

# 1 SEMAINE = 168 HEURES COMMENT UTILISES-TU TON TEMPS?

## TEMPS EN CLASSE

Les heures consacrées aux cours et aux laboratoires.

## ÉTUDES ET TRAVAUX

Les heures consacrées aux devoirs, à l'étude, aux travaux, aux rencontres d'équipe, etc.

## TRAVAIL RÉMUNÉRÉ

Les heures consacrées à un travail rémunéré.

## TEMPS D'ÉCRAN

Les heures consacrées aux écrans (réseaux sociaux, jeux vidéo, télévision, ordinateur, tablette, etc.)

\*Temps non lié au travail rémunéré et aux études et travaux.

## DÉPLACEMENTS ET TRANSPORTS

Les heures consacrées aux déplacements (école, activités, emploi, etc.)

## SPORTS ET LOISIRS

Les heures consacrées aux sports, loisirs et activités sociales.

## REPAS ET VIE QUOTIDIENNE

Les heures consacrées aux repas, aux courses, aux soins personnels, aux tâches ménagères et d'entretien.

## SOMMEIL

Les heures consacrées à dormir (incluant les siestes).

## GESTION FAMILIALE

Les heures consacrées aux enfants/personnes à charge.

**168**  
HEURES

-

=

**TOTAL**  
D'HEURES  
UTILISÉES

**TOTAL**  
D'HEURES  
RESTANTES<sup>1/4</sup>

## BIEN GÉRER TON TEMPS D'ÉTUDES ET DE TRAVAUX, C'EST AUSSI T'AIDER À DIMINUER TON NIVEAU DE STRESS !

Les **TRUCS** Études et travaux :

Tu souhaites être plus efficace ?

- **Ton agenda sera ton meilleur ami** pour planifier tes travaux et ta préparation aux examens
- Fais une **liste de tes travaux et devoirs** à faire et classe-les par ordre de priorité
- Divise un gros **travail en petites parties**, car c'est moins décourageant

Étudier n'est pas toujours passionnant, **mais cela en vaut la peine.**

Pour **maximiser tes séances d'études**, voici deux ressources qui t'aideront grandement :

<sup>1</sup> [\[Academos\]](#) ↗

<sup>2</sup> [\[RAP Côte-Nord\]](#) ↗



## UNE EXPÉRIENCE DE TRAVAIL POSITIVE TE PERMET DE TE DÉVELOPPER SUR LE PLAN SCOLAIRE, PERSONNEL ET PROFESSIONNEL !

Les **TRUCS** Conciliation études-travail-vie personnelle :

**Découvre ton portrait de situation** en conciliation études-travail-vie personnelle.

**Remplis le questionnaire JeConcilie** et reçois des conseils pratiques pour gérer ton stress et garder le cap sur ta réussite scolaire :

<sup>3</sup> [\[JeConcilie\]](#) ↗



**Communique avec ton employeur :**

- Parle-lui de tes besoins concernant ton **horaire de travail**
- Demande-lui à l'avance de réduire tes heures pour les **périodes d'examens**
- Discutes-en avec lui lorsque tu ressens une **surcharge de travail**, de **l'anxiété** ou une **baisse de moral**

**Tu travailles plus de 15 heures par semaine ?** Maintiens un nombre d'heures qui te permet de garder l'équilibre avec les autres sphères de ta vie. N'oublie pas que ta priorité, c'est l'école!

**Tu ne travailles pas encore ?** Découvre comment concilier études, travail et vie personnelle.

Prépare-toi à vivre ton premier emploi en comprenant bien tes droits et ce que prévoit la loi.

<sup>4</sup> [\[JeConcilie - Section Élèves & Étudiants\]](#) ↗



« PAUSE.  
RECHARGE.  
REPARS. »

# REPAS

## MANGER PROCURE DU PLAISIR ET DE L'ÉNERGIE, PROFITES-EN! SAVOURE TON DÉLICIEUX REPAS !

### Les TRUCS Repas :

- Mange à des **heures régulières** et prends des **collations** quand tu sens que tu as faim
- Prends **un bon déjeuner** (ton repas prioritaire pour passer une belle journée)
- Garde **de l'eau accessible** en tout temps (traîne ta gourde, remplis-toi un pichet à la maison)
- **Prends le temps** de manger et d'apprécier ce que tu manges
- Dès la fin de l'après-midi, cesse tout ce qui contient de la caféine (thé, chocolat, boissons gazeuses et énergisantes)

<sup>5</sup> [\[Nutritionniste urbain\] ↗](#)



# SOMMEIL

## LE SOMMEIL EST UN GRAND ALLIÉ POUR TA RÉUSSITE! TU NE TOMBES PAS VITE DANS LES BRAS DE MORPHÉE ? LE MANQUE DE SOMMEIL PEUT ÊTRE NÉFASTE POUR TON BIEN-ÊTRE PHYSIQUE, MENTAL ET SOCIAL.

### Les TRUCS Sommeil :

- Sépare-toi de ton cellulaire 1 heure avant d'aller au lit (Oui, oui, c'est faisable !)
- Fais une activité relaxante en fin de soirée (lis, écris, dessine, écoute de la musique douce, discute, etc.)
- Le soir, mets ton cellulaire en mode « Night Shift » (réduction de la lumière bleue)
- Essaie de te coucher et de te lever aux mêmes heures (ton cerveau va se créer une routine d'endormissement)
- Évite de faire la grasse matinée pour récupérer (ça va affecter ta routine)
- Tes paupières sont lourdes ? Ta concentration diminue ? Tu bailles beaucoup ? Écoute ton corps et « Au dodo ! »

<sup>6</sup> [\[Fondation sommeil - Améliorer son sommeil\] ↗](#)



# SPORTS & LOISIRS

## PAS BESOIN D'ÊTRE SPORTIF POUR ÊTRE ACTIF ! LE FAIT DE BOUGER VA PERMETTRE À TON CORPS DE SÉCRÉTER DES ENDORPHINES, UN ANTISTRESS NATUREL !

### Les TRUCS Sports et loisirs :

- Prévois et consacre du temps dans ta semaine pour « chiller » ! (chante, profite du grand air, écoute de la musique, écris, lis, marche, dessine, respire, médite, ris de bon cœur)
- Prends une pause de ton écran de temps en temps
- Découvre de nouvelles contrées près de chez toi ! : <sup>7</sup> [\[Tourisme Côte-Nord\] ↗](#)
- Pratique ton sport favori
- Concentre-toi sur les capacités de ton corps, plutôt que sur son apparence

<sup>8</sup> [\[Fondation Jeunes en tête - Apprécier mon corps\] ↗](#)



## QUIZ

### COMMENT VA TA RELATION AVEC TON ÉCRAN ?

10 questions pour t'aider à mieux la comprendre.

<sup>9</sup> [\[Pause ton écran - Quiz\] ↗](#)

# PLAN D'ACTION PERSONNEL

168  
HEURES

-

=

TOTAL  
D'HEURES  
UTILISÉES

TOTAL  
D'HEURES  
RESTANTES

**TU CONNAIS MAINTENANT L'UTILISATION DE TON TEMPS DANS UNE SEMAINE!  
Cet outil sera ton meilleur ami pour réduire ton niveau de stress.**

## « JE VEUX RÉTABLIR MON ÉQUILIBRE... »

Peu importe ton résultat, TU as le pouvoir sur TON temps. Si tu avais à rétablir un équilibre, sur quelle(s) sphère(s) de ton temps travaillerais-tu ? Comment ?

### SPHÈRE(S)

(Ex. : Sommeil)

### OBJECTIF(S)

(Ex. : À partir de maintenant, 1h avant de me coucher, je mets de côté mon cellulaire.)

### COMMENT M'Y PRENDRE :

Motive-toi par des moyens réalistes! Commence par un et tu verras comment les choses s'améliorent autour de toi.

### COMMENT

(Ex. : À partir de maintenant, je programme une alarme 1h avant de me coucher pour remplacer mon cellulaire par un bon livre.)

**« TROUVER  
L'ÉQUILIBRE,  
C'EST POSSIBLE. »**

Rendue possible par :

Québec 

Une initiative de :

**rap**  
CÔTE-NORD