CONCILIER VIE FAMILIALE ET VIE PROFESSIONNELLE

Thème très actuel qui recouvre de nombreux sous thèmes de société :

Notion de réussir sa vie, notion de bonne mère, ou de bons parents, être mère ou père au foyer…le mode de garde des enfants, les aides (des efforts sont faits et restent à faire dans les entreprises et dans les décisions gouvernementales)

Même si les hommes sont concernés par cette question, cela reste encore une problématique très féminine.

69% des femmes déclareraient vouloir mener vie privée et carrière de front.

MAIS :

Gérer la **question du temps** et gérer la **culpabilité**.

Vouloir tout bien faire : être une femme, une bonne mère, une amante… et être brillante et reconnue à son travail.

NOTION DE BIEN ÊTRE ET D'EQUILIBRE :

Va passer par **un bon équilibre entre le travail et la vie privée**. Il est évident qu'un individu bien dans son travail sera bien dans sa vie de tous les jours et réciproquement.

Cette satisfaction va dépendre des besoins de chacun pour atteindre un équilibre de vie et chacun va devoir choisir l'organisation qui lui convient le mieux : finir plus tôt mais travailler sur l'ordi le soir après le coucher des enfants ou au contraire passer le relais pour les enfants et arriver disponible pour eux plus tard.

Il faut tout de même **se fixer des limites** aussi bien prof. que familiales et s'y tenir. Par ex, c'est toujours vous qui accompagnez les enfants à l'école le matin, le jour où vs avez 1 réunion importante il faut trouver un relais pour moins courir le matin. De même pour le spectacle de l'école, pour rien au monde on ne raterai çà !

Savoir dire NON au travail.

Arrêter la culpabilité : c'est accepter de ne pas tout faire, faire moins qu'on le souhaiterait. Il faut parler aux enfants de votre travail, ce que vous aimez, ce qui vous plait dans ce travail, en quoi il consiste, les enfants peuvent être fiers de vous.

Dans les moments où on se sent dépassé se demander si on serait mieux à la maison ?

De nombreuses études montrent que les **mères au foyer** ne sont guère plus détendues que celles qui travaillent et que leurs journées sont bien remplies aussi…

Et en même temps, la société nous oblige encore à faire le choix entre carrière et famille : le statut de mère ou père au foyer est guère valorisé…

On se demande si une mère qui travaille est une **bonne mère** ? Se demande t-on aussi aisément si un père qui travaille est un bon père ?

Il reste quelque chose de quasi ancestral qui nous ferait penser que le père serait celui qui nourrit la famille et que la mère serait chargée de l'éducation.

J.P Kaufman, sociologue : même si le couple partage les tâches ménagères, c'est souvent à l'arrivée des enfants que le système se déstabilise….La faute à qui ? Le père qui prend pas ou pas assez sa place ? Mme qui ne lui laisse pas assez de place ? D'après ce sociologue, la femme ; le plus souvent, prendrait en charge spontanément tout ce qui concerne le bébé…mais éduquer, c'est éreintant : inventer sans cesse, être attentif en permanence. C'est également faire le tri dans sa propre éducation entre ce que l'on veut transmettre et ce que l'on abandonne au contraire. Et c'est AIMER….toujours plus, 24h/24h, 365 jours/an et pour combien d'années ?

Ce désir de perfection serait plus féminin, les femmes voudraient tout : materner et réussir leur carrière.

Alors, la solution ?
Apprendre à être **imparfait**, ne plus chercher à tout contrôler.

La **culpabilité** est un **luxe** : beaucoup de familles monoparentales n'ont pas le choix. L'essentiel est de montrer à nos enfants qu'ils sont au cœur, au centre de notre vie.

Une maman épanouie vaut mieux qu'une maison bien rangée et des bons petits plats : les enfants sont les 1er convaincus !

Il nous reste des « ombres » d'éducation de nos mères de nos grand-mères qui nous pousseraient inconsciemment à penser que les femmes doivent rester à la maison élever leurs enfants…

La notion de TIERS est importante :

Le père, savoir rediscuter avec lui de l'organisation, parler ensemble les projets de chacun et envisager ensemble comment chacun peut les réaliser : peut être envisager un « chacun son tour » ?

La famille proche (grands-parents entre autres)

La nounou, la crèche : savoir négocier, préparer les périodes un peu plus remplies que d'autres

Le travail : pouvoir aménager ses horaires en fonction des impératifs familiaux (annualisation, horaires hebdomadaires…)

« Comment ne pas être une mère parfaite ? » Libby Purves

« Femmes, si vous osiez : le monde s'en porterait mieux » Aude de Thurin

" il n'y a pas de parent parfait " : Isabelle Filliozat

N.BONNET FAUVEL, Psychologue