





Chiarite i vostri bisogni e le vostre esigenze prima di decidere una forma di custodia e assicuratevi che l'offerta che avete scelto sia affidabile e stabile.

### Condividete anche il 'carico mentale'.

Spesso il peso mentale è lasciato sulla donna. Di cosa si tratta? La madre ha in mente tutti i dettagli che garantiscono una routine quotidiana senza intoppi. Pensa alla torta di compleanno, si assicura che i bambini portino le loro attrezzature sportive a scuola il giorno giusto, ricorda al suo compagno di stendere il bucato ma lei stessa è al lavoro. Così, gestisce la famiglia e il nucleo familiare e allo stesso tempo assume pienamente la sua vita professionale. Questo è un doppio fardello che dovrebbe essere evitato. Perché anche se questo lavoro non è visibile, richiede che sia sempre in un angolo della mente. Inoltre, poiché è spesso dato per scontato, è un ruolo estremamente ingrato che pesa sulle spalle di una donna e può anche portare all'esaurimento.

Per condividere davvero i compiti familiari e domestici come partner, si tratta anche di condividere questa responsabilità mentale. Fate capire al vostro partner che la gestione della famiglia deve essere condivisa equamente e che non basta essere un utile spettatore. Come voi, lui o lei deve aspettarsi, prepararsi e affrontare eventi e compiti senza che gli venga detto di farlo.

### La preoccupazione per gli altri non è riservata alle donne

Non è sempre facile trasferire le responsabilità. Da un lato, il lavoro domestico e familiare è ancora percepito principalmente come un compito riservato

donne a causa di **modelli di famiglia profondamente radicati**.

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.

### Révisez 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.