

## Conciliation Études et Famille

### C'EST QUOI?

- ❖ Faire des études collégiales en soi est très exigeant. En plus d'être aux études, être parent représente des défis supplémentaires. La gestion du temps, de l'horaire et de l'énergie ne sont que quelques exemples de défis possibles. Malheureusement, il n'existe pas de recette magique pour concilier les études avec la famille. C'est souvent par essais et erreurs que les étudiantes et les étudiants collégiaux parviennent à atteindre un certain équilibre.

### QUE FAIRE?

Voici quelques moyens concrets pour faciliter ta réussite scolaire tout en répondant à tes besoins et à tes exigences familiales :

- **Trouve de l'aide financière si nécessaire:** Consulte le Service d'aide financière de ton campus pour connaître tes options d'aide financière.
- **Choisis un service de garde approprié à tes besoins :** Comme les services de garde (Centre de la petite enfance (CPE) ou milieu familial) **ont des horaires fixes, n'oublie** pas d'établir une liste de personnes (grands-parents, parenté, voisins, voisines, amis, amies) qui pourront prendre la relève en dehors des heures de garde.
- **Adopte de bonnes stratégies d'études qui sont efficaces :** Utilise ton agenda ou profite au maximum des moments durant lesquels ton ou tes enfants dorment, sont à la garderie ou à l'école pour effectuer les travaux qui demandent une grande concentration. Consulte aussi ton aide pédagogique individuelle (API).
- **Prévies tes professeurs, professeures ou tes coéquipiers, coéquipières** en cas d'imprévus familiaux qui t'obligeraient à t'absenter.
- **Planifie le quotidien :** La routine sécurise les enfants et facilite la vie des parents. Pour réduire les sources de stress, tu as avantage à bien planifier tout ce qui touche au quotidien.
- **Apprends à déléguer :** Prévois à l'avance les périodes où tu seras moins disponible (mi-session, remise des travaux, etc.). Tu pourras, si possible, déléguer certaines tâches domestiques.
- **Fais ton deuil de la famille parfaite :** Les parents qui arrivent à bien concilier leur vie familiale, personnelle et professionnelle acceptent de se tromper et adoptent une attitude positive et souple face aux problèmes éprouvés au quotidien. Prends le temps de définir avec les membres de ta famille ce qui est essentiel pour chacun et ainsi établir vos priorités.
- **Profite du moment présent avec ton ou tes enfants :** Ex. : À force d'avoir mille et une choses en tête pour veiller au bon fonctionnement de la vie familiale, il est facile de s'éloigner de l'essentiel: être avec le ou les enfants. Les études, et parfois le travail, grugent le temps à accorder à la famille. Essaie de trouver un temps privilégié à tous les soirs pour profiter pleinement des moments passés avec ton ou tes enfants.
- **Brise l'isolement :** Au Cégep de l'Outaouais, un regroupement d'étudiants-parents a été créé justement pour briser l'isolement! Ce regroupement permet d'aider et de soutenir les parents qui sont aux études afin de leur permettre de réussir leurs études. Pour plus d'informations, consulte le Service des affaires étudiantes et communautaire (SAÉC) de ton campus.
- **Ne pas négliger ton équilibre personnel :** Avec ton horaire chargé, la première chose que tu as tendance à négliger, c'est toi-même! Par conséquent, la fatigue et le manque de sommeil risquent de devenir tes pires ennemis. Prendre soin de toi devrait aussi faire partie de tes priorités.
- Si tu souhaites obtenir de l'aide supplémentaire pour faciliter ton intégration au cégep, nous t'invitons à compléter le formulaire de demande prévu à cet effet sur ton Omnivox dans la section Service d'aide psychosociale.