


Réflexion-conciliation !

Activité sur la conciliation études-travail

 Durée : 20 minutes

 Matériel : Aucun

Sensibiliser les étudiants et étudiantes en sept questions pratiques

Description : L'activité comporte sept questions visant à sensibiliser les élèves et les étudiants à une bonne conciliation études-travail. Pour chacune des questions, des éléments de réponse vous sont suggérés.

Demandez à vos apprenants de répondre à haute voix et à main levée.

Le but de l'activité : Sensibiliser les apprenants et apprenantes à l'importance de la réussite éducative et aux bonnes pratiques en matière de conciliation études-travail.

Brise-glace

Posez ces 4 questions à vos apprenants et apprenantes

1

À main levée, qui occupe un emploi actuellement ?

Où travaillez-vous ?

Combien d'heures faites-vous par semaine ?

Pourquoi travaillez-vous ?

À main levée, qui aimerait occuper un emploi prochainement ?

Où aimeriez-vous travailler ?

Combien d'heures feriez-vous par semaine ?

Pourquoi aimeriez-vous travailler ?

2



À main levée, est-ce que vous avez déjà eu de la difficulté à trouver un équilibre entre vos études et votre travail ?

Le saviez-vous?

Présentement le Québec n'impose pas d'âge minimal pour travailler. Il est donc possible de le faire avant 14 ans avec une autorisation parentale. En revanche, dès le 1er septembre 2023, Québec imposera un âge. Les jeunes en bas de 14 ans ne pourront plus travailler sauf exception.

Voici quelques exemples d'exceptions :

- le gardiennage d'enfants ;
- l'aide aux devoirs ;
- les colonies de vacances et les camps de jour ;
- les pratiques artistiques (comme les youtubeurs).

De plus, actuellement, il n'y a pas de loi qui régit le nombre d'heures de travail chez les élèves. Pour une personne de 16 ans et moins sans diplôme, il est interdit de se rendre au travail durant les heures de classe et elle doit être chez elle entre 23h00 et 6h00. Par contre, dès le 1er sept 2023 pour les jeunes qui sont âgés de 14 à 16 ans, les employeurs ne pourront plus les faire travailler plus de 17 heures par semaine pendant le calendrier scolaire, incluant un maximum de 10 heures entre le lundi et le vendredi.

Questions sur la conciliation études-travail

3

Selon vous, qu'est-ce qu'une bonne conciliation études-travail (CET)?

Idée de définition:

La conciliation études-travail, c'est l'équilibre entre le travail, les études et la vie personnelle. On parle d'une bonne conciliation lorsque le jeune priorise ses études et qu'il consacre le temps nécessaire à sa réussite scolaire.

Le nombre d'heures de travail peut influencer la qualité des apprentissages. Des études ont observé des effets négatifs à partir de 15 heures de travail par semaine et les conséquences deviennent nettement plus nuisibles à compter de 20 heures.

Par contre, travailler 6 heures par semaine dans des conditions stressantes, ou qui comportent des risques physiques élevés, aura plus d'impacts négatifs sur les études que de travailler 15 heures par semaine dans de bonnes conditions.



4

Quels sont les inconvénients d'une mauvaise conciliation études-travail ?

Milieu de travail (emploi)

Diminution du rendement
Hausse du risque de blessure
Diminution de la motivation à la tâche

Santé et vie personnelle

Stress et fatigue
Privation de sommeil
Diminution de l'activité physique
Hausse des mauvaises habitudes alimentaires, de la consommation de tabac, de drogues et d'alcool
Diminution des activités sociales

Milieu scolaire (études)

Moins d'énergie et de temps pour les études
Baisse de la concentration
Retard et absentéisme
Diminution de la motivation

Source : Outil de perfectionnement O2 - Employeurs engagés pour la réussite éducative (<https://bit.ly/3TQsjSb>)

5

Quels gestes un bon employeur pose-t-il pour faciliter la conciliation études-travail?



Un employeur peut être un allié de la réussite scolaire de ses étudiants-employés.

Voici des exemples de gestes qu'il ou elle peut poser :

- Alléger l'horaire de travail et faire preuve de souplesse durant les périodes d'examens;
- S'informer du parcours scolaire et des projets d'avenir de ses étudiants-employés;
- Établir un processus d'accueil, d'intégration et de suivi de ses étudiants-employés et de ses stagiaires;
- Les encourager et souligner leurs bons coups autant au travail que dans leurs études;
- S'assurer que les quarts de travail n'entrent pas en conflit avec les heures de cours;
- Leur offrir un espace calme et bien aménagé où ils peuvent étudier lors de leurs pauses;
- Respecter le nombre d'heures qu'ils souhaitent faire durant l'année scolaire.;
- Leur laisser suffisamment de temps entre la fin de leur cours et le début de leur quart de travail pour qu'ils puissent être à l'heure;
- Leur offrir un milieu de travail et/ou de stage sain et axé sur le développement des compétences;
- S'assurer que la priorité de ses étudiants-employés et stagiaires demeure l'obtention d'un diplôme qualifiant;
- Etc.

6

Pourquoi l'école est importante ?



Impacts individuels du décrochage scolaire

- Taux de chômage 2,1 fois plus élevé chez les décrocheurs
- Espérance de vie réduite de sept ans
- Revenu annuel moyen inférieur de 15 000 dollars à celui d'un diplômé ou d'une diplômée
- 1,7 fois plus de risques de vivre une dépression ou de faire partie de la population carcérale

Chaque personne qui persévère jusqu'à l'obtention d'un premier diplôme, c'est une personne qui a de meilleures conditions de vie, ainsi qu'une espérance de vie plus longue et dont les réalisations sont plus valorisantes.

[Pour plus d'exemples, consulter : Pourquoi l'école est-elle importante? | Alloprof](https://bit.ly/3K1KCPU)
<https://bit.ly/3K1KCPU>

Source : Cadre de référence des instances régionales de concertation - RQRÉ (<https://bit.ly/42Nmg4T>)

7

Quelles actions pouvez-vous faire afin d'améliorer votre conciliation études-travail ?



- Être à l'écoute des signes négatifs comme l'apparition du stress, de la fatigue, de retards et d'absences répétés à l'école.
- Fixer ses limites selon ses capacités pour un équilibre entre les études et le travail.
- Demander à son employeur des conditions de travail qui facilitent les études ou choisir un emploi étudiant qui le permet.
- Solliciter l'aide d'un proche ou d'un intervenant quand le travail nuit aux études (ex. : interpellé un membre de l'équipe-école, un parent, une intervenante communautaire ou encore son carrefour jeunesse-emploi).
- Ne pas hésiter à demander des changements à son emploi si la situation ne convient pas (ex. : réduire le nombre d'heures travaillées, apporter des changements à l'horaire de travail, etc.)
- Utiliser des outils pour bien organiser son emploi du temps et ses dépenses afin de prioriser ses études.
- Etc.

Source : La conciliation études-travail - Réseau réussite Montréal (<https://bit.ly/3KrBdTb>)



Conclusion :

Tu as du pouvoir sur ta réussite éducative, utilise-le !