

Atelier 5

CUMUL D'ACTIVITÉS ET CONTRAINTE LIÉES AU TRAVAIL



Aujourd'hui, on ne se limite plus à parler du nombre d'heures liées à l'emploi pour aborder les enjeux de la conciliation études-travail. On parle plutôt du cumul d'activités, soit du nombre d'heures consacrées aux cours, aux travaux scolaires et au travail rémunéré.

Il arrive que ce cumul d'activités dépasse 60 heures par semaine chez des élèves qui consacrent plus de 20 heures par semaine au travail rémunéré !

À titre de comparaison, saviez-vous que la moyenne d'heures de travail d'un adulte par semaine est de 37 heures ?

Les études les plus récentes suggèrent de tenir compte de plusieurs caractéristiques liées à l'emploi occupé : les contraintes relationnelles, les contraintes physiques, les contraintes liées à l'horaire et celles liées à l'organisation du travail.

Savoir concilier études et travail devient donc une nécessité.

Un outil clé en main pour interventions individuelles ou de groupe !

Sur le site jeconcilie.com, vous trouverez un outil interactif pratique pour accompagner les jeunes de 15 à 20 ans ayant un emploi rémunéré pendant leurs études.

L'outil-diagnostic a plusieurs objectifs.

- Mieux outiller les intervenants du milieu de la santé et des services sociaux, de l'éducation et du secteur communautaire qui œuvrent auprès des jeunes, les parents ainsi que les employeurs en matière de conciliation études-travail.
- Orienter les élèves vers des ressources et des stratégies pertinentes en matière de conciliation études-travail.
- Offrir aux jeunes un instrument interactif, souple et attirant, afin de promouvoir de saines habitudes de vie et d'améliorer leur conciliation études-travail.
- Permettre à l'utilisateur d'identifier les impacts négatifs potentiels que peut entraîner le cumul d'activités au regard de son vécu scolaire, de l'exercice d'un travail rémunéré et de sa santé.
- Proposer des pistes de réflexion et des solutions pratiques pour réduire ou éliminer les risques associés au cumul d'activités afin que le jeune puisse prendre conscience de sa situation et adopter de nouvelles habitudes.



Un guide d'accompagnement complet est disponible sur le Web à l'adresse suivante : jeconcilie.com

(Lien « Télécharger le cahier d'accompagnement » au bas de la page)

Activité

« DIAGNOSTIC EN CONCILIATION ÉTUDES-TRAVAIL », INTERVENTION INDIVIDUELLE

DURÉE
60 minutes

Buts de l'atelier

- Informer et sensibiliser le jeune aux enjeux liés au cumul d'activités
- Établir le profil du jeune selon sa situation spécifique concernant ses études, son travail et sa santé
- Promouvoir de saines habitudes de vie en matière d'éducation, d'emploi et de santé afin d'améliorer la conciliation études-travail

DÉROULEMENT	DURÉE	TYPE D'ANIMATION
Mise en contexte		
<p>Étape 1</p> <p>Expliquer au jeune le but de la rencontre (aspects évalués, sous-bilans, bilan général)</p> <ul style="list-style-type: none"> → Demander au jeune de se situer sur une échelle de 1 à 10 (1 = non favorable, 10 = très favorable) quant à sa situation en conciliation études-travail 	<p>MATÉRIEL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ordinateur • Imprimante (optionnel) 	<p>5 min</p> <p>Échange</p>
Réalisation		
<p>Étape 2</p> <p>Diriger le jeune sur le site jeconcilie.com</p> <ul style="list-style-type: none"> → Accompagner ce dernier lors du processus jusqu'à la section Bilan général 		<p>20 min</p> <p>Accompagnement à l'ordinateur</p>
Bilan général		
<p>Étape 3</p> <p>Lorsque le jeune a atteint la section Bilan général, il est invité à en prendre connaissance de manière individuelle. Il est possible d'imprimer le Bilan général grâce à la fonction capture d'écran.</p> <ul style="list-style-type: none"> → Regarder et analyser le contenu du bilan avec le jeune. Ce bilan est une source riche d'informations qui permet de cibler la nature des problèmes pour ainsi intervenir efficacement auprès du jeune. 		<p>30 min</p> <p>Accompagnement à l'ordinateur</p>
Conclusion		
<p>Étape 4</p> <p>Questionner le jeune au sujet de ce qu'il a appris de nouveau sur lui-même en conciliation études-travail.</p> <ul style="list-style-type: none"> → Ramener l'élève à l'autoévaluation faite lors de l'introduction (perception du jeune) → Planifier une autre rencontre avec le jeune ou le référer, si nécessaire 		<p>5 min</p> <p>Échange</p>

Source : Contenu de l'atelier 5 tiré du guide d'accompagnement de la trousse en conciliation études-travail, réalisé par le Comité mauricien sur la persévérance et la réussite scolaires

POUR ALLER PLUS LOIN

Feuillet « Savoir concilier études et travail », IRC

→ reussiteeducativeestrie.ca/dynamiques/Publications/Conciliation-etudes-travail-IRC_PREE_juin2013.pdf

Activité

« DIAGNOSTIC EN CONCILIATION ÉTUDES-TRAVAIL », INTERVENTION DE GROUPE

Buts de l'atelier

- Informer et sensibiliser les jeunes aux enjeux liés au cumul d'activités
- Promouvoir de saines habitudes de vie en matière d'éducation, d'emploi et de santé afin d'améliorer leur conciliation études-travail

DURÉE
60 minutes

DÉROULEMENT	DURÉE	TYPE D'ANIMATION
Mise en contexte		
<p>Étape 1 Expliquer aux jeunes le but de la rencontre (aspects évalués, sous-bilans, bilan général)</p> <ul style="list-style-type: none"> → Demander aux jeunes de se situer individuellement sur une échelle de 1 à 10 (1 = non favorable, 10 = très favorable) quant à leur situation en conciliation études-travail 	<p>MATÉRIEL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ordinateur • Imprimante (optionnel) 	<p>5 min</p> <p>Plénière</p>
Réalisation		
<p>Étape 2 Diriger les jeunes sur le site jeconcilie.com</p> <ul style="list-style-type: none"> → Accompagner ces derniers lors du processus jusqu'à la section Bilan général 		<p>20 min</p> <p>Accompagnement selon les besoins</p>
Bilan général		
<p>Étape 3 Lorsque les jeunes ont atteint la section Bilan général, ils sont invités à en prendre connaissance de manière individuelle. Il est possible d'imprimer le Bilan général grâce à la fonction capture d'écran.</p> <ul style="list-style-type: none"> → Regarder et analyser le contenu du bilan des jeunes qui semblent vivre des problématiques. Ce bilan est une source riche d'informations qui permet de cibler la nature des problèmes. Il dirige les élèves vers les ressources professionnelles appropriées. 		<p>30 min</p> <p>Accompagnement selon les besoins</p>
Conclusion		
<p>Étape 4 Questionner les jeunes au sujet de ce qu'ils ont appris de nouveau sur eux-mêmes en conciliation études-travail.</p> <ul style="list-style-type: none"> → Ramener les jeunes à l'autoévaluation faite lors de l'introduction (perception du jeune) → Planifier une autre rencontre avec les jeunes ou les référer, si nécessaire (cas par cas) 	<p>5 min</p> <p>Plénière</p>	