

Fairplay-at-home



En plus de la journée de travail normale, les couples qui fondent une famille doivent faire face à un surcroît de travail pour s'occuper des enfants et du ménage. Les statistiques indiquent qu'en Suisse, environ deux tiers du travail non rémunéré (surtout le travail domestique et familial) sont effectués par les femmes. Les mêmes enquêtes montrent également que l'homme se fait un peu rare à la maison, surtout après la naissance des enfants, et que la femme se taille ainsi la part du lion dans le travail à accomplir. Malheureusement, on s'habitue assez vite à cette situation et, une fois le congé de maternité terminé, la femme se retrouve avec toute une pile de tâches ménagères sur les bras lors de son retour à la vie professionnelle.

La checklist permet de montrer qu'il est possible de répartir plus équitablement le travail rémunéré et le travail non rémunéré, que les femmes peuvent reprendre leur travail après la naissance et qu'en contrepartie, les hommes peuvent passer plus de temps avec leur progéniture et effectuer des tâches ménagères. Il n'y a pas de recette miracle. Il s'agit d'inciter à discuter ensemble de la répartition des tâches à la maison, de l'optimiser et de mettre ensuite ces résolutions en pratique.

Sur les pages suivantes, vous trouverez un questionnaire. Remplissez-le séparément. Prenez votre temps et essayez de répondre le plus fidèlement possible.

Ci-dessous, une **petite auto-évaluation** comme première étape.

Combien d'heures estimez-vous passer par semaine dans les activités ménagères et avec votre progéniture ?



_____ Heures



_____ Heures

Checklist 1 : BASE

Votre estimation est-elle correcte ? Combien d'heures avez-vous passé la semaine dernière :



1. dans votre activité professionnelle
(y compris les trajets)

_____ Heures :



2. en formation continue professionnelle

_____ Heures :



3. à préparer les repas

petit déjeuner h : _____
dîner (soir) h : _____
pour des invités h : _____

déjeuner (midi) h : _____
collations h : _____

_____ Heures :



4. au ménage

nettoyage, aspirateur, rangement h : _____

faire la lessive, repassage h : _____

vaisselle, nettoyage, mettre la table h : _____

bricoler, coudre, travaux manuels h : _____

débarasser les ordures, le verre, le métal h : _____

s'occuper des animaux, des plantes, jardinage h : _____

_____ Heures :



5. à faire des courses

achats de tous les jours h : _____

contacts avec des bureaux administratifs/autorités h : _____

achats particuliers h : _____

_____ Heures :



6. aux tâches administratives

paiements/factures h : _____

caisse maladie h : _____

assurances h : _____

budget familial h : _____

_____ Heures :



7. avec les enfants

Au cas où vous n'auriez pas encore d'enfants, prenez comme point de référence le nombre d'heures indiqué entre parenthèses, et imaginez ce qui pourrait vous correspondre. Les estimations concernent des nourrissons et indiquent le nombre d'heures par semaine.

réveiller et habiller (3 heures) h : _____

langer (7 heures) h : _____

préparer les repas (5 heures) h : _____

jouer (4 heures) h : _____

se promener (7 heures) h : _____

faire la lessive (3 heures) h : _____

allaiter (10 heures) h : _____

nourrir (5 heures) h : _____

mettre au lit (7 heures) h : _____

accompagnement dans diverses tâches (p. ex. 1 heure) h : _____

_____ Heures : (52)



8. temps libre









(activités régulières auxquelles vous ne pouvez pas renoncer)

_____ h : _____ _____ h : _____

_____ Heures :

Checklist 2 : REPORTING









Inscrivez ici les résultats intermédiaires obtenus.

	1. Activité professionnelle (y compris les trajets)	_____	Heures :	<input type="text"/>
	2. Formation continue professionnelle	_____	Heures :	<input type="text"/>
	TOTAL TRAVAIL REMUNÉRÉ	_____	Heures :	<input type="text"/>
	3. Préparation des repas	_____	Heures :	<input type="text"/>
	4. Ménage	_____	Heures :	<input type="text"/>
	5. Courses	_____	Heures :	<input type="text"/>
	6. Tâches administratives	_____	Heures :	<input type="text"/>
	7. Enfants	_____	Heures :	<input type="text"/>
	TOTAL TRAVAIL NON REMUNÉRÉ	_____	Heures :	<input type="text"/>
	TOTAL D'HEURES PAR SEMAINE	_____	Heures :	<input type="text"/>
	8. Temps libre individuel	_____	Heures :	<input type="text"/>

Vous pouvez observer à présent toutes les tâches à effectuer dans votre ménage et le temps que vous-même y consacrez. ça montre également ce que ça représente par rapport au travail rémunéré. Maintenant, quels sont vos propres souhaits ? A quoi passeriez-vous volontiers plus (ou moins) de temps ? Inscrivez au verso la répartition du temps souhaitée.

Checklist 3 : VOS SOUHAITS POUR L'AVENIR

Si vous avez de la peine à évaluer en heures le temps souhaité, prenez comme point de référence les heures indiquées dans le reporting de la page précédente.

	1. Activité professionnelle (y compris les trajets)	Heures : <input style="width: 80%;" type="text"/>
	2. Formation continue professionnelle	Heures : <input style="width: 80%;" type="text"/>
	TOTAL TRAVAIL REMUNÉRÉ	Heures : <input style="width: 80%; border: 2px solid black;" type="text"/>
	3. Préparation des repas	Heures : <input style="width: 80%;" type="text"/>
	4. Ménage	Heures : <input style="width: 80%;" type="text"/>
	5. Courses	Heures : <input style="width: 80%;" type="text"/>
	6. Tâches administratives	Heures : <input style="width: 80%;" type="text"/>
	7. Enfants	Heures : <input style="width: 80%;" type="text"/>
	TOTAL TRAVAIL NON REMUNÉRÉ	Heures : <input style="width: 80%; border: 2px solid black;" type="text"/>
	TOTAL D'HEURES PAR SEMAINE	Heures : <input style="width: 80%; border: 2px solid black;" type="text"/>
	8. Temps libre individuel	Heures : <input style="width: 80%;" type="text"/>

Comparez vos souhaits avec ceux de votre partenaire et remplissez ensuite ensemble le questionnaire FAIRPLAY - AT - HOME.

Du désir à la réalité

Voici sans doute l'étape la plus difficile du parcours FAIRPLAY-AT-HOME. Avec les questionnaires sur vos souhaits, vous avez maintenant une base de négociation : vous savez comment votre partenaire imagine la vie commune et quels changements il ou elle souhaite.

Comparez maintenant votre répartition du temps souhaitée avec celle de votre partenaire, puis remplissez ensemble le questionnaire FAIRPLAY-AT-HOME "Check-list 4 : RÉPARTITION COMMUNE" et définissez une répartition équitable des tâches. Il n'y a qu'un seul moyen d'y parvenir : parlez entre vous.









Ne discutez pas seulement sur chaque point, mais parlez aussi de vos visions respectives de l'avenir ensemble. Essayez d'accorder la même importance aux désirs de votre partenaire qu'aux vôtres. Prenez le temps qu'il faut et soyez honnête l'un-e envers l'autre.

Checklist 4 : RÉPARTITION COMMUNE

Ne passez pas trop de temps sur ce plan afin d'en rediscuter par la suite, partager vos expériences et le modifier. Planifiez le temps généreusement afin de pouvoir vous adapter même à l'imprévisible. Si vous êtes coincé-e quelque part, vous trouverez quelques conseils aux pages suivantes.

COMBIEN D'HEURES PAR SEMAINE VOULEZ-VOUS DORÉNAVANT CONSACRER AUX TÂCHES :



	1. Activité professionnelle (y compris les trajets)	_____	Heures :	<input type="text"/>	_____	Heures :	<input type="text"/>
	2. Formation continue professionnelle	_____	Heures :	<input type="text"/>	_____	Heures :	<input type="text"/>
	TOTAL TRAVAIL REMUNÉRÉ	_____	Heures :	<input type="text"/>	_____	Heures :	<input type="text"/>
	3. Préparation des repas	_____	Heures :	<input type="text"/>	_____	Heures :	<input type="text"/>
	4. Ménage	_____	Heures :	<input type="text"/>	_____	Heures :	<input type="text"/>
	5. Courses	_____	Heures :	<input type="text"/>	_____	Heures :	<input type="text"/>
	6. Tâches administratives	_____	Heures :	<input type="text"/>	_____	Heures :	<input type="text"/>
	7. Enfants	_____	Heures :	<input type="text"/>	_____	Heures :	<input type="text"/>
	TOTAL TRAVAIL NON REMUNÉRÉ	_____	Heures :	<input type="text"/>	_____	Heures :	<input type="text"/>
	TOTAL D'HEURES PAR SEMAINE	_____	Heures :	<input type="text"/>	_____	Heures :	<input type="text"/>
	8. Temps libre individuel	_____	Heures :	<input type="text"/>	_____	Heures :	<input type="text"/>

Et maintenant ?

Soit vous avez réussi à vous entendre sur une répartition qui vous satisfait tous les deux, soit vous n'y êtes pas arrivé-e.

VOUS AVEZ TROUVÉ ENSEMBLE UNE BONNE RÉPARTITION.

Félicitations ! Affichez le questionnaire FAIRPLAY-AT-HOME sur le frigo et tâchez de vous y tenir. Si vous ne réussissez pas à respecter correctement vos plans, parlez-en ensemble ou reprenez ces documents. La page suivante peut vous aider.

VOUS N'AVEZ PAS PU VOUS METTRE D'ACCORD.

C'est tout sauf simple que d'assumer seul-e, ou même à deux, à la fois une activité professionnelle, le ménage et les enfants. Surtout ne perdez pas courage ! Vous avez déjà fait un grand pas en discutant de ce pénible sujet qu'est la répartition des tâches à la maison, en partageant avec l'autre vos désirs et – le plus important – en reconnaissant les problèmes qui se posent à tous les deux. Tournez la page, peut-être y trouverez-vous la solution.

Même en faisant beaucoup d'efforts, souvent les problèmes ne peuvent pas être résolus à deux. Faire appel à un-e professionnel-le afin d'atteindre plus rapidement les buts fixés s'avère dans la plupart des cas payant.

CONSEILS

- Retirez-vous de la pièce. Discutez dans un endroit où vous ne serez pas dérangé-e et où vous pourrez parler un peu plus fort si besoin. Formulez vos demandes de manière claire et précise. Votre interlocuteur-trice ne pourra répondre à vos souhaits que si vous les exprimez clairement.
- Planifiez le temps généreusement. Les enfants peuvent perturber votre planning. Laissez donc suffisamment de place pour les imprévus.
- Commencez par les choses simples. Rassemblez d'abord les choses qui fonctionnent déjà bien ou dont la solution est simple. Passez ensuite aux problèmes plus complexes.
- Allez-y en fonction de vos préférences. Classez tous les deux pour chacun-e les tâches ouvertes sur une échelle de popularité et répartissez-les ensuite.
- Établissez des priorités. Pour créer une capacité supplémentaire, vous devrez peut-être sacrifier certains loisirs. Classez-les par ordre de préférence et par nécessité. Que pouvez-vous facilement abandonner, quel loisir à un certain moment et lequel en aucun cas ?
- Ne planifiez pas pour l'éternité. Les enfants grandissent rapidement et changent régulièrement de situation. Ainsi, vous ne vous engagez pas à des décisions professionnelles et privées actuelles pour toujours.
- Réglez les responsabilités. Celui/celle qui prend en charge un domaine en assume l'entière responsabilité. En contrepartie, votre partenaire renonce à des conseils bienveillants sur la manière dont vous pourriez faire le travail encore plus facilement, mieux et plus rapidement.
- Définissez des normes. Vous pouvez gagner beaucoup de temps en supprimant les choses inutiles. On peut aussi très bien essuyer avec des torchons non repassés et, de temps en temps, un plat préparé peut aussi figurer au menu. Ne vous découragez pas. Il se peut qu'en partageant les tâches, vous fassiez quelque chose que votre partenaire fait bien mieux que vous. N'abandonnez pas tout de suite ; vous avez déjà appris des choses bien plus difficiles qu'ede repasser des chemises ou nettoyer des vitres dans votre vie.
- Regardez autour de vous. Il existe de nombreuses possibilités de faire appel à une aide extérieure. Toutefois, celle-ci n'est généralement pas gratuite. Réfléchissez bien à ce que vous voulez déléguer et à ce que cela représente pour vous. Parlez à vos connaissances et à vos voisins. S'il n'y a pas de place en crèche, peut-être que quelqu'un de votre entourage peut s'occuper de votre enfant. Ou vous pouvez vous joindre à d'autres parents du voisinage pour garder les enfants à tour de rôle. Le changement ne fait pas de mal à votre enfant.
- Réfléchissez à votre charge de Pourcentage de travail. Si vous souhaitez modifier votre situation professionnelle, il est préférable d'en parler le plus tôt possible avec votre employeur. Préparez-vous bien à cet entretien : Réfléchissez à ce que vous souhaitez obtenir concrètement et élaborer des propositions de solutions. Selon la profession et l'entreprise, il se peut que le trajet entre le domicile et le lieu de travail soit utilisé à bon escient et entre ainsi dans le cadre du temps de travail.
- Informez-vous sur les bases juridiques et les assurances. Le système suisse de sécurité sociale est encore axé sur le modèle traditionnel des rôles à de nombreux égards. Mais il existe ici aussi des possibilités et des solutions qui soutiennent un partage équitable des rôles.