



**L'échange,
ça a du sens!**

L'agenda des familles



L'AGENDA DES FAMILLES

Dans le cadre du magazine précédent, nous avons abordé la thématique de la liberté et plus particulièrement la question du manque de liberté au quotidien. Pour ce deuxième numéro, Arnaud, Bianca, Céline, Edmond, Geneviève, Hajira et Sevcan ont décidé de se pencher sur l'organisation du temps au sein de la famille. C'est le résultat de ces discussions que nous souhaitons vous partager à travers cette réalisation.

UNE JOURNÉE TYPE C'EST...

Le début de matinée est souvent rythmé par la sonnerie du réveil puis le lever des enfants et le transport de ceux-ci vers l'école. En écoutant les familles, on se rend compte que ces différentes tâches demandent beaucoup d'énergie. En effet, tout doit s'enchaîner dans un laps de temps assez court. Ça nécessite donc une fameuse organisation. Pour les familles, c'est la course dès le matin. Un constat général: ce serait plus facile de se lever plus tôt afin de faire certaines tâches ménagères ou de prendre du temps pour soi. Or, au quotidien, c'est difficile à mettre en place. Le réveil est dur pour tout le monde!

On voit que chaque famille essaye de s'organiser à sa manière. Un système qui semble bien fonctionner est de tout organiser la veille: préparer les habits, les mallettes, la table du déjeuner,... Mais concrètement, cette organisation n'est pas toujours possible. Cela demande en effet une énergie qui n'est pas toujours disponible. Ce qui fait que chez certains participants «c'est la désorganisation absolue dès le matin». C'est comme ça qu'on se retrouve à repasser des habits 10 minutes avant le départ.

Ils en arrivent à soupirer dès le matin et se retrouvent complètement vidé avant même que la journée n'ait complètement commencé. Les familles développent des stratégies d'organisation pour les différentes tâches de la semaine.

Par exemple, le jour des courses, elles prévoient un souper plus simple à préparer comme une lasagne à réchauffer afin de gagner du temps et de l'énergie. On voit donc dans les discussions que les familles s'organisent mais que certaines journées ne sont pas faciles.

DIFFÉRENCE ENTRE CEUX QUI TRAVAILLENT ET CEUX QUI NE TRAVAILLENT PAS:

Ceux qui ne travaillent pas constatent que leurs journées sont en bonne partie remplies de démarches administratives. Il y a toute une série de choses qu'ils doivent faire par obligation et sans même qu'ils s'en rendent réellement compte. En effet, ces actions prennent beaucoup de temps et font que la journée se termine avant même qu'ils aient pu prendre du temps pour eux.

Un des participants relève l'idée qu'être maman c'est un second métier. En effet, pour celles qui travaillent, une fois leur boulot terminé, elles doivent consacrer du temps à leurs enfants, leur ménage,...

Une fois de plus, dans cet agenda fort chargé, difficile de trouver du temps pour soi. Ils en arrivent alors par exemple à manger en travaillant afin de gagner quelques précieuses minutes. Leur avis général: «c'est qu'il faut toujours courir, courir, courir». Ils ont le sentiment que les journées passent trop vite.

MAIS QUELLE SERAIT VOTRE JOURNÉE IDÉALE?

Une participante compare, avec humour, sa journée à la série «La petite maison dans la prairie». Un mari qui part travailler pour gagner de l'argent et qui, quand il rentre, aide aux différentes tâches domestiques. Une famille où on n'a pas l'impression de toujours courir après le temps. D'autres participants rebondissent sur cet exemple en parlant du rôle du conjoint. En effet, pour eux, le fait d'être en couple agit sur le moral mais aussi sur la répartition des tâches. «Depuis que je suis avec quelqu'un, je me sens plus calme, j'arrive à être plus sereine».

La question de l'énergie est également très présente dans la discussion sur la journée idéale.

«L'idéal ce serait d'avoir plus d'énergie et après, tout roulerait. Je serais zen en me levant, tout serait programmé à l'avance. J'aurais aussi un boulot qui me plaît à mi-temps, ainsi je n'aurais pas trop de problèmes financiers. Je serais alors plus zen pour faire des trucs avec mes enfants, les écouter,... Et si en plus, j'avais un amoureux, on pourrait faire tout à deux ».

La question de la santé revient également dans la journée idéale. Le fait d'être malade, demande beaucoup de démarches administratives, de coups de fil, de salles d'attente, de papiers à remplir,... Dans une journée idéale la santé est donc un élément qui a toute son importance.

LE PLAISIR À L'AGENDA?

Le plaisir pour soi

C'est souvent difficile à concrétiser parce qu'en tant que parent, la priorité va souvent aux enfants, à passer du temps avec eux. Mais tous, semblent dire qu'il est important en tant qu'adulte d'arriver à garder des moments de plaisir pour soi. Pour chacun, ces moments sont différents. Pour certains, c'est le soir quand les enfants sont au lit et pour d'autres, en journée, quand ils sont à l'école. Une autre participante profite des trajets en voiture en rentrant du travail pour souffler un peu. S'extraire de la réalité du quotidien permet de prendre du temps pour soi.

Les parents proposent également une série d'activités qui personnellement leur font du bien: aller à la mer, faire des mandalas, de la relaxation, écrire, aller à un concert, aller voir le match de foot de ses enfants, se défouler, faire du sport, des jeux de société,... Ces activités à l'extérieur permettent de se reposer, de souffler un peu, de se sentir moins seul.

Lorsqu'un parent s'octroie un peu de bon temps, il semble que la culpabilité n'est jamais très loin, il pense à ce qu'il aurait pu faire: le ménage, aider son enfant à faire ses devoirs, jouer en famille,... D'autre part, certaines activités demandent un investissement dans la durée, de la régularité. Or, leur agenda n'est pas fixe et risque souvent d'être perturbé. Cette question de l'engagement est une barrière parfois difficile à franchir.

Du plaisir en famille

Les moments de plaisir en famille se passent prioritairement le week-end. En effet, c'est un moment de la semaine où l'on est plus décontracté et où il y a moins d'obligations qui encombrant l'esprit. «C'est moins la course et on sait plus prendre le temps».

Malgré tout, il y a peu de place pour la spontanéité. Par exemple, une promenade prévue à l'avance est plus facile à concrétiser qu'un jeu de société spontané durant la semaine. Quand c'est spontané, d'autres choses prennent rapidement le dessus et donc il est difficile de rester centré pleinement sur le jeu.

POURQUOI CET ÉCART ENTRE LA VIE IDÉALE ET LA RÉALITÉ ?

Pour les participants, certaines lois sont à l'inverse des besoins des individus. Par exemple, le travail à mi-temps, fait perdre une partie des droits.

« On se retrouve aussi parfois dans un engrenage. Si on n'a pas de revenus suffisants on ne peut pas se soigner. Or, si on ne sait pas se soigner, on a plus de mal à trouver du boulot et donc à gagner des sous. C'est donc un cercle vicieux dans lequel on se sent enfermé». La séparation parentale nécessite aussi plus d'organisation au point de vue de la garde des enfants. L'agenda est un outil indispensable pour tous les parents.

L'organisation du temps est aussi culturelle. Par exemple, une participante amène l'idée qu'en Afrique, un agenda ça n'existe pas. « Si on veut inviter quelqu'un à manger, on ne va pas l'organiser à l'avance mais on pourra lui demander quand on le croise dans la rue pour le soir même. On vit vraiment au jour le jour. Du coup, ce n'est pas toujours facile de s'adapter à une gestion du temps différente. Ici, il n'est pas rare quand on prend un rendez-vous chez un médecin spécialisé, que celui-ci soit prévu des mois à l'avance. Ça demande donc une organisation complètement différente qui, on s'en rend bien compte, nécessite l'utilisation de l'agenda».

LES FAMILLES MONOPARENTALES PLUS MAL LOTIES?

Il y a une différence entre les personnes qui sont seules à élever leurs enfants et celles qui peuvent compter sur quelqu'un d'autre! En effet, à 2 ça paraît plus facile. «C'est plus léger car c'est partagé». C'est beaucoup plus relax pour tout le monde.

Être seule demande davantage d'organisation. Un retard a vite des conséquences pour l'enfant. De ce fait, le parent se sent plus stressé et plus isolé.

Dans une famille chacun des parents a une fonction et un rôle qui lui est propre. En étant seul, le parent doit assumer et combler les différentes fonctions et manquements. Il reste seul également pour prendre des décisions, pour évoquer une difficulté.....

Et enfin, selon les participants, la société a un regard particulier sur les familles monoparentales. En effet, la norme reste un papa, une maman et des enfants . « Lorsque tu ne rentres pas dans cette norme, tu es montré du doigt ».

ÊTRE PARENT, C'EST UN TRAVAIL NATUREL

Pour les participants, être parent c'est un travail naturel mais il n'est pas reconnu comme tel par la société. Il n'est donc pas valorisé d'un point de vue financier, ni en terme de titre. Être mère au foyer n'est pas considéré comme une activité professionnelle. C'est pourquoi, avoir un travail autre que celui de parent est bien souvent indispensable.

Or, combiner un emploi et la gestion de la famille est très compliqué et demande beaucoup d'organisation et d'énergie. Dans ces doubles journées, il est pratiquement impossible de prendre du temps pour soi.

Pour les participants une proposition serait d'adapter le temps de travail des femmes, en fonction notamment de l'âge de leurs enfants.

En conclusion, l'organisation d'une famille n'est pas toujours facile que l'on soit en couple, seule, que l'on travaille ou non mais chaque parent a bien en tête de veiller dans cet agenda à garder une place pour le plaisir et de favoriser la communication au sein de la famille.

Trucs et astuces...

Prenez du plaisir

N'hésitez pas à solliciter votre entourage

L'improvisation est la bienvenue

Désencombrez-vous l'esprit par l'écrit

Le week-end, moment idéal pour en profiter

Point de vue de Mic-Ados

Doit-on tout mettre à l'agenda ?
Est-il sain d'avoir un agenda si chargé ?
Quel stress la société actuelle où tout le monde court engendre-t-elle sur nous, adulte, mais également et surtout sur les enfants ? Qui est hyperactif là-dedans ? Qui pousse à cela ?
Bref, après quoi courrons-nous tous ?

Est-ce que cette course nous rend plus heureux ? Qu'apporte-t-elle ? Que satisfait-elle ?

Et si une heure, un jour, une semaine, nous changions nos habitudes pour essayer de vivre autrement, pour voir ce qu'on gagnerait et ce qu'on perdrait ?

Le fait de tout organiser fait-il moins courir ? Ou est-ce l'inverse, l'organisation minutée nous stresse ? Que perdons-nous à tout organiser ? Que gagnons-nous ?

Sans doute que la réponse se trouve entre les deux : s'organiser pour moins de stress, pour plus de plaisir ! Mais souvent, c'est l'inverse. On ne voit plus que l'organisation, on est déstabilisé au moindre changement, on oublie le plaisir des imprévus, on ne voit plus l'importance des simples moments du quotidien... Et c'est le lot de la plupart d'entre nous.

Dans ce numéro de « L'échange ça a du sens », des parents vous proposent leur points de vue, vous donnent quelques trucs et astuces, vous amènent à la réflexion... si du moins vous avez programmé sa lecture dans votre agenda ;-))