

# PARENTS MODE D'EMPLOI

Conférence du Dr Marie Aimée Marleix Tuloup le 15 avril 2023



**« DES PARENTS MULTIFONCTIONS »**

**« *Comment assurer ses différentes responsabilités  
dans une vie bien chargée ?* »**

**NOTRE DAME DE LA FRATERNITE**

**Paroisses d'Enghien – St Gratien- St Paul – St Ferdinand**

## **PARENTS MODE D'EMPLOI**

### **DES PARENTS MULTIFONCTIONS**

« Comment assurer ses différentes responsabilités dans une vie bien chargée ? »

#### **INTRODUCTION**

Des parents multifonctions : comment arriver à tout faire et pour certains à tout bien faire, à tout faire parfaitement ou plutôt ne pas passer à côté de l'essentiel ?

Voilà des interrogations que m'ont posées des centaines de parents, de mamans au cours de mes 45 années d'exercice libéral de la pédiatrie.

C'est **le fruit de ce dialogue et de ces 45 années de réflexion** avec mes patients que je vais essayer de vous livrer.

Je dois dire que **pour ma part**, exerçant à temps plein le métier de pédiatre à l'hôpital et en libéral et ayant eu cinq enfants dont quatre en quatre ans, j'ai été moi-même confrontée à une situation m'obligeant fréquemment à faire le grand écart.

Mon métier m'a beaucoup appris et aidée ;

J'ai beaucoup appris de mes patients et j'ai essayé de les aider, éclairée par **mes connaissances professionnelles** et par **mon expérience personnelle** ;

J'ajouterai ici également l'éclairage que peut apporter **la vision chrétienne de la vie** et les valeurs qui y sont attachées.

Nous verrons d'abord :

- Comment se posent le où les problèmes,
- Qui cela concerne
- Comment les aborder et plus spécialement :
  - \* le problème des choix
  - \* le problème du temps
  - \* de l'intention qui sous tend notre action
  - \* et quels sont nos pires ennemis ;

Nous envisagerons ensuite **le problème de la répartition des tâches et des responsabilités au sein du couple**, qui à lui seul mériterait un exposé particulier.

## PREAMBULE

### QUI EST CONCERNE ?

#### Les nouveaux couples

C'est bien **aux deux parents** que se pose actuellement le problème, et d'une manière particulièrement aiguë ; car nous assistons depuis un peu plus d'un demi-siècle à une **mutation de société**.

Nous ne sommes plus dans une société où l'homme est « **le grand chasseur** » qui subvient aux besoins matériels de la famille et où la femme reste à la maison pour s'occuper des enfants et **des tâches domestiques** ( kinder, kirche, kuche comme on dit de l'autre côté du Rhin) ;

**Actuellement les femmes travaillent** pour la majorité d'entre elles et , si elles contribuent en partie aux revenus du ménage, elles attendent **en contrepartie** une participation du papa à la prise en charge des enfants et des tâches domestiques.

En trois générations, **les pères** ont réalisé une **véritable mutation** avec l'arrivée des « nouveaux papas », bel effort, d'autant plus qu'ils ont perdu leurs repères, ceux des générations précédentes.

C'est donc dans une société en mutation que les nouveaux couples, réalisant des équilibres spécifiques, chacun essayant ensemble de répondre à cette problématique.

Dans cette société moderne, une autre tendance se dégage : **la fragilité des couples** et les difficultés accrues des familles recomposées et surtout des **familles monoparentales** pour lesquelles il s'agit d'un véritable casse-tête chinois .

### DE QUOI S' AGIT-IL ?

Quelles sont ces multifonctions qu'il faut assurer ?

Il s'agit à la fois d'être :

-homme et femme

- parents ( )

- et époux

- et d'exercer ou non une activité professionnelle ; c'est à dire dans la pratique :

- De prendre soin et d'élever ses enfants ;
- De faire tourner la maison en assurant la survie, le bien être et le confort de la famille ;

- Et d'exercer en plus ou non une activité professionnelle ;
- Et on pourrait ajouter : arriver à se réaliser à travers tout cela.

Même pour les femmes n'exerçant pas d'activités professionnelles, on est déjà face à un véritable casse-tête chinois.

Il me paraît nécessaire d'exposer avant tout **les principes de base** :

- **Les tâches domestiques** sont par nature **sans limite** : il y a toujours quelque chose à faire, quelque chose de plus à faire ;
- **Prendre soin de ses enfants et les élever** est une tâche **incommensurable**, jamais terminée. On peut toujours faire plus, on veut toujours faire plus, faire mieux, on ne sera jamais des parents parfaits.
- **Quant aux activités professionnelles**, leur charge est variable selon le type d'activités, la manière que l'on a de les aborder, l'investissement que l'on veut y mettre.

De toute façon, de plus en plus, la charge professionnelle a **tendance à dépasser les limites** que l'on avait fixées et rares sont les parents qui ne se sont pas trouvés à un moment ou à un autre, surpris, pris au piège avec une activité professionnelle qui vient empiéter sur la vie personnelle et familiale ; ce qu'ils n'avaient ni choisi ni souhaité au départ.

Je pense en particulier au management à l'américaine : « l'entreprise est une famille, votre famille » ;

On se tutoie, se tape dans le dos, multipliant les séminaires de formation et de cohésion de l'équipe, envoyant père et mère de famille plusieurs jours loin de leurs foyers.

Lorsqu'on additionne le tout on constate : **cela déborde** ; le contenu est supérieur au contenant, supérieur à nos pauvres possibilités humaines.

Nous ne pouvons être des hommes et des femmes parfaits, avec une activité professionnelle débordante ;

**Les charges sont trop lourdes** :

- Charges matérielles ;
- Charges mentales

De plus en plus se développe la **notion de charge mentale** ; un concept utilisé en sociologie du travail depuis une trentaine d'années et qui est actuellement étendu à l'ensemble de la vie, professionnelle, privée et personnelle ; sachant que lorsque cette charge mentale est trop lourde, elle conduit au « **burn out** ».

Mais ce dont il s'agit ici et dont il était question lors des consultations pédiatriques, c'est de **la charge globale**, matérielle et mentale et de la difficulté que les parents avaient à faire face à cette charge qui s'imposait devant eux :

Faire face à la charge

- Des enfants,
- De la maison, du foyer,
- Et de leur activité professionnelle,
- Je pourrais également ajouter : satisfaire les desiderata de leur conjoint .

## LES CHOIX

Devant l'ampleur du problème,

- une nécessité impérieuse s'impose : faire des choix.
- il faut limiter ses ambitions,
- hiérarchiser ses priorités,
- se décharger,
- Élaguer, déléguer,
- partager, se faire aider si possible,
- ne pas faire preuve d'orgueil mal placé, à vouloir tout faire, tout faire à la perfection.
- et pour cela , il faut **s'interroger**, s'interroger pour choisir ; pendant des années, avec mes patients, nous nous sommes interrogés.
- Il faut **s'interroger** non seulement **au niveau des grands choix**, des grandes orientations de la vie personnelle et professionnelle,
- mais **s'interroger aussi chaque jour**, s'interroger et choisir plusieurs fois par jour, prendre un bref moment de recul et se poser la bonne question.
- devant des parents débordés, n'en pouvant plus, combien de fois en consultation m'est -il arrivé de les inviter à se demander : **qu'est ce qui est important** et ne sachant pas mes convictions religieuses, les inviter à se poser cette question : « **qu'est ce qui comptera quand je serai aux portes du Paradis ou lorsque je serai au seuil de ma vie** » :
  - ° qu'il y ait eu ou non de la poussière sur mes étagères ?
  - ° ou ce que j'ai fait pour être avec mes enfants, mon époux ; le fait que j'ai été là présente quand ils avaient besoin de moi, besoin d'aide, le temps passé ou partagé avec mes enfants, ma famille, le temps pris dans le plaisir

et la détente au moment d'un bain, du repas ; le plaisir d'une promenade, d'un gâteau fait ensemble, ces moments de plaisir partagé qui **tissent des liens affectifs** ; j'en reviens à la notion d'offrande affective que j'ai déjà développée précédemment.

### **La décentration du temps**

Il y a tout un **mouvement compartementaliste américain**, dont Aaron Tanken SBeck qui pose cette question un peu différemment. Cela s'appelle la décentration du temps et cela consiste à se poser deux questions :

- **quelle importance aura dans cinq ans jour pour jour** le fait que j'ai accompli ou non telle ou telle tâche aujourd'hui. Il cite cet exemple : quelle importance aura dans cinq ans jour pour jour le fait que j'ai changé et lavé tous les draps de la famille aujourd'hui ;
- **la deuxième question, c'est le test de l'épitaphe** : est ce que cela vaut le coup d'être la femme sur la tombe de laquelle on pourra écrire : « ci-git la femme qui dans sa vie a épluché le plus de légumes bio ou dont le parquet était le mieux ciré de St Gratien.

Dans cet ordre d'idée, à la consultation, il m'est fréquemment arrivée de voir les mamans qui voulant tout bien faire, avaient craquée après avoir été au marché acheter un filet de sole à prix d'or, l'avoir cuisiné accompagnée d'une purée de patate douce, avoir mixé le tout avec amour et ayant présenté la préparation à leur cher bambin, avaient vu celui-ci leur cracher le tout à la figure, refusant obstinément d'ingurgiter quoi que ce soit, la moindre cuillerée.

Malgré toutes les critiques , pas toujours justifiées d'ailleurs, à l'égard des petits pots, je leur conseillais de ne pas hésiter à dégainer avec le sourire le petit pot de secours d'autant plus volontiers que le bébé avait des difficultés gustatives ; un mixte plus zen entre préparation ad hoc , plat tout préparé et partage du repas familial, permettait le plus souvent de retrouver un peu plus de sérénité et de calme dans la famille.

Je pense que vous avez en tête de **multiples exemples à nous soumettre** :

**Pour ma part**, je me suis retrouvée souvent, plusieurs fois par jour demandant : « mon Dieu, et là qu'est ce que je dois faire, comment dois je m'y prendre ? Et vue la pression, j'ai délibérément fait le choix – dans la joie – de simplifier au maximum les tâches domestiques : les nappes antitache, la vaisselle incassable , un maximum de vêtements ne nécessitant pas de repassage tout en essayant de garder un cadre agréable et accueillant, et de me faire aider dans la mesure du possible .

Rassurez vous, malgré cela , il y a eu des dilemmes douloureux parfois et des situations plus cocasses ; mieux vaut en rire.

## LE PROBLEME DU TEMPS

### Prendre le temps

#### Chaque jour est un cadeau

Pour faire quelque chose de bien pour soi et pour les autres ; l'abbé Pierre disait : « pour aimer » ;

Au cœur du ou des problèmes se pose la question du temps ; les parents courent sans cesse après le temps, n'ont pas le temps, n'ont pas assez de temps pour...

#### PRENDRE DU TEMPS , S'EN SAISIR

##### Une seule solution ; prendre le temps, s'en saisir :

Choisir de prendre le temps pour et non prendre son temps – quoique cela puisse faire du bien de temps en temps pour parodier Devos.

- Il s'agit, quelles que soient les circonstances extérieures **de prendre du temps** pour **écouter** son ou ses enfants, son mari, **aider et partager**, partager des moments de plaisir, au moment du goûter, du bain, de l'histoire du soir.

J'en reviens à mes **offrandes affectives** citées précédemment : promenade, cuisine, petits moments où l'on écoute de la musique ou on regarde un petit film ; place à l'imagination et à la créativité des parents.

##### Le temps ne se comptabilise pas avec une montre !

- **pour les enfants, ce qui compte, c'est moins la quantité du temps passé avec eux que la qualité de celui-ci** : l'écoute, la disponibilité d'esprit, même si l'on a des soucis par ailleurs, l'aptitude à être là quand ils ont besoin de nous , savoir qu'ils peuvent compter sur nous ;
- **et pour élever ses enfants, ce qui compte c'est l'exemple et les valeurs données et transmises ; et ce n'est pas un espace de temps comptabilisable mais tout le temps :**

Les valeurs que l'on porte, l'exemple que l'on donne, ce n'est pas uniquement quand on est avec eux ou quand on est à la maison en famille ; **c'est tout le temps** : au travail , dans la vie sociale, à l'extérieur, dans la rue , au volant de sa voiture ou en tant que piéton.

On ne peut pas être Dr Jeckyl à la maison et Mr Hyde au boulot ou au volant de sa voiture. Les enfants ne sont pas dupes.

## **UN ELEMENT CAPITAL : TOUTES LES MINUTES NE SE VALENT PAS !**

Pas de comptabilité mathématique ; il y a des minutes qui sont plus importantes que d'autres.

**Le temps de l'accueil en particulier** ; le moment où l'on se retrouve à la maison avec les enfants et avec le mari aussi. Si on en a la possibilité, le trajet de retour à la maison est un moment de disponibilité particulière où l'enfant est enclin à raconter sa journée, a exposé ses tracas, ses difficultés.

Par exemple, contrairement à ce qui paraîtrait rationnel en gestion d'entreprise, il est préférable de privilégier le temps de retrouvailles, du dialogue autour d'un goûter ou d'un jeu partagé avant de se jeter sur le linge et la machine à laver pour lancer un cycle de lavage.

Lorsqu'on a donné ce temps, les enfants sont satisfaits, remplis de la bienveillance parentale, rassurés et chacun peut vaquer à ses occupations tranquillement ;

**Autre moment privilégié : le coucher**, l'accompagnement du coucher, l'histoire du soir pour les petits,

## **UN PETIT TRUC POUR NE PAS SE LAISSER SUBMERGER**

**Savoir bien évaluer le temps** que l'on met à accomplir telle ou telle tâche ;

Par exemple : on a décidé de faire un gâteau au chocolat - 5 minutes avec une préparation toute faite - et puis il faut aller chercher les ingrédients, avoir un œil sur la cuisson et surtout nettoyer la cuisine et les ustensiles après les avoir utilisés ; et remettre les choses en place.

Je me souviens d'un jeune homme qui disait et le pensait réellement : il y a cela à faire, il y en a pour cinq à dix minutes ; je le fais tout de suite avant ... la suite des événements ; en foi de quoi, une à deux heures plus tard seulement, il était disponible.

Quant à moi, en vieillissant, il faut que je multiplie mon estimation du temps par deux ou trois, sans cela, cela tourne à la catastrophe.

## **ET PUIS, IL Y A UN TEMPS PRECIEUX , NECESSAIRE, INDISPENSABLE : LE TEMPS NECESSAIRE POUR RECHARGER LES BATTERIES**

Le temps que l'on prend et que l'on se donne pour être apte à faire face c'est, dans la journée, ces quelques minutes de recul que l'on prend avant de s'atteler à la tâche pour réfléchir, pour souffler, pas seulement moralement mais éventuellement physiquement en soufflant doucement, en relâchant ses muscles.

Il y a quelques petites manœuvres de sophro qui ne nécessitent pas beaucoup de temps et qui en font gagner. C'est le temps nécessaire pour la bonne marche de la mécanique que l'on doit s'octroyer sans culpabilité car en fait il nous fait gagner en efficacité, en calme et en disponibilité à l'autre.



Sous le poids de la charge, il est parfois nécessaire pour préserver son équilibre personnel, ce qui préserve l'équilibre familial, de s'octroyer un temps de repos, de mise en forme avec une séance de gymnastique, de yoga, l'idéal une petite longueur de piscine.

Il est indispensable pour la bonne marche de la famille que le papa et la maman **aillent bien**. Toute la maisonnée en tire bénéfice.

Je me souviens d'un papa qui, lorsqu'il y avait une urgence pour les enfants le samedi venait seul en me disant : « c'est samedi, j'offre à ma femme le temps d'un bain moussant ». Un temps qu'il offrait régulièrement à sa femme tous les samedis .

## **L'INTENTION/ LA MOTIVATION**

Je voudrais maintenant vous parler de **l'intention** qui sous-tend nos actions car cela change totalement l'éclairage et la nature de celles-ci :

**Agir par motivation** est radicalement différent **d'agir par contrainte**.

Ce que l'on fait avec motivation, ce que l'on fait par amour, car c'est de cela qu'il s'agit, se fait plus aisément et la charge en est moins lourde.

Il s'agit ici de faire les choses **avec amour et par amour** ; je ne peux m'empêcher d'évoquer Ste Thérèse de Lisieux, la petite Thérèse, qui ramassait un mouchoir par amour.

## **Les tâches ingrates**

**La plupart des ouvrages** qui traitent de la surcharge des tâches domestiques – ouvrages de psycho ou articles de magazines féminins - dressent une liste impressionnante de **multiples tâches domestiques ingrates** qui encombrant la vie des foyers, des hommes et des femmes : faire des courses, la cuisine, remplir et vider le lave-vaisselle, idem pour le lave-linge, sortir les poubelles ; effectuer les conduites scolaires, activités extrascolaires.

Multiplés tâches que **la plupart considèrent comme peu gratifiantes** et contribuant à alourdir la charge des parents.

**Dans un premier temps, je vais traiter à part des conduites scolaires et extrascolaires.**

C'est un moment privilégié : l'enfant est disponible et je dirai l'adulte aussi, à distance de son travail et des tâches ménagères qui peuvent l'attendre à la maison ;

Un moment où l'on se retrouve, on peut échanger, où l'enfant est disposé à communiquer ses joies et ses peines, ses difficultés de la journée.

**Mon grand plaisir était le jeudi**, jour où ma consultation ne fonctionnait qu'en fin de soirée pour les urgences. Je me préparais avec impatience à ce moment privilégié où j'attendais mes enfants à la sortie de l'école, un petit détour à la boulangerie et retour à la maison.

**En tant qu'enfant**, j'ai également des souvenirs qui me font chaud au cœur ; mon père, et ma mère plus rarement, me ramenaient à minuit des conférences d'internat, traversant tout Paris endormi, désert et illuminé.

Vous êtes en train de vous dire que je plane ! Point du tout, je sais bien que lorsqu'on a une famille nombreuse et que ces chers petits ont des activités extrascolaires, les parents se transforment en taxis et cela peut rapidement tourner au cauchemar !

C'est là qu'il faut essayer de **se faire aider** et je connais nombre **d'amitiés solides** entre mamans, entre parents, qui se sont nouées à l'occasion de **covoiturages** scolaires.

Et puis c'est là aussi qu'il faut **limiter ses ambitions**, ne pas vouloir être trop perfectionniste pour soi et pour ses enfants. On n'est pas obligé de transformer **l'activité sports- loisirs** en sport de compétition, à deux ou trois entraînements par semaine et **la musique loisir** n'implique pas obligatoirement le conservatoire, deux ou trois fois par semaine.

C'est le moment de faire des choix parfois difficiles et délicats.

Chacun trouve son équilibre selon ses moyens, ses possibilités avec des choix délibérés, réfléchis et consentis.

Ce qui n'empêche, j'en conviens, que l'on puisse fréquemment se retrouver en situation de grand écart ou de quadrature du cercle.

**Faire des courses et la cuisine chaque jour peut devenir effectivement fastidieux.**

Lorsque l'on est **très motivé**, lorsqu'on fait les choses par amour, pour faire plaisir, cela change tout. Composer des **menus** équilibrés et variés a quelque chose de ludique et lorsqu'on cherche à faire plaisir en choisissant le plat préféré du père de famille ou de tel ou tel enfant à tour de rôle, cela devient un art, une création artistique !

Bien sûr, **cela revient tous les jours** et toutes les semaines. Et si l'on a des moments de lassitude, de manque d'imagination, c'est à ce moment là que l'on peut s'entraider dans le couple ; l'un des deux peut prendre le relais ; les enfants peuvent même apporter leur créativité et leur imagination.

Bien sûr, **remplir le lave vaisselle, le lave linge, passer l'aspirateur**, ranger n'a rien de très excitant en soi ; mais lorsqu'on a dans le cœur l'envie d'avoir une maison coquette, propre et bien rangée pour que cela soit agréable pour les enfants, le

mari ou la femme, la tâche devient plus légère, on est plus motivé lorsque toutes ces tâches sont accomplies par amour, cela change tout !

### **Se protéger, se congratuler**

Par contre **point trop n'en faut** ; il faut se protéger, ne pas culpabiliser ni s'autoflageller et fuir le perfectionnisme, le pire ennemi ;

Et ne pas oublier de se congratuler soi même **lorsqu'on réussit à accomplir ces différents challenges.**

On peut même le faire tout haut, se féliciter à haute voix soi-même ; les remerciements et congratulations de l'environnement familial ne sont pas si fréquents ; on peut les susciter, voire soi même s'octroyer une petite récompense pour la tâche accomplie.

## **LES PIRES ENNEMIS**

### **LA MAUVAISE ESTIMATION DU TEMPS**

**Le premier ennemi, c'est la mauvaise estimation du temps** que l'on consacre à effectuer telle ou telle tâche.

Si le temps passé à effectuer une tâche particulière est multiplié par deux ou trois par rapport à celui escompté, cela devient difficile.

Lorsque cela s'additionne, on conçoit bien que l'on se trouve rapidement noyé, emporté par le courant des multiples tâches quotidiennes, submergé et bien entendu en passant à côté de l'essentiel.

### **LE PERFECTIONNISME**

**Le deuxième ennemi, c'est le perfectionnisme**

- **vouloir tout faire à la perfection**

**Vouloir tout faire, tout bien faire, tout faire à la perfection sans hiérarchiser les priorités, s'accompagne d'un risque quasi inévitable de ne pas arriver à tout faire et éventuellement de passer à côté de ce qui est essentiel.**

**Les perfectionnistes** agissent avec l'**angoisse** au cœur et au ventre de ne pas arriver à tout faire, à tout bien faire et **le risque d'ailleurs de ne pas y arriver car le temps ne se multiplie pas.**

Et comme personne n'est superman ou superwoman, les perfectionnistes sont **sans cesse insatisfaits**, s'accablant de reproches, s'autoflagellant et se dévalorisant.

Si en plus, ils ou elles **se comparent à des amis** qui apparemment réussissent si bien, tellement mieux qu'eux, leur auto-dévalorisations touche à son comble.

- **les perfectionnistes ne le sont pas que pour eux mêmes**

La plupart du temps, **les perfectionnistes ne le sont pas que pour eux-mêmes** ; ils instillent un devoir de perfection à leur entourage, à leur conjoint, à leurs enfants. D'eux ils attendent la perfection en tout : au niveau scolaire comme au niveau des activités extrascolaires ; la pratique sportive passe au sport de haut niveau avec compétition. Excellence réclamée également dans les activités artistiques où l'instant loisirs est transformé en pratique professionnelle systématique.

Vouloir faire les choses le mieux du monde, tendre à la perfection est un objectif **louable** en soi ; mais pour tout, pour tous et à tout prix, **sans avoir réfléchi aux priorités** et aux choix nécessaires conduit à une surmultiplication des tâches, à une agitation incessante avec toujours le risque de passer à côté de **l'essentiel**.

**Au cour de mes consultations**, j'ai vu un certain nombre de papas ou de mamans qui profitaient de ce que leur conjoint s'absentait quelques instants pour me glisser à l'oreille « Docteur, s'il vous plaît, faites quelque chose, dites à mon conjoint d'arrêter de s'épuiser à vouloir que tout soit parfait ; ne pourrait-on pas prendre un petit peu de temps pour profiter ».

Expliquez lui que l'on peut peut être profiter du beau temps, du week end pour une promenade familiale plutôt que faire les carreaux.

Vous seriez étonnés de savoir le nombre de papas qui m'ont demandé d'intervenir auprès de leur épouse pour baisser le niveau d'exigences en ce qui concerne la tenue de la maison ; on voudrait pouvoir un peu bouger.

A la maison, que tout soit toujours impeccable et impeccablement bien rangé, c'est bien mais on voudrait pouvoir un peu vivre, souffler, ne pas mettre les patins pour circuler dans la maison par exemple ; que bébé puisse sortir plusieurs jouets à la fois, déranger le coffre, le vider avant de le ranger.

Le plus drôle, lors d'une visite, c'est l'intervention d'un **jeune patient** d'une dizaine d'années qui profitant de ce que sa mère s'était absentée m'a demandé « Docteur, faites quelque chose pour que je puisse avoir un petit mercredi tranquille de temps en temps ».

La seule chose qu'un médecin puisse faire face à cela est **d'inviter les parents à s'interroger**, à se poser des questions, les bonnes questions.

**LE PARTAGE DES TACHES** : Notre meilleur allié.

Comme nous l'avons vu précédemment face à l'ampleur et à la complexité du problème, dans la mesure du possible, il faut :

- élaguer
- déléguer
- partager
- se faire aider,

Tout ce qui vient d'être dit précédemment s'applique à tous les foyers, y compris les foyers monoparentaux.

Nous allons maintenant regarder comment s'effectue **le partage des tâches au sein du couple**, dans le cadre de foyers où les deux parents de bonne volonté, désirent la réussite de leur couple et de leur famille, respectant la liberté de l'autre et aspirant au bien être de leur conjoint.

### **Des couples à géométrie variable**

Depuis près d'un demi siècle, les couples ont évolué avec la quasi généralisation du travail des femmes et l'on voit apparaître différentes formes de répartition des tâches avec **des couples « à géométrie variable »** :

- Cela va du papa qui fait effort de bonne volonté et est capable d'effectuer quelques tâches ménagères ou dans la prise en charge des enfants une ou deux fois par semaine, le week end éventuellement ;
- Ou aux couples qui répartissent les tâches moitié, moitié avec une comptabilité rigoureuse, selon différentes dispositions ; soit des domaines réservés à l'un ou à l'autre, soit une répartition mathématique des charges et responsabilités et gratifications, un jour sur deux : pour les conduites, le lever des enfants, habillage et choix des vêtements inclus, le coucher, l'histoire du soir ;
- jusqu'à certains couples où les rôles sont totalement inversés ; maman travaille et papa s'occupe des enfants, de la maison, cuisine et course incluses ; soit de manière passagère à l'occasion d'un chômage, d'une maladie, soit de manière permanente.

Tous les cas de figure peuvent fonctionner, l'essentiel est que chacun y trouve son équilibre, ne se sente pas isolé, abandonné au sein de la famille du couple.

### **Le partage des tâches a de multiples avantages :**

- il permet d'alléger la charge,
- d'éviter que les parents ne se sentent épuisés,
- de libérer du temps pour soi-même et pour des tâches gratifiantes avec enfants et époux.

Dans les nouveaux couples, il y a une sorte de contrat plus ou moins tacite ou établi après réflexion et délibération qui aboutit à la loi de la famille.

Dans le concret le partage des tâches s'effectue selon des modalités différentes qui peuvent cohabiter :

- Nouvelle répartition des tâches,
- Délégation des tâches,

- ou aide à la réalisation de celles-ci.

Pour prendre un exemple plus concret :

- **Nouvelle répartition des tâches :**

Monsieur fait les courses au supermarché le samedi ; il vérifie ce qui manque à la maison et rapporte selon son inspiration de quoi confectionner les repas du week end ou de la semaine,

- **Délégation :**

Il effectue les courses avec une liste que lui a établie son épouse et des consignes plus ou moins précises ;

- **Aide à la réalisation des courses :**

On peut faire les courses ensemble ; éventuellement on échange les idées dans le supermarché selon l'offre proposée, et l'homme dont les biceps sont en général plus développés que ceux de son épouse, transbahute le pack d'eau et pousse le caddie ;

idem au moment du bain de bébé :

- On partage les tâches ; le père de famille remet de l'ordre dans la cuisine pendant que maman donne le bain.
- Le papa vient aider la maman pour mettre et sortir de l'eau le poupon qui a pris quelques kilos et l'envelopper d'un peignoir ; joie familiale partagée.

Toutes les modalités peuvent être satisfaisantes selon la personnalité de chacun ; mais il y a une chose qu'il ne faut pas oublier, c'est que **la télépathie n'existe pas entre les époux** ou après de très très longues années et que pour la maman qui dans l'ensemble continue à, assurer le plus souvent la charge mentale du foyer, il faut exprimer ses demandes et ses desiderata clairement.

De même qu'il ne faut pas oublier de remercier, de manifester sa satisfaction, sa gratitude.

D'autre part il est important d'intégrer la notion que, pour toute tâche que l'on effectue pas soi-même, le résultat est en général différent de celui attendu. Et même dans ce moment là, il ne faut pas oublier de remercier l'autre et d'encourager la bonne volonté.

Au cours des consultations pédiatriques, j'ai pu observer ces diverses modalités de fonctionnement, avec plus ou moins de succès et d'épanouissement des couples.

Par contre, malgré le nouveau partage des tâches, j'ai vu beaucoup de mamans se sentant isolées, incomprises au sein du couple, débordées, submergées malgré les aides apportées par leurs conjoints.

Pourquoi ? Parce que la famille n'est pas une entreprise et le management n'est pas le même qu'au travail.

Souvent dans les couples modernes, après avoir établi un deal sur les aides réciproques, on s'arrête là : j'ai fait ma part, c'est bon que chacun se débrouille pour le reste, sans regarder l'autre qui ne va pas, qui a besoin d'aide, qui est submergé et aurait besoin d'un peu plus que le deal initial alors qu'éventuellement de nouveaux éléments se seront ajoutés.

Lors du mariage à la Mairie, le Maire dit « **les futurs époux se doivent aide et assistance** » et je suis au regret de noter que ces notions, sans doute trop pragmatiques, ne soient pas reprises au mariage religieux. Une notion intéressante à travailler et à réfléchir lors de la préparation au mariage.

Quelles que soient les lacunes initiales, le remède, **c'est la communication**, la clarté dans les demandes exprimées et la reconnaissance, la gratitude à ne pas oublier de manifester au nouveau papa, nouveau époux. Ils ont fait des progrès certains depuis deux ou trois générations.

## **POUR LES FOYERS MONOPARENTAUX**

**Les problèmes** se posent de manière particulièrement **aigus** car là **il n'y a pas de possibilités de répartition des tâches, partage des tâches ;**

Là spécialement, vouloir tout faire, tout bien faire, **ça déborde.**

**Il faut faire des choix, hiérarchiser** ce qui est important, **élaguer, aller à l'essentiel ;**

Mais **la question des choix** se pose également de manière **différente**, il ne s'agit pas simplement de :

- prendre soin et élever ses enfants,
- faire tourner la maison et faire face aux tâches domestiques,
- en travaillant dans la majorité des cas,
- **il faut aussi prendre soin de soi, se protéger ; et c'est peut être le premier choix à faire :**

**Lorsqu'on est dans un avion**, la consigne que l'on donne à propos des masques à oxygène, est de mettre d'abord le masque sur son visage avant d'aider qui que ce soit à le faire.

Et bien là, c'est pareil ! **il est important que le parent isolé prenne soin de lui-même** alors que la plupart du temps, étant donné les circonstances, on n'est pas au meilleur de sa forme, fatigué, cabossé par les vicissitudes de la vie. Il ne faut pas hésiter **à avoir recours à des professionnels pour une thérapie de soutien**, surtout au début.

**Dans la gestion du quotidien**, limiter ses ambitions, **se donner des moments de pause, de récupération** et ne pas hésiter à **se congratuler**, à se féliciter soi-même d'avoir réussi à accomplir tel ou tel challenge ;

**Et s'octroyer des récompenses**, porter son pull préféré ; se mettre un peu de parfum derrière les oreilles, mettre ce que l'on aime au menu ou au dessert ; place à l'imagination, à la création artistique.

Au cours de mes consultations, j'ai été frappé de voir que dans ces situations difficiles, alors que les familles ou les amis proches n'étaient pas toujours au rendez vous, **dans le voisinage, dans le même immeuble**, entre parents à la sortie de l'école, il y avait très souvent **beaucoup de solidarité** : aide pour les conduites, mamans qui trouvaient sur leur paillason des croissants, des gâteaux, un tupperware avec un repas de la part de leurs voisins.

**Quant aux enfants**, même si ils sont difficiles à gérer, lorsque les parents les motivent pour une sortie, une soirée plateau télé, **ils savent faire preuve de solidarité** et donner un coup de main et comprennent rapidement **qu'aider libère du temps pour des activités plus gratifiantes**.

Gardez confiance, les choses qui pouvaient paraître importantes de prime abord et que l'on n'a pas réussi à faire, avec l'épreuve du temps se révéleront tout compte fait, avoir bien peu d'importance.

## **CONCLUSION**

De toute façon, qu'il s'agisse de nouveaux couples s'exerçant au partage des tâches ou de foyers monoparentaux, nous ne serons jamais :

- des parents parfaits
- des époux parfaits,
- avec une maison impeccablement tenue,

que les deux parents travaillent ou non.

Il faut donc aborder les problèmes avec beaucoup d'humilité et avec au cœur le désir de ne pas passer à côté de l'essentiel.

**Pour cela, la question clé est de faire des choix**, hiérarchiser les valeurs et pour cela **se poser les bonnes questions** :

- qu'est ce qui est vraiment important ?
- qu'est ce qui est le plus important ?

Et pour répondre judicieusement à ce plus important : **se saisir du temps, l'empoigner** pour ne pas se laisser emporter à la dérive par le flot des péripéties et embûches de la vie.



**Chaque jour est un cadeau, mais aussi un défi qu'il faut gagner avec jubilation et une bonne dose d'humour**, cela ne fait pas de mal de temps en temps.

**Accomplir les tâches par amour, en ayant confiance.** Dans les situations les plus difficiles, le plus souvent, c'est là qu'on va trouver sur son chemin **une main tendue** que l'on n'espérait même pas.

**Ces réflexions conduites avec mes patients, les apports des lectures** d'un certain nombre d'auteurs spécialistes de la charge mentale et matérielle et comportementales **ne sont pas des vérités tombées du ciel et ne font pas le tour de la question.**

**Le débat** entre les participants ne peut que **l'enrichir** .

#### **LA BOITE A OUTILS**

- prendre le temps de réfléchir,
- se poser les bonnes questions,
- bien évaluer le temps que l'on met à accomplir telle ou telle tâche,
- prendre le temps pour l'essentiel,
- agir par amour,
- sans oublier de recharger ses propres batteries,
- prendre soin de soi.

