



Le souci des autres n'est pas exclusivement féminin

Malgré les meilleures intentions et une bonne répartition des tâches entre les partenaires, il est fréquent que le travail domestique et familial, ainsi que la charge mentale qui lui est liée, reste à la charge de la femme. Pour réellement partager les tâches familiales et domestiques en tant que partenaires, il s'agit aussi de partager cette responsabilité mentale. Ce n'est pas si simple. Cette fiche a pour but de fournir quelques conseils et astuces.

Minimiser les risques et les partager

On n'insistera jamais assez sur ce qui semble évident : prenez conscience de vos idées et de vos souhaits et discutez-en avec votre partenaire. Exprimez clairement votre souhait d'une [répartition équitable de l'emploi rémunéré et du travail domestique et familial](#).

Rappelez-vous que vous avez beaucoup [investi dans votre formation](#) et que vous souhaitez continuer à la mettre à profit. Ces discussions peuvent ensuite servir de base à la planification d'un avenir commun et à un aménagement équitable de la vie quotidienne.

Si une [réduction de la charge de travail salarié](#) est nécessaire, vous devez [tous les deux](#) viser une charge de travail moindre. Jusqu'à présent, ce sont trop souvent les femmes qui réduisent considérablement leur charge de travail tandis que leurs partenaires continuent à travailler au même taux. Toutefois, une forte réduction du temps de travail présente des inconvénients : elle compromet les possibilités de carrière et les futures rentes. Les risques doivent être si possible minimisés (pas de taux de travail trop bas) et surtout partagés par les deux parents.

Une fois que vous avez clarifié ensemble ces questions, établissez des calendriers dans lesquels les tâches sont inscrites. Prévoyez également du temps pour les imprévus et pour vous retrouver à deux.

➡ Plus en ligne: Voir aussi la fiche No. 8 „L'enfant est là“

Choisir de travailler à temps partiel... ou pas

La réduction de l'activité lucrative est presque impérative si les pères et les mères veulent concilier vie professionnelle et vie familiale. C'est principalement parce

que nous travaillons beaucoup en Suisse par rapport aux autres pays européens. Une semaine de travail suisse complète peut difficilement être conciliée avec les tâches familiales et domestiques lorsque les enfants sont encore à l'école (en moyenne, avec des enfants jusqu'à 14 ans, on a 44 heures de travail en plus par semaine).

Mais les [modèles de temps partiel](#) sont divers et selon les besoins et les exigences de l'employeur et la situation familiale, telle ou telle forme de travail à temps partiel convient. Il vaut donc la peine de vous renseigner, vous et votre partenaire, sur les différents modèles avant d'opter pour une solution qui vous permette de combiner de manière équilibrée activité lucrative, tâches ménagères et travail familial.

Si, pour une raison ou une autre, vous ne pouvez ou ne voulez pas réduire votre temps de travail, [ne culpabilisez pas](#) ! Le plus important est et qu'il n'y ait pas ou très peu de différences de temps de travail entre les deux parents et d'assumer votre choix, à deux.

➡ Plus en ligne: voir aussi la fiche No 6 „Modèles d'organisation du travail“.

Garde des enfants

Les parents n'ont [pas besoin d'être présents 24 heures sur 24](#) pour donner à leurs enfants un sentiment de sécurité et de sûreté. Les structures d'accueil extrafamiliales sont d'ailleurs très bénéfiques pour le développement des enfants. Si, comme de nombreux autres couples qui travaillent, vous décidez d'opter pour une garde extra-familiale, renseignez-vous sur les différentes possibilités.



Clarifiez vos propres besoins et exigences avant de vous décider pour une forme de prise en charge et assurez-vous que l'offre que vous avez choisie est fiable et stable.

Partagez aussi la « charge mentale »

Il est fréquent que la charge mentale reste à la charge de la femme. De quoi s'agit-il? La mère a en tête tous les détails qui garantissent un quotidien sans accroc. Elle pense au gâteau d'anniversaire, s'assure que les enfants apportent leur équipement de sport à l'école le bon jour, rappelle à son partenaire d'étendre le linge mais qu'elle est elle-même au travail. Ainsi, elle gère la famille et le ménage tout en assumant pleinement sa vie professionnelle. Il s'agit d'une double charge qu'il faut éviter. Car même si ce travail n'est pas visible, il exige que de le garder toujours dans un coin de sa tête. De plus, étant donné qu'il est souvent considéré comme allant de soi, c'est un rôle extrêmement ingrat qui pèse sur les épaules d'une femme et peut même conduire à un épuisement (burn out).

Pour réellement partager les tâches familiales et domestiques en tant que partenaires, il s'agit aussi de partager cette responsabilité mentale. Faites comprendre à votre partenaire que la gestion de la famille doit être partagée équitablement et qu'il ne suffit pas d'être un spectateur serviable. Tout comme vous, il ou elle doit s'attendre à des événements et des tâches, à les préparer et à les aborder sans qu'on lui dise de le faire.

Avoir le souci des autres n'est pas réservé aux femmes

Il n'est pas toujours facile de transférer des responsabilités. D'une part, le travail domestique et familial est encore principalement perçu comme une tâche réser-

vée aux femmes en raison de [modèles familiaux profondément ancrés](#).

D'autre part, il peut être [identitaire](#) de réserver ce travail aux femmes alors que l'homme, pour diverses raisons, contribue principalement à la sécurité financière de la famille.

Il peut être déconcertant de voir son partenaire [commettre des erreurs](#) quand il ou elle apprend à faire le ménage, voire échoue parfois ou tout simplement oublie. Mais cela en vaut la peine, car vous vous épargnez une énorme charge psychologique si vous vous répartissez le travail domestique et familial.

Réviser vos critères de qualité

Il est également utile de repenser ce travail et ces tâches – Toutes ces tâches sont-elles vraiment nécessaires ? A quel point doivent-elles être parfaites ? Des études montrent que les femmes vivant en couple qui travaillent ont tendance à faire plus de travaux ménagers que les femmes qui vivent seules. Si vous acceptez que [tout ne doit pas être parfait à la maison](#) et que votre partenaire fait les choses différemment de vous, il vous sera plus facile de lui confier des responsabilités.

Fonder une famille ensemble et la gérer est une [aventure](#) qui vous permettra de vivre beaucoup de choses inattendues, vous obligera à vous adapter constamment, et où les choses peuvent aller mal de temps en temps. Il est important de [toujours se consulter et d'être honnête et ouvert](#) lorsque vous pensez que des changements sont nécessaires ou que quelque chose ne va pas. Mais les mésaventures arrivent partout et si vous vous rappelez qu'un partage des tâches en partenariat rend le père et la mère heureux et épanouis, l'aventure en vaut la peine.