



La santé
GAGNE
l'entreprise

Mon travail, mes enfants et moi

Mener de front vie professionnelle et vie privée de façon harmonieuse et épanouissante, bien des parents y aspirent, sans toujours y parvenir.

Aujourd'hui, deux tiers des femmes travaillent, et les hommes s'impliquent de plus en plus dans l'éducation des enfants, notamment des plus jeunes. Pourtant, tout concilier demeure une difficulté pour bien des parents. Certains culpabilisent à l'idée de ne pas être parfaits ; d'autres, épuisés, ont l'impression de courir sans cesse. Enfin, du fait des nouvelles technologies, la frontière entre la vie au travail et la vie à la maison s'atténue considérablement.

Travail et famille

Le travail contribue à l'affirmation de l'identité et à l'épanouissement de chacun. Mais le temps qu'on lui consacre peut varier au cours de l'existence en fonction de la vie familiale (mariage, séparation, maladie, naissance, entrée des enfants à l'école...).



« À l'arrivée de ma deuxième fille, j'ai demandé à passer à temps partiel. »

Aline, 32 ans, mariée, secrétaire médicale, 2 enfants (4 et 2 ans).

Pour les enfants, des parents qui travaillent, c'est aussi une ouverture sur le monde, l'occasion de voir que les parents existent par eux-mêmes, en dehors de la famille, et, pour eux, l'opportunité d'investir d'autres personnes.



« Mon fils est fier du travail que je fais. »

Sophia, 45 ans, divorcée, médecin urgentiste, 3 enfants (14, 10 et 8 ans).

Et soi dans tout ça ? Pour être un bon parent, il faut se sentir bien : savoir se donner du temps.



« Une fois par semaine, je m'accorde une petite sortie, sport ou ciné. Ça me fait du bien, je respire ! »

Magali, 37 ans, en couple, consultante, 1 enfant (7 ans).

La qualité de la conjonction travail/famille dépend de nombreux facteurs : revenus, nombre et âge des enfants, lieu d'habitation, transports, accès aux modes de garde petite enfance, horaires et rythme de travail, aide intrafamiliale... Autant d'éléments qui amènent chaque parent à construire sa propre organisation, selon ses valeurs, ses contraintes et ses limites.



Plus d'informations sur
www.lasantegagnelentreprise.fr



**Harmonie
mutuelle**

GRUPE **vyv**



Répartition du travail parental

Au sein du foyer, les rôles du père et de la mère ont évolué; les fonctions sont plus volontiers distribuées. Néanmoins, le travail domestique, les formalités administratives et l'éducation au quotidien des enfants restent encore bien souvent l'apanage des mères, quand les pères sont plus axés sur les sorties et la découverte du monde extérieur. Là encore un équilibre est à trouver pour se relayer, se soutenir et permettre à chacun de passer des moments agréables avec les enfants.

À chaque couple son mode de fonctionnement, l'important est que chacun se sente à l'aise, respecté et valorisé, tout en satisfaisant le reste de la famille.



« Avec mon épouse on a une organisation très simple: elle fait les courses, je cuisine; elle donne le bain aux enfants, je leur lis l'histoire du soir. Ça marche très bien! »

Samba, 29 ans, employé, 2 enfants (4 et 1 an).

Il faut faire confiance à l'autre et accepter qu'il agisse différemment.



« J'avoue qu'au début j'étais toujours derrière mon compagnon, je lui disais comment laver notre fils, quels vêtements lui choisir..., je repassais même derrière lui quand il remplissait le lave-vaisselle! Maintenant je le laisse faire comme il l'entend et c'est bien plus agréable pour tout le monde! »

Ariane, 28 ans, pacsée, ouvrière, 1 enfant (5 ans).

Dans les familles monoparentales, la gestion du temps est encore plus problématique. Il ne faut pas hésiter à demander de l'aide à son entourage: parents, amis, voisins; voire à solliciter des professionnels pour alléger le quotidien (baby-sitter, halte-garderie, femme de ménage...). Des petites astuces, comme faire ses courses ou payer la cantine en ligne, permettent également de gagner du temps.



« Mes enfants m'aident dans les tâches ménagères, l'aîné surtout. La concierge garde la petite le mercredi après-midi, et la mère d'une camarade des deux grands les emmène au judo. Ça demande une sacrée organisation, mais ça fait du bien de se sentir épaulée! »

Carole, 41 ans, divorcée, comptable, 3 enfants (13, 11 et 5 ans).

Rédaction: Fédération nationale des Écoles des parents et des éducateurs - www.ecoledesparents.org



Harmonie Mutuelle, mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité, immatriculée au répertoire Sirene sous le numéro Siren 538 518 473. Numéro LEI 969500JLUSZH89G4TD57. Siège social: 143, rue Blomet - 75015 Paris.



Plus d'informations sur
www.lasantegagneentreprise.fr