



Marie Lambert-Chan

Petit guide de survie des étudiants

Presses de l'Université de Montréal

Comment concilier travail, famille et études ?

DOI : 10.4000/books.pum.7661

Éditeur : Presses de l'Université de Montréal

Lieu d'édition : Montréal

Année d'édition : 2012

Date de mise en ligne : 23 janvier 2018

Collection : Thématique Divers

EAN électronique : 9791036501043



<http://books.openedition.org>

Référence électronique

LAMBERT-CHAN, Marie. *Comment concilier travail, famille et études ?* In : *Petit guide de survie des étudiants* [en ligne]. Montréal : Presses de l'Université de Montréal, 2012 (généré le 15 mai 2023). Disponible sur Internet : <<http://books.openedition.org/pum/7661>>. ISBN : 9791036501043. DOI : <https://doi.org/10.4000/books.pum.7661>.

Comment concilier travail, famille et études?



Étudier à temps plein et travailler à temps partiel est déjà un vrai casse-tête. Les choses ne peuvent que se compliquer quand on ajoute à l'équation un enfant à charge, un parent malade, un nouvel amoureux ou tout simplement des amis qu'on a un peu négligés.

Comment conjuguer les études, le travail et la vie personnelle sans y laisser sa peau? Différents trucs peuvent alléger votre routine. Mais il faut d'abord y trouver un sens. «Questionnez-vous sur les objectifs que vous vous fixez, les engagements que vous prenez, le temps que cela requerra. Définissez vos rôles. Êtes-vous un étudiant, un fils, un amoureux, un père, un colocataire? Enfin, faites en sorte que vos choix concordent avec vos valeurs. On assume toujours mieux les décisions prises en pleine connaissance de cause», conseille Sandrine Even, psychologue en aide à l'apprentissage au Centre étudiant de soutien à la réussite de l'Université de Montréal.

Vous adopterez ainsi une attitude beaucoup plus détendue à l'égard de vos obligations et de votre emploi du temps serré. «Vous ne subirez plus vos choix. Au contraire, vous serez en harmonie avec vous-même et, mine de rien, beaucoup plus efficace!» s'exclame-t-elle.

Hiérarchisez

Cette réflexion vous aidera à établir vos priorités entre les différentes sphères de votre quotidien: la vie personnelle (les loisirs, les sports, la santé), les amis et la famille, les études, le travail rémunéré et les tâches domestiques. Elle facilitera la planification de votre horaire hebdomadaire.

Par exemple, quelle place occupe réellement votre travail? De combien d'argent avez-vous besoin pour vivre? Avez-vous dressé un budget? Devez-vous vraiment vous procurer un ordinateur dernier cri?

À ce sujet, Sandrine Even précise qu'un étudiant à temps plein peut difficilement travailler plus de 15 heures par semaine. «Au-delà de ça, on court à la catastrophe», prévient-elle.

Elle conseille par ailleurs aux nouveaux étudiants de prendre le temps d'apprivoiser le rythme universitaire avant de trouver un emploi: «Ceux qui tentent de tout faire à la fois s'en mordent les doigts quand arrive la mi-session et risquent fort de vivre une grande détresse dans leur incapacité à tout maîtriser.»

Simplifiez

Le mot d'ordre: simplifiez! «Quand l'horaire est surchargé, on peut parer au plus pressé. Allez à l'essentiel et surtout lâchez prise», recommande M^{me} Even.

En effet, l'ennemi juré de la conciliation travail-famille-études est le perfectionnisme, qui entraîne culpabilité et stress. Ce dont tous se passeraient volontiers! «Soyez pragmatique, efficace, mais sans plus, dit la psychologue. Si vous désirez vraiment conserver un minimum d'équilibre dans votre vie, vous devez vous faire à cette idée. Vous ne pensez pas obtenir un A+ pour ce travail? Tant pis!»

Suivez la règle d'or des gens débordés: au lieu de ruminer, réglez les choses une par une de manière systématique. Vous ne reportez pas, vous ne tergiversez pas. Vous agissez.

Partagez

Répartissez le poids de vos tâches domestiques sur plusieurs épaules. «Vous faites participer les parents, les enfants, les colocs et les amis, déclare M^{me} Even. Vous commencez par vous organiser avec ceux avec qui vous vivez. Qui fait quoi à quel moment? Cela vous libérera l'esprit.»

Joignez l'utile à l'agréable en organisant un dimanche de cuisine collective. Composez le menu de la semaine. Gardez les restes pour en faire des lunchs. Ces petits trucs «sauve-la-vie» vous éviteront bien du stress et du mécontentement.

«Plier du linge en papotant avec une copine, ça peut être très agréable», remarque Sandrine Even, un sourire en coin.