

GUIDE TRIPLE P

Concilier travail et famille pendant COVID-19

La présence de COVID-19 nous a impactés à bien des égards. Pour de nombreux parents, les frontières entre le travail et la vie de famille ont changé, et l'équilibre entre responsabilités professionnelles et familiales n'a jamais été aussi important. En outre, de nombreuses familles sont confrontées à des stress supplémentaires, tels que l'insécurité de l'emploi, la pression financière et l'incertitude quant à la situation actuelle.

Il peut être difficile de s'adapter aux changements de routine tels que travailler à domicile tout en assumant ses responsabilités familiales, ainsi qu'aux périodes de confinement et d'isolement social. Il n'y a pas de moyen idéal pour trouver le bon équilibre et ce qui marche bien peut varier en fonction des familles et au fur et à mesure que les choses changent. L'essentiel est que les parents prennent soin d'eux-mêmes, qu'ils s'efforcent de trouver un équilibre entre travail et famille, et qu'ils aient un sentiment de calme et de contrôle. C'est une période compliquée pour tout le monde, surtout pour les familles. Ce guide vous propose des suggestions pour vous aider à trouver des solutions pour votre famille. Il y aura encore des jours difficiles, mais le choix de quelques stratégies à utiliser quand vous le pouvez aidera à rendre les choses un peu plus faciles.



Reconnaître que l'équilibre entre travail et famille est un défi

Concilier les responsabilités de travail et famille peut être délicat dans les meilleures conditions. C'est particulièrement difficile dans le contexte de l'évolution constante de COVID-19. Beaucoup d'enfants sont à la maison et ont besoin de soins, d'aide à la scolarité ou de supervision accrue. De nombreuses familles

s'occupent également de membres âgés de la famille ou s'inquiètent à leur sujet. Les périodes d'isolement, d'instabilité de l'emploi et d'incertitude économique, ainsi que les préoccupations en matière de santé et de sécurité, sont autant de facteurs de stress supplémentaires. Les parents qui travaillent à la maison risquent de manquer les interactions sociales que le travail fournit habituellement. Tandis que les parents qui travaillent à l'extérieur de la maison font face à d'autres défis. Travailler à des postes de « première ligne » (p. ex., soins de santé, garde d'enfants, travail dans les magasins essentiels, nettoyage) et se rendre au travail peut entraîner des inquiétudes quant à une éventuelle exposition au virus. Pour ces parents, il peut aussi être encore plus difficile de soutenir les enfants et les adolescents dans leurs différents apprentissages.

Les enfants et les adolescents qui suivent une scolarité « virtuelle » peuvent s'ennuyer à rester à la maison, passer plus de temps à utiliser la technologie et se sentir isolés de leurs camarades, et ils peuvent ne pas comprendre les restrictions imposées à leur vie. L'augmentation des comportements difficiles chez les enfants est également courante et met une pression supplémentaire sur les parents.

www.triplep-parenting.ca

Toutes ces choses ont inévitablement un impact sur le bien-être des parents. Se sentir inquiet, irritable, coupable, frustré, en colère et épuisé rend encore plus difficile la gestion des demandes quotidiennes. Tous les parents doivent réfléchir à la façon d'aider leurs enfants à traverser cette période, tout en trouvant le temps de faire des pauses et de s'occuper d'eux-mêmes. Les parents calmes et détendus sont plus en mesure d'assurer la sécurité et la stabilité dont les enfants ont besoin en période d'incertitude.



Prendre soin de vous du mieux que vous pouvez

Prendre soin de soi est une responsabilité et non un luxe. La chose la plus importante que vous pouvez faire pour votre famille ou votre travail est de prendre soin de vous. Trouvez un peu de temps pour vous concentrer sur vos propres besoins. Par exemple, profitez du temps que vous passeriez normalement à faire la navette et planifiez des moments pour vous. Vous pouvez par exemple parler à votre conjoint-e ou à un ami de ce que vous ressentez, rencontrer des amis par vidéoconférence, prendre un peu l'air frais et le soleil, ou regarder ou partager quelque chose d'inspirant sur les médias sociaux. Essayez de gérer toute émotion inutile comme l'inquiétude, la culpabilité ou la colère. Des techniques de gestion du stress telles que la pleine conscience, la méditation, la relaxation et/ou la respiration profonde peuvent également aider à réduire le stress. Combattez les pensées négatives par des affirmations plus réalistes et utiles pour faire face à la situation, comme - *C'est difficile mais je gère* ou *Il est naturel de se sentir un peu dépassé, je dois me concentrer sur une chose à la fois*. Si vous vous concentrez sur votre propre bien-être (p. ex., faire de l'exercice, bien manger, essayer de dormir suffisamment, éviter de consommer de l'alcool ou des drogues pour gérer le stress), vous avez plus de chances de rester en bonne santé et d'être disponible pour votre travail et votre famille.



Avoir des attentes réalistes

Soyez réaliste sur ce que vous pouvez accomplir chaque jour. Cela peut être différent de ce que vous pouvez habituellement gérer et c'est normal. Donnez-vous la permission de faire ce qui est réalisable et évitez de vous fixer des attentes élevées et irréalistes qui conduisent à des sentiments de culpabilité et de frustration inutiles. Tout le monde veut être un bon parent, mais viser la perfection (à la fois à la maison et au travail) est irréalisable et vous met en situation de stress. Permettez-vous de faire les choses « suffisamment bien ». Réfléchissez à la façon dont vous passez votre temps libre pour vous assurer que vos priorités les plus importantes sont respectées. Évitez de passer tout votre temps libre à faire des tâches secondaires. Voyez ce qui peut être repoussé à plus tard et encouragez les enfants à être indépendants et à contribuer aux tâches ménagères. Abandonnez les normes irréalistes et concentrez-vous sur ce qui est le plus important.



Définir des moments pour se consacrer à la famille

Lorsque les frontières entre le travail et la famille sont floues, il est facile de laisser le travail prendre le dessus et de se sentir coupable de ne pas passer assez de temps avec sa famille. En fixant des moments précis pour passer du temps de qualité avec votre famille, vous saurez que les besoins des vôtres ont été satisfaits et lorsque vous travaillez, vous pourrez mieux vous concentrer sur votre travail. Ceci est particulièrement important si vous devez travailler à ce qui serait normalement des moments en famille comme le soir ou le week-end. Assurez-vous d'avoir du temps pour parler, jouer et faire des activités ensemble, comme faire des promenades ou cuisiner en famille. Vous devrez peut-être faire preuve de plus de créativité lorsque les possibilités habituelles d'activités sociales sont limitées.



Parler à votre employeur et à vos collègues

Efforcez-vous de travailler avec votre employeur pour trouver des solutions qui fonctionnent pour vous deux. Si possible, négociez des horaires de travail adaptés à vos besoins familiaux, notamment en matière de garde d'enfants. Cela peut consister à demander certaines plages horaires ou à éviter de planifier des réunions à des moments où votre enfant est le plus susceptible d'avoir besoin de vous. Discutez avec votre employeur de la possibilité d'avoir des horaires de travail flexibles. Évitez d'accepter du travail supplémentaire et réduisez les engagements inutiles. Si dire « non » à du travail n'est pas possible ou risqué, demandez plus de temps pour accomplir les tâches quand vous en avez besoin. Informez votre employeur de vos engagements familiaux, par exemple du soutien à la scolarité virtuelle. De nombreux employeurs sont eux-mêmes confrontés à des problèmes semblables. Ils peuvent être en mesure de faire quelques aménagements pour vous faciliter la vie. Faites preuve de discernement quant aux suggestions qui pourraient convenir à votre situation d'emploi actuelle.

Partagez également vos expériences avec vos collègues. Vos collègues peuvent être une grande source de soutien et ils peuvent se montrer plus compréhensifs lorsque des changements de travail sont nécessaires s'ils savent à quoi vous faites face. Si vous travaillez à distance et que les possibilités de conversations informelles sont peu nombreuses, envisagez de créer un groupe de discussion où les gens peuvent partager leurs expériences.



Être clair sur le temps et l'espace de travail

Faites savoir à votre famille quand vous travaillez et quelles sont les conditions limitées dans lesquelles vous pourriez être interrompu. Définissez des limites de travail et établissez des règles de base claires concernant le silence et le respect lorsque d'autres personnes travaillent, et comment interrompre poliment et demander de l'aide si nécessaire. Essayez de travailler à des heures fixes si vous le pouvez, pour éviter que le travail ne prenne toute votre semaine. Dans la mesure du possible, il est également préférable de travailler dans le même espace, afin de ne pas associer le travail avec tous les endroits de votre maison.



Veiller à ce que les enfants aient une prise en charge ou une supervision adéquates

Savoir que votre enfant est en sécurité et qu'il est bien pris en charge vous permet de mieux vous concentrer sur votre travail. Si vous travaillez à la maison, voyez s'il est possible de travailler à des moments où les jeunes enfants ont besoin de moins de supervision, ou de faire équipe avec votre conjoint-e ou une autre personne de soutien pour le partage des responsabilités parentales. Les adolescents ont besoin de moins de supervision, mais il est tout de même important de surveiller leurs activités.





Encourager les comportements que vous aimez

Utilisez les félicitations pour encourager les comportements que vous aimeriez voir plus souvent. Par exemple, si votre enfant joue tranquillement pendant que vous êtes au téléphone pour le travail, utilisez des félicitations qui décrivent ce que vous avez apprécié - *Merci d'avoir été si calme quand j'étais au téléphone. Cela m'a beaucoup aidée. Agissez rapidement pour prévenir et gérer tout comportement difficile. Donnez à votre enfant des choses à faire quand vous savez que vous devez vous concentrer sur quelque chose, et encouragez-le à jouer ou à étudier de façon autonome. Vous pouvez même mettre en place de petites récompenses pour les moments où votre enfant respecte les règles. Si les règles ne sont pas respectées, donnez à votre enfant une consigne claire sur ce que vous voulez qu'il arrête de faire et ce qu'il doit faire à la place. Félicitez-le d'avoir fait ce qu'il fallait. Si les problèmes persistent, vous devrez peut-être imposer une brève conséquence quand votre enfant enfreint une règle (p. ex., la perte d'un privilège comme le temps d'écran pendant une courte période). Ensuite, la prochaine fois que votre enfant suit les règles, félicitez-le. Il est préférable de féliciter votre enfant dès que possible, surtout avec les plus jeunes enfants, mais si vous oubliez de le féliciter, vous pouvez toujours le faire plus tard.*

Avec les enfants plus âgés, essayez de vous en tenir à des règles de base, récompenses et conséquences identiques ou similaires à avant la pandémie. Maintenez des routines et des heures de coucher similaires pour donner un sentiment de structure et garder les choses aussi normales que possible. Surveillez l'utilisation excessive des médias sociaux ou de la technologie en mettant en place des moments en famille sans écrans et en proposant d'autres activités intéressantes. Félicitez les adolescents de bien se comporter et

d'agir de façon responsable. Les privilèges peuvent être retirés pendant de courtes périodes si les règles sont enfreintes. Si les adolescents se montrent émotifs, validez leurs expériences. Prenez le temps de les écouter et vérifiez que vous comprenez ce qui se passe pour eux. Aidez-les à nommer ce qu'ils ressentent et demandez s'il y a quelque chose que vous pouvez faire pour les aider.



Se concentrer sur le travail pendant vos heures de travail

Vous pouvez travailler plus efficacement en vous concentrant uniquement sur le travail pendant les périodes de travail. Évitez les distractions comme consulter les nouvelles ou les médias sociaux. Faire des listes de tâches et définir des objectifs spécifiques peuvent vous aider à concentrer votre attention et à travailler plus efficacement. Si vous êtes interrompu, essayez de revenir directement à la tâche sur laquelle vous travailliez dès que possible. Être efficace vous permettra d'en faire plus en moins de temps, ce qui réduira le stress lié à la charge de travail et vous donnera plus de temps libre.



Programmer des pauses

Planifier des pauses régulières aide à la concentration. Beaucoup de gens trouvent que 20-30 minutes de travail concentré suivies d'une pause de 5 minutes fonctionne bien. Si les enfants sont à la maison, c'est un bon moment pour passer quelques minutes de temps de qualité avec eux ou vérifier ce que font les adolescents. Ceci les aidera à savoir que vous êtes là pour eux et que vous vous souciez de ce qu'ils font, même si vous êtes occupé par le travail. Prévoyez du temps pour planifier la journée et en discuter avec un co-parent ou une autre personne de soutien.



Élaborer des routines de transition claires

Que vous travailliez à la maison ou à l'extérieur, établir une routine claire de transition vers le travail vous aidera à vous concentrer. Faites les mêmes choses dans le même ordre tous les jours. Avoir des routines prévisibles aide également les enfants à savoir à quoi s'attendre et ce que vous attendez d'eux. Si vous travaillez à la maison avec des enfants, il est également utile de prévoir des mini transitions pendant les pauses. Il suffit par exemple de prévenir votre enfant que vous allez retourner travailler dans cinq minutes puis de lui dire au revoir.

Terminez bien votre journée de travail. Il peut être difficile d'interrompre son travail quand il se déroule juste là dans votre maison. Soyez clair quant à la fin de la journée de travail et essayez de ne plus y penser après cela. Essayez d'avoir une transition claire à la

fin de la journée. Cela peut impliquer de lister ce que vous devrez faire le jour suivant (pour ne pas avoir à vous en souvenir et à vous en inquiéter), ou de prendre une douche ou d'aller faire une promenade. Si vous utilisez la technologie au travail, mettez en place des pratiques afin qu'elle ne dérange pas les moments en famille (p. ex., désactiver les notifications push, fermer les programmes de messagerie). Sauf si vous avez besoin d'être sur appel 24h/24, 7j/7, pensez à ranger les ordinateurs et les téléphones pendant un certain temps afin de faire des pauses complètes loin du travail. Si vous pensez au travail pendant le temps en famille, vous pouvez simplement reconnaître cette pensée puis la laisser passer afin que vous puissiez vous concentrer sur le moment présent et profiter de votre vie de famille.

Découvrez d'autres conseils et stratégies en ligne pour vous aider durant cette crise :
triplep-parenting.ca

Vous pouvez jeter un coup d'œil aux conseils parentaux dans les ressources suivantes du programme Triple P – Pratiques parentales positives :

- *Guide Triple P : Être parent durant COVID-19*
- *Les 10 meilleures suggestions pour les parents durant COVID-19*
- *Guide Triple P : Entretenir des relations saines et gérer les désaccords pendant COVID-19*
- *Suggestions pour les parents pour la vie scolaire pendant COVID-19*
- *Guide Triple P: Être parents d'adolescents durant COVID-19*
- *Triple P en ligne*



Divna Haslam, PhD — est psychologue clinicienne et auteure de Workplace Triple P. Elle porte un intérêt particulier au soutien pour les parents qui travaillent.



Karen MT Turner, PhD — est une psychologue clinicienne, co-auteure fondatrice de Triple P et experte en soutien parental innovant dans diverses communautés.



Matthew R Sanders, AO, PhD — est un psychologue clinicien, fondateur de Triple P et l'un des principaux experts au monde en matière de parentalité.

© 2020 Triple P International Pty Ltd