



Conciliation travail-famille :

## le défi du 24 heures

Par Éducation-Coup-de-Fil

**La conciliation travail-famille est un défi de taille pour les parents québécois comme pour les parents de nombreux pays industrialisés. L'élément qui crée le plus haut taux de stress est lié au manque de temps. Comment gérer ces 24 heures ?**

Le mot *concilier* signifie : rendre compatible des choses diverses, des intérêts contraires, mettre d'accord, réconcilier. Appliqué à la famille et au travail rémunéré, ce concept implique d'arrimer deux entités qui exigent temps et énergie. Les jeunes parents se voient dès lors confrontés à des réalités qui entraînent des choix difficiles : diminuer le temps de travail pour demeurer plus longtemps avec les enfants ou réduire le temps consacré à la famille pour investir davantage dans le travail. Ou encore, lorsque c'est possible, un des deux parents peut faire le choix de mettre en veilleuse temporairement son travail pour s'occuper de la vie familiale et y retourner éventuellement. Enfin, plusieurs parents optent pour une mission « essoufflante » qui pose des standards élevés de performance aux deux niveaux.

**Il importe de se dégager de la pression sociale qui va dans un sens ou dans l'autre pour connaître ses vraies priorités personnelles.**

Avant de faire un choix, chaque parent devrait se questionner sur ses priorités personnelles et ses valeurs. Il importe de se dégager de la pression sociale qui va dans un sens ou dans l'autre pour connaître ses vraies priorités personnelles. Il y a des réalités sur lesquelles les parents n'ont pas ou peu de contrôle, soit l'horaire de travail et les besoins réels des enfants, qui varient avec l'âge. Tout choix implique nécessairement des renoncements qui peuvent cependant permettre l'émergence d'une satisfaction personnelle.

Depuis quelques années, plusieurs conditions de travail et mesures sociales ont déjà été mentionnées (quelques-unes sont mises en application déjà...) comme pistes de solutions pour cette conciliation tant recherchée : un

horaire de travail flexible, une banque d'heures utilisables au besoin, une semaine de travail réduite sur une base volontaire, la possibilité de travail à domicile, une structure de travail à temps partiel, un poste à temps complet partagé par deux jeunes parents ou un jeune parent et une personne en préretraite, un retour progressif au travail après un congé parental, par exemples. Comme dans certains pays d'Europe, une allocation aux familles, pour les parents qui désirent rester à la maison avec leurs enfants, permettrait un vrai choix.

La conciliation réussie est celle qui respecte une distribution du temps qui s'approche des priorités personnelles des parents et des besoins des enfants. ■

Source : Institut national de santé publique du Québec. La difficulté de concilier travail-famille; ses impacts sur la santé physique et mentale des familles québécoises. Montréal; INSSPQ, 2011.



Pour informations :

**Éducation-Coup-De-Fil** est un service anonyme et gratuit de consultation professionnelle par téléphone qui contribue au mieux-être des familles, en aidant à comprendre et à solutionner les difficultés liées à l'éducation et aux relations parents-enfants dans la vie quotidienne.

Téléphone : 514 525-2573 ou sans frais: 1 866 329-4223  
[www.education-coup-de-fil.com](http://www.education-coup-de-fil.com)