

Comment concilier travail et études

Pas facile de planifier son emploi du temps selon ses lectures, ses examens et son boulot étudiant! Comment s'en sortir avec aisance?

par Hélène Marion



Fatigue, manque d'intérêt et accumulation de retards sont des signes de surmenage. Voici quelques conseils afin de bien concilier travail et études.

Rédigez votre emploi du temps.

Vous pouvez le faire sur papier, à l'aide d'un logiciel (Excel ou Outlook, entre autres) ou dans un agenda. «Il doit être flexible, c'est-à-dire qu'il faut y prévoir des plages horaires pour faire face aux imprévus», explique Mathieu Guénette, conseiller d'orientation et consultant pour la Société Pierre Boucher, une firme d'experts en psychologie organisationnelle. Qu'ils durent 30 minutes ou trois heures, ces moments libres vous permettent de trouver du temps pour un travail d'équipe, par exemple.

Choisissez un boulot moins exigeant.

Un bon emploi d'étudiant doit être peu stressant et planifiable. Travailler comme gardien de sécurité ou effectuer de la correction ou de la rédaction à domicile sont donc de bons choix. «Il vaut mieux être serveur que commis de dépanneur, car le premier travaille moins longtemps pour égaliser le salaire du deuxième», ajoute M. Guénette. Certains types d'emploi sont effectivement moins indiqués que d'autres. «En travaillant sur appel dans une boutique, on ne peut planifier son horaire et on risque de perdre sa priorité d'appel si on refuse de travailler», illustre Jacques Roy, professeur en travail social au Cégep de Sainte-Foy et chercheur à l'Observatoire Jeunes et Société.

Revoyez vos priorités.

Vous travaillez 30 heures par semaine? Vous ne devriez pas être aux études à temps plein. «Inscrivez-vous à moins de cours, ou alors demandez des prêts et bourses ou de l'aide à vos parents», lance M. Guénette. «L'étudiant ne doit pas oublier que son premier emploi, c'est d'étudier», ajoute M. Roy.

Profitez des congés scolaires.

Évitez de travailler davantage lorsque vous avez congé, comme lors du temps des fêtes. Pour éviter un conflit avec votre patron, dites-lui à l'avance que vous ne pourrez consacrer plus d'heures à votre travail pendant cette période. «La semaine de relâche, c'est aussi un moment essentiel pour étudier, estime M. Guénette. Les examens et les travaux approchent. Ce n'est pas le temps de craquer sous le poids du travail.»

Divertissez-vous.

Selon M. Guénette, il est impératif de s'octroyer du temps pour décompresser. «C'est important de socialiser, d'aller au cinéma. Si votre horaire est trop rigide, vous risquez à la longue de perdre la concentration nécessaire pour vos études.»