



COLLÈGE AHUNTSIC

SERVICE D'ORIENTATION



CONCILIATION ÉTUDES ET EMPLOI

Un duo qui exige du doigté!

La vie étudiante comporte son lot de joies et de défis à relever. Pour certains, le passage au cégep est l'occasion d'apprendre à mieux se connaître et de donner un sens à ses études et à sa vie. Pour d'autres, le choix de carrière est clair et le défi consiste surtout à bien réussir ses études. À ce projet d'études s'ajoute, dans près de 75 % des cas, un emploi rémunéré. Comment faire pour maintenir l'équilibre entre les études et le travail et pour mener à bien ses objectifs scolaires et personnels?

Ce document tente de dégager quelques pistes de réflexion et vous propose des solutions concrètes pour bien concilier les études et le travail. Afin de personnaliser votre démarche, n'hésitez pas à consulter un membre du **Service d'orientation, au local A.1180.**

Conciliation ÉTUDES et EMPLOI

Portrait de l'étudiant travailleur

Selon une étude récente, 7 étudiants sur 10 occupent un emploi à temps partiel durant leurs études collégiales. Ils le font pour différentes raisons :

- Accroître leur autonomie financière ;
- Développer leur sens des responsabilités ;
- S'offrir plus de confort ;
- Faire l'expérience du marché du travail ;
- Assurer leur subsistance.

Le travail offre aussi des occasions de rencontres et de socialisation. Il permet d'acquérir de nouvelles compétences et habiletés, et même d'apprendre à mieux se connaître en pratiquant de nouvelles activités !

Alors, où est le problème ?

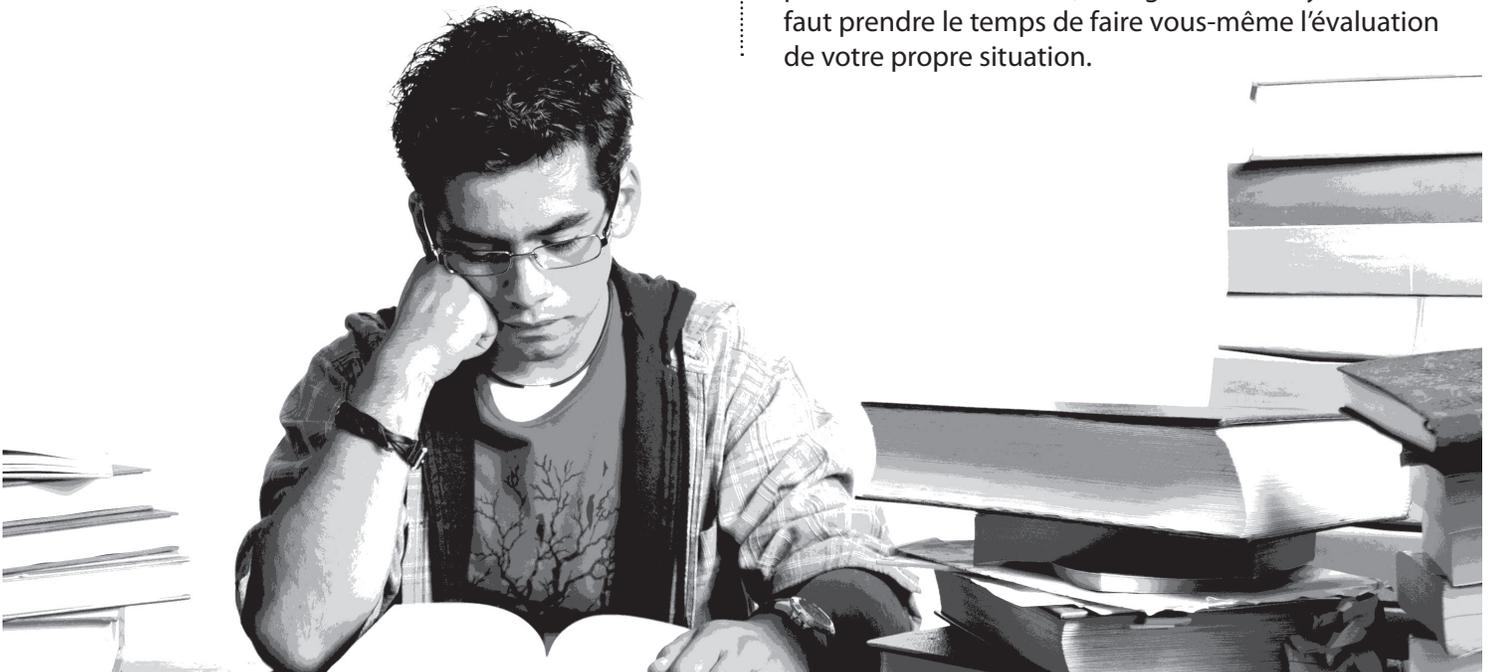
En fait, le travail rémunéré devient un problème lorsqu'il vous empêche d'atteindre les objectifs d'études que vous vous êtes fixés au départ.

« En période de fin de session, je n'arrive pas à concilier les 20 heures de travail que mon employeur me demande et l'intensité que nécessite l'étude pour les examens. Je suis complètement exténué ! »

« J'ai l'impression qu'entre le travail et l'école, je n'ai pas de temps pour me détendre ou pour m'accorder quelques moments de loisir. »

« Je suis sur le point de terminer mon DEC... or, la moyenne scolaire exigée pour le programme universitaire que je veux entreprendre est élevée. Mon choix de travailler de nombreuses heures, sans m'avoir fait échouer, a nui à ma réussite scolaire, ce qui m'empêche d'entrer dans le secteur que j'ai choisi. »

Les situations décrites ci-dessus sont autant d'exemples des répercussions négatives que le travail rémunéré peut avoir sur votre projet scolaire et sur votre santé. Selon une étude de Roy (2006), dès qu'un étudiant travaille de 20 à 25 heures par semaine, les risques d'échecs et d'abandons scolaires apparaissent plus manifestement. Or, il s'agit d'une moyenne et il faut prendre le temps de faire vous-même l'évaluation de votre propre situation.



Un duo qui exige du DOIGTÉ!

Quand doit-on s'inquiéter?

Voici un questionnaire d'auto-observation pour amorcer votre réflexion :

- En classe, je me sens fatigué et j'ai de la difficulté à rester concentré.
- Je ne me présente pas à certains cours pour avoir le temps de faire mes travaux.
- J'ai de la difficulté à me relaxer : je suis souvent tendu.
- Je constate que je n'ai pratiquement plus de loisirs et mes amis me font remarquer qu'on ne me voit plus.
- J'ai de la difficulté à dormir.
- Je ne me reconnais plus : j'ai perdu l'appétit ou je mange beaucoup plus qu'à l'habitude.
- Je me sens de plus en plus démotivé et je remets ce que j'ai à faire à plus tard.
- Je me sens submergé par le nombre de choses à faire : il faudrait que les journées aient 30 heures !
- Je consomme de l'alcool et de la drogue pour me relaxer.

Si vous avez coché certains énoncés, il serait indiqué d'envisager des changements afin de retrouver un équilibre dans votre vie.

RÉFÉRENCES

Roy, Jacques. (2006).
Volet 1 de la recherche PAREA intitulé: *Étude sur le travail rémunéré en milieu collégial*, Cégep de Sainte-Foy / Observatoire Jeunes et Société.

Bourdon, S. et Vultur, M. (2007).
Les jeunes et le travail, Les éditions de l'IQRC, Les presses de l'Université Laval, 308 pages.

Quelques moyens à envisager

Présentez la situation à votre employeur et vérifiez la possibilité de faire quelques accommodements d'horaire. Peut-être pourriez-vous réduire le nombre d'heures travaillées durant la fin de session, par exemple ?

Évaluez les possibilités d'emploi au Collège. Vous pourriez ainsi éviter les déplacements et avoir plus de temps pour les études, les loisirs et les amis.

Considérez d'autres sources d'aide financière et évaluez vos besoins matériels en faisant la distinction entre vos besoins réels et vos désirs. En distinguant ce qui est nécessaire de ce qui est agréable, vous pourrez réduire vos dépenses et améliorer votre qualité de vie.

Adoptez de bons outils de planification et de gestion du temps. N'hésitez pas à consulter le document *La gestion du temps*.

Modifiez vos habitudes de vie dans le but d'éliminer la fatigue et le stress. Vous pourriez par exemple vous inscrire à la salle de gym du Collège, vous initier à la relaxation ou vous réserver du temps pour vous amuser.

Faites une liste de vos objectifs à court, à moyen et à long terme. Il y a fort à parier que sur une échelle de 1 à 10, votre emploi d'étudiant n'est pas aussi important que la carrière à laquelle vos études vous préparent. En remettant les choses en perspective, vous pourrez orienter vos actions selon vos priorités.

Si vous avez une vie sociale très active, il peut être indiqué de revoir le temps accordé aux amis et aux sorties pour consacrer davantage de temps aux travaux scolaires et aux examens. Tout est question d'équilibre !

Bien sûr, cette liste n'est pas exhaustive. Faites preuve de créativité et n'hésitez pas à venir nous rencontrer, au Service d'orientation, pour en discuter.

SERVICE D'ORIENTATION

SERVICE D'ORIENTATION

Pour vous aider à clarifier et à planifier vos projets de formation et de carrière, en lien avec ce que vous êtes et ce que vous désirez.

CENTRE D'INFORMATION SCOLAIRE ET PROFESSIONNELLE

Au Centre d'information scolaire et professionnelle, l'étudiant peut obtenir un service-conseil sur son admission à l'université, la façon d'accéder à un programme d'études, ainsi que sur le cheminement scolaire qui le conduira à la profession qui l'intéresse. Il peut également être guidé dans sa recherche d'information sur les établissements d'enseignement, le contenu et les exigences d'un programme, les possibilités d'emploi et la description d'une profession.

www.collegeahuntsic.qc.ca

Dans la section « Services offerts » de l'INTRANET
du Collège, cliquez sur l'onglet *Orientation*

9155, rue Saint-Hubert
Montréal (Québec) H2M 1Y8
514 389-5921 • 1 866 389-5921



Métro Henri-Bourassa / autobus 30
Métro Crémazie / autobus 146