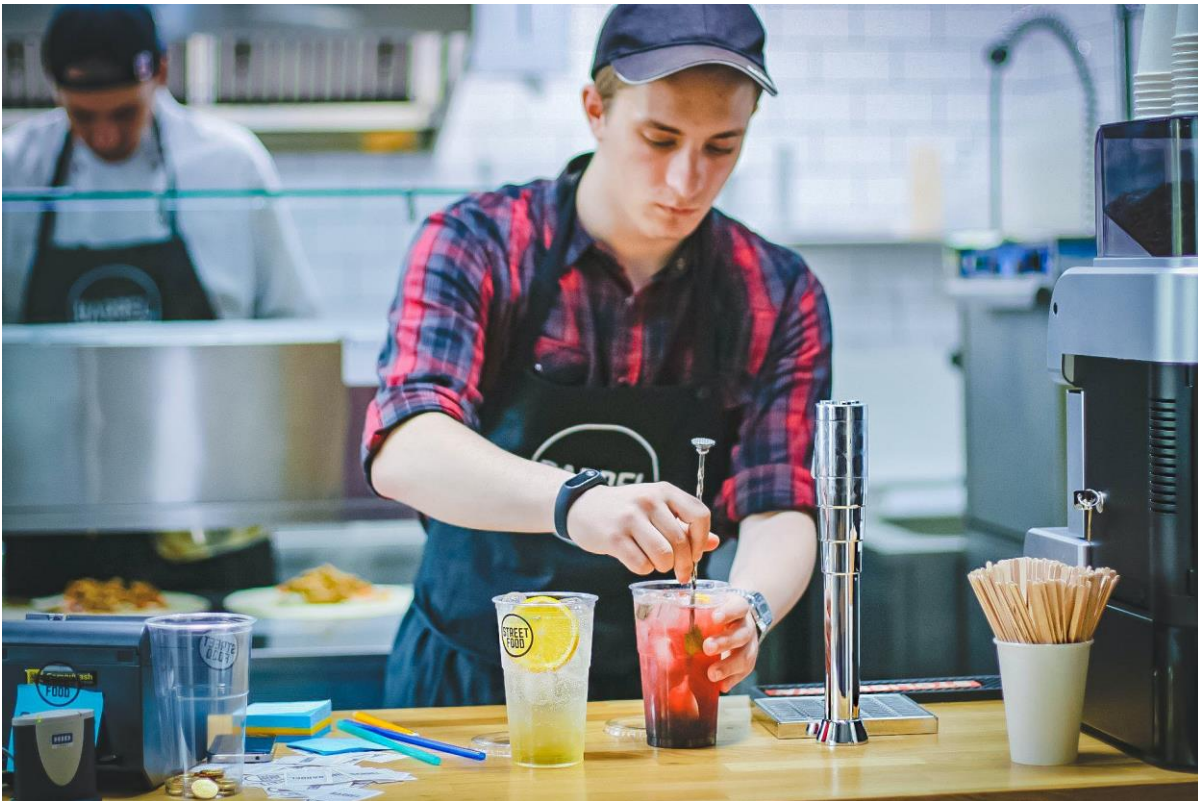


Mieux se connaître pour mieux choisir

# CONCILIER ÉTUDES ET TRAVAIL

---



Travailler ou non pendant tes études au collégial ? C'est une bonne question !

Comme tu le sais, les études collégiales impliquent une charge de travail différente du secondaire. Certains étudiants ont besoin de s'y consacrer à 100%. D'autres préfèrent occuper un emploi en même temps pour avoir plus d'argent, rencontrer des gens, etc.

Tes besoins et ton style d'apprentissage te permettront d'évaluer les avantages et les inconvénients d'occuper un emploi durant tes études. Bonne lecture !

---

---

## AVANTAGES ET INCONVÉNIENTS D'OCCUPER UN EMPLOI DURANT TES ÉTUDES

Un emploi peut t'apporter plusieurs bienfaits :

- Apprendre à te connaître (intérêts, forces, personnalité, valeurs);
- Découvrir le monde du travail et ses exigences;
- Développer ton sens des responsabilités et ton organisation;
- Acquérir de nouvelles connaissances et compétences;
- Avoir une plus grande autonomie financière;
- Augmenter ta confiance et ton estime de toi.

Pour pouvoir profiter pleinement de ces bienfaits, il est important de viser l'équilibre dans les différentes sphères de ta vie. Idéalement, si tu es un étudiant à temps complet, le travail devrait occuper **10 à 15 heures de ta semaine**. Attention, ce nombre n'est pas universel ! D'autres critères sont à prendre en considération pour déterminer le nombre d'heures qui te convient, dépendamment de :

- Ta capacité de travail et de concentration;
- La période de l'année (ex : examens);
- Le type de travail que tu fais, par exemple si ton travail est exigeant physiquement ou qu'il t'occasionne un niveau de stress important;
- Ton aptitude à gérer plusieurs choses en même temps (études, travail, loisirs, amis, devoirs, etc.)

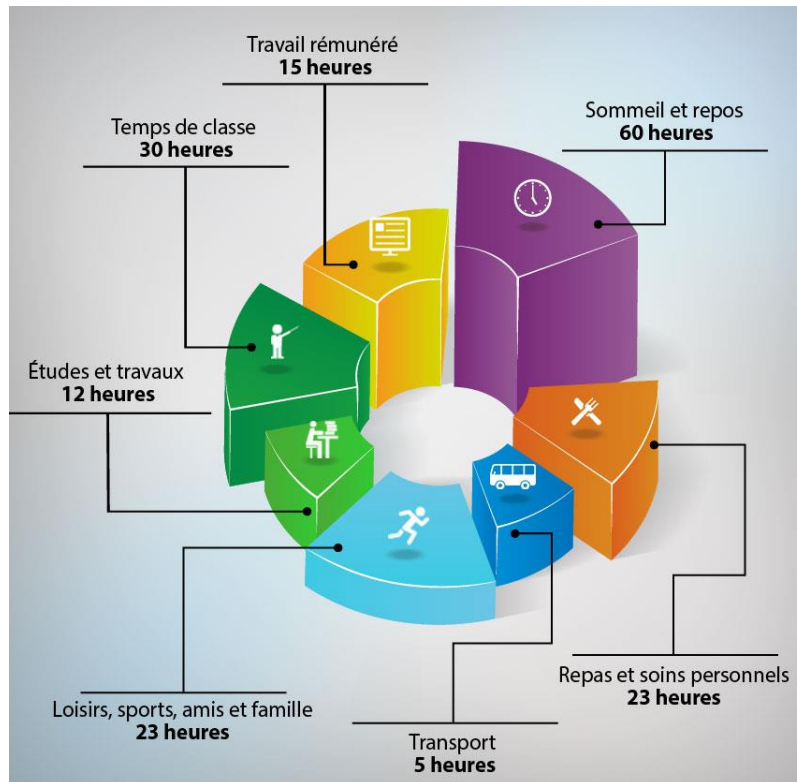
Il est donc essentiel de bien connaître tes capacités et limites afin d'éviter des conséquences négatives sur ta réussite scolaire, telles que :

- Moins de temps et d'énergie pour tes études;
- Baisse de concentration;
- Retards et absences;
- Diminution de ta motivation scolaire;
- Manque de sommeil;
- Stress, fatigue, etc.

---

## TROUVE TON ÉQUILIBRE

[Jechoismonemployeur.com](http://Jechoismonemployeur.com) est un site qui comprend beaucoup d'informations sur la conciliation études-travail. Il propose notamment un portrait d'une semaine équilibrée. Tu veux savoir si ta semaine est équilibrée ? Utilise cet [outil interactif](#) sur le site.



---

## QU'EST-CE QU'UN EMPLOYEUR CONCILIAANT ?

Un employeur conciliant est sensibilisé à la cause de la persévérance et de la réussite scolaire. Il met en place des conditions gagnantes pour les étudiants-employés comme :

- Un horaire de travail favorisant leur réussite, entre 10 et 15 heures/semaine, pour un maximum de 20 heures.
- Un horaire de travail adapté, plus particulièrement lors de la période d'examens.
- Il met en place un processus d'accueil, d'intégration et de suivi au travail.

---

## EN RÉSUMÉ

Travailler durant tes études peut être une expérience enrichissante si elle est adaptée à ta situation. Voici quelques trucs pour favoriser ton équilibre études-travail :

- Déterminer tes priorités de façon claire (ex : mon projet d'études, ma réussite, mon bien-être);
- Viser des employeurs conciliants qui mettent en place des conditions gagnantes pour les étudiants;
- Utiliser des méthodes d'organisation et de gestion du temps efficaces;
- Garder du temps pour des activités qui te font du bien (ex : sports, amis, famille, loisirs);
- Identifier les activités « bouffeuses » de temps, comme les médias sociaux;
- Te féliciter quand tu atteins tes objectifs.

Cette lecture suscite des réflexions chez toi ? Tu as le goût d'en discuter ? Viens nous voir. On est là pour toi.

*L'équipe des conseillères d'orientation du Cégep*