



## VOUS AVEZ LE POUVOIR DE CONTRIBUER À LEUR RÉUSSITE, en réduisant les contraintes liées à l'emploi !

Les études les plus récentes suggèrent que l'équilibre entre les études et le travail ne se limite pas au nombre d'heures travaillées par semaine. En fait, plusieurs caractéristiques de l'emploi occupé sont considérées par les chercheurs, soit les **contraintes psychosociales et physiques du travail** et celles liées à l'**horaire et à l'organisation du travail**. De manière générale, plus le nombre et l'importance de ces contraintes augmentent, plus les répercussions négatives sont grandes sur les études, l'emploi, la santé et le bien-être des individus.

### EXEMPLES DE CONTRAINTES LIÉES AU TRAVAIL

