
Conciliation famille-travail-vie personnelle en pandémie : penser comme un chêne ou un roseau

Description

Article publié dans le magazine *L'Expertise* – Avril 2021

Par [Isabelle Darisse](#)

Conseillère à la vie syndicale

Parmi les *Fables de La Fontaine*, celle sur le chêne et le roseau semble tout droit sortie de ce long hiver qu'est la pandémie de COVID-19. Le chêne se moquait du roseau, qui, au moindre coup de vent, devait se pencher près de l'eau. Cela fait penser à l'âpre tâche de concilier la famille, le travail et la vie personnelle en ces temps troubles.

Dès le début du confinement, en mars 2020, la Coalition pour la conciliation famille-travail-études, dont le SPGQ est membre fondateur, a mis en place un questionnaire afin d'étudier l'impact de la pandémie sur la conciliation famille-travail-vie personnelle. Les faits saillants sont criants. Déjà en avril 2020, la question de la détérioration de la santé mentale, plus particulièrement celle des femmes, était très préoccupante. Principale raison : la charge mentale familiale étant sur leurs épaules, en plus du stress du travail et de la pandémie, il y a eu surchauffe.

De plus, dans l'ensemble des mesures mises en place dans cet état d'urgence, les mesures collectives de soutien ont immédiatement pris le bord. Elles comprennent les proches aidants, les centres de la petite enfance (CPE), les services de garde, les écoles ainsi que les services d'aide pour enfants en difficulté ou à besoins particuliers. Bref, tout ce qui constitue le soutien nécessaire à une personne travailleuse pour accomplir ses tâches, tout en sachant que ses proches sont entre de bonnes mains. Pire, les personnes travailleuses se sont retrouvées du jour au lendemain à la maison, leur domicile étant leur nouveau lieu de travail.

Au départ, la question du télétravail était considérée comme une mesure de conciliation famille-travail-vie personnelle. Toutefois, s'il n'y a pas d'outils collectifs (écoles, CPE, etc.), il est illusoire de considérer que le télétravail soutient une meilleure conciliation famille-travail. On est loin de la panacée !

TROUVER L'ÉQUILIBRE

Au début de la pandémie, plusieurs personnes gestionnaires ont été tentées d'appliquer le même style de gestion que lorsque l'ensemble du personnel était au bureau. Loin des yeux, loin du cœur? Ces gestionnaires ont mis en place des outils de contrôle traditionnels (nombreuses rencontres, appels répétés, courriels) afin de s'assurer du rendement au travail des membres de leur personnel.

Rapidement, ces solutions ont viré au ridicule et sont devenues contre-productives. Les écoles sont fermées? « Mettez les enfants devant la télévision », a répondu une personne en situation d'autorité à une professionnelle incapable de travailler et de s'occuper de ses enfants de moins de 10 ans en même temps. Ces histoires d'horreur du début de la pandémie sont documentées. Le SPGQ les « chérit » pour éviter qu'elles ne se reproduisent.

Petit retour à La Fontaine et à sa fable. Le chêne, majestueux arbre à la canopée magnifique, est convaincu que rien n'est à son épreuve. Il se permet donc de se moquer du roseau. Dès qu'un oiseau se pose ou que le vent souffle sur le roseau, celui-ci se plie très facilement. Au contraire, le chêne, droit et fier, est là sans faiblir, supportant oiseaux et vents. Le chêne est orgueilleux, tandis que le roseau, sage et prudent, fait de son adaptabilité sa force. Or, le vent finit par déraciner le chêne, alors que le roseau se relève sans écueils de ce coup de vent. Dans la situation actuelle, le vent est la pandémie et la meilleure illustration du succès, en matière de conciliation famille-travail-vie personnelle, est le roseau.

YOGA SOCIAL : SOUPLESSE, CONFIANCE ET DÉCONNEXION

La pandémie a travaillé la **souplesse** de tous. Le premier facteur d'une conciliation famille-travail-vie personnelle réussie est justement la souplesse. Celle du gestionnaire dans les horaires de travail, celle dans l'organisation des tâches, tant à la maison qu'au bureau, et celle quant aux attentes des personnes professionnelles envers elles-mêmes et la performance attendue. Finalement, cette souplesse a permis d'abattre plus de travail qu'anticipé, de survivre à une grande période d'incertitude, de prendre soin des enfants et d'avoir un minimum de vie privée.

La pandémie a également mis à l'épreuve la **confiance**. Du jour au lendemain, l'ensemble du personnel était en télétravail et certaines personnes ont été tentées de retirer *manu militari* cette confiance, car elles n'avaient pas de regard direct sur le travail. Or, tant pour les gestionnaires que les personnes professionnelles, cette confiance est essentielle pour tout concilier. Il est impératif de la nourrir et de la faire grandir. Comment ? Par des communications saines et régulières, par une reddition de comptes adéquate, par de la souplesse et par de la transparence sur la situation. Trop de confiance vous mettrait dans l'état du chêne. La souplesse doit donc être au rendez-vous !

Enfin, réalité en France depuis bientôt dix ans, le droit à la **déconnexion** est un facteur de succès dans la conciliation famille-travail-vie personnelle. Combien de fois vous êtes-vous connecté à votre plateforme Teams en vous disant que, si le patron vous voyait connecté aussi tôt ou tard, il sera assuré de votre grand dévouement envers l'organisation et que ce sera valorisé ?

Pourtant, la déconnexion du travail est essentielle pour conserver un équilibre mental, physique et social.

Pas évident lorsque votre ordinateur vous suit, que vos courriels sont accessibles et que vous en recevez une tonne ! Et, surtout, quand votre maison est désormais votre espace de travail. Il est donc difficile de faire le vide et d'entrer dans votre bulle « personnelle » à la fin d'une journée de travail.

Reste qu'il est important de vous arrêter, de faire une coupure essentielle afin de mieux stimuler votre concentration, votre créativité, votre efficacité et, surtout, d'être plus performant dans votre prestation de travail. L'objectif ultime : éviter de vous retrouver totalement déraciné, tel le chêne que La Fontaine a imaginé...

Pour aller plus loin dans la réflexion :

- [Organisation mondiale du travail, Teleworking during the COVID-19 pandemic and beyond](#) (en anglais)
- Coalition pour la conciliation famille-travail-études : [Résultats du questionnaire](#)
- INSPQ : [Conciliation travail-vie personnelle : point de vue de travailleuses et pistes d'action pour des contextes de travail plus favorables à la santé mentale](#)
- Observatoire québécois des inégalités, en partenariat avec l'Association pour la santé publique du Québec : [Impact de la pandémie de Covid-19 sur la santé et la qualité de vie des femmes au Québec](#)
- Jean-François Bertholet, [Travailler mieux](#) (balado).

Categorie

1. Enjeux syndicaux

date créée

07 Mai 2021