

STRATÉGIES POUR CONCILIER TES ÉTUDES AVEC TON EMPLOI

La réussite de la conciliation études-travail est d'abord ta responsabilité. Voici quelques conseils pour t'aider à concilier tes études avec ton emploi.

- Informer ton employeur de tes disponibilités dès que tu reçois ton horaire
- Demander une réduction de tes heures de travail pendant ta période d'examens
- Aviser ton employeur au moins deux semaines à l'avance si tu as besoin d'un congé
- Respecter tes limites personnelles
- Reconnaître les 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 : <http://www.cirris.ulaval.ca> « Savoir reconnaître les signes de fatigue »

SOURCES D'INFORMATION PERTINENTES

Conciliation études-travail Estrie

Conciliation études-travail Estrie propose des dépliants d'information à l'intention des jeunes, des parents et des employeurs. Tu y trouveras également des capsules vidéo explicatives.

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 d'encourager la persévérance scolaire. Sur son site Internet, tu trouveras de nombreuses données sur la persévérance scolaire et la conciliation études-travail.

www.reseautreussitemontreal.ca

L'outil-diagnostic Jeconcilie.com

L'outil-diagnostic jeconcilie.com est un questionnaire en ligne conçu pour les étudiants et étudiantes de 14 ans. Cet outil est efficace pour faire le bilan de tes activités et t'aider à déterminer tes priorités pour concilier les études avec ton travail.

www.jeconcilie.com

LA CONCILIATION ÉTUDES-TRAVAIL

Si tu as l'intention d'occuper un emploi pendant tes études ou si tu es déjà dans une dynamique de conciliation études-travail, le contenu de cette fiche devrait t'intéresser.



LA CONCILIATION ÉTUDES-TRAVAIL

Le fait d'occuper un emploi pendant tes études peut avoir plusieurs avantages et même être bénéfique pour toi. Toutefois, un emploi est aussi un engagement qui vient avec des inconvénients, des obligations et des responsabilités.

Avantages	Inconvénients
<ul style="list-style-type: none">• Acquérir une expérience de travail• Mieux connaître tes intérêts• Accroître ton autonomie financière• Développer tes compétences professionnelles• Cultiver ton sens des responsabilités et de l'organisation• Fortifier la confiance en soi	<ul style="list-style-type: none">• Diminuer le temps disponible pour les études• Réduire la concentration et la motivation pour les études• Restreindre le temps alloué aux activités sociales• Entraîner le développement de mauvaises habitudes de vie ou la prise d'habitudes alimentaires malsaines• Occasionner l'accumulation de stress et de fatigue

LE SAVAIS-TU ?

Les résultats de recherche suggèrent qu'un horaire de travail de 10 à 15 heures par semaine est préférable pour bénéficier des avantages d'un emploi étudiant sans causer trop d'inconvénients.

Attention ! Nous avons tous nos limites. À toi de choisir tes priorités.

Source : <http://www.perseverancescolaire.com/reseau/travail-etude/>

LES CONTRAINTES LIÉES AU TRAVAIL

Le nombre d'heures travaillées par semaine est un facteur parmi d'autres liés au travail. Par exemple, un emploi dont les tâches te demandent beaucoup de concentration pourrait avoir plus d'influence sur ta capacité à faire tes travaux scolaires qu'un poste dont les tâches sont physiques.

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

TROUVER L'ÉQUILIBRE : ATTENTION AU CUMUL DES ACTIVITÉS

Le poids du travail sur tes activités quotidiennes est plus important que le nombre d'heures de travail rémunéré. Le temps de te préparer et de te déplacer vers ton travail est aussi à considérer. Une somme de 10 heures de travail rémunéré peut en fait prendre 15 heures de ton temps.



Le cumul des activités scolaires, salariées et personnelles est le facteur le plus important dans la conciliation études-travail. Certaines activités sont plus mobiles que d'autres. Par exemple, tu peux plus facilement réduire le temps que tu consacres à tes études que le temps que tu passes en classe.

Les choix que tu fais ont des conséquences. Par exemple, si tu réduis tes heures de sommeil, tu risques de manquer de vigilance au travail et de concentration pour tes études.