



## L'enfant est là - La famille se réorganise

Les statistiques montrent qu'en Suisse, environ les deux tiers du travail non payé (surtout le travail familial et domestique) sont accomplis par les femmes. Les mêmes enquêtes montrent encore que c'est justement après la naissance de l'enfant que les hommes se font plus rares à la maison, laissant ainsi à la mère le gros du travail qu'occasionne le bébé.

On s'habitue malheureusement très vite à de tels schémas, et quand son congé maternité est fini, la femme voit son retour au travail entravé par une montagne de travail domestique. Il s'agit de répartir le travail rémunéré et le travail domestique de façon plus équitable. Cette fiche vous y aidera.

Après la naissance de l'enfant, les femmes peuvent-elles reprendre leur travail et, inversement, les hommes peuvent-ils passer plus de temps auprès de leurs enfants ? Oui, c'est possible !

Il n'existe pas de recettes toutes prêtes. Mais **mamagenda.ch** souhaite vous encourager à discuter ensemble avec votre partenaire de la répartition des tâches à la maison. Le but est que vous optimisiez d'abord ce partage et ensuite l'appliquiez.

Pour démarrer votre discussion, il suffit de répondre au questionnaire chacun de votre côté pour une partie et ensemble pour l'autre partie (voir annexe). Suivez les indications et essayez de répondre le plus honnêtement possible. Si vous trichez, attention de ne pas vous faire attraper!

### Quelques conseils utiles pour la discussion entre partenaires (parents)

#### Retirez-vous.

Discutez dans un endroit où vous ne serez pas dérangés... ni entendus : dans les discussions sérieuses, il faut avoir le droit d'élever parfois le ton.

#### Formulez clairement et distinctement vos souhaits.

Votre partenaire ne peut répondre à vos désirs que si vous lui dites clairement ce que vous souhaitez.

#### Voyez grand.

Les enfants peuvent chambouler tous vos plans. Prévoyez donc suffisamment de marge de manœuvre pour intégrer l'imprévu.

#### Commencez par le plus facile.

Répertoriez d'abord les choses qui marchent bien ou dont les solutions peuvent être vite trouvées. Attaquez-vous après aux problèmes plus compliqués.

#### Procédez par ordre de préférence.

Certaines tâches sont restées « en l'air ». Inscrivez-les chacun pour vous sur une liste, en les classant par ordre de préférence, et faites la répartition après.

#### Fixez des priorités.

Pour créer des capacités supplémentaires, il se peut que vous deviez sacrifier quelques activités de temps libre. Classez les en ordre de préférence et de nécessité. A quoi pouvez-vous renoncer sans problème, ou pendant un temps déterminé, ou dans aucun cas ?

#### Ne planifiez pas pour l'éternité.

Les enfants grandissent vite, la situation change tout le temps. Ne décidez donc pas pour l'éternité des mesures à prendre dans votre vie privée et professionnelle.

#### Déterminez les responsabilités.

La personne qui prend en charge un domaine en porte la complète responsabilité. L'autre, en contrepartie, s'abstient de dispenser toute espèce de conseils sur comment il ou elle ferait ce travail plus simplement ou plus rapidement.



### **Fixez des normes standards.**

On peut économiser beaucoup de temps en laissant tomber des activités inutiles. La vaisselle s'essuie très bien avec des linges non repassés et on a aussi le droit, de temps à autre, de poser sur la table un plat acheté tout fait.

### **Discutez avec vos connaissances et avec vos voisins.**

S'il n'y a pas de places disponibles à la crèche, peut-être connaissez-vous quelqu'un qui peut s'occuper de votre enfant ? Ou alors, avec d'autres parents du voisinage, vous pouvez prendre des tours pour vous occuper des enfants ? Votre enfant ne pourra qu'en profiter car il aura de nombreuses occasions d'entrer en contact avec d'autres personnes.

### **Ne vous laissez pas décourager.**

Il se peut que vous partagiez une tâche que votre partenaire sait beaucoup mieux faire que vous. N'abandonnez pas : vous avez déjà, dans votre vie, appris des choses autrement plus difficiles que de repasser une chemise ou laver les vitres.

### **Regardez autour de vous.**

Les possibilités d'aide extérieure sont nombreuses, mais la plupart sont payantes. Réfléchissez bien à ce que vous voulez déléguer et ce que cela représente pour vous. Acceptez les offres d'aide de la part de votre cercle familial ou d'amis.



employée

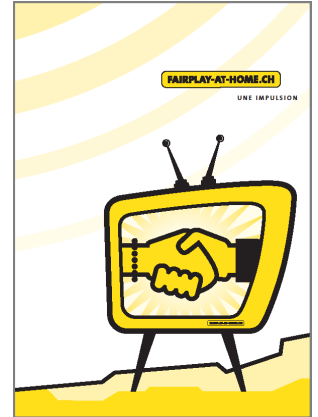
employeur

père

## ANNEXE - Questionnaires à remplir chacun pour soi. Pour préparer la discussion.

Les questions sont tirées en grande partie de la brochure « Fairplay-at-home », une campagne du Bureau fédéral pour l'égalité entre femmes et hommes qui engage les couples à discuter du partage des tâches à la maison, à l'optimiser et à appliquer concrètement les changements désirés.

Les questionnaires ont été adaptés à la vie actuelle des familles.



## Questions pour le futur Papa

### Votre appréciation personnelle

Pour commencer, évaluez d'emblée, sans trop réfléchir, combien d'heures par semaine vous consacrez aux tâches nécessaires et utiles dans le ménage ou avec les enfants.

 Heures:

Un conseil: Surévaluer vos heures de ménage ne vous attirera aucune sympathie!

### La réalité

Il faut maintenant examiner en détail si votre appréciation correspond à la réalité. Répondez sur l'exemple de la semaine passée. Combien d'heures avez-vous passées...

1. dans votre activité professionnelle (y compris le trajet) \_\_\_\_\_  Heures:
2. en formation professionnelle \_\_\_\_\_  Heures:
3. à préparer les repas
 

petit déjeuner:	h. : ____	repas de midi:	h. : ____	<input type="text"/> Heures:
repas du soir:	h. : ____	collations:	h. : ____	
pour des invités:	h. : _____			
4. au ménage
 

nettoyer, faire de l'ordre, passer l'aspirateur	h. : ____	faire la lessive, repasser	h.: ____
faire la vaisselle, ranger, mettre la table	h. : ____	sortir les poubelles, trier-recycler, etc.	h.: ____
bricoler, coudre, tricoter	h. : ____	prendre soin des animaux, du jardin	h.: ____

  
 Heures:
5. à faire des courses
 

achats de tous les jours	h.: ____	achats particuliers	h.: ____	<input type="text"/> Heures:
contacts avec des offices, autorités	h.: ____			
6. aux tâches administratives
 

paiements	h.: ____	assurances	h.: ____	<input type="text"/> Heures:
caisse maladie	h.: ____	budget familial	h.: ____	



7. avec les enfants (si vous n'avez pas encore d'enfants, prenez comme point de référence le nombre d'heures indiqué entre parenthèses, et imaginez ce que ce pourrait être pour vous. Les estimations concernent des nourrissons et indiquent le nombre d'heures par semaine).

réveiller et habiller (3 h.)	h.: _____	faire la lessive (3 h.)	h.: _____
langer (7 h.)	h.: _____	allaiter / préparer et donner le biberon (10 h.)	h.: _____
préparer les repas (5 h.)	h.: _____	nourrir (5 h.)	h.: _____
jouer (4 h.)	h.: _____	mettre au lit (7 h.)	h.: _____
se promener (7 h.)	h.: _____	accompagner (par ex. chez le pédiatre, 1 h.)	h.: _____

\_\_\_\_\_ Heures:

8. activité d'élu politique ou de représentant religieux (p. ex. conseil de commune, de paroisse)

\_\_\_\_\_ Heures:

9. aide et soins à des proches ou voisins (travail de « care »)

\_\_\_\_\_ Heures:

10. temps libre (activités régulières auxquelles vous ne pouvez renoncer. P. ex: club de sport, activité de société, cours de gym)

\_\_\_\_\_ Heures:

### Report pour le futur Papa

1. Activité professionnelle (trajet compris) \_\_\_\_\_ Heures:

2. Formation continue professionnelle \_\_\_\_\_ Heures:

**TOTAL TRAVAIL REMUNERE** \_\_\_\_\_ Heures:

3. Préparation des repas \_\_\_\_\_ Heures:

4. Ménage \_\_\_\_\_ Heures:

5. Courses \_\_\_\_\_ Heures:

6. Administration \_\_\_\_\_ Heures:

7. Enfants \_\_\_\_\_ Heures:

8. Aide et soins aux proches \_\_\_\_\_ Heures:

9. Activité politique ou religieuse \_\_\_\_\_ Heures:

**TOTAL TRAVAIL NON REMUNERE** \_\_\_\_\_ Heures:

**TOTAL D'HEURES PAR SEMAINE** (au maximum 126 h, soit 7 x 18h) \_\_\_\_\_ Heures:

Temps libre individuel \_\_\_\_\_ Heures:



Vous avez maintenant devant les yeux tout ce qu'il y a à faire dans votre ménage et le temps que vous-même y consacrez. Et aussi ce que ça représente par rapport au travail rémunéré.

Maintenant, quels sont vos propres souhaits? A quoi passeriez-vous volontiers plus (ou moins) de temps? Reportez vos souhaits sur la page 6. Votre partenaire fera de même, après avoir rempli son questionnaire.

## Questions pour la future Maman

### Votre appréciation personnelle

Pour commencer, évaluez d'emblée, sans trop réfléchir, combien d'heures par semaine vous consacrez aux tâches nécessaires et utiles dans le ménage ou avec les enfants.

Heures:

Un conseil: Sous-évaluer vos heures ne vous rendra pas service!

### La réalité

Il faut maintenant examiner en détail si votre appréciation correspond à la réalité. Répondez sur l'exemple de la semaine passée. Combien d'heures avez-vous passées...

1. dans votre activité professionnelle (y compris le trajet) \_\_\_\_\_ Heures:
2. en formation professionnelle \_\_\_\_\_ Heures:
3. à préparer les repas  
petit déjeuner: h. : \_\_\_\_ repas de midi: h. : \_\_\_\_  
repas du soir: h. : \_\_\_\_ collations: h. : \_\_\_\_  
pour des invités: h. : \_\_\_\_\_ Heures:
4. au ménage  
nettoyer, faire de l'ordre, passer l'aspirateur h. : \_\_\_\_ faire la lessive, repasser h.: \_\_\_\_  
faire la vaisselle, ranger, mettre la table h. : \_\_\_\_ sortir les poubelles, trier-recycler, etc. h.: \_\_\_\_  
bricoler, coudre, tricoter h. : \_\_\_\_ prendre soin des plantes, du jardin h.: \_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ Heures:
5. à faire des courses  
achats de tous les jours h.: \_\_\_\_ achats particuliers h.: \_\_\_\_  
contacts avec des offices, autorités h.: \_\_\_\_ \_\_\_\_\_ Heures:
6. aux tâches administratives  
paiements h.: \_\_\_\_ assurances h.: \_\_\_\_  
caisse maladie h.: \_\_\_\_ budget familial h.: \_\_\_\_ \_\_\_\_\_ Heures:



employée

employeur

père

## 7. avec les enfants

réveiller et habiller (3 h.)	h.: _____	faire la lessive (3 h.)	h.: _____
langer (7 h.)	h.: _____	allaiter / préparer et donner le biberon (10 h.)	h.: _____
préparer les repas (5 h.)	h.: _____	nourrir (5 h.)	h.: _____
jouer (4 h.)	h.: _____	mettre au lit (7 h.)	h.: _____
se promener (7 h.)	h.: _____	accompagner (par ex. chez le pédiatre, 1 h.)	h.: _____

\_\_\_\_\_ Heures:

## 8. activité d'élu(e) politique ou de représentante religieuse (p. ex. conseil de commune, de paroisse)

\_\_\_\_\_ Heures:

## 9. aide et soins à des proches ou voisins (travail de « care »)

\_\_\_\_\_ Heures:

## 10. temps libre

(activités régulières auxquelles vous ne pouvez renoncer. P. ex: club de sport, activité de société, cours de gym)

\_\_\_\_\_ Heures:

## Report pour la future Maman

1. Activité professionnelle (trajet compris) \_\_\_\_\_ Heures:

2. Formation continue professionnelle \_\_\_\_\_ Heures:

**TOTAL TRAVAIL REMUNERE** \_\_\_\_\_ Heures:

\_\_\_\_\_ Heures:

3. Préparation des repas \_\_\_\_\_ Heures:

4. Ménage \_\_\_\_\_ Heures:

5. Courses \_\_\_\_\_ Heures:

6. Administration \_\_\_\_\_ Heures:

7. Enfants \_\_\_\_\_ Heures:

8. Aide et soins aux proches \_\_\_\_\_ Heures:

9. Activité politique ou religieuse \_\_\_\_\_ Heures:

**TOTAL TRAVAIL NON REMUNERE** \_\_\_\_\_ Heures:

\_\_\_\_\_ Heures:

**TOTAL D'HEURES PAR SEMAINE** (au maximum 126 h, soit 7 x 18h) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Heures:



Temps libre individuel \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Heures:



## Vos souhaits pour le futur.

Combien d'heures voulez-vous consacrer aux tâches suivantes lorsque votre enfant sera né?

		
1. Activité professionnelle (trajet compris) _____	Heures: <input type="text"/>	Heures: <input type="text"/>
2. Formation continue professionnelle _____	Heures: <input type="text"/>	Heures: <input type="text"/>
<b>TOTAL TRAVAIL REMUNERE</b> _____	<b>Heures:</b> <input type="text"/>	<b>Heures:</b> <input type="text"/>
3. Préparation des repas _____	Heures: <input type="text"/>	Heures: <input type="text"/>
4. Ménage _____	Heures: <input type="text"/>	Heures: <input type="text"/>
5. Courses _____	Heures: <input type="text"/>	Heures: <input type="text"/>
6. Administration _____	Heures: <input type="text"/>	Heures: <input type="text"/>
7. Enfants _____	Heures: <input type="text"/>	Heures: <input type="text"/>
8. Aide et soins aux proches _____	Heures: <input type="text"/>	Heures: <input type="text"/>
9. Activité politique ou religieuse _____	Heures: <input type="text"/>	Heures: <input type="text"/>
<b>TOTAL TRAVAIL NON REMUNERE</b> _____	<b>Heures:</b> <input type="text"/>	<b>Heures:</b> <input type="text"/>
<b>TOTAL D'HEURES PAR SEMAINE</b> (au maximum 126 h, soit 7 x 18h) _____	<b>Heures:</b> <input type="text"/>	<b>Heures:</b> <input type="text"/>
Temps libre individuel _____	Heures: <input type="text"/>	Heures: <input type="text"/>

**Le planning n'est pas fait pour l'éternité.** Rediscutez-le régulièrement sur la base de vos expériences. Voyez grand de manière à pouvoir aussi intégrer l'imprévu.

**Vous avez trouvé une bonne répartition?**

Félicitations! Affichez le questionnaire FAIRPLAY-AT-HOME sur le frigo et tâchez de vous y tenir. Si vous n'arrivez pas trop bien à respecter vos plans, parlez-en ensemble ou reprenez l'exercice...

**Vous n'avez pas pu vous mettre d'accord?**

C'est tout sauf simple que d'assumer seul-e, ou même à deux, à la fois une activité professionnelle, le ménage et les enfants. Surtout ne perdez pas courage! Vous avez déjà fait un grand pas en discutant de ce

pénible sujet qu'est la répartition des tâches à la maison, en partageant avec l'autre vos désirs et – le plus important – en reconnaissant les problèmes qui se posent à tous les deux.

On dit toujours que «quand on veut, on peut». Eh bien non. Parfois, on a besoin des autres, même quand on est deux. Demandez de l'aide et des conseils.

➡ Plus en ligne: [Family Score](#) de ProFamilia Suisse, évaluation des employeurs sous l'angle de la conciliation.

➡ A lire: BD d'Emma, « [Fallait demander](#) » (Album « Un autre regard 2 », sur la charge mentale des femmes. Massot Editions.