

7 conseils pour bien concilier études et travail

Pour bien performer dans toutes les sphères de sa vie, un étudiant doit souvent réussir à conjuguer études et travail. D'ailleurs, les Québécois de 15 à 24 ans sont ceux qui travaillent le plus grand nombre d'heures rémunérées par semaine au Canada, avec une moyenne de 14,7 (*Institut de la statistique du Québec*, 2013).

Or, l'équilibre entre le temps travaillé et les tâches qui découlent de la scolarisation (cours, travaux, transport, stage) peut être difficile à atteindre et à conserver. Un déséquilibre peut entraîner plusieurs problèmes comme une perte de motivation, des mauvaises notes, un désengagement, du stress, de l'insomnie ou des troubles psychologiques, etc.

Voici donc 7 conseils pour arriver à bien concilier études et travail :

1. **Gardez du temps** pour les sphères de votre vie qui vous tiennent à cœur comme votre famille et vos amis, les repas et le sommeil, vos loisirs, etc.
2. Planifiez un **horaire réaliste** qui convient à vos besoins, aux activités que vous souhaitez réaliser ainsi qu'à votre rythme de travail.
3. Ne vous rendez **pas disponible pour travailler pendant vos heures de cours**. Consacrez-vous entièrement à votre emploi quand vous êtes au travail. Séparez complètement ces deux aspects de votre emploi du temps.
4. Rencontrez votre employeur dès que vous obtenez votre horaire de cours afin d'adapter votre horaire de travail en conséquence.
5. Discutez avec votre employeur des différentes périodes d'évaluation et de remises de travaux pendant votre session afin de **demander à l'avance des congés** ou un horaire allégé au besoin.
6. Prenez de l'avance dans la réalisation de vos travaux pour éviter d'être pris au dépourvu. L'un des secrets d'une bonne conciliation est **la discipline**.
7. **Soyez à l'écoute des différents symptômes** comme la fatigue, l'ennui ou le stress intense. Mettez-vous à la recherche de solutions le cas échéant et n'hésitez pas à demander de l'aide.

Des horaires de cours plus flexibles?

Plusieurs universités québécoises ont déjà mis en place des actions pour soutenir la réussite des étudiants : cours du soir, cours à distance,

diversification de l'offre de cours. En profitant de ces diverses possibilités, tâchez d'aménager un horaire susceptible de vous aider à maintenir un équilibre sain entre les études et le travail sans miser nécessairement sur la semaine pour les études et les soirs et les fins de semaine pour le travail. **Optimisez tous les moments de la semaine!**

Quelle est votre situation?

Pour obtenir un aperçu rapide de votre situation par rapport à vos études, votre travail et votre santé, vous pouvez remplir le questionnaire en ligne *JeConcilie.com*.

N'hésitez pas à prendre rendez-vous avec votre conseiller en emploi du SPLA ou auprès du Centre d'aide aux étudiants. Les ressources professionnelles de ces deux unités du campus pourront vous aider à garder ou à ramener un précieux équilibre dans votre vie.