



*membre
en mouvement*
... partenaires pour les 0-17 ans!

La jonglerie des tâches quotidiennes

Il est parfois difficile de jongler entre le travail, les études et la famille.
La réalité est que travailler et répondre aux besoins de la famille, c'est exigeant !
Alors vous vous demandez sûrement comment faire pour vous simplifier la vie?

Vous trouverez dans cet outil des trucs et astuces pour rendre votre quotidien plus léger.



Réalisé en collaboration avec:

Elizabeth Grant, agente de liaison 0-5 ans
Geneviève Bordeleau, agente de bureau
Groupe de parents Parents en Action



La conciliation famille, travail, étude est une recherche d'équilibre entre nos différentes tâches et responsabilités.

La conciliation peut permettre:

- D'avoir un travail
- De répondre à ses besoins et ceux de sa famille
- De donner du temps de qualité à ses enfants
- D'être disponible pour ses amis et son/sa conjoint(e)
- De prendre soin de soi

La conciliation est aussi un défi qui peut causer du stress et faire peur...

Dans ce document, vous trouverez différents outils pour vous aider à aller vers cet équilibre.

Les règles d'or de la conciliation

Les 4 « P »

Panifier

- Utiliser un calendrier pour planifier les différentes tâches
- Faire une liste des choses qu'on souhaite faire
- Se fixer des objectifs réalistes
- Se féliciter quand on a atteint nos objectifs

Plaisir

- Choisir nos tâches selon ce qu'on aime faire
- Faire les choses qu'on aime le moins quand on a plus d'énergie, ce qui est souvent le matin. Se garder les tâches les plus agréables pour la fin de la journée
- S'accorder des moments pour se divertir, s'amuser et se distraire en famille, avec des amis, avec votre conjoint(e) ou seul

Petits pas

- Accepter qu'on ne puisse pas tout faire en même temps
- Faire une tâche à la fois
- Lâcher-prise
- Prioriser les choses qui ont le plus d'importance

Partage

- Quand vous vivez des difficultés, demander à quelqu'un d'extérieur s'il des trucs pour nous aider (un ami, un parent, un intervenant)
- Discuter avec d'autres parents des trucs pour concilier le travail et la famille
- Prendre des moments entre amis pour cuisiner
- Faire des échanges de services

Les trucs et astuces des parents

La liste de trucs et astuces qui suit est tiré d'un «focus group» fait avec des parents

Faire le ménage	<ul style="list-style-type: none"> • Prévoir 1 tâche par jour et se faire un horaire pour la semaine. • Mettre les enfants à contribution selon leur âge et leur capacité. • Partager les tâches avec le ou la conjoint(e) • Avoir une personne qui s'occupe des enfants pendant qu'on fait le ménage (autre parent, voisin, ami, etc.) • Utiliser les services des organismes • Accepter que le ménage ne soit pas parfait
Économiser	<ul style="list-style-type: none"> • Faire un budget • Acheter des produits de marque maison (ex : Sans nom) • Acheter les produits à rabais • Acheter en grande quantité • Cuisiner au lieu d'acheter du prêt-à-manger • Utiliser les services de la cuisine collective, du comptoir familial et de la banque alimentaire • Faire des échanges de services
Gagner du temps	<ul style="list-style-type: none"> • Occuper les enfants lors des tâches • Faire garder les enfants lors des commissions • Préparer les vêtements et les lunchs la veille
Se déplacer	<ul style="list-style-type: none"> • Prévoir ses déplacements pour faire plusieurs tâches dans une seule sortie • Prévoir des collations et des jouets pour les enfants lors des déplacements • Prévoir les vêtements en conséquence de la saison • Faire du covoiturage • Utiliser le transport en commun • Utiliser les services du carrefour du partage pour les transports médicaux
Préparation des repas	<ul style="list-style-type: none"> • Planifier mes repas de la semaine • Faire mes achat de la semaine en conséquence de mon menu. (un seul déplacement) • Faire une liste d'épicerie • Utiliser une mijoteuse • Cuisiner une plus grande quantité de nourriture pour faire des lunchs • Participer aux cuisines collectives • Impliquer les enfants dans la cuisine • Congeler les restants de nourriture pour s'en servir en cas de besoin.
Faire garder les enfants	<ul style="list-style-type: none"> • Halte-Répit (Maison de la famille, Cuisines collectives) • Demander à la famille, aux amis ou aux voisins de garder les enfants • Faire des échanges de services • Voir avec le CLSC pour avoir accès à une auxiliaire familiale
Les devoirs des enfants	<ul style="list-style-type: none"> • Faire les devoirs 15 minutes après que les enfants soient rentrés de l'école • Voir avec l'aide aux devoirs de l'école • Consulté <i>Allo prof?</i> • Instaurer une routine • Avoir un système de récompense pour l'enfant
Diminuer le stress	<ul style="list-style-type: none"> • Planifier nos tâches et responsabilités • Faire une activité qui nous fait plaisir • Parler/évacuer • Faire une activité relaxante (ex : yoga/méditation) • Faire de l'exercice physique • Faire des respirations abdominales quand on sent le stress monter • Appliquer les trucs pour gagner du temps
Se divertir	<ul style="list-style-type: none"> • Prévoir une activité qu'on aime • Prendre un temps de voir ses amis. • Participer aux activités parents-enfants (ex : à la Maison de la famille)

Suggestion de tâches domestiques selon l'âge des enfants

Les enfants peuvent nous aider dans les tâches domestiques.

Par contre, il est important de leur donner des tâches qu'ils sont en mesure de faire selon leur âge.

Vous trouverez dans les tableaux suivants des exemples de tâches à leur attribuer selon leur tranche d'âge.

Si votre enfant ne veut pas faire une tâche, vous pouvez lui demander de choisir une tâche plutôt que de lui en imposer une.

2-3 ans

- Ouvrir le robinet et se faire couler un verre d'eau
- Mettre ses couches sales dans la poubelle
- Mettre les cuillères sales dans le lave-vaisselle
- Mettre les vêtements mouillés dans la sècheuse
- Déposer son linge sale dans le panier
- Ramasser ses jouets avec un peu d'aide

4 à 5 ans

- Apporter les assiettes et ustensiles à la table
- Mettre ses vêtements dans le panier à linge
- Sortir les ustensiles du lave-vaisselle et les ranger
- Ramasser et ranger ses jouets

6 ans

- Passer un linge humide sur la table après le repas
- Mettre son assiette et son verre sale dans le lave-vaisselle
- Nous aider à faire l'épicerie en mettant lui-même certains articles dans le panier et en portant un sac léger
- Nous aider à sortir les sacs d'épicerie de la voiture

7 à 9 ans

- Débarrasser la pelouse des mauvaises herbes
- Se faire un sandwich et préparer sa boîte à lunch
- Épousseter le salon
- Ramasser sa chambre et faire son lit
- Préparer son déjeuner
- Plier et ranger les vêtements propres
- Préparer ses vêtements et son sac d'école pour le lendemain

Il faut tout un village pour élever un enfant...

Ce proverbe africain signifie que prendre soin d'un enfant ne se limite pas à ses parents, mais implique toute la société dans laquelle ils vivent.

Sur qui pouvez-vous compter?

Votre entourage immédiat peut vous aider de différentes façons : garder les enfants, donner des conseils, vous écouter quand vous avez besoin de vous confier

Votre entourage immédiat comprend :

Conjoint(e)

Parents

Amis

Voisins

Votre milieu de travail a aussi un rôle à jouer. D'ailleurs certaines entreprises ont des politiques de conciliation travail/famille.

Voici des exemples de ce que votre milieu de travail peut faire :

Possibilité de travailler à domicile

Réaménagement du temps de travail (horaire variable, temps partagé)

Banque de congé pour responsabilités familiales

Remboursement des frais de garde (heures supplémentaires)

Flexibilité d'horaire (arriver en retard et partir un peu plus tard)

Avoir les journées vacances mobiles qui peuvent être utilisées pour les rendez-vous des enfants

Les organismes communautaires offrent de nombreux services qui peuvent répondre aux besoins de tous les membres de la famille. Pour les connaître, consultez le bottin des ressources et surtout n'hésitez pas aller les visiter : **ils sont là pour vous!**

