

FICHE 1.1 – QUELLE EST VOTRE SITUATION EN MATIERE DE CONCILIATION FAMILLE-ETUDES?

1. Lire chacun des énoncés et indiquer sur l'échelle le degré qui représente le plus votre situation actuelle.

2. Identifier à quel domaine appartient ces groupes d'énoncés :

- scolaire ;
- familial ; ou
- domestique.

3. Indiquer trois exemples d'activités :

- scolaires ;
- familiales ; ou
- domestiques.

4. Indiquer le ou les moyens jugés intéressants pour améliorer votre situation actuelle en matière de conciliation famille-études.

<p>ÉNONCÉS</p>	Jamais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																	
	Rarement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																	
	Parfois	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																	
	Souvent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																	
	Très souvent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																	
	Toujours	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																	
		J'arrive à tout faire dans les délais.						Je suis à jour dans mes études et mes tâches scolaires.						Je comprends et j'applique la matière du programme.						Je suis prêt(e) au moment de passer mes examens.						Je m'absente sans perdre le fil de mes études.						Je gère le stress occasionné par mes responsabilités scolaires.					
		J'ai du temps de qualité avec ma famille et mes amis.						Le transport de mes personnes à charge n'entre pas en conflit avec d'autres activités.						Ma famille me soutient dans mes études.						J'ai un réseau social disponible en cas de besoin familial.						Les rendez-vous et activités sont respectés.						Je gère le stress occasionné par mes responsabilités familiales.					
		Les tâches domestiques sont planifiées dans le temps.						J'effectue les tâches domestiques sans courir.						La routine du matin est efficace.						J'ai du temps pour préparer les repas du soir.						J'ai du temps pour moi.						Je gère le stress occasionné par mes responsabilités domestiques.					
		Domaine : _____																																			
		Exemples : _____																																			
		Moyens à retenir : _____																																			



DOMAINE SCOLAIRE

- J'utilise des outils de travail pour bien planifier mon temps (ex: agenda, ordinateur, etc.)
- Je planifie de courtes périodes d'études et divise les tâches en petites parties
- J'étudie dans un endroit tranquille où je peux facilement me concentrer (ex: bibliothèque)
- J'étudie pour mes examens quelques jours à l'avance
- Je développe des stratégies d'études efficaces (ex : prise de notes, résumés en mots-clés, etc.) me permettant de mémoriser plus rapidement la matière
- Je préviens mes professeurs en cas d'absence
- Je planifie la récupération de matière scolaire ou d'examen en cas d'absence
- Je profite au maximum des moments où mes enfants dorment, sont à la garderie ou à l'école pour étudier
- Je filtre mes appels pour me concentrer sur mes travaux

DOMAINE DOMESTIQUE

- J'utilise un aide-mémoire pour ne rien oublier
- Je prépare les lunchs, les vêtements et le matériel pour les enfants la veille pour éviter la course du matin
- Je délègue certaines tâches domestiques à mon conjoint ou à mes enfants
- Je détermine à l'avance le menu de la semaine
- Je planifie différentes périodes dans la semaine consacrées aux tâches domestiques (ménage, lavage, courses, etc.)
- Je prépare les repas en plus grande quantité afin de les congeler pour les lunchs futurs
- J'utilise une ressource pour m'aider dans les tâches domestiques

DOMAINE FAMILIAL

- Je prévois des moments de qualité avec ma famille (jeux, discussion, etc.)
- Je partage la responsabilité du transport de mes enfants avec d'autres personnes (conjoint, autres parents, etc.)
- Je prends le temps de m'asseoir avec mes enfants en leur offrant une collation pour les faire patienter jusqu'à l'heure du souper.
- À l'heure du coucher, je raconte une histoire à mes enfants
- J'aménage un coin pour le bricolage ou le dessin afin que mon enfant puisse, à l'occasion, «travailler» près de moi.
- En cas de besoin, j'ai recours à mon réseau social (famille, amis, voisins) pour garder mes enfants
- Je consacre du temps à ma vie sociale
- Je me renseigne sur les ressources du milieu qui peuvent me venir en aide
- J'utilise les ressources du milieu pour m'aider à résoudre mes problèmes
- Je prévois du temps pour moi pour m'aider à évacuer le stress (sport, activités, etc.)
- Je fais le deuil de la famille parfaite et identifie mes priorités
- J'utilise les ressources du milieu en matière de garde d'enfant
- J'utilise une routine le matin et le soir afin de simplifier la gestion familiale