGE SUR LES CONDITIONS D'EXERCICE DE SON TRAVAIL

Permet à l'intervenant et au parent d'en apprendre davantage :

- sur les pratiques de conciliation études-travail de l'entreprise ou de l'organisation qui l'emploie;
- et des conditions de travail dans lesquelles elle ou il évolue.

 MON TRAVAIL

 **Conditions de travail**

Tes réponses indiquent que les pratiques de ton ou ta boss ne sont pas assez flexibles pour te permettre de vivre sereinement ton statut d'employée-étudiante ou d'employé-étudiant.

Tu sembles également stressée ou stressé, car tu ne considères pas avoir assez de temps pour accomplir toutes tes tâches.

Sache que le stress au travail peut avoir de graves conséquences sur ta santé physique et mentale; ces difficultés pourraient même se faire ressentir sur tes études.

N'attends pas plus longtemps et parle avec ton ou ta boss des enjeux concernant ton horaire de travail, le nombre d'heures travaillées ou tes tâches. Son rôle est de te soutenir et de trouver avec toi des solutions pour nourrir ton engagement et ta motivation à travailler... mais également à étudier.

 **Soutien de l'employeur**

Tu ne sembles pas bénéficier d'un bon soutien social de la part de ton employeur.



BAROMÈTRE DE PRÉVENTION ET D'INTERVENTION – suite 2

EN APPRENDRE D'AVANTAGE SUR SON VÉCU SCOLAIRE, SES ASPIRATIONS ET SON BIEN-ÊTRE

Permet de recueillir certains indices sur :

- ses résultats scolaires;
- son état de santé physique et psychologique.

The screenshot shows the 'MES ÉTUDES' section with a blue header. It contains three items, each with a warning icon, a title, a progress bar, a description, and a plus button:

- Choix de carrière**: Les aspirations scolaires et professionnelles correspondent à ce que tu souhaites atteindre au cours des prochaines années.
- Engagement scolaire**: Certaines de tes réponses démontrent que tu ressens peu d'intérêt et de motivation en classe ou que tu cumules les absences non justifiées.
- Conflit études-travail**: Ton travail semble influencer négativement ta réussite scolaire. Tu as peut-être même déjà songé à abandonner tes études.

The screenshot shows the 'MA SANTÉ' section with an orange header. It contains four items, each with a warning icon, a title, a progress bar, a description, and a plus button:

- Santé et sécurité au travail**: Fais-tu partie des jeunes qui ont déjà vécu un accident ou subi des blessures dans le cadre de leur travail?
- Manque de sommeil ou fatigue**: Si tu manifestes certains signes de fatigue ou que tu as l'impression de manquer de sommeil, tu ne dois pas prendre ça à la légère.
- Travail de nuit**: Ton emploi implique de travailler très tard le soir, voire la nuit.
- Bien-être**: Tu as indiqué avoir ressenti récemment quelques symptômes qui peuvent être associés à un état de santé mentale fragilisée.

JeConcilie

Un levier pour amorcer un dialogue sur divers enjeux entourant la conciliation études-travail

JeConcilie peut servir de prétexte pour amorcer le dialogue avec un jeune et susciter une réflexion avec lui.

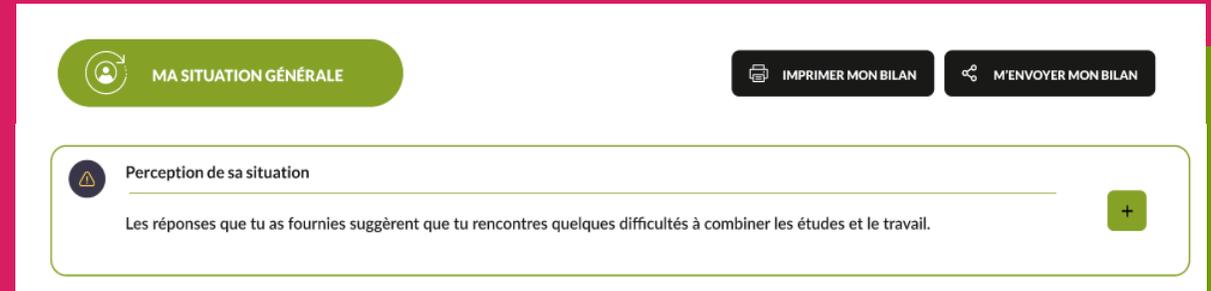
Le bilan personnalisé vous permettra...

- D'observer s'il y a une adéquation entre sa perception de sa situation de conciliation et les résultats du bilan sur sa situation;
- De l'aider à se poser des questions et à évaluer lui-même sa situation;
- De trouver des solutions ensemble pour réajuster son équilibre de vie.



UN LEVIER POUR AMORCER UN DIALOGUE SUR L'ÉQUILIBRE DE VIE

- Permet d'observer s'il y a une adéquation entre la perception du jeune sur sa situation de conciliation et les résultats du bilan sur sa situation de conciliation.
- Permet d'amener le jeune :
 - à une introspection;
 - à une prise de conscience qu'il y a peut-être une problématique qu'il ne percevait pas.
- Permet d'observer s'il y a une adéquation entre ce que nous considérons comme problématique et ce que l'étudiant trouve problématique lui-même.



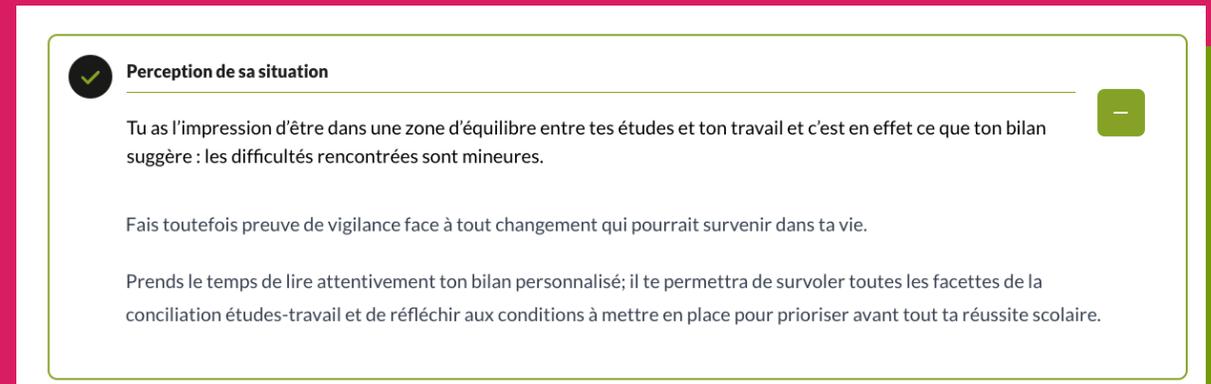
MA SITUATION GÉNÉRALE

IMPRIMER MON BILAN M'ENVOYER MON BILAN

Perception de sa situation

Les réponses que tu as fournies suggèrent que tu rencontres quelques difficultés à combiner les études et le travail.

+



Perception de sa situation

Tu as l'impression d'être dans une zone d'équilibre entre tes études et ton travail et c'est en effet ce que ton bilan suggère : les difficultés rencontrées sont mineures.

Fais toutefois preuve de vigilance face à tout changement qui pourrait survenir dans ta vie.

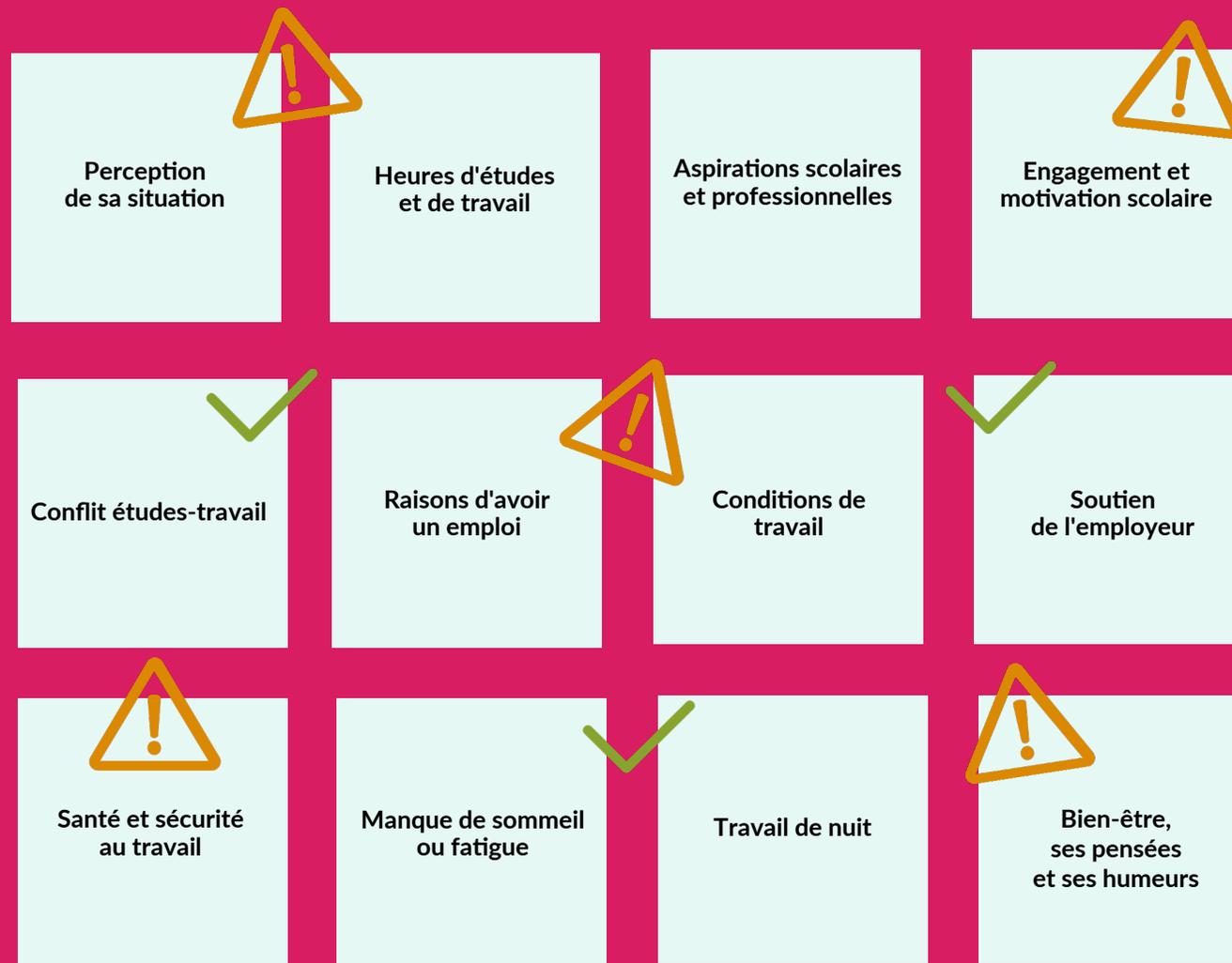
Prends le temps de lire attentivement ton bilan personnalisé; il te permettra de survoler toutes les facettes de la conciliation études-travail et de réfléchir aux conditions à mettre en place pour prioriser avant tout ta réussite scolaire.

-



UN LEVIER POUR AMORCER UN DIALOGUE SUR L'ÉQUILIBRE DE VIE - suite

- Ouvre la porte à une discussion sur les points d'équilibre et de déséquilibre.
- Permet de l'aider à se poser des questions sur ces points de déséquilibre versus ses points d'équilibre.
- Permet de trouver des solutions ensemble pour réajuster son équilibre de vie ou à trouver des trucs pour mieux s'adapter aux changements.



Pour aller plus loin...

	Éducation financière	<ul style="list-style-type: none">• Évaluation des besoins financiers et des dépenses hebdomadaires
	Surconsommation	<ul style="list-style-type: none">• Devenir un consommateur averti• Démarche d'achat réfléchi
	Évaluation des priorités	<ul style="list-style-type: none">• Organisation de son horaire• Établir ses priorités• Gérer son temps
	Anxiété liée à la charge financière du virage secondaire-cégep	<ul style="list-style-type: none">• Aider le jeune à trouver des solutions pour développer un sentiment de contrôle• Ex. Admissibilité aux programmes de prêts et bourses

Consultez ces ressources utiles pour vous outiller | Parent et adulte significatif

Section Parent du site JeConcilie.com



Ressources supplémentaires proposées dans la section Intervenant[e] du site JeConcilie.com

[Atteindre l'équilibre ensemble – La conciliation études-travail](#)

[Parents – Employeurs engagés pour la réussite éducative en Estrie](#)

[Outils parents – Employeurs engagés pour la réussite éducative en Estrie](#)

[Trouver l'équilibre, c'est gagnant](#)

[Aidez votre jeune à devenir un consommateur averti](#)

Nous vous invitons à être curieux...

Je suis étudiante ou étudiant et je veux remplir le questionnaire.

DÉBUTER →

J'enseigne ou je travaille en intervention et j'aimerais tester le questionnaire.

DÉBUTER →



Ma situation générale

Mes études

Mon travail

Sais-tu reconnaître une employeuse conciliante ou un employeur conciliant?



En travaillant pour une entreprise ou une organisation qui prend soin de ses employées-étudiantes et employés-étudiants, tu pourras compter sur une ou un boss qui souhaite te voir prioriser tes études, tout en te faisant profiter d'une expérience de travail enrichissante. **Savais-tu que 69% des entreprises québécoises accordent une grande importance à la réussite éducative des élèves, étudiantes et étudiants à leur emploi?** Elles se démarquent par certains gestes:

- Elles respectent les normes québécoises en matière d'embauche et de fréquentation scolaire;
- Elles offrent aux jeunes un horaire souple et adapté, idéalement entre 10 et 15 heures par semaine, maximum de 20;
- Elles prévoient un horaire de travail allégé lors des périodes d'examen et de travaux;
- Elles encouragent leurs jeunes employées et employés à poursuivre leurs études jusqu'à l'obtention d'un premier diplôme;
- Elles mettent en place un processus d'accueil, d'intégration et de suivi au travail pour les jeunes employées et employés.

Ton style de vie tient-il compte de tes priorités?

Ta vie d'élève, d'étudiante ou d'étudiant comporte des **changements en continu**, particulièrement à certains moments de l'année scolaire ou lors d'une transition vers un niveau d'études supérieur.

Ton emploi peut, lui aussi, nécessiter différentes **adaptations** de ta part et engendrer un certain stress.

Certains événements peuvent également survenir dans ta vie personnelle et te faire basculer facilement vers un déséquilibre.

Peu importe les défis que tu rencontres: il est possible de développer un sentiment de contrôle sur ta vie en **établissant efficacement tes priorités** et en adoptant de bonnes stratégies de gestion du temps.

Le sens des priorités n'est pas une habileté innée, ce qui veut dire que tout le monde peut la développer. Il suffit de te pratiquer régulièrement et te réajuster, au besoin.

- Élimine les activités superflues et concentre-toi sur ce qui compte vraiment (tes études et ta santé sont prioritaires!);
- Délimite les sphères de vie et tente de te consacrer 100% à une seule tâche pour augmenter la concentration et la productivité;
- Opte pour une bonne hygiène de vie propice à la réussite de tes études.



As-tu des doutes sur ta santé et ta sécurité au travail?

Si tu occupes un **premier emploi**, tu es plus à risque de te blesser au cours des **premières semaines** qui suivront ton embauche. Tu seras encore en train de te familiariser avec certaines tâches et ton nouvel environnement.

Dans ton milieu de travail, tu peux aussi être exposée ou exposé à différentes contraintes physiques, comme le maniement de charges lourdes, les gestes répétitifs, le contact avec des températures extrêmes, etc. Il est très important que tu prennes conscience de ces risques. **Et il ne faut surtout pas que tu te croies invincible!**

Consulte cette **fiche thématique** pour en apprendre plus sur les **droits, responsabilités et obligations** en matière de normes du travail et de santé et de sécurité du travail.





—
**Période
de questions**



crepas@cegepjonquiere.ca



L'enregistrement du webinaire et le document de
présentation seront déposés sur
<https://cosmoss.qc.ca/jeconcilie.html>



Merci de prendre le temps de répondre au court
sondage d'appréciation du webinaire dans la boîte
de clavardage



Plus d'informations



**Merci pour votre
participation**