

STRATÉGIES POUR UNE CONCILIATION ÉTUDES-TRAVAIL HARMONIEUSE

La gestion des priorités

Identifiez ses priorités et aménagez un emploi du temps avec lui.

Outil-diagnostic jeconcilie.com

Il s'agit d'un questionnaire en ligne pour les étudiants âgés de 14 ans et plus. Cet outil a été spécialement conçu pour un étudiant employé. Il l'aide à déterminer ses priorités et à évaluer les conséquences du travail sur les études. Le questionnaire est accessible au www.jeconcilie.com.

Cibler un employeur conciliant

Certains employeurs sont plus conciliants que d'autres avec les étudiants employés. Informez-vous auprès de votre entourage pour cibler les employeurs conciliants.

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 » (disponible en ligne).

Conciliation études-travail Estrie

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

www.jechoisimonemployeur.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 scolaire. Sur leur site, vous trouverez beaucoup d'information sur la persévérance scolaire et la conciliation études-travail.

www.reseautreussitemontreal.ca

LA CONCILIATION ÉTUDES-TRAVAIL





L'IMPACT DU TRAVAIL POUR VOTRE JEUNE

43% des élèves du secondaire occupent un emploi (MSSS, 2017)

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).

Le fait d'occuper un emploi pendant les études peut avoir plusieurs avantages et même être bénéfique pour un jeune. Toutefois, un emploi est aussi un engagement qui vient avec des inconvénients, des obligations et des responsabilités. Ces avantages et inconvénients concernent la vie étudiante, professionnelle et personnelle des jeunes qui concilient les études et le travail.

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-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 travail dont les tâches demandent beaucoup de concentration risque d'avoir plus d'influence sur la capacité de faire les travaux scolaires.

- **Les contraintes relationnelles**
(ex.: conflits avec les collègues de travail)
- **Les contraintes physiques**
(ex.: manipulation de charges lourdes)
- **Les contraintes d'horaire**
(ex.: nombre d'heures de travail)
- **Les contraintes attribuables à l'organisation du travail** (ex.: charge de travail)

LE SAVIEZ-VOUS ?

Un employeur a besoin d'une autorisation parentale avant d'engager un adolescent de moins de 14 ans pour un travail salarié. Vous pouvez consulter educaloi.qc.ca pour en apprendre davantage sur les droits des salariés étudiants.

LE CUMUL DES ACTIVITÉS

Dans la croyance populaire, il est souvent acquis qu'un élève du secondaire ou qu'un étudiant du cégep ne devrait pas consacrer plus de 15 heures par semaine à un travail rémunéré. Certaines études suggèrent plutôt que la limite est de 20 heures par semaine.

De fait, pour un étudiant employé, les heures de travail combinées aux heures de classe et aux travaux scolaires équivalent une semaine de 50 à 60 heures de 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 au travail. Les conséquences du manque de sommeil peuvent être visibles seulement après plusieurs semaines. Voilà pourquoi il est important de reconnaître les signes de fatigue dès les premiers symptômes.