

L'ÉCOLE ET LE TRAVAIL

Les études et le travail peuvent parfois être impactés après un cancer pédiatrique. Certaines personnes peuvent vivre de la fatigue, des difficultés de mémoire, d'audition, ou d'autres difficultés d'ordre émotionnel ou physique. Il peut être bénéfique de chercher du soutien auprès de professionnels de la santé, du milieu scolaire, de groupes de soutien ou de conseillers en orientation pour aborder tes questions et trouver des stratégies pour t'aider.

Aide aux études

- **Recherche d'avance des réponses à tes questions.** Le [Programme à Félix](#) de la *Fondation québécoise du cancer* dédie une section de son site au retour au travail ou aux études.



Tu pourras y trouver des réponses à plusieurs de tes questions (p. ex : Est-ce que je suis obligé de tout dire à mon employeur sur ma situation médicale? Est-ce que je peux envisager un retour progressif ? Je bénéficie de bourses du ministère de l'Éducation. Comment pourrai-je subvenir à mes besoins si je dois étudier à temps partiel ?).

- **Parle à ton équipe médicale si tu vis des difficultés d'apprentissage :** Selon les difficultés rencontrées, il est possible d'obtenir différentes adaptations scolaires, telles que du temps supplémentaire aux examens, ou encore l'accès à un ordinateur en classe. Plusieurs services sont accessibles en présentant un rapport d'évaluation.
 - **Si tu as reçu une évaluation neuropsychologique :** assure-toi d'avoir le rapport d'évaluation ou fais-en la demande à l'institution où l'évaluation a eu lieu.
 - **Si non :** Selon le besoin et les ressources disponibles, tu peux faire une demande d'évaluation auprès de la direction de ton école, de ton médecin, ou de l'infirmière pivot. Une évaluation neuropsychologique est aussi possible au privé pour un frais : [clique ici pour trouver un neuropsychologue](#).
- **Vérifie la possibilité d'établir un plan d'intervention à ton école secondaire :** un plan d'intervention avec l'intervenant de l'école peut soutenir l'organisation des services. [Clique ici pour plus d'informations](#). Selon les difficultés, une lettre du médecin ou d'un autre professionnel traitant (ex : infirmière, psychologue) pourrait être suffisante.

- **Utilise le soutien offert par ton CÉGEP ou ton université** : la plupart des CÉGEP et universités offrent du soutien pour les étudiants qui ont besoin d'adaptations. Selon les difficultés, une lettre du médecin ou d'un autre professionnel traitant (ex : infirmière, psychologue) pourrait être suffisante. Au CÉGEP, chaque étudiant est attribué une Aide pédagogique individuelle ([API](#)), un professionnel qui accompagne les étudiants. À l'université, ce sont les services adaptés aux étudiants qui sont la ressource à contacter. L'association étudiante du programme ou les représentants de classe peuvent également vous diriger vers les bonnes ressources.
- **Planifie ton projet de vie** : La transition de l'école vers la vie active est une étape déterminante dans la vie des jeunes qui fréquentent une école secondaire et qui ont une déficience entraînant une incapacité significative et persistante ou qui ont d'importantes difficultés d'adaptation ou d'apprentissage. La [Transition école-vie active \(TEVA\)](#) est une démarche coordonnée et planifiée d'activités qui vise à accompagner un jeune en situation de handicap, et sa famille, dans l'élaboration, la réalisation et la réussite de son « projet de vie » au moment de son passage de l'école vers la vie adulte.

Aide à la recherche d'emploi

- **Consulte des astuces pour t'aider dans ton maintien ou ton retour à l'emploi** : sur le site de [Cancer et Travail](#), tu trouveras des informations pertinentes et des outils utiles pour ta situation, par exemple évaluer tes aptitudes au travail, des trucs pour la communication et le travail d'équipe ou des informations sur les lois, les politiques et pratiques.
- **Apprends à monter un CV convaincant** : consulte de ressources sur comment rédiger un bon [CV d'emploi](#) et un bon [CV étudiant](#).
- **Personnalise ta candidature** : Crée-toi un CV professionnel à ton image avec [Canva](#). Tu y trouveras des centaines de modèles gratuits.
- **Consulte les programmes offerts** : ils peuvent favoriser la recherche et l'intégration d'un emploi, comme le [Programme d'aide en emploi](#).
- **Pratique-toi** : consulte ce lien pour t'aider à [pratiquer tes entretiens d'embauche](#)

RETOUR À L'ÉCOLE OU AU TRAVAIL



Pour en savoir plus sur le retour à l'école ou au travail

- **Renseignements sur les fonctions cognitives** et les effets cognitifs tardifs :
 - Association québécoise des neuropsychologues : [clique sur ce lien](#)
 - Société canadienne du cancer : [clique sur ce lien](#)
 - St. Jude Children's Research Hospital : [clique sur ce lien](#)
- **Organisation des services éducatifs** aux élèves à risque et aux élèves handicapés ou en difficulté d'adaptation ou d'apprentissage : [clique sur ce lien](#)
- **Pour un retour en douceur** contient des astuces et ressources pour la réintégration scolaire : [clique sur ce lien](#)
- **Guides pratiques** :
 - « [Les voies de la réussite pour les survivants d'un cancer infantile](#) »
 - « [Les voies de la réussite pour les jeunes ayant des difficultés d'ordre neurocognitif](#) »

GESTION DE DEVOIRS ET D'ÉTUDE

Pour en savoir plus sur la gestion des tâches

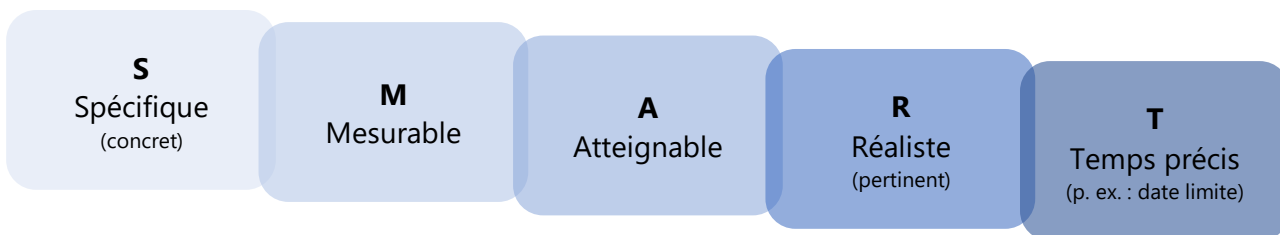
Devoirs

- Choisis des objectifs clairs à atteindre lors de tes séances de devoirs!
- **Objectifs SMART** : [clique sur ce lien \(en anglais\)](#). SMART est un acronyme qui définit des objectifs **S**pécifiques/concrets, **M**esurables, **A**tteignables, **R**éalistes/pertinents et dans un **T**emps prédéfini et précis. C'est un moyen efficace d'élaborer des objectifs concrets et réalisables pour les individus, les équipes ou les organisations.
- **Services en ligne pour soutenir les élèves dans leur éducation** : consulte le [site d'Alloprof](#). On y propose une aide aux devoirs, des séances de tutorat en ligne, des ressources pédagogiques telles que des fiches de révision et des vidéos, des forums de discussion pour interagir avec d'autres élèves, ainsi que du soutien spécifique pour les élèves ayant des besoins particuliers.
- **Applications qui peuvent te fournir des outils pour réussir tes études** : voici une [application gratuite](#) disponible sur téléphone intelligent et ordinateur.
- **Technique Pomodoro (gestion du temps)** : consulte le [site de Thèsez-vous](#) qui explique bien cette méthode. Cette technique encourage la productivité en utilisant des intervalles de temps définis. L'idée est d'alterner entre des périodes de travail concentré et des pauses régulières pour maximiser la productivité tout en évitant la fatigue mentale. La technique Pomodoro aide à maintenir la concentration, à éviter la procrastination et à gérer plus efficacement son temps.





Aide-mémoire : cinq composantes d'un objectif SMART



Vous avez des commentaires?



Veillez vous adresser à Marika Monarque (étudiante en recherche au doctorat en psychologie) par courriel : traqimplantation@gmail.com

Nous accueillons toute rétroaction ou suggestion concernant cette page web.

Veillez noter que nous ne pouvons répondre à vos questions concernant votre état santé.

Le cas échéant, nous vous invitons à vous adresser directement à votre équipe médicale.

La formulation de certaines phrases de ce site fut enrichie par l'utilisation de l'intelligence artificielle ChatGPT d'OpenAI.

Conception: Léandra Desjardins (clinicienne-chercheure), Nadège Gendron Granger (étudiante au baccalauréat en psychologie), Wendy Louis-Delsoin (patiente-partenaire), Marika Monarque (candidate au doctorat en psychologie)

Illustrations : Cindy Louis-Delsoin

