

# CONCILIATION ÉTUDES + TRAVAIL : TROUVER L'ÉQUILIBRE, C'EST GAGNANT !



## POURQUOI LA CONCILIATION ÉTUDES + TRAVAIL ?

Une bonne conciliation études + travail te permettra d'établir un équilibre de vie entre tes engagements personnels et un emploi rémunéré. Plus le nombre d'heures et les exigences professionnelles (horaires, organisation du travail, efforts physiques, etc.) augmentent, plus il y aura des risques de répercussions sur tes études, ta santé et ton bien-être.



### AVANTAGES D'OCCUPER UN EMPLOI PENDANT TES ÉTUDES:

- Tu bénéficies d'une liberté financière
- Tu renforces ta confiance en soi
- Tu développes ton autonomie et ton sens des responsabilités
- Tu apprends à gérer un budget personnel
- Tu socialises dans un nouveau milieu
- Tu acquiers de nouvelles connaissances et compétences
- Tu améliores ton employabilité



### RISQUES D'UNE MAUVAISE CONCILIATION ÉTUDES + TRAVAIL DURANT TON CHEMINEMENT SCOLAIRE:

- Baisse de ta concentration
- Moins d'énergie et de temps pour tes études
- Stress et fatigue (si privation de sommeil)
- Diminution de ta motivation, de ton rendement
- Hausse du risque de blessure et d'accident



### DES QUALITÉS RECHERCHÉES PAR LES EMPLOYEURS QUI SE DÉVELOPPENT AUSSI... À L'ÉCOLE !

Au-delà de l'expérience, les employeurs recherchent d'abord et avant tout des employés possédant des qualités personnelles utiles sur le plan professionnel, telles que :

- La fiabilité
- Le respect des échéances
- Le travail soigné
- L'assiduité au travail
- La ponctualité
- Le sens de la collaboration

16  
ANS

### SAVAIS-TU QUE JUSQU'À 16 ANS, TU AS L'OBLIGATION DE FRÉQUENTER L'ÉCOLE ?

Donc, légalement :

- Tu ne peux pas travailler pendant les heures de classe, ainsi, ton employeur n'a pas le droit de te le demander.
- Ton employeur ne peut pas te faire travailler la nuit durant la semaine de classe.
- Tu ne dois pas effectuer un travail compromettant ton éducation, dépassant tes capacités, nuisant à ta santé ou à ton développement physique et moral.

# UNE SEMAINE = 168 HEURES... PAS UNE MINUTE DE PLUS!



**LE TEMPS N'EST PAS ÉLASTIQUE:  
UNE SEMAINE, C'EST 168 HEURES, PAS UNE MINUTE DE PLUS!**

*Combien de temps consacres-tu à chacune de ces catégories? Te reste-t-il du temps libre?*



## ÉCOLE

*Combien d'heures passes-tu en classe?*



## ÉTUDES ET TRAVAUX

*Combien de temps passes-tu à réaliser des travaux scolaires en dehors des heures de classe (étude, devoirs, travaux d'équipe, etc.)?*



## TRAVAIL RÉMUNÉRÉ

*Combien de temps consacres-tu à un travail rémunéré?*



## DÉPLACEMENTS ET TRANSPORT

*Combien de temps consacres-tu à tous tes déplacements (école, activités, emploi, etc.)?*



## SPORTS ET LOISIRS

*Combien de temps consacres-tu aux activités sportives, aux loisirs, ainsi qu'aux activités personnelles ou familiales?*



## REPAS, SOINS PERSONNELS ET VIE QUOTIDIENNE

*Combien de temps consacres-tu aux repas, à tes soins personnels et à la vie quotidienne?*



## SOMMEIL

*Combien d'heures de sommeil te sont nécessaires pour bien récupérer?*



## AUTRE

*Combien de temps consacres-tu pour... tout le reste?*

**MON HORAIRE À MOI,  
IL RESSEMBLE À QUOI ?**

