

ISP-3017-2

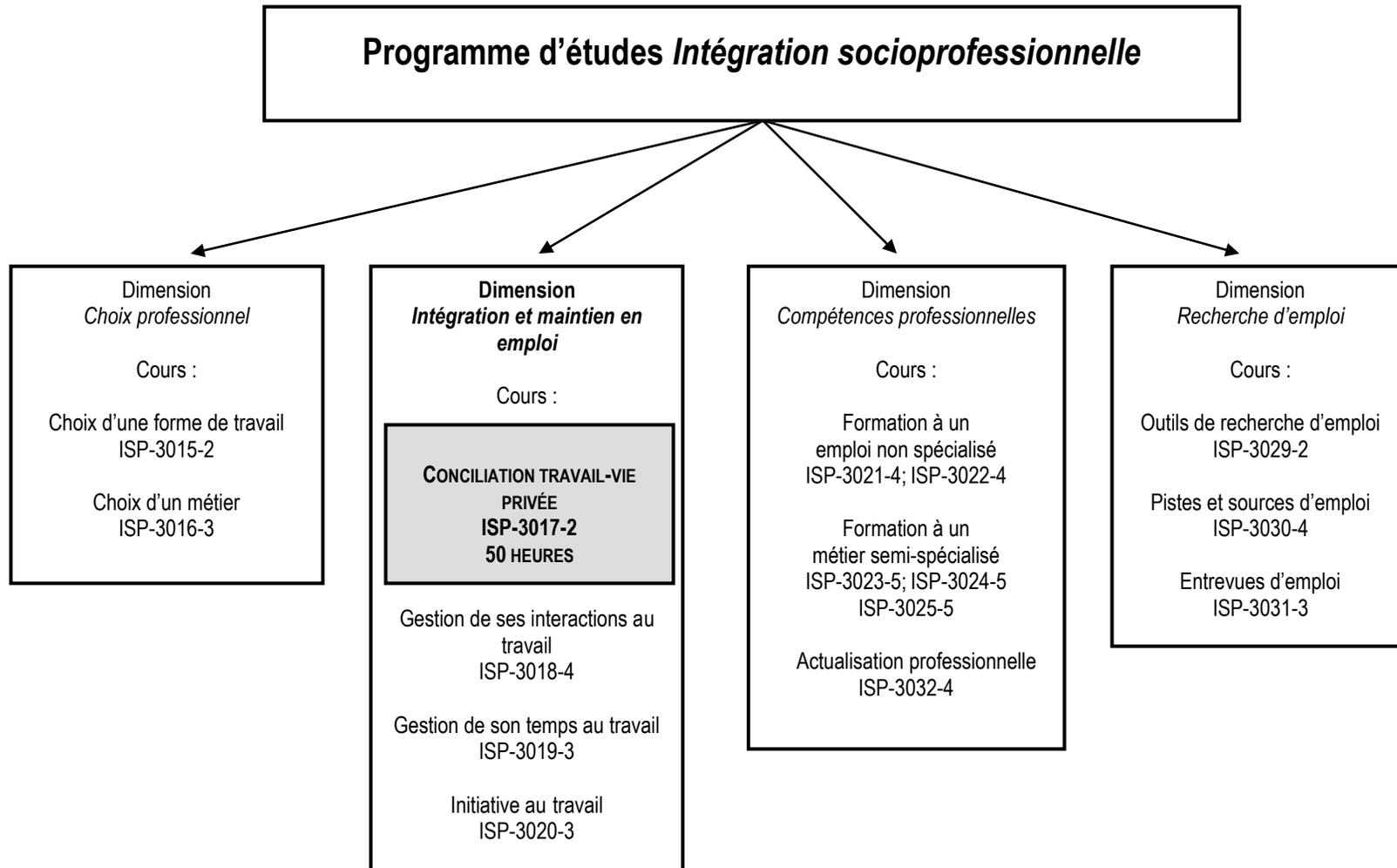
Conciliation travail-vie privée

Second cycle du secondaire



Intégration socioprofessionnelle

Situation du cours *Conciliation travail-vie privée*



Présentation du cours *Conciliation travail-vie privée*

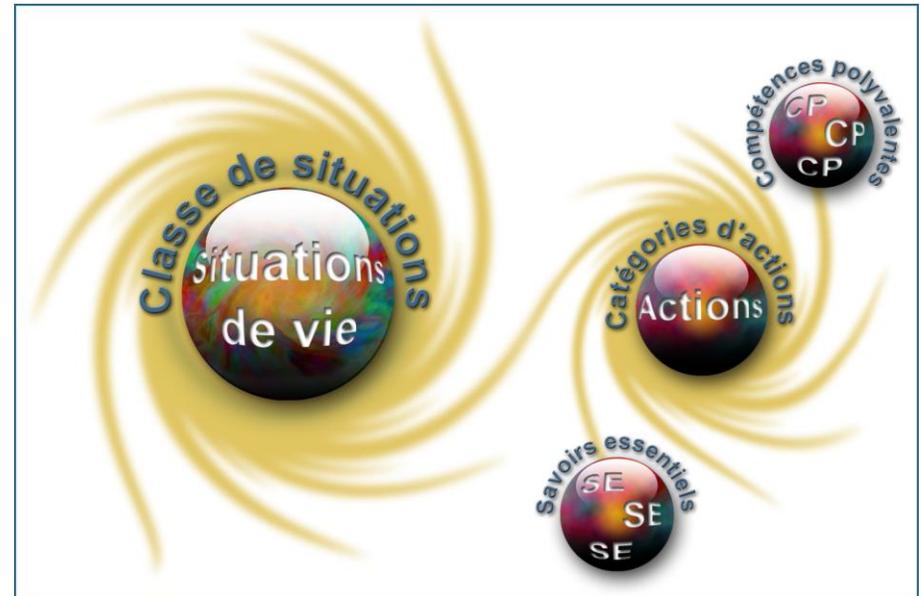
Le but du cours *Conciliation travail-vie privée* est de rendre l'adulte apte à traiter avec compétence des situations relatives à la gestion de ses activités de vie courante.

Au terme de ce cours, l'adulte pourra organiser ses activités de vie courante en tenant compte des exigences de sa vie professionnelle et des priorités liées à sa vie privée. Il pourra aussi assurer le suivi de l'organisation de ses activités de vie courante.

Traitement des situations de vie professionnelle

Le traitement de situations de vie professionnelle repose sur des actions regroupées en catégories qui mobilisent un ensemble de ressources, dont des compétences polyvalentes et des savoirs essentiels. Durant son apprentissage, l'adulte est appelé à construire des connaissances relatives à ces ressources afin de pouvoir traiter les situations de vie professionnelle de manière appropriée.

La classe de situations, les catégories d'actions, les compétences polyvalentes et les savoirs essentiels sont les éléments prescrits du cours. Ces éléments sont détaillés sous leur rubrique respective.



Classe de situations du cours

Ce cours porte sur la classe de situations *Gestion de ses activités de vie courante*.

Pour plusieurs adultes, concilier le travail et la vie privée est un défi de taille. Certaines situations de vie professionnelle, telles que l'intégration à un nouveau travail ou des modifications à l'horaire de travail, impliquent une adaptation de l'organisation de la vie quotidienne. Les activités de vie courante exigent du temps et de l'énergie, les impératifs sont nombreux et les choix parfois déchirants. Pour arriver à réaliser ses activités de vie courante tout en maintenant un équilibre physique et psychologique, l'adulte a avantage à être bien organisé sur le plan personnel et professionnel.

Le tableau suivant présente des exemples de situations de vie professionnelle liées à cette classe de situations. Ces exemples peuvent soutenir l'élaboration de situations d'apprentissage. Par ailleurs, comme les situations de vie professionnelle vécues par les adultes sont nombreuses et imprévisibles, l'enseignante ou l'enseignant peut se référer à toute autre situation de vie pertinente relativement à la classe et adaptée aux besoins des adultes.

Classe de situations	Exemples de situations de vie professionnelle
Gestion de ses activités de vie courante	<ul style="list-style-type: none"> • Modification à l'horaire de travail • Changement de lieu de travail • Nouvelles responsabilités au sein de l'entreprise • Intégration à un travail à temps plein • Intégration à un travail à temps partiel • Intégration à un travail à horaire variable • Ajout d'heures supplémentaires

Catégories d'actions

Les *catégories d'actions* regroupent des actions appropriées au traitement des situations de vie professionnelle du cours. Les *exemples d'actions* présentés dans le tableau illustrent la portée des catégories et peuvent orienter les activités d'apprentissage.

Catégories d'actions	Exemples d'actions
<ul style="list-style-type: none"> • Organisation de ses activités de vie courante 	<ul style="list-style-type: none"> • Répondre à un questionnaire dans le but de déterminer ses besoins et ses valeurs prioritaires • Calculer le nombre d'heures consacrées aux activités sociales • Consulter sa conjointe ou son conjoint avant d'éliminer des activités à caractère familial • Partager des tâches domestiques avec sa conjointe ou son conjoint • Planifier ses déplacements pour se rendre au travail • Prendre un rendez-vous chez le médecin pour son enfant • Planifier des activités sportives sur une base hebdomadaire
<ul style="list-style-type: none"> • Suivi de l'organisation de ses activités de vie courante 	<ul style="list-style-type: none"> • Déterminer dans quelle mesure sa participation à une activité sociale permet de satisfaire ses besoins et de respecter ses valeurs • Clarifier des problèmes de retard au travail • Identifier des moyens permettant d'augmenter ses heures de sommeil • Élaborer un plan d'action afin de mieux gérer son stress

Éléments prescrits et attentes de fin de cours

Les éléments prescrits sont ceux dont l'enseignante ou l'enseignant doit absolument tenir compte dans l'élaboration de situations d'apprentissage.

Classe de situations

Gestion de ses activités de vie courante

Catégories d'actions

- Organisation de ses activités de vie courante
- Suivi de l'organisation de ses activités de vie courante

Compétences polyvalentes

Agir avec méthode

- Instaurer une routine
- Analyser son emploi du temps avant de s'engager dans une nouvelle activité
- Respecter ses priorités

Exercer son sens critique et éthique

- Effectuer un bilan de ses forces et de ses limites
- Discriminer les faits des opinions
- Distinguer ses perceptions de celles de son entourage
- Justifier son objectif de changement

Savoirs essentiels²⁷

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Processus d'organisation des activités de vie courante • Types d'activités de vie courante • Facteurs à considérer pour déterminer des activités de vie courante prioritaires • Facteurs à considérer pour planifier des déplacements | <ul style="list-style-type: none"> • Outils de gestion du temps • Respect des principes de base relatifs aux saines habitudes de vie et à la gestion du stress • Objectif de changement en matière d'organisation des activités de vie courante • Plan d'action en matière d'organisation des activités de vie courante |
|--|---|

27. L'ensemble des savoirs essentiels prescrits est détaillé sous la rubrique *Savoirs essentiels*.

Les attentes de fin de cours décrivent comment l'adulte devra s'être appuyé sur les éléments prescrits pour traiter les situations de vie du cours.

Attentes de fin de cours

Pour traiter les situations de vie de la classe *Gestion de ses activités de vie courante*, l'adulte organise ses activités de vie courante et en assure le suivi.

Pour organiser ses activités de vie courante, l'adulte dresse un inventaire de celles qui lui permettent de respecter ses valeurs et de satisfaire ses besoins et motivations personnelles. Il détermine les activités à caractère social, économique ou autre qu'il juge prioritaires en considérant différents facteurs tels que les exigences des activités, le temps et l'énergie disponibles, sa situation financière, ses valeurs, ses besoins et ses motivations personnelles ainsi que les besoins de son entourage. Il planifie son emploi du temps sur une base quotidienne, hebdomadaire ou mensuelle à l'aide d'un outil de gestion du temps tel qu'un agenda, une liste de tâches ou un horaire. Il tient compte d'un possible partage des tâches et des responsabilités qui lui incombent de même qu'à son entourage. Il planifie ses déplacements en considérant différents facteurs tels que le trajet, la distance, le temps, les moyens de transport à sa disposition et les coûts qui y sont rattachés. Il respecte les principes de base relatifs aux saines habitudes de vie et à la gestion du stress; il instaure une routine pour l'alimentation, le sommeil, les activités physiques et la relaxation. Il révisé son emploi du temps compte tenu des imprévus. Avant de s'engager dans une nouvelle activité, il analyse son emploi du temps et s'assure de respecter les priorités relatives à ses activités de vie courante.

Pour assurer le suivi de l'organisation de ses activités de vie courante, l'adulte effectue le bilan de ses forces et de ses limites en matière d'organisation. À cette fin, il discrimine les faits des opinions et il distingue ses perceptions de celles de son entourage. Il établit un objectif de changement clair et précis. Il justifie dans quelle mesure son objectif de changement est réalisable et significatif sur le plan personnel et professionnel, et prévoit le temps nécessaire pour y arriver. Il élabore un plan d'action permettant l'atteinte de son objectif de changement. Ce plan prévoit les moyens pour y parvenir, les ressources internes et externes sur lesquelles il peut compter, des échéanciers, les pièges et les obstacles qu'il peut rencontrer, des solutions de rechange et des mesures de suivi.

Critères d'évaluation

- Organisation méthodique de ses activités de vie courante
- Suivi systématique de l'organisation de ses activités de vie courante

Compétences polyvalentes

La description de la contribution de chaque compétence polyvalente se limite aux actions appropriées au traitement des situations de vie professionnelle de ce cours. Puisque les compétences polyvalentes s'inscrivent dans d'autres cours, c'est l'ensemble des cours qui contribue à leur développement.

Dans ce cours, seules les compétences polyvalentes suivantes sont retenues : *Agir avec méthode* et *Exercer son sens critique et éthique*.

Contribution de la compétence polyvalente *Agir avec méthode*

La compétence polyvalente *Agir avec méthode* permet à l'adulte de construire, de choisir et d'utiliser de façon systématique les techniques et les méthodes appropriées au traitement de situations de vie professionnelle.

Lorsque l'adulte organise ses activités de vie courante, il instaure une routine. Avant de s'engager dans une nouvelle activité, il analyse son emploi du temps et s'assure de respecter les priorités relatives à ses activités de vie courante.

Contribution de la compétence polyvalente *Exercer son sens critique et éthique*

La compétence polyvalente *Exercer son sens critique et éthique* permet à l'adulte de remettre en question et d'apprécier avec discernement, dans le respect de règles et de principes, les problèmes personnels et sociaux qu'il aborde dans ses situations de vie professionnelle.

Lorsque l'adulte assure le suivi de l'organisation de ses activités de vie courante, il effectue un bilan de ses forces et de ses limites. Il discrimine les faits des opinions et il distingue ses perceptions de celles de son entourage. Il justifie son objectif de changement en matière d'organisation.

Savoirs essentiels

Les savoirs essentiels sont regroupés en catégories. Tous les savoirs mentionnés sous cette rubrique sont prescrits, à l'exception des données inscrites entre parenthèses qui servent à préciser ou baliser leur portée.

Processus d'organisation des activités de vie courante

- Inventaire des activités qui permettent de respecter ses valeurs et de satisfaire ses besoins et motivations personnelles
- Détermination des activités prioritaires
- Planification d'un emploi du temps sur une base quotidienne, hebdomadaire ou mensuelle
- Partage des tâches et des responsabilités avec son entourage
- Révision d'un emploi du temps compte tenu des imprévus

Types d'activités de vie courante

- Activités à caractère social
- Activités à caractère économique ou professionnel
- Activités à caractère familial et domestique
- Activités à caractère sportif
- Activités de développement ou de croissance personnelle

Facteurs à considérer pour déterminer des activités de vie courante prioritaires

- Exigences des activités
- Temps disponible
- Énergie disponible
- Situation financière
- Valeurs
- Besoins et motivations personnelles
- Besoins de son entourage

Facteurs à considérer pour planifier des déplacements

- Trajet
- Distance
- Temps
- Moyens de transport à sa disposition (transport en commun, covoiturage, voiture personnelle, vélo, marche)
- Coût des moyens de transport

Outils de gestion du temps

- Agenda
- Liste de tâches
- Horaire

Respect des principes de base relatifs aux saines habitudes de vie et à la gestion du stress

- Alimentation
- Sommeil
- Activités physiques
- Relaxation

Objectif de changement en matière d'organisation des activités de vie courante

- Établissement d'un objectif de changement
- Objectif de changement clair, précis, réalisable, significatif sur le plan personnel et professionnel et limité dans le temps

Savoirs essentiels (Suite)

Plan d'action en matière d'organisation des activités de vie courante

- Moyens pour atteindre l'objectif de changement retenu
- Ressources internes et externes
- Échéanciers
- Pièges et obstacles possibles
- Solutions de rechange
- Mesures de suivi (révision périodique, journal de bord, échanges avec un mentor, etc.)

Attitudes

Le développement de certaines attitudes, notamment celles décrites dans le tableau suivant, est favorisé par la mobilisation de certains savoirs essentiels. Elles sont également sollicitées pour enrichir l'exercice des compétences polyvalentes et facilitent le traitement de la classe de situations. Les attitudes ne sont pas proprement évaluées; cependant, leur développement reste un enjeu de formation important.

Sens des responsabilités	Ouverture d'esprit
<p>Le sens des responsabilités permet à l'adulte de respecter ses engagements et d'assumer les conséquences de ses décisions lorsqu'il organise ses activités de vie courante.</p> <p>Liens entre le sens des responsabilités et certains savoirs essentiels</p> <p>Cette attitude peut être abordée plus précisément dans des situations d'apprentissage concernant les savoirs essentiels suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Processus d'organisation des activités de vie courante; • Facteurs à considérer pour déterminer des activités de vie courante prioritaires; • Facteurs à considérer pour planifier des déplacements; • Respect des principes de base relatifs aux saines habitudes de vie et à la gestion du stress. <p>Liens entre le sens des responsabilités et la compétence polyvalente <i>Agir avec méthode</i></p> <p>Cette attitude peut être abordée plus précisément dans des situations d'apprentissage concernant le développement de cette compétence polyvalente, notamment dans les cas suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Instaurer une routine; • Analyser son emploi du temps avant de s'engager dans une nouvelle activité; • Respecter ses priorités. 	<p>L'ouverture d'esprit permet à l'adulte d'adopter différents points de vue et d'accepter de remettre en question ses façons habituelles de faire les choses. Cette attitude favorise l'investigation élargie et la découverte de nouvelles perspectives lorsqu'il assure le suivi de l'organisation de ses activités de vie courante.</p> <p>Liens entre l'ouverture d'esprit et certains savoirs essentiels</p> <p>Cette attitude peut être abordée plus précisément dans des situations d'apprentissage concernant les savoirs essentiels suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Objectif de changement en matière d'organisation des activités de vie courante; • Plan d'action en matière d'organisation des activités de vie courante. <p>Liens entre l'ouverture d'esprit et la compétence polyvalente <i>Exercer son sens critique et éthique</i></p> <p>Cette attitude peut être abordée plus précisément dans des situations d'apprentissage concernant le développement de cette compétence polyvalente, notamment dans les cas suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Effectuer un bilan de ses forces et de ses limites; • Discriminer les faits des opinions; • Distinguer ses perceptions de celles de son entourage.

Ressources complémentaires

Ces ressources sont fournies à titre indicatif. Elles constituent un ensemble de références susceptibles d'être consultées dans les situations d'apprentissage.

Ressources sociales	Ressources matérielles
<ul style="list-style-type: none"> • Entourage : famille, amies et amis, connaissances • Organismes communautaires (conférencières ou conférenciers) 	<ul style="list-style-type: none"> • Documents imprimés et électroniques relatifs à la conciliation travail et vie privée (revues, livres, sites Web, etc.) • Questionnaires et grilles d'autopositionnement sur les besoins et les valeurs • Outils de gestion du temps (agenda, liste de tâches, horaire) • Outil de gestion des finances personnelles

Situation d'apprentissage

Pour soutenir l'enseignante ou l'enseignant dans la mise en œuvre des principes du nouveau pédagogique, une situation d'apprentissage est présentée à titre d'exemple.

Cette situation présente un caractère authentique puisqu'elle découle d'une situation de vie possible de l'adulte, en relation avec la classe de situations du cours. Elle est suffisamment ouverte et globale pour que plusieurs aspects importants du traitement de la situation de vie y soient abordés.

Les exemples d'actions fournis dans le cours éclairent l'enseignante ou l'enseignant sur celles qui pourraient être accomplies durant le traitement de la situation de vie. Il lui est possible de s'appuyer sur ces exemples d'actions pour choisir des activités d'apprentissage pertinentes.

La structure d'une situation d'apprentissage respecte les trois étapes de la démarche :

- la préparation des apprentissages;
- la réalisation des apprentissages;
- l'intégration et le réinvestissement des apprentissages.

Ces étapes ont pour objet de mettre en valeur certains principes du nouveau pédagogique, à savoir encourager l'adulte à être actif, à interagir avec ses pairs lorsque le contexte le permet et à réfléchir sur ses actions. Elles impliquent des activités d'apprentissage et peuvent comporter des activités d'évaluation prévues pour soutenir le cheminement de l'adulte.

Ces activités amènent l'adulte à construire des connaissances relatives aux éléments prescrits du cours et ciblés dans la situation d'apprentissage : une ou des catégories d'actions ainsi que des savoirs essentiels et des actions de la ou des compétences polyvalentes en relation avec cette ou ces catégories d'actions.

Certaines stratégies possibles d'enseignement sont intégrées à l'exemple fourni, soit les formules pédagogiques et les modes d'intervention à privilégier selon les personnes, le contexte et l'environnement d'apprentissage. Des stratégies d'apprentissage peuvent aussi être suggérées, de même que diverses ressources matérielles ou sociales.

Exemple de situation d'apprentissage

Titre : Une question d'équilibre!

Problématique abordée dans la situation d'apprentissage :

- Déterminer des activités de vie courante qui répondent à ses valeurs, ses besoins et ses motivations

Formules pédagogiques :

- Jeu-questionnaire
- Exposé
- Jeu de rôle
- Séance de travail individuel
- Retour en groupe

Productions attendues :

- Jeu-questionnaire sur l'équilibre entre le travail et la vie personnelle rempli
- Réalisation d'un jeu de rôle
- Questionnaire sur les valeurs personnelles rempli
- Grille-horaire de son emploi du temps remplie
- Grille sur les activités de vie courante prioritaires remplie

Durée approximative : 10 heures

- Jeu-questionnaire sur l'équilibre entre le travail et la vie personnelle : 30 minutes
- Définition des termes et mise en commun : 30 minutes
- Exposé sur les besoins fondamentaux : 30 minutes
- Préparation et réalisation des jeux de rôle : 3 heures
- Questionnaire sur les valeurs personnelles : 1 heure
- Détermination des activités de vie courante prioritaires : 4 heures
- Retour en groupe : 30 minutes

Exemple de situation d'apprentissage (Suite)

Préparation des apprentissages

- L'enseignante ou l'enseignant invite les adultes à répondre à un jeu-questionnaire²⁸ qui permet de mesurer le niveau d'équilibre entre leur travail et leur vie personnelle.
- Une discussion de groupe fait suite au jeu-questionnaire. L'enseignante ou l'enseignant pose les questions suivantes : *Êtes-vous surpris de vos résultats? Ressentez-vous le besoin d'apporter des changements à l'organisation de vos activités de vie courante?* Elle ou il présente ensuite le défi à relever dans la situation d'apprentissage :
 - *Déterminez des activités de vie courante qui répondent à vos valeurs, vos besoins et vos motivations.*

L'enseignante ou l'enseignant s'assure que tous les adultes se sentent motivés par le défi à relever.

Réalisation des apprentissages

- Les adultes recherchent la définition des termes *valeurs*, *besoins* et *motivations* et y associent des exemples concrets. Ils partagent ensuite les résultats de leur recherche. Au besoin, l'enseignante ou l'enseignant clarifie les termes étudiés.

- L'enseignante ou l'enseignant fait un exposé sur les besoins fondamentaux à partir des écrits d'Yves St-Arnaud²⁹ :
 - Typologie des besoins;
 - Hiérarchie des besoins.
- L'enseignante ou l'enseignant demande aux adultes de former des équipes et leur annonce qu'ils auront à participer à un jeu de rôle portant sur les besoins fondamentaux selon St-Arnaud. Elle ou il précise que chacun des besoins correspond à cinq styles de personnes (bon vivant, prévoyant, sociable, actif et réactif). À partir d'un texte descriptif, chacune des équipes³⁰ doit illustrer les caractéristiques d'un style. Les présentations terminées, les adultes sont invités à identifier leur propre style en relation avec leurs besoins fondamentaux.
- Les adultes répondent à un questionnaire sur les valeurs personnelles, dans lequel ils doivent se positionner au regard de différentes valeurs. Ils précisent ensuite les six valeurs qu'ils valorisent davantage et les six valeurs qu'ils valorisent le moins et répondent aux questions suivantes : *Consacrez-vous du temps aux valeurs que vous valorisez le plus? Consacrez-vous du temps aux valeurs que vous valorisez le moins? Décrivez une ou plusieurs activités que vous pratiquez ou que vous pourriez pratiquer concernant vos valeurs prioritaires.*

28. Ce type de jeu-questionnaire se trouve dans des sites Web d'associations ou d'organismes spécialisés en matière de santé mentale telle l'Association canadienne pour la santé mentale.

29. Yves ST-ARNAUD, *S'actualiser par des choix éclairés et une action efficace*, Montréal, Gaëtan Morin, 1996.

30. Si le nombre d'adultes ne permet pas de former cinq équipes, l'enseignante ou l'enseignant peut demander à une équipe de présenter plus d'un style.

- L'enseignante ou l'enseignant fait un bref exposé afin de définir les différents types d'activités de vie courante (activités à caractère social, économique ou professionnel, familial et domestique, sportif, de développement ou de croissance personnelle) et demande aux adultes de les illustrer par des exemples concrets. Elle ou il invite ensuite les adultes à classer par ordre d'importance les différents types d'activités de vie courante susceptibles de répondre à leurs besoins et à leurs valeurs prioritaires.
- Les adultes dressent l'inventaire des activités habituellement réalisées au cours d'une semaine. Pour ce faire, ils remplissent une grille-horaire, calculent le nombre d'heures consacré aux différents types d'activités et les classent par ordre d'importance en fonction de ce nombre d'heures.
- Les adultes analysent les écarts entre les activités de vie courante susceptibles de satisfaire leurs besoins et leurs valeurs (ce qu'ils considèrent comme important) et l'inventaire des activités habituellement réalisées au cours d'une semaine (ce qu'ils font dans la réalité). À l'aide d'une grille sur les activités de vie courante prioritaires, ils révisent leurs priorités en considérant différents facteurs : exigences des activités, temps et énergie disponibles, situation financière, valeurs, besoins et motivations personnelles, et besoins de leur entourage. Avant d'éliminer les activités qu'ils jugent non prioritaires, ils évaluent les conséquences pour eux-mêmes, leur entourage et leur milieu de travail.

Intégration et réinvestissement des apprentissages

- Les adultes forment des dyades et présentent leurs productions à leur coéquipière ou à leur coéquipier. Ensemble, ils répondent aux questions suivantes :
 - *Est-ce difficile de déterminer ses activités de vie courante prioritaires?*
 - *Y a-t-il des facteurs plus importants que d'autres à considérer?*
 - *Avez-vous l'impression que vos nouvelles priorités vous permettront de satisfaire vos besoins et de respecter vos valeurs?*
 - *Avez-vous l'impression d'avoir relevé le défi présenté?*
 - *De quoi êtes-vous le plus satisfait?*
 - *Nommez ce que vous avez appris.*

Éléments du cours ciblés par la situation d'apprentissage

Classe de situations	
Gestion de ses activités de vie courante	
Situation d'apprentissage	
<i>Une question d'équilibre</i>	
Catégorie d'actions	Compétence polyvalente
<ul style="list-style-type: none"> • Organisation de ses activités de vie courante 	<p>Agir avec méthode</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analyser son emploi du temps avant de s'engager dans une nouvelle activité
Savoirs essentiels	
<p>Processus d'organisation des activités de vie courante</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inventaire des activités qui permettent de respecter ses valeurs et de satisfaire ses besoins et motivations personnelles • Détermination des activités prioritaires <p>Types d'activités de vie courante</p> <ul style="list-style-type: none"> • Activités à caractère social • Activités à caractère économique ou professionnel • Activités à caractère familial et domestique • Activités à caractère sportif • Activités de développement ou de croissance personnelle 	<p>Facteurs à considérer pour déterminer des activités de vie courante prioritaires</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exigences des activités • Temps disponible • Énergie disponible • Situation financière • Valeurs • Besoins et motivations personnelles • Besoins de son entourage
Attitudes	Ressources complémentaires
<ul style="list-style-type: none"> • Sens des responsabilités 	<ul style="list-style-type: none"> • Outils de gestion du temps • Questionnaires et grilles d'autopositionnement sur les besoins et les valeurs