

Capsule Conseil de la JCCH

Travail et études : comment concilier les deux?

On peut facilement se brûler à travailler et étudier en même temps. Afin d'éviter le surmenage, ces quelques conseils vous seront utiles.

Le choix de votre emploi est capital. Il doit être peu stressant et prévoir un horaire de travail fixe, et idéalement flexible. Le salaire est également un facteur à considérer, en effet une meilleure rémunération fera en sorte qu'on aura moins d'heures à allouer au boulot et plus à l'étude tout en demeurant dans une position financière confortable.

Lorsqu'on étudie et qu'on travaille, on se doit d'établir des priorités. Peu de personnes sont assez disciplinées et organisées pour combiner travail et études à temps plein. Le commun des mortels compose mieux avec un horaire d'école à temps partiel et un travail à temps partiel de moins de 30 heures par semaine.

Une des méthodes suggérées par plusieurs intervenants d'établissements d'études postsecondaires est de se faire un emploi du temps qui inclura vos heures de classe, votre horaire de travail, le temps alloué à vos activités sportives ou autres hobbies, mais qui comportera également des plages horaires libres pour parer aux imprévus et aux changements de dernière minute. Plusieurs outils vous permettent de le faire : agenda papier ou électronique, calendrier sous-main de bureau, Outlook, etc. Il suffit de trouver ce qui vous convient et d'établir un horaire que vous respecterez.

Plusieurs utilisent leurs congés scolaires pour donner plus d'heures de disponibilité à leur employeur. Erreur. On l'oublie souvent, mais la semaine de relâche vise notamment à donner le temps à l'étudiant d'effectuer les recherches nécessaires pour un devoir, d'étudier pour un examen important, de rencontrer ses coéquipiers, de préparer une présentation en classe ou de mettre les touches finales à un travail de mi-session.

Finalement, il est important de se réserver du temps pour soi et les activités qu'on aime pratiquer. Se détendre et se changer les idées sont essentiels afin d'éviter la fatigue et le surmenage. Il en va de votre équilibre physique et mental.

Maggalie Prosper

Prochaine Activité

Cocktail Bénéfice



La Jeune Chambre de commerce haïtienne vous convie à la cinquième édition de son cocktail-bénéfice et de son tout premier encan silencieux qui auront lieu au prestigieux club privé **Midtown Le Sporting Club Sanctuaire** jeudi le 30 octobre prochain!

Notre invitée d'honneur cette année sera Mme Beverly Salomon, la plus jeune femme et la première québécoise d'origine haïtienne à être propriétaire de quatre pharmacies *Jean Coutu*. Venez donc rencontrer une femme d'exception en plus d'avoir l'occasion de **réseauter** avec des jeunes entrepreneurs de tous les milieux!

Les fonds récoltés par le biais de cette soirée serviront à l'avancement de projets menés par la JCCH. De plus, 25 % des profits amassés au cours de l'encan silencieux seront versés au *Club des Jeunes leaders de l'Unicef de Montréal* afin de financer un projet de mission humanitaire en Haïti.

Date : Jeudi 30 octobre 2008

Heure : 18h00 – 20h00

Adresse : Midtown Le Sporting Club Sanctuaire

6105 avenue du Boisé, Montréal

Prix : 75 \$ membres et non-membres

Allez sur le lien suivant pour réserver :

<https://secure9.securewebexchange.com/jcch.ca/reservation/index.php>



Commanditaires officiels du
Cocktail Bénéfice

MIDTOWN
LE SPORTING CLUB
SANCTUAIRE^{MC}



Partenaire officiel du
Cocktail Bénéfice



Nouvelles de la semaine

Nouveau service pour les membres!

Comment constituer une compagnie? Mon contrat est-il assez clair? Que veut dire premier refus? Mon patron a-t-il le droit de m'imposer de nouvelles mesures? Telles sont les questions que bien souvent l'on se pose et auxquelles nous n'obtenons pas nécessairement les réponses voulues.

Dans le but de pallier à ce problème la JCCH a conclu un partenariat avec l'association PBSC qui vous permettra de poser des questions d'ordre juridique en droit des affaires ou du travail auprès de stagiaires qui seront sous la supervision d'avocats d'expérience. Pro Bono Students Canada (PBSC) est une organisation pancanadienne dédiée à encourager l'engagement bénévole des étudiants. Ce **tout nouveau service est réservé aux membres en règle** de la JCCH.

Donc pour l'année 2008-2009, c'est avec plaisir qu'Ali Khan répondra à vos questions. Bachelier en psychologie de l'Université de

York à Toronto, M. Khan est présentement un étudiant de troisième année à la faculté de droit de l'université McGill et se spécialise dans le droit corporatif. Alors n'hésitez pas à le contacter si vous avez des questions en ce qui concerne vos droits et vos obligations légaux comme personne d'affaire.

Pour le contacter vous n'avez qu'à lui écrire à Info@jcch.ca ou à laisser vos coordonnées par téléphone au 514 383-7191 et M. Khan se fera un plaisir de vous répondre.

Pendant ce temps ailleurs...

Soirée Cocktail & Casino

Le 23 octobre 2008 se tiendra la 3e édition du cocktail annuel du **Club Jeunes Leaders Unicef** à la magnifique salle Windsor située au centre-ville de Montréal. Cette soirée haute en couleur, sous forme d'une soirée Cocktail & Casino, réunira près de 300 professionnels issus de différents milieux afin d'amasser des fonds pour la création de bourses d'études secondaires pour des jeunes filles du Kenya.

Chaque somme de 1875 \$ procurera une bourse d'étude d'un an incluant le coût de l'uniforme, des fournitures scolaires, les coûts de transport ainsi que les frais de pension. Ce montant couvre également les frais du suivi et de l'évaluation du programme, le mentorat ainsi que la supervision des filles du programme. Chaque tranche de 7500 \$ procurera une bourse d'étude à une fille pour ses quatre années d'éducation secondaire.

Rares sont les occasions permettant de provoquer un changement tangible dans la vie des gens. La soirée Cocktail & Casino du Club Jeunes Leaders UNICEF est l'occasion parfaite pour poser ce premier geste concret.

Leslie Desormes
Présidente
Club Jeunes Leaders UNICEF
ldesormes@jeunesleadersunicef.ca

Sur la scène politique

Voici venu le temps encore de fois d'exercer votre droit de vote lors des prochaines élections fédérales qui se tiendront mardi le 14 octobre 2008. Cette année la communauté haïtienne compte de nombreux représentants parmi les candidats. En voici quelques uns :



Wilson Saintelmy (*Alfred-Pellan*)

Bureau de campagne :

1895 boul. René-Laennec

Bureau 310

Laval (QC) H7M 5E2

Téléphone : 450 735-2601

Télécopieur : 450 629-8787

Courriel: w.saintelmy@usicorp.net

Wilson Saintelmy est actuellement dirigeant d'entreprise, spécialisé dans l'import-export. Il a pour objectif le développement de partenariats stratégiques entre des entreprises manufacturières européennes et asiatiques. M. Saintelmy a agi également en tant qu'administrateur de PME et d'expert conseil en gestion auprès de compagnies internationales.

Outre son activité de chef d'entreprise, M. Saintelmy a enseigné la stratégie et la finance au département de stratégie des affaires de l'école des sciences de gestion de l'UQAM. Il a aussi animé de nombreux séminaires de perfectionnement, notamment en leadership et en gouvernance. Il est le fondateur et éditeur de la première revue d'expression française consacrée à la gouvernance organisationnelle.

Titulaire d'un MBA en stratégie et finance et achevant un doctorat en finances internationales, M. Saintelmy souhaite mettre son dynamisme, son expérience et son professionnalisme au service de son pays et des Canadiennes et des Canadiens du comté d'Alfred-Pellan.

M. Saintelmy est membre du Groupe international de recherche en éthique financière et fiduciaire.



Vivian Barbot (*Papineau*)

Bureau de campagne :

173 Jean-Talon Est

Montréal (QC) H2R 1S8

Téléphone: 514 270-0801

Courriel: campagne@vivianbarbot.org

Vivian Barbot est une syndicaliste, féministe et femme politique québécoise.

Lors de l'élection fédérale canadienne de 2006, elle est élue députée à la Chambre des communes du Canada dans la circonscription montréalaise de Papineau sous la bannière du Bloc québécois. Elle est élue avec une majorité de 990 voix sur l'ex-ministre libéral Pierre Pettigrew. Vivian Barbot est la première femme haïtienne à être élue députée à la Chambre des communes du Canada.

Spécialiste en éducation, Vivian Barbot a fait une carrière dans l'enseignement avant de devenir vice-présidente (1999-2001), puis présidente (2001-2003) de la Fédération des femmes du Québec. Elle avait aussi été présidente (1991-1992) de la FEC/CEQ (Fédération des enseignantes et enseignants de cégeps), membre du Conseil des relations interculturelles au Ministère de la citoyenneté et de l'immigration, ainsi que du conseil d'administration de plusieurs groupes engagés, par exemple La Ligue des droits et libertés. Elle est également une conférencière et une animatrice recherchée, notamment sur les questions citoyennes et interculturelles.

Vivian Barbot a obtenu une Maîtrise en Éducation interculturelle (Université de Sherbrooke), un Baccalauréat spécialisé en Études littéraires (UQAM) et un Certificat d'aptitudes pédagogiques à l'enseignement secondaire (Université de Sherbrooke). Originnaire d'Haïti, elle parle le français, l'anglais, l'espagnol et bien sûr, le créole.



Marjorie Théodore (*Rosemont-La Petite Patrie*)

Bureau de campagne :

157 rue Saint-Zotique Est

Montréal (QC) H2S 1K9

Téléphone : 514 273-5404

Télécopieur : 514 273-3726

Courriel: info@marjoriethodore.ca

Marjorie Théodore compte plus de 20 ans d'expérience de la communication et de la gestion d'organismes à but non lucratif. Depuis six ans, elle est directrice générale de La Magnétothèque, une organisation qui produit des livres audio pour aveugles.

Femme de cœur et dévouée, Mme Théodore est engagée socialement. Depuis



2004, elle siège à titre de trésorière au conseil d'administration du Centre d'encadrement pour jeunes filles immigrantes (CEJFI). De plus, elle est présidente du comité inclusion de Centraide.

La question de la pauvreté lui tient particulièrement à cœur. La pauvreté affecte beaucoup les femmes monoparentales, ce qui engendre des problèmes dans la réussite des jeunes issus de ces foyers. Le plan libéral 30-50 de Stéphane Dion pour réduire la pauvreté touchera plusieurs points cruciaux et apportera des solutions afin de réduire de 30 % le nombre de Canadiens vivant sous le seuil de la pauvreté et de 50 % le nombre d'enfants vivant dans cette même pauvreté.

Liée étroitement au problème de la pauvreté, la violence chez les jeunes est un enjeu qui, selon Mme Théodore, doit être abordé de front par le gouvernement fédéral. Elle pense aussi qu'il est essentiel de travailler afin d'amoindrir les inégalités sociales, telles que les situations précaires dans lesquelles vivent nos aînés, les problèmes de main-d'œuvre et la reconnaissance des compétences acquises à l'extérieur par les immigrants.

Mme Théodore est titulaire d'un baccalauréat ès arts en information et communication de l'Université de Moncton. Elle et son mari, Jean H. Philippe, ont trois enfants, Didier, Jean-Hamilton et Marie-Grâce. Depuis quatre ans, la famille demeure à Brossard.



Ronald St-Onge Lynch (*Saint-Maurice-Champlain*)

Bureau de campagne :

Téléphone : 819 538-1735

Ronald St-Onge Lynch est actuellement travailleur autonome, représentant en assurance de personnes. Il travaille depuis plus de cinq ans dans le domaine des services financiers. Auparavant, il œuvrait dans le secteur de l'éducation à titre d'enseignant.

M. Saint-Onge Lynch est actif dans sa collectivité; il occupe à titre de bénévole la fonction de directeur des communications aux médias de l'association régionale de taekwondo de la Mauricie. Lui-même ceinture noire de taekwondo, il enseigne ce sport ainsi que la mise en forme.

Sensible aux questions de santé et proche

des citoyens, M. Saint-Onge Lynch a travaillé pendant cinq ans comme préposé aux bénéficiaires en physiothérapie et en ergothérapie à l'hôpital Saint Joseph de Trois-Rivières.

M. Saint-Onge Lynch est titulaire d'un baccalauréat en mathématiques et en économie ainsi que d'un brevet en enseignement. Il a depuis suivi une formation professionnelle dans le domaine financier.

Qu'importe le parti que vous choisirez, l'important est que vous votiez. !

Pensée de la semaine

Je ne me décourage pas, car chaque tentative infructueuse qu'on laisse derrière soi constitue un autre pas en avant.

Thomas Edison