

# CONCILIER LES ÉTUDES, LE TRAVAIL ET LA FAMILLE



## C'EST QUOI ?

Faire des études collégiales est très exigeant en soi. Être parent ou occuper un emploi à temps plein constituent des défis supplémentaires en termes de gestion du temps, de l'horaire et de l'énergie. Or, il n'existe pas de recette magique pour concilier les études avec la famille ou le travail. C'est souvent par essais et erreurs qu'on parvient à un certain équilibre.

## QUE FAIRE ?

### CONCILIATION ÉTUDES-FAMILLE :

Voici quelques moyens concrets pour faciliter ta réussite scolaire tout en répondant aux exigences de ta vie familiale :

- **L'aide financière** : consulte le Service aux affaires étudiantes et communautaire de ton campus pour connaître toutes les mesures d'aide financière dont tu pourrais te prévaloir.
- **Le gardiennage** : comme les services de garde publics ou privés ont des horaires fixes, dresse une liste de personnes (parenté, voisins.es, amis.es) qui pourraient prendre la relève en dehors des heures normales de garde.
- **L'adoption de méthodes d'étude efficaces** : ton aide pédagogique individuelle pourra te fournir des outils précieux à cet effet.
- **Le partage d'information concernant ta situation** : avise tes enseignants.es et tes collègues de tes contraintes familiales ou professionnelles. Ceci t'épargnera bien des malentendus.
- **La planification quotidienne** : un outil essentiel pour réduire le stress! Il est bien connu que la routine sécurise les enfants et facilite la vie des parents.
- **La délégation des tâches** : est-il possible pour toi de te délester de certaines tâches en les confiant à autrui? Quelquefois, il suffit de demander...
- **Le deuil de la perfection** : les parents qui parviennent à concilier la vie familiale, personnelle et professionnelle acceptent de se tromper et acceptent aussi de faire des compromis. Ils s'efforcent d'adopter une attitude positive et souple face aux problèmes du quotidien. Détermine avec les membres de ta famille ce qui est essentiel au bien-être de chacun.
- **La faculté de profiter du moment présent** : ne laisse pas le travail ou les études occuper toute la place. Sache aussi profiter du moment présent avec tes proches.
- **Non à l'isolement** : au Cégep de l'Outaouais, un regroupement d'étudiants parents a été créé justement pour briser l'isolement de ces personnes. Le groupe vise à les soutenir afin de leur permettre de mener à bien leurs études. Pour plus d'information, consulte le Service aux affaires étudiantes et communautaire (SAÉC) de ton campus.
- **Oui à l'équilibre personnel** : avec ton horaire chargé, la première chose que tu auras tendance à négliger, c'est toi-même! La fatigue et le manque de sommeil risquent de devenir tes pires ennemis. Prendre soin de toi devrait aussi faire partie de tes priorités.

### CONCILIATION ÉTUDES-TRAVAIL :

Pour plusieurs, le travail rémunéré à temps plein est devenu une réalité incontournable. Si certaines conditions ne sont pas respectées, le cumul des études et du 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.

### Y A-T-IL UN SEUIL À RESPECTER EN TERMES D'HEURES DE TRAVAIL ?

Certaines recherches avancent qu'au-delà de 20 heures de travail par semaine en sus des études, les inconvénients sont plus élevés. Il n'existe pas de consensus sur cette question. Le nombre d'heures de travail peut varier en fonction de la maturité de l'individu, de la période de l'année, du niveau scolaire, du programme de formation, des contraintes liées au travail et de leurs retombées négatives (fatigue, stress, manque d'énergie). Bref, le travail scolaire et le travail rémunéré ne sont pas nécessairement incompatibles, mais il importe de trouver un équilibre entre la vie scolaire et le travail rémunéré.



POUR UNE AIDE SUPPLÉMENTAIRE CONCERNANT LA CONCILIATION ÉTUDE-TRAVAIL-FAMILLE, 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 À CET EFFET SUR TON COMPTE OMNIVOX.