

ENTRÉE SUR LE MARCHÉ DU TRAVAIL



**HABITAT JEUNESSE
MASCOUCHE Inc.**

**Édition réservée
aux ados**

Conciliation études/travail

Les avantages et les inconvénients



SAVAIS-TU QUE...

le ¾ des ados qui travaillent ne consacrent que 11 heures et moins à leur emploi, ce qui n'affecte pas la qualité de leurs études ?

Les bienfaits du travail à temps partiel sur ta santé psychologique :

- Améliorer ton estime de toi en relevant des défis qui te valorisent;
- Développer ton autonomie en ayant du pouvoir sur ton budget, la gestion de ton temps et l'organisation de tes tâches à faire;
- Être libre de t'acheter des biens qui te plaisent;
- Développer ton sens des responsabilités et ta discipline personnelle;
- Acquérir de la confiance en tes capacités en réussissant les défis au travail;
- Apprendre à travailler en équipe et résoudre des conflits avec des collègues qui n'ont pas toujours les mêmes opinions que toi;
- Rencontrer des nouvelles personnes qui peuvent devenir de grands ami(es) !
- Découvrir chez toi des forces en tant que travailleur(euse) qui peuvent te diriger vers un choix de carrière qui te passionnera !

LES INCONVÉNIENTS DU TRAVAIL À TEMPS PARTIEL

- **Ta santé physique;** le manque de sommeil et le stress causés par la surcharge de travail peut ressortir en maux de tête, de ventre, de dos, etc.
- **Ta santé psychologique;** il est possible que tes émotions soient en montagnes russes, que ton estime de toi diminue si tu ne te sens pas à la hauteur, que tu ressentes une fatigue mentale qui te rend triste, anxieux, colérique, etc.
- **Tes relations sociales;** Moins de temps avec tes ami(es). Il peut être plus difficile de prendre du temps pour faire une activité plaisante en leurs compagnies.
- **Tes études et ton avenir;** Quand le travail prend une grande place, il peut être facile de négliger le temps d'étude pour vouloir gagner plus de sous. La motivation à continuer tes études peut être difficile, car le travail te permet de recueillir des bénéfices financiers immédiatement.

Les signes que mon emploi a un impact positif sur mon bien-être

- J'ai des bonnes relations avec mes collègues de travail, où je me sens apprécié(e) et respecté(e);
- Quand je réussis une tâche, je suis valorisé(e) et encouragé(e);
- Quand je vis un échec, je suis accompagné(e) à trouver des solutions pour m'améliorer dans le respect et la bienveillance;
- Je suis de bonne humeur et j'ai envie d'aller travailler;
- Je peux adapter mes heures de travail dans mes périodes d'examen car je suis à l'aise d'en parler avec mon/ma patron.ne;
- J'ai assez d'énergie pour écouter en classe et faire mes devoirs;
- Je suis motivé(e) à continuer mes études;
- Je suis capable de passer du temps avec les personnes qui sont importantes pour moi;
- J'ai un passe-temps qui me fait du bien, qui m'aide à décrocher et relaxer.



Si entre les études et le travail, je me sens...

- Dépassé(e) par tout ce que j'ai à faire;
- Angoissé(e) car j'anticipe ma journée qui sera pénible;
- Irritable parce que tout semble me mettre à bout;
- Pas à la hauteur, car on ne note que ce que je fais de négatif et on met peu de l'avant mes réussites;
- Épuisé(e) physiquement et mentalement, ce qui affecte l'énergie que j'ai à mettre sur mes études;
- Seul(e), car je n'ai pas de temps pour voir mes ami(es) ou faire une activité qui me fait du bien au moral;
- Peu motivé(e) à aller travailler, à l'école ou même faire des sorties que j'aimais avant;
- Coupable de ne jamais en faire assez, ou de ne pas faire la bonne chose pour mon avenir.

COMMENT ÉQUILIBRER MES

ÉTUDES/TRAVAIL ?

- **Diminuer mon nombre d'heures, consacré au travail;**
- **Organiser à l'avance ma semaine et planifier des espaces pour les études, me déplacer, prendre soin de moi, faire un sport, etc.**
- **Discuter avec mon patron de l'importance de mes études et du temps pour ma vie personnelle pour moi;**
- **Apprendre à dire non de manière respectueuse quand on me demande de faire du temps supplémentaire au travail;**
- **M'organiser une routine de vie qui inclût en priorité mon sommeil et mes saines habitudes de vie;**
- **M'accorder le droit de relaxer et de faire la fête avec des amis sans me culpabiliser. Il est possible de ne pas sombrer dans l'extrême !**

QUOI FAIRE AVEC LE STRESS ?

- Écoute ton corps qui te donne des signes et prends-les au sérieux; ce que tu ressens est important;
- Si tu es stressé(e), pratique des techniques de respiration et mise sur tes 5 sens pour concentrer ta pensée sur quelque chose de concret que tu peux entendre, toucher ou regarder;
- Avance une marche à la fois ; donne-toi un petit objectif réaliste pour la prochaine heure et félicite-toi à chaque réussite;
- Transforme tes pensées critiques envers toi-même en des phrases constructives et positives;
- Prends un moment pour faire des choses plaisantes comme un sport, lire un livre, aller en nature, écouter de la musique, rire un bon coup, etc.

Comment aider un (e) ami (e)

qui en a trop sur ses épaules ?

- Je peux **l'écouter et l'accueillir** avec bienveillance dans ce qu'il/elle vit, sans jugement.
- Lui **mentionner** que je suis inquiet(ète) pour lui/elle et que son bien-être est important à mes yeux.
- **Faire preuve d'empathie**, en essayant de me mettre à sa place selon son histoire, ses traits de personnalité et son point de vue de la situation.
- Faire avec lui/elle **un sport ou une activité** qui pourrait lui changer les idées.
- **L'accompagner** à bâtir un agenda et à se donner des objectifs réalistes, si mon ami(e) me demande de l'aide.

BOÎTE À OUTILS

jeconcilie.com/packages/ecobes_cet/misc/GuideCET_Final_23Nov2015.pdf

jeconcilie.com

tuaslederniermot.com/wp-content/uploads/2021/08/Respire2-2021-Outils-Ingredients-V4.pdf

stresshumain.ca/stress-et-vous/jeunes/le-stress-chez-les-jeunes/

stresshumain.ca/programmes/surfe-ton-stress/

stresshumain.ca/programmes/surfe-ton-stress/ados/

tuaslederniermot.com/wp-content/uploads/2021/08/Respire2-2021-Outils-GererStress-V5.pdf



RESSOURCES

Tel-Jeunes 1-800-263-2266

Jeunesse J'écoute 1 800 668-6868

Centre de prévention suicide 1-866 APPELLE (277-3553)

Drogue aide et référence 1-800-265-2626

Jeu aide et référence 1-800-461-0140

SOURCES ET INSPIRATIONS

- enmodeado.ca/wp-content/uploads/2021/09/Travail-Monteregie.pdf
- stresshumain.ca/stress-et-vous/jeunes/le-stress-chez-les-jeunes/
- jeconcilie.com/
- tuaslederniermot.com/wp-content/uploads/2021/08/Respire2-2021-Outils-GererStress-V5.pdf

Remerciements à nos précieux partenaires

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de Lanaudière

Québec 

Centre
de services scolaire
des Affluents

Québec 

LE RÉSEAU
D'ÉCLAIREURS 

- François Bonnardel, député de Granby
- Lionel Carmant, député de Taillon
- Pascale Déry, députée de Repentigny
- Bernard Drainville, député de Lévis
- Pierre Fitzgibbon, député de Terrebonne

- Lucie Lecours, députée de Les Plaines
- François Legault, député de L'Assomption
- Caroline Proulx, députée de Berthier
- Pascale Déry, députée de Repentigny
- **Merci spécial à Mathieu Lemay, député de Masson**