CONCILIER LES ÉTUDES ET LE TRAVAIL

SAPS
SERVICE D'AIDE PSYCHOSOCIALE
Cégep de l'Outaouais

C'EST QUOI ?

La conciliation études et travail se définit comme la recherche de l'équilibre entre les exigences liées à la vie scolaire et à la vie professionnelle. Ainsi, pendant les études, il peut être bénéfique d'avoir un revenu, par exemple pour minimiser l'endettement. Toutefois, si certaines conditions ne sont pas respectées, le cumul des études et du travail peut avoir des retombées très négatives. Si le travail rémunéré accapare trop de temps, il peut en résulter une diminution du rendement scolaire, un désengagement à l'égard des études, voire un décrochage scolaire.

QUE FAIRE ?

Y A-T-IL UN NOMBRE D'HEURES DE TRAVAIL MAXIMAL À RESPECTER ?

- Selon des études récentes, les étudiant.es de niveau collégial travaillent plus que jamais. En fait, les étudiant.e.s de 15 à 24 ans détiennent le record canadien du plus grand nombre d'heures de travail rémunéré par semaine, soit une moyenne de 14,7 h/semaine.
- En réalité, il n'existe pas de consensus par rapport à un seuil critique d'heures de travail chez l'étudiant.e, puisque le nombre d'heures travaillées n'est pas le seul facteur à considérer.
- Certaines recherches avancent qu'au-delà du seuil de 20 heures par semaine, les inconvénients sont plus élevés. En termes plus nuancés, le nombre d'heures de travail doit varier en fonction :
    - De la maturité de l'étudiant.e
    - De la période de l'année (période d'examens, relâche scolaire)
    - Du niveau scolaire (secondaire, collégial ou universitaire)
    - Du parcours scolaire (formation professionnelle, technique ou scientifique)
    - Des contraintes liées au travail et de leurs retombées négatives (fatigue, stress, manque d'énergie, etc.)
- De manière générale, plus le nombre et l'importance de ces contraintes augmentent, plus les répercussions négatives peuvent être grandes sur les études, la santé et le bien-être de l'individu.
- Bref, le travail d'étudiant et le travail rémunéré ne sont pas incompatibles, à condition que le second occupe une place raisonnable et que les contraintes qui y sont liées soient limitées. Il importe de trouver pour soi le point d'équilibre entre la vie scolaire et le travail rémunéré.

SI TU SOUHAITES OBTENIR DE L'**AIDE SUPPLÉMENTAIRE** EN VUE D'UNE CONCILIATION ÉTUDES ET TRAVAIL OPTIMALE, N'OUBLIE PAS QU'ICI, AU CÉGEP, DES INTERVENANT.E.S SONT DISPONIBLES. TU PEUX T'ADRESSER AU **SERVICE D'AIDE PSYCHOSOCIALE** EN COMPLÉTANT UNE DEMANDE PRÉVUE À CET EFFET SUR TON COMPTE OMNIVOX.

Informations tirées et adaptées des ressources suivantes :
https://www.reseaureussitemontreal.ca/wp-content/uploads/2017/08/CET-Savoir-concilier-IRC.pdf; http://mfa.gouv.qc.ca/fr/famille/CFTE/pages/index.aspx