



Concilier parentalité et vie professionnelle



Petit guide pour équilibrer votre vie

1. PROTEGEZ VOS SOURCES D'ENERGIE	2
2. DELEGUEZ AU MAXIMUM LES TACHES QUI PEUVENT L'ETRE	3
1.1. LES SERVICES A LA PERSONNE	3
1.1. LES PLATEFORMES DE SERVICES	3
1.2. L'EQUIPE PARENTALE	4
1.3. FAIRE CONTRIBUER VOS ENFANTS	4
3. ARRETEZ DE VOUS METTRE LA PRESSION	5
4. DANS LA MESURE DU POSSIBLE, CLOISONNEZ	5
5. PASSEZ DE VRAIS MOMENTS DE QUALITE EN FAMILLE	6
6. PRENEZ SOIN DE VOUS POUR MIEUX PRENDRE SOIN D'EUX	8
7. UNE HISTOIRE DE VALEURS	8
8. IDENTIFIEZ VOS ENNEMIS	9

Si ces conseils ne vous suffisent pas, envisagez un accompagnement professionnel : renseignez-vous sur les services de **guidance parentale** en visioconférence de l'Institut Pi-Psy.



1. Protégez vos sources d'énergie

Observez votre agenda actuel de votre temps en famille. Correspond-il à vos objectifs ? **Votre quotidien est votre principale source d'énergie : s'il ne vous nourrit pas, votre humeur se dégrade.** Votre agenda doit vous aider à la fois à planifier votre travail, et l'organisation de votre vie de famille. Plus votre quotidien est complexe, plus il est important de le planifier.



**Votre quotidien est
votre principale source
d'énergie : s'il ne vous
nourrit pas, votre
humeur se dégrade**

Pour bien planifier, voici quelques conseils :

- Priorisez avant de planifier. Basez-vous sur vos valeurs et vos priorités dans la vie, plutôt que sur les opinions des autres près tout, car c'est de votre vie qu'il s'agit.
- Elaguez en éliminant, en planifiant à long terme ou en déléguant les tâches les moins importantes. Vous n'êtes pas multitâche : gérer trop de tâches simultanément crée une charge mentale intenable et vous rend à la fois improductif et inefficace. Echouez sélectivement sur les tâches qui ne sont pas importantes : il faut choisir vos batailles pour gagner la guerre.
- Anticipez les imprévus en laissant des espaces vides.
- Eliminez les « pièges à temps ». Les français passent en moyenne 1h par jour sur les réseaux sociaux. Cela représente 7h par semaine, soit une journée entière ! Imaginez ce que vous p



Si vous ne connaissez pas vos pièges à temps, il vaudrait mieux dès que possible mener votre enquête. Tenez un journal pendant quelques jours, dans lequel vous allez décrire toutes vos sources de distraction. Ensuite, vérifiez sur ce bilan : est-ce bien de cette manière que vous souhaitez passer votre vie ?

2. Déléguez au maximum les tâches qui peuvent l'être

Déléguer, cela veut dire que vous ne vous occupez plus directement de certaines tâches. Ce sera évidemment moins bien fait que si c'était vous, mais vous gagnerez du temps pour vous consacrer à l'essentiel – ce qui compte vraiment pour vous ! Autrement dit, déléguer c'est choisir de vous consacrer à ce qui compte vraiment.

1.1. Les services à la personne

Si vous en avez les moyens, il existe une gamme variée de services à la personne qui permet de trouver une solution pour faciliter l'organisation de la vie domestique et familiale : garde d'enfant à domicile, soutien scolaire, sorties d'école, préparation de repas à domicile, entretien de la maison et travaux ménagers, assistance administrative à domicile, petit bricolage, etc. Le CESU, qui est souvent subventionné par les comités d'entreprise, permet de déclarer le personnel employé à votre domicile et de bénéficier des avantages liés à cet emploi.

1.1. Les plateformes de services

Occupant un poste à responsabilités, vous avez un gros rapport à rédiger qui vous empêche d'assister à l'anniversaire de l'un de vos enfants ? Pourquoi ne pas déléguer cette tâche sur une plateforme de service freelance, les coûts sont très bas et ne justifient certainement pas de vous priver d'instant précieux avec vos enfants. Les cadres, managers et chefs d'entreprise ont tout à gagner à recourir à ces services. Il existe de nombreuses plateformes de ce genre, pour n'en citer que quelques unes : Malt, Crème de la Crème, Fiverr, Textbroker, 404works, Coworees, Kang, etc...



1.2. L'équipe parentale

Coordonnez-vous avec votre conjoint ou co-parent : essayez d'être une équipe. Le « travail parental » est aujourd'hui inégalement réparti entre les femmes et les hommes. Or justement, l'éducation parentale est déterminante dans la formation des stéréotypes sexistes chez l'enfant. Un partage plus égal des responsabilités parentales va non seulement favoriser votre dynamique de couple, tout en transmettant à vos enfants des valeurs plus égalitaires sur le quotidien de la vie familiale. Les stéréotypes de genre portent autant sur le niveau d'investissement de chaque parent dans l'éducation des enfants ; sur la nature de cet investissement parental (imposition des limites par le père, verbalisation des affects par la mère, activités domestiques avec la mère, jeux sportifs avec le père...) ; sur les comportements attendus de la part des enfants selon qu'ils/elles soient filles ou garçons. En réalité, les deux parents ont un rôle à jouer, dès le plus jeune âge de l'enfant. Les nouveaux pères ne s'y trompent pas : la tendance est à une implication paternelle de plus en plus importante et durable dans l'éducation de l'enfant. Et c'est d'ailleurs la meilleure stratégie pour le bien être de vos bouts de choux : l'implication des deux parents auprès de leurs enfants pendant la période préscolaire diminue les problèmes de comportement et augmente les résultats scolaires de leurs enfants¹.

1.3. Faire contribuer vos enfants

Pensez aussi à déléguer des tâches à vos enfants, intégrez-les dans les tâches familiales selon leurs aptitudes et leur âge. Si vous faites tout le travail, vous deviendrez exécrationnels et vos enfants n'apprendront jamais à gérer le quotidien. Quand Michèle Obama est arrivée à la maison blanche, elle aurait demandé à ce que le personnel ne range pas la chambre de ses enfants pour qu'ils puissent apprendre à s'en occuper eux-mêmes.

Planifiez ensemble cette organisation : on parle ici d'une éducation en amont. Prévoyez un temps de qualité, par exemple autour d'une tisane lors du goûter, pour discuter des responsabilités domestiques avec vos enfants. Poussez-les à proposer leurs solutions pour vous aider, plutôt que de leur imposer des tâches.

¹ NATIONAL SURVEY OF FAMILIES AND HOUSEHOLDS (<https://www.ssc.wisc.edu/nsfh/>)



Ils seront davantage motivés s'ils sont à l'origine du projet et décisionnaires, parce que cela les met en situation d'autonomie (et les enfants aiment se sentir autonomes).

3. Arrêtez de vous mettre la pression

Conjuguer travail et vie de famille c'est difficile ! Ne vous jugez pas si vous cuisinez un plat préparé ou une pizza. Il vaut mieux faire un plat préparé et passer un bon moment en famille, que cuisiner pendant deux heures et être exécration à cause du stress – vos enfants seront bien plus impactés par votre humeur que par votre cuisine ! (bien entendu, si faire la cuisine vous met de bonne humeur, ne vous en privez pas !)

Arrêtez de vous mettre la pression, vos enfants n'ont pas besoin de parents parfaits !



4. Dans la mesure du possible, cloisonnez

On ne peut pas être sur tous les fronts en même temps. **Une frontière bien gardée doit empêcher la charge mentale d'un domaine d'empiéter sur l'autre.** Quand vous êtes chez vous, ne pensez pas au travail et réciproquement. Si vous télétravaillez, cloisonnez en dédiant des temps spécifiques de travail et des temps spécifiques pour vos enfants.



Une frontière bien gardée doit empêcher la charge mentale d'un domaine d'empiéter sur l'autre.

Mettez en place des rituels pour vous aider à cloisonner :

- Changez d'habits (*e.g.* enfillez une tenue décontractée pour indiquer à votre cerveau que vous êtes en mode « famille »)
- Faites un « sas » : prenez 5 minutes pour faire une transition entre les deux, où vous évacuez les pensées parasites en méditant ou bien en les notant pour plus tard dans votre agenda s'il s'agit de tâches à planifier qui vous préoccupent.

5. Passez de vrais moments de qualité en famille

Quand vous êtes en famille, ménagez des moments de qualité pour lesquels vous serez présent à 100%, et ne pensez pas à votre travail. Vous avez une vie chargée ? Déculpabilisez : ce n'est pas la quantité de temps passée avec vos enfants qui compte, mais la qualité. C'est en effet, pour les deux parents, ces temps de qualité qui auraient un effet déterminant sur le comportement des enfants et sur leurs résultats scolaires².

² COOK ET HERTZMAN, CONSEIL CANADIEN SUR LE DEVELOPPEMENT SOCIAL, 1999.



Mieux vaut **un vrai moment de partage de 20 minutes** qu'une heure où vous êtes à moitié avec votre enfant !



Mais alors, comment passer un moment de qualité avec son enfant ?

- Soyez dans l'instant présent. Pendant les quelques minutes de ce temps de qualité, ne laissez sous aucun prétexte votre esprit s'égarer ailleurs, focalisez toute votre attention à ce que vous êtes en train de vivre avec votre enfant.
- Entrez dans les jeux de votre enfant, dans son univers, voyez le monde avec son regard. Ecoutez-le vraiment, sans le juger. Par exemple, s'il vous parle de ses problèmes à l'école, ne vous précipitez pas sur vos conseils : attendez qu'il vous demande un conseil pour lui en donner.
- Soyez dans la simplicité, juste là pour lui. En lui en laissant la possibilité, votre enfant saura vous surprendre. Laissez-le venir vers vous, sans le contraindre. Passer 10 minutes à se faire un câlin, sans rien faire et sans se parler, c'est aussi un temps de qualité.

Ciblez et sanctuarisez en particulier les temps des repas : ce sont de véritables sources de bonheur à protéger, qui peuvent facilement donner lieu à des temps de qualité familiaux. Les spécialistes du bien-être familial sont unanimes : les repas pris en famille sont des moments privilégiés de socialisation qui ont des répercussions émotionnelles positives sur les relations parent-enfant³.

³ US COUNCIL OF ECONOMIC ADVISORS, 2002.



6. Prenez soin de vous pour mieux prendre soin d'eux

La plupart des parents qui travaillent souffrent de privations plus ou moins graves de leurs besoins fondamentaux, allant du manque de sommeil, au manque d'exercice en passant par mauvaise alimentation. Respectez vos besoins : sommeil, sport, alimentation, divertissement, et expression saine de votre sexualité sont nécessaires à votre bien être et à votre épanouissement personnel. Si vous pouvez tolérer pour des raisons stratégiques (approche d'une date butoir, imprévu ou urgence à gérer, etc.) de les mettre de côté *temporairement*, sacrifier ces besoins est une mauvaise stratégie : à moyen terme, cela se retournerait contre vous.

Si vous êtes bien dans votre peau, vous ferez du bien à vos enfants, par votre simple présence. Si vous faites un burnout, tout le monde en souffrira, **il est donc dans l'intérêt de vos enfants que vous puissiez avoir des temps pour vous**, pour vous occuper de vos besoins.

Et cerise sur le gâteau, prendre soin de soi n'exclue pas nécessairement de passer du temps avec vos enfants ! Certaines associations sportives proposent des activités en famille pour permettre aux enfants et aux parents de partager la pratique d'un sport de manière régulière. Une balade en forêt en famille fait du bien à tout le monde. Et rien ne vous interdit de choisir des divertissements qui vous plaisent, en les partageant avec vos enfants.

7. Une histoire de valeurs

L'importance que nous accordons au différents domaines de notre vie dépendent de nos *valeurs*. Nos valeurs sont un des axes d'expression de notre personnalité, que parois nous ne défendons pas convenablement parce que nous n'avons pas bien identifié nos priorités. En grandissant, confrontés à la pression sociale nous apprenons souvent à nous conformer à des valeurs qui ne sont pas vraiment les nôtres. Par exemple, vos parents vous ont peut-être imposé des valeurs qui ne sont pas les vôtres ? Il convient alors de faire un travail sur soi pour identifier et assumer nos valeurs.



En grandissant, confrontés à la pression sociale nous apprenons souvent à nous conformer à des valeurs qui ne sont pas vraiment les nôtres

Prenez le temps pour quantifier et évaluer le temps et l'importance que vous donnez aux différents aspects de votre vie. Par exemple, comptabilisez sur le mois dernier le temps passé sur ces activités : travail, parentalité, couple, socialisation, divertissement, projets personnels. La répartition obtenue correspond-elle à votre objectif ? Si ce n'est pas le cas, il est vraisemblable que vous ne défendez pas suffisamment ce qui compte le plus pour vous !

8. Identifiez vos ennemis

Vos ennemis sont dans le passé, le présent, et le futur :

- Faites le bilan de vos obstacles du passé, toutes ces choses qui vous ont empêché de vivre la vie que vous souhaitiez. Il y a de fortes chances que des obstacles similaires se reproduisent.
- Observez ce qui fait actuellement obstacle à la réalisation de votre équilibre.
- Imaginez l'application de votre nouvelle organisation. Quels nouveaux obstacles imaginez-vous ?

Maintenant que vous connaissez vos ennemis, comment allez-vous les surmonter ? E premier lieu, choisissez vos combats : les bons stratèges comprennent qu'on ne peut pas être efficace sur tous les fronts. Identifiez parmi ces obstacles les plus « rentables » à affronter, et concentrez votre énergie dessus. Faites un petit brainstorming, en impliquant éventuellement vos amis et vos proches – ici aussi vos enfants et votre partenaire peuvent se révéler des ressources surprenantes. Essayez de vous imaginer en train d'appliquer ces solutions, pour



vous préparer mentalement. Par exemple, si votre principal souci est de dire « non » à certains de vos collègues (ou à votre adolescent), imaginez-vous en train de le faire calmement avec succès. Cela vous aidera à surmonter l'obstacle lorsqu'il se présentera, en vous « programmant » à adopter le comportement adapté.