

# Trouver plus de temps pour sa famille

## Cette aspiration, partagée, pourrait constituer l'une des bonnes résolutions de 2019. À condition de sonder nos motivations profondes avant de revoir nos modes de vie.

**L'**impression de vivre en apnée, sans cesse happés par nos multiples obligations, celles qu'on nous impose comme celles que l'on s'impose complaisamment pour conjurer la peur du vide. Une impression des plus courantes, parfois doublée d'une prise de conscience, d'une envie de consacrer plus de temps à ses proches, à ses enfants qui si vite grandissent. Et il ne serait pas étonnant qu'en ce début d'année, ce souhait tienne lieu de résolution pour nombre de parents.

Dans bien des cas, un simple réaménagement de l'emploi du temps familial ou le fait de désinscrire son enfant d'une énième activité source de contraintes démesurées suffisent à apporter à tous un peu d'oxygène. Mais certains couples optent pour un changement de mode de vie, avec un passage à temps partiel, la prise d'un congé parental, voire un changement de région.

« De plus en plus de cadres français vont s'installer à deux ou trois heures de TGV, à Bordeaux, Nantes ou Montpellier », constate Anthony Delci, directeur de ventes chez Foncia. « Pour le prix d'un appartement en région parisienne, ils s'achètent une maison avec piscine. L'un des conjoints garde son emploi à Paris, moyennant trois ou quatre jours de télétravail. La majeure partie de la semaine, il peut ainsi s'occuper des enfants après l'école, quitte à devoir bosser un peu quand ils sont couchés », poursuit-il.

Même si les ordonnances Pénicaud de 2017 élargissent ces possibilités de télétravail, même si nombre d'entreprises ont banni les réunions après 18 heures, six actifs sur dix estiment encore que leur employeur « ne fait pas beaucoup » pour leur permettre de concilier vie professionnelle et vie privée (1). « Les hommes comme les femmes souhaitent aujourd'hui s'épanouir dans une multitude de domaines, dont la parentalité », décrypte Jérôme Ballarin, président de l'Observatoire de l'équilibre des temps et de la parentalité en entreprise.

Cet expert note « une évolution sociologique », bien que de nombreux pères hésitent encore,

par exemple, à prendre leur mercredi pour s'occuper des enfants, de peur que cela nuise à leur carrière. « Les hommes choisissent de plus en plus souvent un temps partiel annualisé, à 90 %, pour pouvoir s'absenter deux semaines à chaque période de petites vacances scolaires », relève-t-il.

Pascal Van Hoorne, lui, a fait un choix plus radical. « Après la naissance de mes jumeaux, il y a deux ans, j'ai quitté mon poste de direction dans une grande entreprise pour devenir travailleur indépendant, pouvoir ajuster mon emploi du temps et profiter de mes enfants », raconte ce père qui, tout en fondant son cabinet de conseil, a consacré un blog à la paternité (2).

**« Il faut veiller à ce que ce surcroît de temps soit de qualité. »**

Avant de prendre de telles décisions, mieux vaut cependant s'être posé les bonnes questions, se demander ce que l'on veut faire vraiment si l'on parvenait à dégager du temps : mieux accompagner les enfants dans leur travail scolaire, avoir un loisir en commun, ménager des plages de discussion avec le conjoint, s'autoriser à prendre soin de soi pour être ensuite plus disponible pour les autres membres de la famille ? « Il faut veiller à ce que ce surcroît de temps soit de qualité », suggère Maylis Duffaut, conseillère conjugale et familiale au Cler Amour et famille. « Car on peut très vite ressentir de la frustration s'il est employé uniquement à gérer la logistique familiale », met-elle en garde.

Il importe de « sonder ses propres motivations », enchérit la psychologue Élisabeth Darchis. « Est-ce que j'ai vraiment envie de passer plus de temps avec mes proches ? Est-ce que je ne suis pas en train de suivre des injonctions de la société ou de me conformer au modèle que mes parents m'ont transmis ? Est-ce que je ne cherche pas auprès de mes enfants une attention, une affection que mon mari ou ma femme ne me donne plus ? Le risque serait alors de prendre une décision contraire aux intérêts du couple. »

Il est fréquent aussi, dit-elle, que l'on veuille « réparer » la famille



Aujourd'hui, les hommes comme les femmes veulent s'épanouir en tant que parents. Tilby Vattard/plainpicture

## Trouver plus de temps pour sa famille

« Avant de passer à 80 % et de voir son salaire amputé, il faut se demander, à deux, si cela ne revient pas à faire peser trop de poids sur les épaules du conjoint. »

●●● Suite de la page 19.

qui était la nôtre, dans notre enfance. « *Telle personne qui a souffert de ne pas avoir eu des parents suffisamment présents se donnera l'objectif illusoire de former une famille exemplaire. Mais encore faut-il que ses choix ne soient pas dictés par la seule culpabilité et qu'ils s'accordent aux besoins de ses enfants et du conjoint* », souligne-t-elle. Une femme qui, arrivée à la quarantaine, ne trouve plus de sens à son travail et décide de s'investir davantage dans son rôle de mère, de faire plus de choses avec sa fille, risque de déchanter en s'apercevant que cette dernière, adolescente, aspire surtout à s'autonomiser et à passer plus de temps avec ses pairs...

Il faut donc tenir compte des besoins de chacun, à un instant T. Mais savoir aussi qu'ils évolueront dans le temps, insiste Maylis Duffaut. « *Prenons un couple qui déciderait de quitter la ville pour s'installer dans un petit village, ne plus avoir à travailler autant et consacrer plus de temps à ses enfants. Il doit avoir en tête que ceux-ci devront quitter la maison à 18 ans*

*s'ils veulent faire des études... Tout est affaire d'équilibre et de dialogue au sein de la famille* », poursuit Maylis Duffaut. « *Avant de passer à 80 % et de voir son salaire amputé, il faut se demander, à deux, si cela ne revient pas à faire peser trop de poids sur les épaules du conjoint. Il faut aussi en parler avec les enfants, leur expliquer que ce choix – qui doit permettre un meilleur équilibre de vie – implique des sacrifices. Ils n'iront peut-être plus au ski, contrairement à beaucoup de leurs camarades...* » C'est là pour les parents, dit-elle, « *une occasion de transmettre des valeurs familiales, de montrer de manière très bénéfique qu'ils ne subissent pas leur vie et sont capables de faire des choix non matérialistes pour lui donner du sens* ».

**Denis Peiron**

(1) C'est l'un des enseignements du Baromètre 2018 de la conciliation entre vie professionnelle et vie personnelle, réalisé par l'Observatoire de l'équilibre des temps et de la parentalité en entreprise.

(2) [www.histoiresdepapas.com](http://www.histoiresdepapas.com)



Certains choisissent de consacrer un jour de la semaine à leurs enfants. Lisa Wikstrand/Plainpicture

## repères

Comment concilier vie professionnelle et vie familiale?

**92 % des salariés estiment que l'équilibre entre vie professionnelle et vie familiale est un sujet important, voire très important. Cette proportion grimpe à 97 % chez les parents d'enfants de moins de 3 ans.**

**Interrogés sur leurs principaux besoins, les salariés évoquent la possibilité d'aménager ponctuellement les horaires de travail (citée par 42 % des sondés), le télétravail et le travail à distance (27 %), des règles simples de vie quotidienne, par exemple éviter les réunions tôt ou tard dans la journée (21 %) et des congés familiaux rémunérés (20 %).**

(Source : Baromètre 2018 de la conciliation entre vie professionnelle et vie personnelle, réalisé auprès de 1 000 personnes par l'Observatoire de l'équilibre des temps et de la parentalité en entreprise.)

## témoignages

### Ils ont testé le travail à temps partiel

« Cela a fait baisser le niveau de stress »

**Juliette, journaliste, mère d'une fillette de 3 ans**

« Depuis la naissance de ma fille, ou plutôt depuis mon retour en activité après un congé maternité que j'ai adoré, j'avais du mal à trouver un équilibre entre vie personnelle et vie professionnelle. J'étais prise dans un mouvement de balancier : à la maison, je n'étais pas toujours disponible psychologiquement pour Valentine ; et à la rédaction, à certaines périodes où la charge de travail était moindre, je pensais que mes journées auraient eu plus de sens près de ma fille et de mon mari.

J'ai finalement décidé de ne plus travailler le lundi, devenu un jour consacré à ma famille et à moi-même. Comme je n'ai pas à

me préparer pour partir travailler, je peux prendre le temps de lire un livre à ma fille avant de l'emmener à l'école. Et je vais la récupérer dès 16 h 30, contrairement aux autres jours, où elle enchaîne avec le centre aéré. Je la sens très fière quand je viens la chercher dans sa classe. Ce passage à temps partiel m'a aussi permis de faire baisser le niveau de stress le reste de la semaine. Je ne culpabilise plus quand je rentre tard du boulot ou quand je suis loin, en reportage. »

« Cela m'a permis d'assister à ses premiers pas »

**Jérôme, 45 ans, vétérinaire, trois enfants de 5, 12 et 13 ans**

« À la naissance de mon troisième enfant, je me suis dit que

ce serait sans doute le dernier. J'étais un peu triste de ne pas avoir davantage de souvenirs de mes aînés quand ils étaient bébés. J'ai donc décidé de trouver un confrère pour me remplacer deux jours par semaine. Je ne regrette absolument pas ma décision, même si nous avons dû réduire notre train de vie et faire une croix sur nos vacances. J'ai d'ailleurs dû reprendre à temps complet au bout d'un an, parce que ce n'était pas tenable financièrement sur le long terme. Mais en attendant, cela m'a permis, entre autres, de voir les premiers pas de mon troisième, alors que je n'avais pas assisté à ceux de ses aînés.

Même le fait de donner le bain, de changer les couches permet de renforcer les liens : je me rends compte aujourd'hui que le petit dernier vient plus spontanément vers moi que ne l'ont fait mes autres enfants. »

« Ce passage à 80 % s'est avéré un piège »

**Céline, 41 ans, fonctionnaire dans le domaine de la justice, deux enfants de 7 et 9 ans**

« Il y a quelques années, j'ai expérimenté le travail à temps partiel. Mais ce passage à 80 % s'est avéré un piège. Un jour par semaine, je récupérais mes enfants à l'école dès 16 h 30 puis nous allions à la piscine, nous faisons une balade ou des activités à la maison. Mais ma charge de travail restait inchangée, seulement concentrée sur un laps de temps plus court. Depuis, mon mari et moi avons fait le choix de quitter Paris pour Nantes. Objectif : gagner du temps en limitant nos trajets. Ce gain me permet, certains soirs, de dîner avec mes enfants. »

**Recueilli par Denis Peiron**