

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

## GUIDE D'ANIMATION

Durée approximative  
de l'activité : 50 minutes

### OBJECTIFS DE L'ACTIVITÉ



Faire prendre conscience aux jeunes qui travaillent pendant leurs études que le temps n'est pas élastique :

**UNE SEMAINE, C'EST 168 HEURES,  
PAS UNE MINUTE DE PLUS !**



Faire réaliser aux jeunes qu'en matière de temps, leurs choix de mode de vie influenceront nécessairement toutes les sphères de leur vie.

**LE SPORT, LES AMIS, LES LOISIRS FONT  
AUSSI PARTIE D'UN MODE DE VIE SAIN  
ET ÉQUILIBRÉ !**

### MISE EN CONTEXTE

**IL N'Y A PAS DE CHIFFRE MAGIQUE CONCERNANT LE NOMBRE MAXIMAL D'HEURES QU'UN ÉTUDIANT PEUT TRAVAILLER PAR SEMAINE POUR NE PAS METTRE EN PÉRIL SES ÉTUDES.**

Chaque étudiant possède un vécu personnel, scolaire et relationnel. Il faut donc tenir compte des particularités suivantes dans sa réflexion concernant sa conciliation études + travail :



Le temps passé à l'école



Le temps passé à réaliser des travaux scolaires en dehors des cours (étude, devoirs, travaux d'équipe, etc.)



Le temps consacré au travail rémunéré



Le temps consacré aux déplacements (école, activités, emploi, etc.)



Le temps consacré aux activités sportives et de loisirs, ainsi qu'aux activités personnelles ou familiales



Le temps consacré aux soins personnels, aux repas et à la vie quotidienne



Le temps de sommeil nécessaire pour bien récupérer



Le temps consacré à... tout le reste !



**TRAVAILLER PENDANT LES ÉTUDES PEUT ÊTRE BÉNÉFIQUE POUR LES JEUNES, QU'ILS SOIENT AU SECONDAIRE, AU COLLÉGIAL OU À L'UNIVERSITÉ.**

Cependant, si certaines conditions ne sont pas respectées, une mauvaise conciliation études + 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.

**LE NOMBRE D'HEURES DE TRAVAIL RÉMUNÉRÉES PAR SEMAINE PEUT VARIER EN FONCTION :**



De l'âge et du sexe  
du jeune



De la période de l'année  
(période d'examen,  
relâche scolaire)



Du niveau scolaire  
(secondaire, collégial  
ou universitaire)



Des contraintes liées au  
travail et à leurs impacts  
(fatigue, stress, etc.)



## DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

**1** INTRODUIRE L'ACTIVITÉ EN PRÉSENTANT LES DIFFÉRENTES SECTIONS DU DOCUMENT QUI ACCOMPAGNE CET ATELIER.

**2** INVITER LES JEUNES À FAIRE L'EXERCICE D'ESTIMER LE NOMBRE D'HEURES QU'ILS CONSACRENT À CHACUNE DES CATÉGORIES, EN UTILISANT L'OUTIL DE CALCULS.

**168**

Les jeunes doivent ensuite soustraire le nombre d'heures estimé par catégorie des 168 heures correspondant à une semaine.



Il existe une version en ligne de l'outil de calculs qui propose aussi la création d'un rapport automatique et personnalisé :

[trem.ca/outils/cet-calculs-en-ligne](http://trem.ca/outils/cet-calculs-en-ligne)

**3** EFFECTUER UN RETOUR EN GROUPE.



• Que constates-tu en regardant ton horaire de la semaine ?



• Te reste-t-il du temps libre ?

**4**

PROPOSER DES MISES EN SITUATION POUR ACCENTUER LA RÉFLEXION. PAR EXEMPLE :

• Ton employeur t'offre de faire 5 à 8 heures de plus par semaine pendant tout le mois de décembre et tu acceptes.



Dans quelle catégorie enlèveras-tu ces heures ?

• Tu es en fin de session et tu es conscient que ton temps consacré à tes travaux et tes études doublera dans les 2 prochaines semaines.



Quelles sont tes solutions pour adapter ton horaire sans couper sur tes heures de sommeil ?

• Tu profites au maximum de ta présence à l'école pour avancer tes travaux, afin d'avoir plus de disponibilités à offrir à ton employeur. Tes amis décident d'organiser une ligue de football 2 midis par semaine et tu souhaites te joindre à eux.



Dans quelle catégorie enlèveras-tu des heures pour exécuter tes travaux scolaires ?



## CONCLUSION DE L'ACTIVITÉ



Travailler de façon équilibrée pendant ses études peut être extrêmement bénéfique à plusieurs niveaux, il suffit de faire **LES BONS CHOIX !**

Pour aller plus loin dans l'intervention, invitez vos jeunes à compléter l'outil d'intervention en ligne [WWW.JECONCILIE.COM](http://WWW.JECONCILIE.COM).

Une initiative de la

**TREM**

TABLE RÉGIONALE DE L'ÉDUCATION  
DE LA MAURICIE