

Famille, maison, travail Mieux s'organiser

Quand on est parent, on a l'impression que le temps nous dépasse. Selon Statistique Canada, 85 % des travailleurs ont l'impression de manquer de temps. Et si l'on repensait nos priorités ?

Par Marie Charbonniaud

Lorsque Sandra Das Neves, franco-portugaise, et son conjoint Abdoul Karim Sow, originaire de Côte-d'Ivoire, ont immigré au Québec il y a dix ans, ils n'avaient pas beaucoup de proches pour les aider. Ils ont donc dû construire leur réseau social. À la naissance de leur fils Joaquim, il y a deux ans, une efficace routine familiale s'est mise en place. «Cette naissance nous a fait développer un beau travail d'équipe», raconte la maman de Gatineau.

Ainsi, c'est elle qui amène Joaquim au milieu de garde à 9 h ; papa va le chercher à 15 h 30. Comme elle adore cuisiner pour toute la petite famille, papa achète les vêtements de Joachim, lui donne le bain, coupe ses cheveux.

La famille fonctionne comme une petite entreprise qui se gère au quotidien. Selon Martyne Huot, auteure et fondatrice du réseau Familles d'aujourd'hui, c'est ainsi qu'il faut l'aborder si l'on veut mieux s'organiser. «La famille a besoin de planification, d'organisation et d'objectifs. Il faut mettre en place une structure, communiquer nos attentes à notre partenaire, puis distribuer les tâches», résume l'auteure de *Y a-t-il un parent dans la salle ?*, un livre de réflexions et de conseils sur la conciliation travail-famille.

Pour mieux gérer votre temps, Martyne Huot suggère de commencer par organiser votre maison. Ensuite, revoir vos «priorités de vie», en veillant à éliminer les «irritants», c'est à dire toutes les choses qui grugent votre temps inutilement ou rendent votre vie familiale désagréable. «Contrairement au stress, plus difficile à éliminer, le manque de temps se règle par de petits gestes qui font toute la différence», assure Martyne Huot.

Organiser sa maison

Lorsqu'elle est bien organisée, la vie à la maison devient beaucoup plus facile pour tous. L'organisatrice professionnelle Nathalie Bureau, auteure de *L'art de l'organisation*, confirme que c'est la première chose à laquelle il faut se consacrer pour gagner du temps.

«S'organiser, bien sûr, cela demande du temps. Mais une fois notre système d'organisation mis en place, on récupère vite ce temps et on en gagne», assure-t-elle. Cela, quel que soit son emploi ou son rythme de vie. «Il est d'autant plus important d'organiser sa maison quand on

travaille à temps plein, car chaque minute de loisir devient très importante», affirme-t-elle. Voici ses conseils.

Une place pour chaque chose, chaque chose à sa place

- Mettre l'organisation de la maison à votre agenda : s'organiser, ça se planifie ! (Voir encadré «Vive les listes».)
- Vous armer d'un sac poubelle, d'un carton «à donner» et d'un bac de recyclage, puis procéder une pièce à la fois. Ranger tout ce qui est apparent puis, devant chaque «petit bazar», passer à l'action : trie, donne, recycle, vends, classe, répare ou jette, puis nettoie ! «Vous pouvez commencer, par exemple, par la pile de papiers sur le coin du comptoir ou du bureau, qui concerne toutes les familles», suggère Nathalie Bureau. Pour mettre fin à ce problème, elle conseille d'ailleurs d'acquiescer un classeur vertical pour ranger les papiers en attente d'être classés : courrier, papiers du milieu de garde, dessins d'enfants, factures, etc.
- Dans chaque pièce, être accompagné de la personne concernée : votre conjoint ou votre enfant, s'il est assez grand pour vous aider. «Il ne faut pas avoir peur de responsabiliser son enfant : c'est un magnifique cadeau que de lui apprendre à s'organiser», poursuit l'auteure.
- Par la suite, miser sur la rigueur. Replacer les choses au fur et à mesure, là où on les a prises, et l'enseigner à chacun, même au plus petit. Cela fera gagner de précieuses minutes. «À un an, bébé peut ranger son toutou dans une grosse boîte. À deux ans et demi, il peut mettre son gobelet au lave-vaisselle. Même si ce n'est pas à la bonne place !», ajoute Nathalie Bureau.

Un grand calendrier familial

Pour mieux gérer votre temps, l'utilisation d'un calendrier familial peut grandement vous aider. On y note tout : rendez-vous, activités sportives, sorties, anniversaires, congés, retours de livres à la bibliothèque, etc. Idéalement, trouver un grand calendrier dont les dates sont écrites les unes en dessous des autres. À chaque date, vous pourrez faire des colonnes pour chaque membre de la famille, de gauche à droite.

- Utiliser une couleur différente pour chacun. Certains calendriers proposent des petits autocollants pour le dentiste, le sport, etc. Il n'y a plus qu'à écrire les initiales à côté.
- L'accrocher à un endroit stratégique, à la portée de tous, pour que chacun puisse y écrire. Les grands calendriers familiaux s'aiment souvent au réfrigérateur.

Mieux préparer la journée du lendemain

La meilleure façon de commencer la journée en paix, c'est d'éviter la course folle du matin. Pour cela, préparer le maximum de choses la veille.

- S'informer sur les conditions météo du lendemain. Cela permet de préparer les bons vêtements et de se lever plus tôt pour déneiger l'entrée ou la voiture, si nécessaire.
- Sortir les vêtements de chacun sur une chaise.
- Préparer les lunchs et les sacs de chacun, si nécessaire.

- Dresser la table du petit-déjeuner, mettre l'eau dans la bouilloire, le café en poudre et le thé en sachet dans les tasses, le pain sur le comptoir, même les céréales dans le bol des enfants.
- Mettre à décongeler le repas familial du lendemain, si nécessaire.

Les courses et les repas

- Penser à tout ce que vous pouvez vous faire livrer à domicile : aliments, prescriptions, timbres, cosmétiques, DVD, livres, revues, articles de bureau. Vous seriez surpris de tout ce qui se livre !
- Pour tous les autres achats, optimiser les déplacements en regroupant les achats par lieu.
- Planifier les repas de la semaine. Cela prend 15 minutes, mais ce temps sera vite récupéré au moment des courses et de la préparation, en plus de faire nettement économiser, puisqu'on ne gâche rien.
- Cuisiner en double ou en triple. Les surplus se gardent trois jours au réfrigérateur ou se congèlent, pour de bons petits lunchs.
- Prévoir un plat de crudités prêt, au réfrigérateur, pour calmer les impatients avant le repas.

[Encadré :]

Vive les listes !

Faites-vous une liste d'objectifs personnels, à court terme, moyen terme et long terme. Diviser ensuite vos tâches en les datant. Par exemple, au lieu d'écrire : «Faire le ménage de ma chambre à coucher avant le 10 octobre», écrire :

- faire le ménage de mon tiroir à sous-vêtements (28 sept)
- déposer le couvre-lit chez le nettoyeur (30 sept)
- trier les revues sur ma table de nuit (1^{er} oct)
- faire le ménage de ma penderie (4 oct)
- laver les rideaux (7 oct), etc.

Lorsque vous avez atteint un objectif, le raturer et savourer vos progrès !

Vous pouvez aussi vous faire quotidiennement une liste de priorités pour le lendemain.

Par exemple : faire une brassée de lavage (si ça s'accumule), jouer avec mes enfants (si on a l'impression de moins le faire ces jours-ci), faire le ménage (pour pouvoir souffler cette fin de semaine). «Grâce à cette liste, on se rend compte de tout ce qu'on accomplit. Sinon, on fait plein de petits gestes sans avoir l'impression d'avancer», estime Nathalie Bureau.

Source : *L'art de l'organisation*, N. Bureau, Broquet, 2008.

Repenser son rythme de vie

Les heures de vos journées sont-elles vraiment employées de la bonne façon ? Correspondent-elles à l'idéal de vie que vous vous êtes fixé ? Répondent-elles à vos besoins ? Réfléchir à la gestion de son temps, c'est aussi remettre en question son rythme de vie et ses priorités.

«Le but du bilan est de savoir comment on se situe par rapport à l'équilibre idéal entre épanouissement familial et réalisation professionnelle. Ensuite, il faut oser changer les choses si notre bonheur en dépend», conseille Martyne Huot, fondatrice du réseau Familles d'aujourd'hui.

L'équilibre famille-travail

Pour Martine Duguay et son conjoint, de Saint-Boniface, cela fait déjà quelques années que la famille vit à un rythme mouvementé. Les journées commencent tôt pour ces parents de quatre enfants, de un an à sept ans. Martine, inspectrice pour le gouvernement fédéral, part à 6 h 15 pour être au travail à 7 h, tandis que son conjoint quitte la maison à 7 h. Ils ont recruté une gardienne à domicile, qui arrive à 6 h 15. Le soir, dès leur retour, c'est le joyeux 5 à 7 habituel des familles : devoirs et douches à tour de rôle, souper, histoire, dents, câlin, dodo.

Le jeune couple, qui envisage bientôt un dernier bébé, n'a cependant pas tardé à remettre en question ce rythme de vie. «Suite à certains événements, notamment le cancer de mon papa ou l'entrée de mon aînée à la maternelle, j'ai progressivement ressenti l'urgence de vivre. Je veux voir grandir mes enfants et les élever, même si cela demande quelques sacrifices financiers», explique la maman de 30 ans.

Avec son conjoint, ils ont donc imaginé plusieurs scénarios. Un changement de travail ? Cela ne réglerait pas leur rythme d'enfer. Un temps partiel, trois jours par semaine ? «J'aurais passé les deux autres jours à courir entre mon ménage, mes commissions et ma cuisine», assure la maman. Leur décision : après sa prochaine grossesse, Martine s'occupera des enfants quelques années à temps plein.

Selon Martyne Huot, **lorsqu'on s'attaque à la conciliation famille-travail, le travail est la première chose à remettre en question.** En est-on satisfait ou frustré ? Permet-il de concilier travail et vie de famille ? Que peut-on faire pour améliorer notre situation ? Est-on capable de gérer le stress que représenterait un changement professionnel ? (Voir encadré «L'heure du bilan».)

Il est important de rester réaliste, lorsque vous imaginez votre plan de vie idéal. «Trop souvent, on fait notre bilan de vie en fonction de la famille idéale qu'on nous sert à la télé : des parents au travail parfait, une organisation parfaite, des relations familiales parfaites. Mais ce n'est pas ça, la vraie vie. Une maman monoparentale, c'est une vraie famille. Un papa qui voit son enfant une semaine sur deux, c'est aussi un vrai papa. Il faut en être fier et débiter sa réflexion à partir de là», insiste Martyne Huot.

Pour Martine Duguay et son conjoint, le défi est important, mais motivant. «Ce n'est pas une décision qui fait l'unanimité chez nos proches. J'ai un travail stable, un bon salaire, de bons avantages... Devrais-je pour autant faire une croix sur le temps passé avec mes enfants et la qualité de vie que je veux leur donner ? Personnellement, je préfère être moins riche, mais avoir la joie de me dire que c'est moi qui élève mes enfants», explique Martine, qui a déjà mis en place tout un plan financier pour préparer ce choix de vie.

L'emploi du temps familial

Pourquoi est-il si difficile de trouver le temps de tout faire, alors que nos aïeux y arrivaient, avec 10 enfants, sans téléphone ni électricité, le garde-manger à moitié vide, des vêtements à coudre, le champ à labourer et le bétail à élever ? Pourquoi a-t-on l'impression d'être si épuisés, nous qui avons des garderies à temps plein, des électroménagers performants et des épiceries qui fournissent tout ? «Parce qu'on veut tout ! répond Martyne Huot. On veut un équilibre parfait entre famille et travail, et être heureux dans l'un comme dans l'autre. On s'en met beaucoup trop sur les épaules», affirme-t-elle.

Un exemple concret ? Il vous arrive peut-être de lancer une brassée de lavage à 22 h pour que Fiston puisse remettre son chandail préféré le lendemain. Ou de faire la queue dès 7 h pour inscrire Fillette à la danse aquatique. En y réfléchissant bien, Fiston n'aura pas de moins bonnes notes à l'école parce que son col est taché. Et Fillette ne sera pas plus malheureuse si, le dimanche matin, elle fait sauter des crêpes avec vous, plutôt que de courir à la piscine. «C'est notre mauvaise manie à tous : face à notre agenda, on veut remplir toutes les cases. Mais un agenda n'est pas fait pour être rempli, il est fait pour nous aider à nous souvenir des choses», rappelle Martyne Huot.

La solution ? En enlever. Épurer. **S'interroger sur ses vrais besoins** et sur l'importance de certaines choses, en comparaison aux désagréments qu'elles occasionnent pour toute la famille. Il n'y a qu'à penser aux familles entières parfois mobilisées, les dimanches après-midi, pour aller voir Fiston jouer au hockey. Elles se privent alors de belles activités en famille, où tout le monde pourrait trouver son compte...

Pour vous aider dans cette démarche, Martyne Huot rappelle les vrais besoins des tout-petits : l'amour, les soins, la santé, la bonne nourriture. Tout le reste peut être considéré comme de faux besoins. «Vêtements à la mode, jouets sophistiqués, activités multiples : tout ça ne justifie peut-être pas de courir toute la fin de semaine. De même, ce n'est pas un drame de priver l'enfant d'activité parascolaire pendant un an, si cela se justifie par l'arrivée d'un bébé ou la perte d'un emploi», rappelle-t-elle.

D'ailleurs, l'essentiel de la vie familiale n'est-il pas de passer du temps ensemble ? Quand vous avez l'impression de manquer de temps, vous pouvez faire un petit exercice simple : sur les 24 heures d'une journée, retrancher votre besoin de sommeil, votre temps de travail, puis le temps minimal pour la cuisine et les courses. Voir ensuite le temps qu'il vous reste pour jouer avec vos enfants. «Il reste 15 minutes à la fin de cet exercice ? Il ne faut pas se décourager ! Décider plutôt que ce seront 15 minutes de bonheur, inaltérables, consacrées à dire à son enfant combien on l'aime, à parler de ce qu'il aime et à jouer», conseille Martyne Huot.

Enfin, dans cette recherche délicate de temps, ne pas oublier de se réserver du temps pour soi et son couple. Pour trouver l'équilibre entre la famille, le travail et soi-même, il faut parfois savoir être un peu égoïste ! «Le parent doit rester un phare pour ses enfants, il doit continuer à briller et à rayonner. Cela passe par la santé physique et mentale, par l'équilibre psychologique et par une saine alimentation. C'est une responsabilité que le parent doit garder en tête», rappelle Martyne Huot.

Martine Duguay et son conjoint, malgré les quatre enfants qui occupent généreusement leurs journées, ont fait une place à cette priorité. «Je me réserve tous les soirs une ou deux heures pour me relaxer. Un soir par semaine, je fais aussi de l'aérobic, et mon conjoint du hockey. Puis, nous nous organisons des soupers en tête à tête, une fois les enfants couchés», explique-t-elle.

L'idée est de s'occuper de soi pour mieux s'occuper des enfants. «C'est le bon vieux principe qu'on nous rappelle dans l'avion : on met notre masque à oxygène avant celui de notre bébé, afin d'être apte à s'occuper de lui. Si on manque d'air, comment l'aider à respirer ? C'est la même chose dans notre équilibre de vie. Sinon, tout marche à l'envers», estime Martyne Huot.

Les enfants, d'ailleurs, sont souvent ceux qui demandent le moins dans l'histoire : un rien suffit à les rendre heureux, tant qu'ils se sentent aimés. Même un pique-nique dans le salon familial, par jour de pluie, dans des assiettes en carton.

[Encadré :]

L'heure du bilan : *les questions à se poser*

Lorsqu'on réfléchit à la conciliation travail-famille, voici les questions que Martyne Huot suggère de se poser :

- Mon emploi me permet-il de concilier travail et famille ? Ai-je un horaire flexible ? Un patron accommodant ? L'organisation du travail est-elle souple ?
- Suis-je en assez bonne santé pour remplir, en même temps, mes obligations familiales et professionnelles ? Suis-je fragile sur le plan émotif ? Qu'en est-il de ma capacité de travail ? De mon besoin de sommeil ? D'éventuels problèmes liés à la fatigue ou à la dépression ?
- Puis-je compter sur mon entourage pour m'aider si le besoin se fait sentir ? Puis-je faire appel à ma famille, à mes amis ou à un groupe communautaire ? Si ces réponses tournent autour du non, vous aurez avantage à vous poser d'autres questions pour vous aider à envisager d'autres solutions :
- Suis-je prêt à changer d'emploi pour mieux concilier travail et famille ? Me serait-il possible de faire de la pige, de travailler à temps partiel, de lancer ma propre entreprise ?
- Suis-je capable de gérer le stress que provoqueraient ces changements professionnels ?
- Suis-je à l'aise avec l'idée de rester à la maison toute la journée et tous les jours avec mon bébé ?

Source : *Y a-t-il un parent dans la salle ? Réflexions pas banales et solutions originales pour une conciliation travail-famille optimale*, M. Huot, 2006.

Ressources

Livres

Y a-t-il un parent dans la salle ? Réflexions pas banales et solutions originales pour une conciliation travail-famille optimale, M. Huot, Les Éditions Transcontinental, 2006, 174 p.

L'art de l'organisation, Trucs et conseils pour avoir une vie mieux organisée, N. Bureau, Broquet, 2008, 136 p.

Amour, enfant, boulot... comment sortir la tête de l'eau, A. Gatecel, C. Renucci, Albin Michel, 2000, 400 p.

Sites

www.consommateur.qc.ca – Les Associations coopératives d'économie familiale (ACEF) offrent des solutions pratiques en matière de finances personnelles et familiales. Service gratuit.

www.educaloi.qc.ca – Un site de vulgarisation juridique parfait pour ceux qui n'y connaissent pas grand-chose en matière de droit, ou avant de prendre de grandes décisions !

www.fqocf.org – Pour trouver rapidement un organisme familial dans votre région.

www.carrefourfamilles.com – Informations pour les parents, futurs parents et grands-parents sur une foule de sujets.

À RETENIR

- **Pour vous aider à gagner du temps, penser à : ranger votre maison, organiser votre temps, préparer le maximum de choses la veille, cuisiner en double...**
- **Ne pas avoir peur de repenser l'équilibre entre travail et famille.**
- **Vous interroger sur vos vrais besoins : toutes les activités prévues à votre agenda sont-elles vraiment nécessaires ?**
- **Privilégier la qualité du temps passé en famille.**