

CONCILIER TRAVAIL ET FAMILLE

Concilier travail et vie de famille : un vrai défi

La société évolue à une vitesse fulgurante. Pour preuve, il suffit de regarder en arrière il y a quelques années et de comprendre en quoi le concept de famille tel que nous le connaissons aujourd'hui a changé.

Comme nous le savons tous, traditionnellement dans la répartition des rôles familiaux, l'homme était engagé dans la production et la femme dans la reproduction. En d'autres termes, le rôle des femmes se limitait principalement aux tâches ménagères et à la garde des enfants, tandis que les hommes travaillaient pour assurer la stabilité de la famille.

Que s'est-il passé ces dernières années? Mères célibataires, mariages homosexuels, intégration des femmes au marché du travail, répartition équilibrée des tâches au sein du ménage, augmentation de l'espérance de vie, ...

En même temps, la publicité nous bombarde d'hommes et de femmes qui doivent réussir sur le plan professionnel, consacrant toute leur attention à leurs enfants, faisant du sport régulièrement pour rester en bonne santé, voyageant, ayant une vie sociale vivante, une vie sexuelle active, ne négligeant pas leurs aînés et étant heureux en ménage.

Eh bien, comment avoir le temps de faire tout cela? Est-il possible de concilier toutes ces facettes de notre vie?

Comment concilier travail et famille ?

Pour éviter le stress, l'irritabilité ou le manque de performance, il est conseillé d'établir un ensemble de lignes directrices à suivre pour parvenir à une conciliation efficace de la vie professionnelle, familiale, personnelle et sociale.

Sensibiliser et changer les mentalités concernant la répartition des rôles.

Établir un partage équitable des rôles dans les tâches ménagères est crucial. Pourquoi ne pas faire un calendrier hebdomadaire avec un partage des tâches ?

Demander de l'aide

Il est important de demander de l'aide pour avoir plus de temps pour vous. N'hésitez pas à solliciter vos proches pour garder les enfants, ou une femme de ménage pour vous aider si vous en avez la possibilité.

Établir des conditions de travail permettant de combiner les responsabilités professionnelles, personnelles et familiales.

Il est important de négocier avec votre employeur et de défendre vos droits en tant que parent qui travaille.

Trouver du temps pour soi

Il est nécessaire de trouver du temps pour soi et faire ce que nous aimons. Prendre soin de vous est important! Assurez-vous de prendre le temps de réinitialiser et de recharger vos batteries.

Avoir une organisation efficace

Pour faire avancer les choses efficacement, il est important d'avoir un ordre du jour pour gérer votre temps et organiser votre semaine.

Apprendre à dire « non »

Dire non peut sembler impossible, surtout au travail. Mais si vous acceptez d'assister à tous les événements, d'assumer tous les projets ou de gérer tous les collègues, vous n'aurez plus de temps... Et le pire type de trahison est celui que vous vous infligez à vous-même. C'est bien de dire non aux choses qui vous stressent, aussi longtemps que cela est justifié.

Avoir des limites

Ne prenez pas votre ordinateur portable avec vous et ne répondez pas aux appels de votre patron pendant que vous êtes à table avec votre famille. Ce n'est pas parce que vous êtes physiquement accessible tout le temps que vous devez l'être. Définissez des limites.

Comme vous pouvez le constater, concilier travail et famille est essentiel à notre bien-être. Voici quelques conseils supplémentaires.

Soyez détendu(e)

Si vous en avez besoin, prenez 10 minutes pour vous doucher et vous changer avant de vous asseoir avec les enfants. Les enfants ont tendance à sentir votre humeur et ressentiront votre mécontentement face à la routine familiale si vous vous présentez, si vous vous plaignez d'obstacles au travail, de repas manqués et de l'heure du coucher tardive. Mais si vous semblez détendu à propos de la routine quotidienne, ils se détendront aussi, même s'ils ne vous voient que 30 minutes chaque soir, ou le week-end si vous travaillez ou vivez séparément.

Mangez avec vos enfants

S'il est tard et qu'ils ont déjà mangé, prenez l'habitude de vous asseoir et de bavarder avec vos enfants avant le coucher. Racontez-leur votre journée, le travail intéressant que vous avez accompli ou une personne que vous avez rencontrée. Cela les encouragera à vous parler également. Chaque soirée peut être différente, mais s'asseoir à dîner peut devenir l'un des moments les plus agréables de la routine de votre famille.

Faites quelque chose ensemble

Il n'est pas nécessaire que ce soit spécial ou très long. Le fait est que vos enfants apprécieront de passer un peu de temps avec vous tous les jours – pendant que vous arrosez le jardin, promenez le chien autour du pâté de maisons, Tant que vous êtes détendu et que vous écoutez leur conversation, ils seront heureux.

Profitez de la routine du coucher

L'heure du bain, l'heure de l'histoire ou les deux à la fois. Vos enfants n'ont pas besoin d'un divertissement permanent, le simple fait d'avoir votre compagnie pendant qu'ils jouent dans le bain ou une petite histoire au coucher leur suffira.

Une nuit spéciale

Soirée cinéma, soirée jeux, soirée pyjama. Peu importe ce qui fait plaisir à vos enfants, ils aimeront savoir qu'il y a une soirée où tout s'arrête, rien que pour eux.

Quelle que soit l'approche adoptée, il est important de profiter du temps que vous passez avec vos enfants. Ce n'est pas toujours facile à faire, mais les plus petits changements peuvent faire toute la différence. Passer du temps avec vos enfants peut aider votre famille à devenir plus forte et à nouer des liens plus étroits.