

UNE ACTIVITÉ DE
SENSIBILISATION
sur la conciliation
études-travail

ÉCOLES ET TRAVAIL : EN FAIS-TU TROP ?



POUR QUI :
Les jeunes de 12 à 20 ans



DURÉE :
20 minutes



MATÉRIEL :
Deux courtes capsules
vidéo qui dépeignent
avec humour la réalité
de certains jeunes



POURQUOI :
Sensibiliser les élèves à l'importance d'une bonne
conciliation études-travail, en les informant sur :

- Les bonnes pratiques de conciliation études-travail
- Comment mettre leurs limites face à leur employeur
- Les impacts à court et à long terme d'un mauvais équilibre entre le travail et les études

4 ÉTAPES SIMPLES

1 PRENDRE LE POULS DE LA SITUATION

(Avant le visionnement des capsules)

PROPOSITION DE MISE EN CONTEXTE :

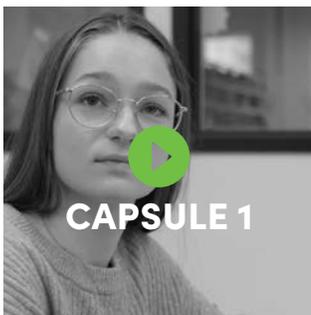
De plus en plus de jeunes occupent un emploi en même temps que leurs études. Dans ce contexte, il est important de parler de la conciliation études-travail et des impacts dans leur vie.

ACTIVITÉ BRISE-GLACE :

Demander, à main levée :

- Qui occupe un emploi pendant ses études?
- Qui travaille plus de 15 heures par semaine?
- Est-ce que certains parmi vous ont de la difficulté à concilier le travail et les études?

2 VISIONNER LES DEUX CAPSULES VIDÉO



CAPSULE 1



CAPSULE 2

3 FAVORISER UNE DISCUSSION SUR LA CONCILIATION ÉTUDES-TRAVAIL

PROPOSITION D'ACTIVITÉS D'ÉCHANGE :

Poser des questions plus pointues, reliées au contenu des capsules vidéo, et entreprendre une discussion ouverte avec les élèves.

IDÉES DE QUESTIONS :

- Est-ce qu'il arrive que votre réalité ressemble à celle des jeunes de la capsule vidéo?
- Est-ce que certains d'entre vous se sentent fatigués ou irritables?
- Avez-vous de la difficulté à dire non à votre employeur?
- Comment faire pour lui dire non?
- Quelle serait une façon efficace de s'assurer que vous ne faites pas trop d'heures?

4 PROPOSER DES PISTES DE SOLUTION ET FAIRE CONNAÎTRE DES RESSOURCES

INVITER LES ÉLÈVES À...

EN PARLER :

Si vos jeunes vivent une situation qui affecte leurs études, invitez-les à en parler à des personnes de confiance, à leurs parents, à leurs professeurs, etc.

S'INFORMER :

- Invitez-les aussi à visiter le site jechoisisonemployeur.com/etudiants/equilibre-etudes-travail/

ÉCOLES ET TRAVAIL : EN FAIS-TU TROP ?

DES ENJEUX PRÉOCCUPANTS ONT ÉTÉ RAPPORTÉS PAR LE MILIEU SCOLAIRE :



- Augmentation du nombre de jeunes qui travaillent pendant leurs études, et ce, de plus en plus jeunes (dès le 1^{er} ou le 2^e secondaire)
- Jeunes qui travaillent jusqu'à 30 heures par semaine
- Jeunes qui sont très fatigués et qui dorment en classe
- Taux d'absentéisme à la hausse

UNE MAUVAISE GESTION DE LA CONCILIATION ÉTUDES-TRAVAIL PEUT MENER À :

Moins d'énergie et
de temps pour les
études

Baisse de
concentration

Retards et
absentéisme

Diminution de
la motivation
scolaire

Décrochage
scolaire

Diminution du
rendement

Hausse du risque
de blessures et
d'accidents

Stress, fatigue,
etc.

Privation de
sommeil, fatigue,
irritabilité



UN JEUNE DEVRAIT :

- Informer son employeur de ses disponibilités et demander que ce soit respecté
- Demander à son employeur de ne pas travailler entre 23 h et 6 h pour permettre une période de sommeil adéquate



UN EMPLOYEUR CONCILIAANT S'ENGAGE À :

- Allouer un horaire de travail favorisant la réussite éducative, idéalement entre 10 et 15 heures par semaine, maximum de 20
- Prévoir un horaire de travail adapté lors des périodes d'examen et de travaux
- Encourager les jeunes à poursuivre leurs études jusqu'à l'obtention d'un premier diplôme
- Respecter les normes québécoises en matière d'embauche et de fréquentation scolaire