

# Concilier vie professionnelle et vie de famille

Des enfants épanouis, une vie amoureuse satisfaisante, une vie sociale variée et une vie professionnelle accomplie...  
Pas toujours évident d'arriver à tout concilier ! Voici le tour de la question en 6 points.

## 1- S'organiser

Que ce soit à la maison ou au travail, **il est nécessaire de bien s'organiser**, dès qu'on a des enfants.

A la maison, **chacun doit avoir son rôle et ses propres tâches** à accomplir, en fonction de son âge et de ses capacités. On peut par exemple confier les courses et la cuisine au père, la gestion des comptes et des factures à la mère... Les enfants peuvent aider à dresser la table, vider le lave-vaisselle, faire du ménage dès 4/5 ans. On peut tout à fait faire un tableau de répartition des tâches hebdomadaires, pour que chacun prenne ses responsabilités (Cf. Carnet de Bord de la Famille).

L'essentiel est de **savoir anticiper** : on prévoit les menus de la semaine en avance, on fait ses courses en ligne, on se fait livrer si possible...

Au travail aussi, selon sa fonction, on essaie de s'imposer un emploi du temps strict, **compatible avec le rythme de vie des enfants**. Pas toujours facile quand on a des postes à responsabilités, ou encore des horaires variables.



## 2- Savoir fixer ses priorités

On peut difficilement tout faire, et bien le faire. Alors mieux vaut **se fixer des priorités**, en fonction du mode de vie de la famille : certains privilégient la qualité des repas et le moment du dîner, d'autres accordent une importance particulière aux loisirs et aux sorties... On peut aussi éliminer les corvées «facultatives» : repassage du linge des enfants par exemple.

## 3- Bien s'entourer

En premier lieu, se trouver **une bonne baby-sitter** est primordial. Dans son voisinage c'est le plus simple, pas besoin de la raccompagner loin. On se met d'accord sur un tarif horaire, et on voit avec elle son emploi du temps. A partir de 15/16 ans, selon la maturité, on peut tout à fait confier ses enfants, à condition d'être en confiance et d'avoir rencontré les parents de la ou du baby-sitter avant.

Si on en a les moyens, **une aide ménagère** est l'idéal, de deux à quatre heures par semaine selon la surface de notre logement, elle nous fait économiser du temps, et nous oblige à ranger la maison avant sa venue, c'est **double bonus** !

## 4- Déculpabiliser !

De toute façon, **autant se rendre à l'évidence tout de suite**... on n'arrivera pas à faire tout ce qu'on voudrait faire : une maison rangée et propre, des enfants qui ont des activités extrascolaires épanouissantes, qui mangent équilibré et bio, un couple qui fonctionne et sort avec ses amis régulièrement, et chaque parent avec un job bien payé et épanouissant, etc. **Ca n'existe que dans les livres** ou dans les films !

On trouve plein de témoignages de ces difficultés à concilier vie professionnelle et vie de famille, notamment dans le célèbre blog et livre «**Maman travaille**», truffé de bons conseils dans ce domaine.

## 5- Réserver du temps pour sa vie de couple

Avoir une baby-sitter, ou des grands-parents disponibles, c'est l'occasion de s'occuper aussi un peu de sa vie de couple. Alors on peut **se fixer une soirée par mois en amoureux**, où ne parle ni des enfants ni de boulot, mais plutôt des projets communs, de tout et de rien. Bref on se détend, on en profite de ce temps passé avec son conjoint.

### Les parents solos

Pour les parents solos, il ne faut pas hésiter à **s'appuyer sur les proches**, les parents des copains..., et à **déléguer au maximum**, surtout si l'ex-conjoint n'est pas très investi ou absent. Et puis, c'est tout de même une chance d'être tranquille un week-end sur deux, on a vraiment du temps pour soi !

## 6- Et du temps pour soi !

Pas évident de trouver du temps pour soi dans la vie de famille, surtout sans culpabiliser. On peut se réserver **chacun une soirée par semaine**, ou un après-midi le week-end, pour aller faire du sport, ou sortir avec ses amis.

Et une fois à chaque vacances scolaires, on se fait un samedi ou dimanche **entre copains / copines**, pour du shopping, du sport, une expo ou un cinéma, ...

## Quand on travaille à la maison

Là, ça demande beaucoup plus de **rigueur et d'organisation**, d'autant qu'il est compliqué pour les enfants de comprendre qu'on est là mais pas pour autant disponible pour eux. L'idéal est d'avoir **un bureau clos**, et de se fixer des horaires qu'on respecte à tout prix. Même si la nounou est là, ou si la baby-sitter prend le relais. Et ce n'est pas parce qu'on travaille de la maison qu'on travaille moins que les autres, **il ne faut pas hésiter à l'affirmer !**