



La Capitale

Assurance et
services financiers



À l'affiche cette semaine : le parent superhéros !

Mieux-être Chronique

Bébé à bord... papa et maman au travail !

À peine a-t-on terminé son café froid, qui avait été oublié sur la table du salon entre deux enfants qui ne veulent pas s'habiller, qu'on est déjà pris dans un bouchon de circulation, en route vers le travail. On laisse la vaisselle sale où elle est, on pense déjà à ce qu'on devra préparer pour le souper, à qui ira reconduire le petit dernier au karaté, et à ce que dira le patron en nous voyant encore et toujours... fatigué.

Êtes-vous de ceux qui doivent simultanément assumer les rôles de parent et de travailleur, en plus de performer comme conjoint, amoureux, responsable de l'entretien du foyer et de l'auto, ou comme soutien à vos propres parents ? Êtes-vous en plus monoparental à l'occasion, c'est-à-dire parent des enfants de l'autre les jours pairs de la semaine, célibataire ou en couple seulement les soirs de pleine lune, et super parent le reste du temps ?

Depuis plusieurs années, la combinaison travail-famille fait naître plusieurs questions : quelles sont les conséquences de ce double statut pour la santé des parents, des enfants et de la famille ? Quelles sont les stratégies à utiliser pour concilier vie familiale et vie professionnelle ? Tout cela sans que personne ne soit oublié ou négligé, surtout pas vous...

Saviez-vous que... ?

- Un Canadien sur dix se dit excessivement inquiet, nerveux ou stressé parce qu'il a du mal à équilibrer responsabilités familiales et professionnelles. (Santé Canada, 1998)
- Les familles monoparentales représentaient 15,9 % de l'ensemble des familles de recensement en 2006, et qu'il s'agit du pourcentage le plus élevé jamais enregistré lors d'un recensement au cours des 75 dernières années. (Santé Canada, 2006)

Quelques pistes de solution

Les études menées sur le sujet donnent des résultats contradictoires : certaines démontrent que le travail à l'extérieur de la maison atténue le stress et procure du bien-être (vie sociale, accomplissement professionnel, etc.); d'autres révèlent que ce mode de vie aurait un effet néfaste sur la santé physique et sur le bien-être psychologique (anxiété, fatigue, *burnout*). Il y

a des choses qu'on ne peut pas changer, mais il y a certainement de nos valeurs et modes de fonctionnement qui pourraient être revus. Par exemple :

- élargir son réseau social et oser demander du soutien à l'entourage;
- apprendre à fixer ses limites et à dire non;
- répartir et négocier efficacement les tâches entre les deux parents ou conjoints;
- diminuer ses attentes et son désir de performer dans toutes les sphères de sa vie;
- choisir : tout ne peut pas être une priorité;
- garder du temps de qualité pour soi, pour recharger ses batteries;
- lâcher prise quant à la pression sociale de devoir être parfait dans tous les rôles qu'on doit assumer.

Stratégies et soutien

Afin de faciliter la conciliation travail-famille, certaines stratégies peuvent être déployées, qu'elles soient de l'ordre de l'organisation du temps et des tâches, ou de l'ordre des exigences personnelles (besoin de tout contrôler, incapacité à déléguer, abandon de certaines tâches et activités, etc.). Comment y arriver ? En faisant appel à un professionnel qui pourra vous éclairer sur de nouvelles solutions et vous apporter un soutien dans la réalisation de cette conciliation cruciale.

Si vous sentez que la situation vous dépasse et que vous avez l'impression de ne pas pouvoir y remédier, contactez Tandem. Une ressource pourra vous aider à mettre de l'ordre ailleurs que dans la maison ! Il vous reste encore un peu d'énergie ? Faites-le pour vous... et pour votre famille.