

1 SEMAINE = 168 HEURES

COMMENT UTILISES-TU TON TEMPS?

TEMPS EN CLASSE

Les heures consacrées aux cours, aux laboratoires et aux stages.

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 ou à l'entrepreneuriat (gardiennage, tonte de pelouse, etc.).

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, activités sociales et au bénévolat.

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

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 plus encourageant

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 :

¹ [\[Academos - 5 trucs efficaces pour mieux étudier\]](#) ↗

² [\[RAP Côte-Nord - Techniques de triche et d'ancrage\]](#) ↗



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 :

³ [\[JeConcilie - Évalue ton équilibre études, travail et vie personnelle\]](#) ↗

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'exams**
- 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.

⁴ [\[JeConcilie - Section Étudiant\[e\] / Élève\]](#) ↗



« 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)

⁵ [Nutritionniste urbain - 10 conseils simples de 12 nutritionnistes pour bien manger] ↗



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 ! »

⁶ [Fondation sommeil - Adopter de bonnes habitudes de 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! : ⁷ [Tourisme Côte-Nord - Sites de plein air] ↗
- Pratique ton sport favori
- Concentre-toi sur les capacités de ton corps, plutôt que sur son apparence

⁸ [Fondation Jeunes en tête - Apprendre à apprécier mon corps] ↗



QUIZ

COMMENT VA TA RELATION AVEC TON ÉCRAN ?

10 questions pour t'aider à mieux la comprendre.

⁹ [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