

Conciliation travail-famille : plus  
qu'une question de manque de  
temps

*Les hommes et les femmes sont égaux...ou pas ?*

Comité Femmes Vigilantes  
Novembre 2015

Conception et rédaction :  
Karine Daigle

Comité de suivi :  
Judith Gaudreault, SEMO Le Jalon  
Manon Desnoyers, CISSSMO  
Jacynthe Dubien, Centre D'Main de Femmes  
Louis-André Lussier, Conférence régionale des élus de la Vallée-du-Haut-Saint-Laurent

Collaboratrices :  
Lise Gervais (Relais-Femmes)  
Geneviève Beauchemin

Ont collaboré à la rédaction :  
Manon Desnoyers, relecture  
Judith Gaudreault  
Nadine E.-Bergeron  
Geneviève Beauchemin

Toute reproduction est fortement encouragée.

[www.lejalon.ca](http://www.lejalon.ca)

## Table des matières

<b>Atelier conciliation travail-famille : plus qu'une question de manque de temps</b>	4
<b>Objectifs de l'atelier proposé</b>	4
<b>Déroulement</b>	4
<b>Nombre de participantes/participants suggéré</b>	4
<b>Soutien à l'animation</b>	4
<b>PREMIÈRE PARTIE – LES FEMMES ET LA CTF : ENTRE CULPABILITÉ ET PERFORMANCE</b>	5
1.1 BRISE-GLACE : LE MYTHE DE LA « BONNE MÈRE »	5
LES MYTHES	7
1.2 LES FEMMES : PREMIÈRES CONCERNÉES	9
LES FEMMES ET LA CONCILIATION TRAVAIL-FAMILLE	12
1.3 LA CTF ET LES SOLUTIONS ACTUELLES	14
<b>DEUXIÈME PARTIE – LA CTF, UNE RESPONSABILITÉ PARTAGÉE</b>	15
2.1 DÉFINITIONS DES ACTEURS	15
2.2 LA VALSE DES ACTEURS DE LA CTF	17
MISES EN SITUATION DE LA CTF	18
MISES EN SITUATION DE LA CTF – RÉPONSES POSSIBLES – ANIMATION	19
<b>TROISIÈME PARTIE – LES SOLUTIONS : PLUS QUE DE LA SIMPLE GESTION DU TEMPS</b>	22
3.1 DÉFINITION DE LA CONCILIATION TRAVAIL-FAMILLE	22
3.2 CONCLUSION : DE LA GESTION À LA REVENDICATION	25
SOLUTIONS POUR LA CTF	26

**Atelier conciliation travail-famille : plus qu'une question de manque de temps**  
*Ou comment apporter une vision différente de la conciliation travail-famille qui va au-delà de la gestion du temps et de la culpabilisation des femmes.*

**Objectifs de l'atelier proposé**

- Se donner des repères quant au contexte sociétal dans lequel s'inscrit les problématiques de Conciliation Travail-Famille (**CTF**).
- Réfléchir sur les enjeux et les impacts de la CTF sur les femmes.
- Présenter la vision du comité en CTF (vision sociétale, systémique).
- Faire connaître les principaux acteurs concernés par les problématiques de CTF et les différents rôles qu'ils peuvent jouer.
- Développer l'intérêt à vouloir agir au-delà de la simple gestion du temps.

**Déroulement**

	Mot de bienvenue et présentation de l'animatrice	5 min
<b>PARTIE 1 – LES FEMMES ET LA CTF : ENTRE CULPABILITÉ ET PERFORMANCE</b>		
1.1	Brise-glace : le mythe de la « bonne mère »	20 min
1.2	Les femmes : premières concernées	25 min
1.3	La CTF et les solutions actuelles	15 min
<b>PARTIE 2 – LA CTF, UNE RESPONSABILITÉ PARTAGÉE</b>		
2.1	Les acteurs de la CTF	5 min
2.2	La valse des acteurs de la CTF	25 min
<b>PARTIE 3 – LES SOLUTIONS : PLUS QUE DE LA SIMPLE GESTION DU TEMPS</b>		
3.1	Une autre définition de la conciliation travail-famille	15 min
3.2	Conclusions : de la gestion à la revendication	15 min
<b>TOTAL</b>		<b>2h00</b>

**Nombre de participantes/participants suggéré**

8 à 15 participantes/participants

**Soutien à l'animation**

Mentionner que cet atelier n'est pas un atelier pour donner des trucs pour une meilleure CTF (il y a quantité de magazines, émissions de télévision pour cela), mais vise plutôt à donner une autre perspective à la problématique afin de voir les solutions possibles sous un autre angle.

# PREMIÈRE PARTIE – LES FEMMES ET LA CTF : ENTRE CULPABILITÉ ET PERFORMANCE

## 1.1 BRISE-GLACE : LE MYTHE DE LA « BONNE MÈRE »

De quoi il s'agit : Cet exercice permet d'avoir un aperçu de la pression que subissent les mères d'aujourd'hui et de comprendre quel rôle joue la socialisation sur cette pression.

Matériel requis : Pour l'étape 1 : Tableau (assez grand) ou 4 grands cartons collés au mur. Crayons.

Pour l'étape 2 : le document « Les mythes »

Temps prévu pour l'activité : 20 min.

Consignes :

### Étape 1

Séparer le tableau en 4 parties égales ou coller les 4 grands cartons au mur. Deux espaces en haut et deux espaces en bas, si possible.

Inscrire « grand-mère » et « grand-père » sur les deux espaces du haut.

L'animatrice effectue un tour de table. Chaque personne doit se présenter, nommer son organisme et dire ce que signifiait être une bonne mère et ce que signifiait être un bon père du temps de nos grands-parents.

Inscrire les réponses dans les espaces réservés à cet effet.

À la fin du tour de table, demander au groupe ce que signifie être une bonne mère et un bon père aujourd'hui. Inscrire « mère » et « père » sur les deux espaces du bas.

Inscrire les réponses dans les espaces réservés à cet effet.

Important : après l'animation, laisser les éléments sur les murs, car ils seront nécessaires pour la prochaine animation.

### Étape 2

En grand groupe, lire les mythes sur le document « Les mythes » un à un et donner les réponses.

Retour par l'animatrice :

Les discussions devraient permettre de faire les constats suivants avec le groupe :

- Il y a des différences majeures entre les rôles du père et de la mère que ce soit du temps de nos grands-parents ou aujourd'hui.
- Il y avait probablement moins d'attentes envers les femmes dans le temps de nos grands-mères. Il y en a pas mal plus aujourd'hui.
- Les femmes d'aujourd'hui doivent être parfaites...
- Aujourd'hui, les femmes ont 20 heures à 40 heures de moins par semaine pour réussir à accomplir toutes les tâches, parce qu'elles travaillent.

À prendre en considération : La CTF étant un sujet sensible pour certaines, il se peut que cet exercice fasse ressortir des sentiments, malaises des participantes face à leur propre CTF. Si cela se produit, prévoir un laps de temps (par exemple 15 minutes) pour laisser les participantes/participants s'exprimer.

## LES MYTHES

### Mythe no. 1

Une bonne mère est...

- 1- Entièrement dévouée à ses enfants.
- 2- Fait tout pour que ses enfants soient heureux.
- 3- Ne se fâche jamais, est toujours douce et patiente.
- 4- Sait toujours quoi faire dans n'importe quelle situation.
- 5- Est toujours disponible.

En fait, une bonne mère, c'est une femme qui a du plaisir, a des passions bien à elle, s'affirme, cherche l'équilibre du mieux qu'elle peut, entre sa famille, son couple, son travail et ses loisirs, est indulgente envers elle-même. En fait, c'est une femme qui a droit à l'erreur!

### Mythe no. 2

Les parents passent moins de temps avec leurs enfants qu'il y a 30 ans.

D'après une étude qui a été réalisée auprès de 1 605 enfants âgés de 3 à 11 ans, les parents d'aujourd'hui s'occuperaient davantage de leurs enfants. En 1965, un père prenait soin de ses enfants environ 2,6 heures par semaine et une mère, 10,5 heures. En 2010, on parlait plutôt de 7,2 heures pour les pères et de 13,7 heures pour les mères. En fait, les mères d'aujourd'hui qui travaillent passeraient plus de temps avec leurs enfants que les mères à la maison des années 1970, remarquent les scientifiques.<sup>1</sup>

### Mythe no. 3

Si les couples n'y arrivent pas, c'est qu'ils ne sont pas organisés

Cette recherche de la perfection est bien sûr impossible et engendre de la culpabilité pour les personnes qui se rendent bien compte que, malgré tous leurs efforts, leurs buts sont inatteignables.

---

<sup>1</sup> Couillard, Catherine. 2015. « Temps en famille: et si le nombre d'heures n'était pas si important? ». Tiré du site Internet *Naître et grandir*.

#### Mythe no. 4

C'est aux parents (ou aux femmes) à s'organiser pour que la conciliation travail-famille fonctionne...

Il s'agit ici du discours dominant (idéologie) qui relie les problèmes de conciliation travail-famille des femmes à des causes individuelles (manque de motivation, désorganisation, laisser-aller, etc.) et non pas à des problématiques sociales impliquant une responsabilité collective.



## 1.2 LES FEMMES : PREMIÈRES CONCERNÉES

De quoi il s'agit : Cet exercice aide à prendre conscience que les premières concernées en conciliation travail-famille sont les femmes et aide à prendre conscience de la quantité et de la teneur des impacts de la CTF sur les femmes.

Matériel requis : La silhouette de femme  
Le texte « Les femmes et la conciliation travail-famille »  
L'image de flèche (en faire une dizaine de copies pour 20 flèches)  
Gommette ou papier collant. Un mur assez grand sur lequel il est possible de coller des éléments.

Temps prévu pour l'activité : 25 min.

Consignes :

Étape 1 :

Coller l'image de silhouette de femme sur le mur en débutant l'activité.

Utiliser le texte « Les femmes et la conciliation travail-famille »

Étape 2 :

Distribuer les flèches aux participantes/participants (en garder quelques-unes pour le retour de la fin) en leur demandant quels sont les impacts de la Conciliation Travail-Famille (CTF) sur les femmes selon elles. Les femmes doivent inscrire ces impacts sur les flèches et venir les coller autour de l'image de la femme.

Utiliser l'outil 1 pour alimenter la discussion.

Retour par l'animatrice :

Aider les participantes à réaliser à quel point ces impacts peuvent être pesants pour la femme. Si les participantes/participants n'ont pas mentionné certains impacts que vous jugez importants, utiliser les flèches restantes (que vous avez préalablement gardées) pour inscrire les impacts manquants.

**Voici des exemples d'impacts qui peuvent être mentionnés s'ils n'ont pas été nommés :**

Troubles psychologiques (Épuisement, Stress, Anxiété, Irritabilité, Dépression)

Sentiment de surcharge

Insatisfaction (face à l'emploi, la vie familiale ou la vie en général)

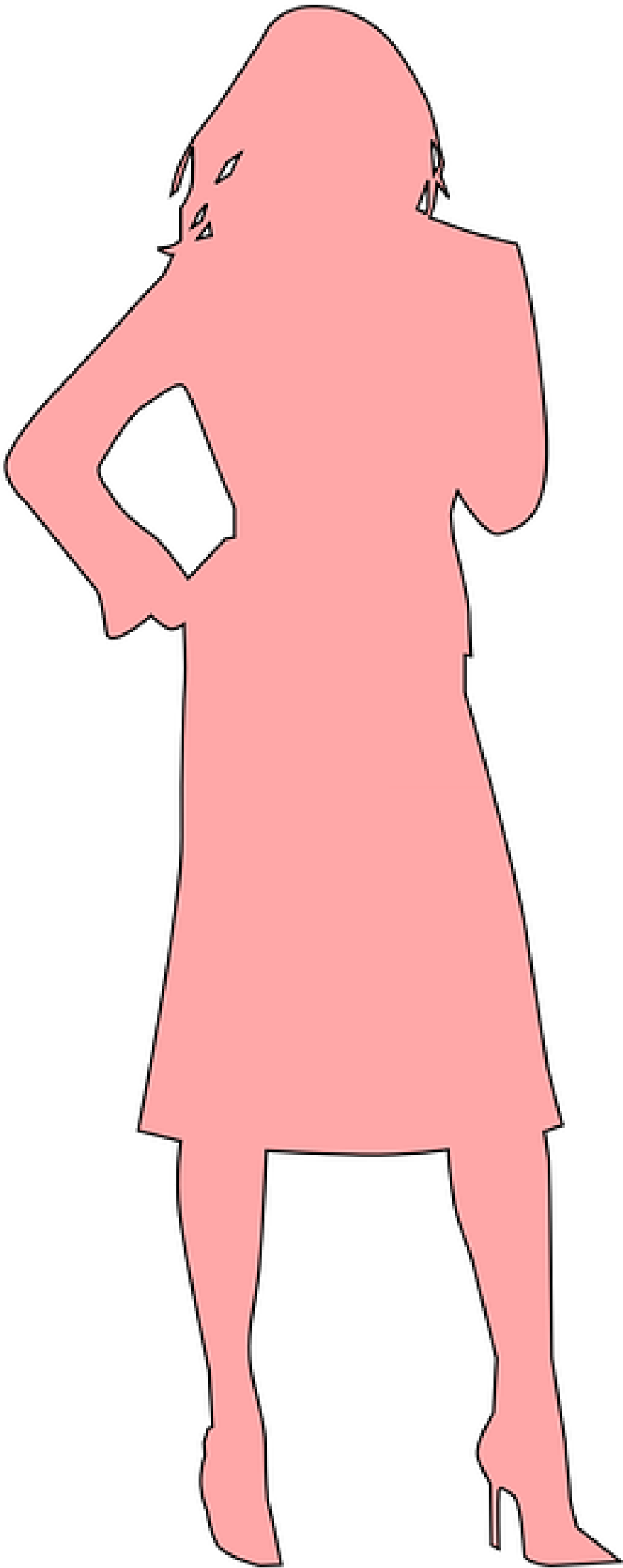
Troubles physiques (Hypertension, Troubles cardio-vasculaires, Migraines)

Fatigue

Moins bonne alimentation, manque d'appétit  
Plus faible fréquence de pratiques d'activités physiques  
Culpabilité de passer du temps « pour soi »  
Perte de revenu  
Promotions manquées  
Appauvrissement

Mentionner que cet exercice aide à prendre conscience que la CTF n'est pas si « naturelle » que ça pour les femmes.

Note : Conserver la silhouette et les flèches tel quel pour l'activité suivante.



## LES FEMMES ET LA CONCILIATION TRAVAIL-FAMILLE

L'animatrice peut dire :

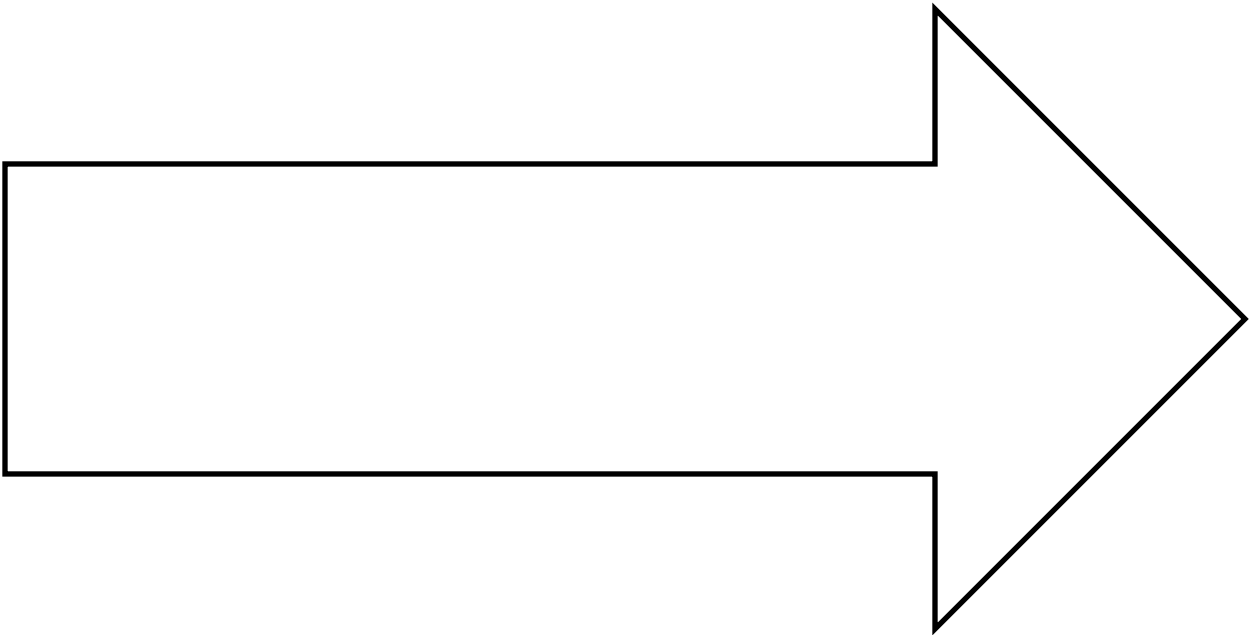
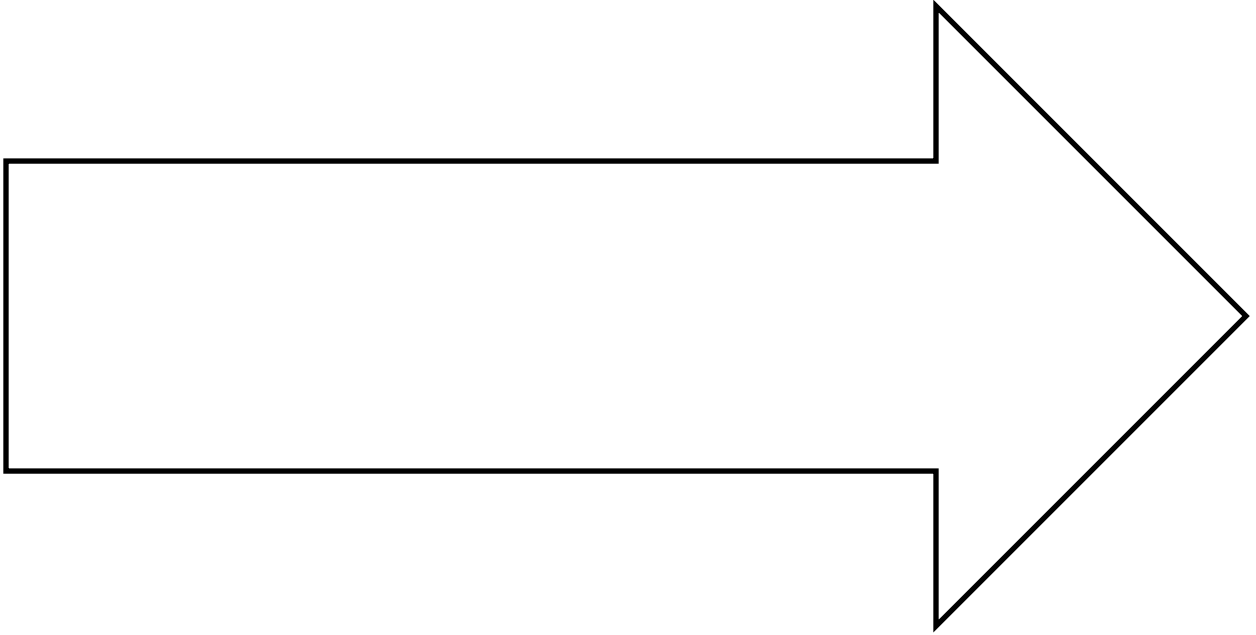
Ce conflit travail-famille concerne davantage les femmes, car ce sont encore elles qui consacrent davantage de temps aux activités domestiques. Si l'écart du temps dévolu aux activités domestiques s'est amenuisé entre les femmes et les hommes, il reste que ce sont les femmes qui y consacrent davantage de temps. Revenir sur l'étude du Conseil du statut de la femme, en 2010, elles y consacraient 3,7 heures quotidiennement comparativement à 2,5 heures chez les hommes. Chez les couples ayant des enfants de quatre ans ou moins, les femmes consacraient 5,4 heures aux tâches domestiques et aux soins donnés aux enfants, comparativement à 4,2 heures chez les hommes (2015, 22).

Également, ce sont les femmes qui sont plus nombreuses à faire des « choix » pour alléger le fardeau de la conciliation travail-famille. Ces choix concernent particulièrement le parcours en emploi.

Selon le Conseil du statut de la femme, en 2014, plus de femmes que d'hommes ont opté pour le travail à temps partiel, soit 25,4%, comparativement à 12,3% chez les hommes (2015, 14).

Ces femmes font aussi le « choix » de ne pas faire d'enfants ou d'en faire plus tard. Selon Marie-Agnès et Diane-Gabrielle Tremblay « la conciliation travail-famille est un facteur déterminant quand vient le temps de décider d'avoir un enfant. Plus du trois quart des femmes de 15-49 ans considèrent la conciliation travail-famille comme étant un facteur très important dans cette décision » (2009, 224).

Ce fait ne concerne pas seulement les jeunes femmes, mais également les femmes plus âgées qui endossent le rôle de proches aidantes, car elles sont parfois contraintes de diminuer leurs heures de travail ou encore de quitter leur emploi.



### 1.3 LA CTF ET LES SOLUTIONS ACTUELLES

De quoi il s'agit : Cette activité permet de mieux connaître les solutions actuelles qui sont préconisées en conciliation travail-famille.

Matériel requis : Tableau (assez grand) ou cartons collés au mur. Crayons.

Temps prévu pour l'activité : 15 min.

Consignes :

Demander aux participantes/participants ce que doivent faire les femmes présentement, quelles sont leurs solutions actuellement, pour assurer une meilleure conciliation travail-famille (pour diminuer les impacts sur les femmes). Au fur et à mesure que des solutions ont données, retirer une à une les flèches d'impacts autour de l'image de la femme. Mentionner aux participantes/participants combien l'image sur le mur est beaucoup moins chargée. Noter au tableau les solutions données par les participantes/participants.

Ces solutions tournent majoritairement autour des notions d'organisation et de planification tels que :

- Utiliser un calendrier;
- Planifier les repas la veille;
- Faire appel à son entourage;
- Etc.

Retour par l'animatrice :

Les discussions devraient permettre de faire les constats suivants avec le groupe.

Selon le système actuel :

- Aujourd'hui, on se doit d'être vite, d'être performant, tout est urgent (ex : le dossier doit être prêt pour hier);
- Les solutions sont élaborées en fonction de la notion du temps actuelle;
- Les solutions sont élaborées en fonction que la CTF est encore en majeure partie une responsabilité des femmes, alors que tous les acteurs concernés devraient travailler à trouver des solutions;
- Ces solutions sont culpabilisantes car si elles ne donnent pas les effets escomptés.

## DEUXIÈME PARTIE – LA CTF, UNE RESPONSABILITÉ PARTAGÉE

### 2.1 DÉFINITIONS DES ACTEURS<sup>2</sup>

De quoi il s'agit : Comprendre qui sont les acteurs de la conciliation travail-famille et quelles sont les impacts sur chacun.

Matériel requis : Tableau divisé en 4 parties ou 4 grands cartons.

Temps prévu pour l'activité : 15 min.

Consignes :

Définir chacune des 4 catégories d'acteur dans la conciliation travail-famille et inscrire sur les cartons le nom des catégories. Inviter les participantes/participants à nommer les impacts de la non prise en compte de la CTF pour chacun des acteurs.

**Les acteurs :**

***Par couple, on entend*** : les conjointes – conjoints avec ou sans enfant.

***Par famille, on entend*** : les parents, les enfants, les aîné(e)s, les proches en perte d'autonomie et la famille élargie.

***Par entreprise, on entend*** : les employeurs, les travailleurs et travailleuses, et les syndicats.

***Par communauté, on entend*** : les MRC et les municipalités, les services de garde, les services de santé et services sociaux, les écoles, les organismes communautaires et les services de transport.

**Exemples d'impacts d'une mauvaise prise en compte de la CTF sur différents acteurs**

*Sur le couple*

- Comportements de retrait dans la vie de couple;
- État dépressif qui induit des comportements colériques envers le partenaire;
- Séparation à la hausse.

*Sur la famille en général*

---

<sup>2</sup> Inspiré en grande partie par l'approche holistique de la conciliation travail-famille de : Chrétien, Lise et Isabelle Létourneau. 2006. « Du poids des contraintes au partage concerté des ressources : quelques témoignages des acteurs centraux de la conciliation travail-famille ». In *Pistes* (8) 2.

- Transfert du stress sur les enfants.
- Double tâche pour les femmes.
- Les conflits entre parents et adolescents sont plus importants dans les familles où le père et la mère vivent du stress.
- Les enfants qui évoluent dans un tel contexte auraient une estime de soi moins élevée et présenteraient davantage de problèmes de comportement.
- Les parents sont exténués : les demandes de répit augmentent de plus en plus et ce, pour des parents d'enfants qui ne présentent pas de difficultés particulières.
- Tous les impacts nommés précédemment.

### *Sur les entreprises*

- Présentéisme (Phénomène selon lequel un salarié est à son lieu de travail de façon assidue alors que son état de santé physique ou mentale ne lui permet pas d'être pleinement productif);
- Absentéisme;
- Désintéressement des employés;
- Congés de maladie plus fréquent;
- Difficulté d'attirer de la main-d'œuvre qualifiée.

Les coûts associés aux répercussions physiques et psychologiques du conflit emploi-famille à l'endroit des travailleuses et des travailleurs sont évalués à plus de 14 milliards de dollars par année au Canada. On peut donc estimer que l'inaction gouvernementale coûte aux contribuables québécois près de 3,5 milliards de dollars par année. Les coûts liés à l'absentéisme associé à cette même réalité peuvent être estimés à près de 1 milliard de dollars par année au Québec seulement.<sup>3</sup>

### *Sur la communauté*

- Manque de main-d'œuvre;
- Frais de santé;
- Moins d'implication citoyenne;
- Moins de participation aux activités citoyennes;
- Moins d'utilisation des transports en commun.

---

<sup>3</sup> Tiré du texte explicatif du thème de la journée internationale des femmes 2014. « La conciliation travail-famille: une clé essentielle de l'égalité ».



## 2.2 LA VALSE DES ACTEURS DE LA CTF

De quoi il s'agit : Cet exercice sert à faire prendre conscience que de nombreux acteurs sont impliqués dans la CTF d'une personne.

Matériel requis : Le document « Mises en situation de la CTF »  
Le document « Mises en situation de la CTF – réponses possibles – animation »

Temps prévu pour l'activité : 30 min

Consignes :

### Étape 1

Distribuer le document « Mises en situation de la CTF » à chaque participante /participant. Lire chaque mise en situation à voix haute et demander aux participantes /participants quels acteurs, selon eux, sont concernés par cette mise en situation.

Demander ensuite aux participantes/participants, quel rôle pourrait jouer cet acteur pour faciliter la conciliation travail-famille des personnes.

### Étape 2

Préciser que ces acteurs ont tout intérêt à s'occuper de la CTF, car s'ils ne s'en occupent pas, ils en vivront les impacts qui ont été nommés dans l'activité précédente.

Retour par l'animatrice : Les discussions suivant les mises en situation devraient permettre de faire les constats suivants avec le groupe :

- Plusieurs acteurs sont impliqués dans la CTF.
- Les femmes ne doivent pas porter sur leurs épaules la totalité de la charge d'une bonne CTF.
- La marge de manœuvre des femmes est quelquefois assez mince.
- Les acteurs peuvent jouer plusieurs rôles dans la CTF.
- Ces rôles font partie de leurs missions.

## MISES EN SITUATION DE LA CTF

Pour chaque mise en situation, nommer, selon vous, les acteurs impliqués et les solutions possibles.

1. Noémie n'a pas réussi à trouver un travail dans sa branche sur le territoire. Elle doit aller à Montréal chaque jour et elle revient souvent vers 18h le soir. Après des mois de recherche, elle a finalement trouvé une garderie pour sa fille. Par contre, celle-ci ferme à 16h30.
2. Patrick a demandé à son supérieur s'il pouvait avoir accès à des heures flexibles pour être plus présent auprès de ses enfants lorsque ceux-ci sont malades ou doivent aller à des rendez-vous. Il s'est fait répondre que sa blonde pouvait bien « s'occuper de ça ».
3. Jacinthe a une réunion importante ce soir à 19h à Longueuil pour laquelle elle se prépare depuis plusieurs semaines. Cependant, les inscriptions pour le soccer de sa fille se font ce soir en personne à Valleyfield de 18h30 à 20h.
4. Joanie pense sérieusement à travailler moins d'heures par semaine (4 jours au lieu de 5) car lorsqu'elle rentre le soir, elle se trouve à effectuer toutes les tâches ménagères et la préparation des repas. Elle a tenté de sensibiliser son conjoint à cette situation, sans succès.
5. Rachid et Amal sont des nouveaux arrivants dans la région. Ils aimeraient s'inscrire à leur sport préféré respectif, mais ceux-ci se donnent le même soir de la semaine et leur famille est à 3 heures de route.
6. Cheryl, mère monoparentale, doit accompagner sa mère à l'hôpital qui doit subir une intervention chirurgicale. Par contre, le même matin, elle est invitée à un petit déjeuner spécial dans la classe de sa fille.
7. Sonia, agricultrice, trouve difficile de faire la traite des vaches le matin quand ses enfants sont présents. Elle trouve que c'est dangereux pour eux. Elle aimerait bien les envoyer au service de garde pendant qu'elle travaille, mais celui-ci est à une heure de route.

## MISES EN SITUATION DE LA CTF – RÉPONSES POSSIBLES – ANIMATION

1. Noémie n'a pas réussi à trouver un travail dans sa branche sur le territoire. Elle doit aller à Montréal chaque jour et elle revient souvent vers 18h le soir. Après des mois de recherche, elle a finalement trouvé une garderie pour sa fille. Par contre, celle-ci ferme à 16h30.

### Exemples de réponses

Services de garde : offrir des horaires pour répondre aux besoins des parents

Transport : améliorer l'accessibilité du transport en commun pour ainsi faire en sorte que les trajets soient moins longs.

Employeur : Offrir des heures de travail flexibles

2. Patrick a demandé à son supérieur s'il pouvait avoir accès à des heures flexibles pour être plus présent auprès de ses enfants lorsque ceux-ci sont malades ou doivent aller à des rendez-vous. Il s'est fait répondre que sa blonde pouvait bien « s'occuper de ça ».

### Exemples de réponses

Employeur : laisser de côté le sexisme ordinaire.

Conjointe et Patrick : partager les journées nécessaires pour les besoins des enfants.

3. Jacinthe a une réunion importante ce soir à 19h à Longueuil pour laquelle elle se prépare depuis plusieurs semaines. Cependant, les inscriptions pour le soccer de sa fille se font ce soir en personne à Valleyfield de 18h30 à 20h.

### Exemples de réponses

Employeur : préférer la tenue de rencontre durant le jour.

Municipalité : offrir des modalités d'inscriptions plus flexibles (ex : par Internet).

Père de l'enfant : Prendre plus de responsabilités en s'occupant de l'inscription de l'enfant.

4. Joanie pense sérieusement à travailler moins d'heures par semaine (4 jours au lieu de 5) car lorsqu'elle rentre le soir, elle se trouve à effectuer toutes les tâches ménagères et la préparation des repas. Elle a tenté de sensibiliser son conjoint à cette situation, sans succès.

Exemples de réponses

Conjoint : partager les tâches ménagères.

Communauté : travailler à l'égalité hommes-femmes.

5. Rachid et Amal sont des nouveaux arrivants dans la région. Ils aimeraient s'inscrire à leur sport préféré respectif, mais ceux-ci se donnent le même soir de la semaine et leur famille est à 3 heures de route.

Exemples de réponses

Associations sportives : dialoguer entre-elles, lorsque cela est possible, pour justement éviter d'offrir les activités aux mêmes dates et offrir des activités plus près des domiciles des citoyens.

Communauté : favoriser le sentiment d'appartenance et l'entraide et offrir des activités plus près des domiciles des citoyens.

Rachid et Amal : Trouver une gardienne pour leurs enfants, chercher une activité plus près de leur domicile.

6. Cheryl, mère monoparentale, doit accompagner sa mère à l'hôpital qui doit subir une intervention chirurgicale. Par contre, le même matin, elle est invitée à un petit déjeuner spécial dans la classe de sa fille.

Exemples de réponses

Communauté : avoir des organismes qui assurent l'accompagnement et le transport médical aux personnes qui en ont besoin.

École : offrir deux dates pour les petits déjeuners à l'école.

7. Sonia, agricultrice, trouve difficile de faire la traite des vaches le matin quand ses enfants sont présents. Elle trouve que c'est dangereux pour eux. Elle aimerait bien les envoyer au service de garde pendant qu'elle travaille, mais celui-ci est à une heure de route.

### Exemples de réponses

Services de garde : faire en sorte que les services de garde soit plus accessibles pour les personnes ayant un travail plus atypique, comme les agricultrices.

Communauté : offrir un transport vers les services de garde pour les gens en région éloignée ou pour les personnes ayant un travail plus atypique.

Sonia : trouver une activité sécuritaire pour les enfants d'où elle peut les surveiller tout en faisant la traite des vaches.

## TROISIÈME PARTIE – LES SOLUTIONS : PLUS QUE DE LA SIMPLE GESTION DU TEMPS

### 3.1 DÉFINITION DE LA CONCILIATION TRAVAIL-FAMILLE

De quoi il s'agit : Comprendre la définition de la CTF faite par le Comité de Conciliation Travail-Famille de la Vallée-du-Haut-Saint-Laurent et comprendre les composantes de cette définition.

Temps prévu pour l'activité : 15 min.

Consignes :

Présenter d'abord ce qu'est la conciliation travail-famille selon le Ministère de la famille du Québec (Étape 1).

Ensuite, apporter la définition de la CTF faite par le Comité en conciliation travail-famille de la Vallée-du-Haut-Saint-Laurent et donner les explications correspondantes pour chaque partie de la définition (Étape 2).

Étape 1 :

#### **Qu'est-ce que la conciliation travail-famille**

Selon le ministère de la Famille Du Québec, le concept de conciliation travail-famille est défini comme étant la recherche de l'équilibre entre les exigences et les responsabilités liées à la vie professionnelle et à la vie familiale.

Lorsqu'on entend parler de la Conciliation travail-famille, ce sont souvent deux concepts qui reviennent souvent : **la recherche de l'équilibre** et le **manque de temps**.

#### Définition du temps

Ce qui influence la notion de temps ce sont les périodes historiques, les structures socioéconomiques et le lieu géographique.

Par exemple, le temps vécu par le pêcheur sera très différent de celui vécu par un cadre supérieur. Pour le pêcheur, le temps est structuré par les marées, les saisons, etc. Tandis que pour le cadre supérieur, le temps est structuré en fonction des échéances.

D'autres exemples : En région, les gens prennent le temps de saluer ceux qu'ils croisent, même les inconnus. Cela se voit beaucoup moins dans les grandes villes. La notion du temps varie aussi selon l'âge des gens : une heure peut paraître très longue pour un enfant, mais très courte pour un parent.

### Comment est-ce qu'on conçoit le temps aujourd'hui au Québec ?

Le temps est devenu une marchandise comme les autres, rare, nous donnant l'impression d'aller et de devoir aller toujours plus vite pour suivre le rythme, gagner du temps et ne surtout pas en perdre.

Aujourd'hui, on se doit d'être vite, d'être performant, tout est urgent (ex : le dossier doit être prêt pour hier)

« Vie plus longue. Heures plus courtes »

« Le temps, c'est de l'argent »

## Étape 2

### La définition de la CTF selon le comité de CTF de la Vallée-du-Haut-Saint-Laurent

## Définir le concept de conciliation travail-famille

« Le concept de CTF renvoie à **la capacité des individus et d'une société** à harmoniser, dans le temps, les obligations familiales, scolaires et sociales avec les exigences du travail dans le but **d'atteindre un équilibre satisfaisant** qui répond **aux aspirations et aux valeurs** de chacun et leur permet **d'assurer leur subsistance de manière décente.** »

### La capacité des individus et d'une société :

La responsabilité n'incombe pas seulement aux femmes et individus, mais bien à la société en général.

### Aspirations et valeurs de chacun :

Une mauvaise CTF ne permet pas de réaliser les pleines aspirations des individus et des familles, ce qui a un effet direct sur leur bonheur et ultimement sur leur santé physique et mentale.

Les impacts sur les femmes ont été vus lors d'un exercice précédent.

### Assurer leur subsistance de manière décente :

Une mauvaise CTF a des répercussions directes et indirectes sur l'appauvrissement des femmes. Afin de parvenir à concilier le travail et la famille, elles font des choix qui n'en sont pas vraiment dans le but d'atteindre un équilibre plus ou moins satisfaisant (ex : travailler à temps partiel ou à des emplois moins qualifiés). Ce faisant, elles cumulent moins d'argent et dans certains cas, peuvent se retrouver à la retraite sous le seuil de la pauvreté.

Ce fait ne concerne pas seulement les jeunes femmes, mais également les femmes plus âgées qui endossent le rôle de proches aidantes, car elles sont parfois contraintes de diminuer leurs heures de travail ou encore de quitter leur emploi.

Dans la Vallée-du-Haut-Saint-Laurent, on observe des écarts marqués entre les revenus moyens des hommes et des femmes. Les femmes ayant 55 % à 80 % du salaire des hommes selon les MRC.



## 3.2 CONCLUSION : DE LA GESTION À LA REVENDICATION

De quoi il s'agit : Inciter les participantes/participants à se mettre en action autrement qu'en faisant de la simple gestion du temps.

Matériel requis : Le document « Les solutions pour CTF ».  
Tableau ou flip-chart et crayons.

Temps prévu pour l'activité : 15 min.

Consignes :

À partir de l'ensemble des discussions de l'atelier, demander aux participantes/participants de nommer les solutions qu'elles/ils entrevoient pour améliorer la CTF au niveau :

- Les femmes et les individus;
- La sphère familiale;
- La sphère entreprise;
- La sphère communauté.

Utiliser le document « Les solutions pour CTF » pour alimenter la discussion

Retour par l'animatrice :

Les discussions devraient permettre de faire les constats suivants avec le groupe :

- Se sentir légitimée.
- Remettre les choses dans leur contexte.
- Voir au-delà de sa propre responsabilité.
- Voir ce qui peut être fait au niveau des autres acteurs.
- Faire attention à sa santé mentale.
- Revendiquer !

## **SOLUTIONS POUR LA CTF**

### Solutions pour les femmes

- Se donner du temps.
- Ne pas chercher la perfection.
- Avoir des loisirs.
- Ne pas tout « prendre en charge ».

### Solutions dans la sphère famille

- Favoriser l'équilibre dans le partage des responsabilités familiales.
- Éduquer ses enfants à des rapports plus égalitaires.
- Utiliser un discours égalitaire lorsqu'on parle de sa famille. Par exemple, le conjoint(e) ne garde pas ses enfants, il s'en occupe.

### Solutions dans la sphère entreprise

- Sensibiliser les milieux de travail.
- Négocier avec des arguments d'affaires.
- Revendiquer de la meilleure compréhension.

### Solutions dans la sphère communauté

- Sensibiliser la communauté.
- Faire connaître ses besoins.
- Proposer des solutions. Par exemple, suggérer d'autres manières de procéder pour l'inscription aux activités de la municipalité.
- Travailler à faire en sorte que le sujet de la conciliation travail-famille fasse partie des priorités du gouvernement.