



## vie de famille



Concilier vie professionnelle et vie familiale, c'est possible. Dans un livre qui vient de paraître, **Laurence Cocandeau-Bellanger**\* rapporte ce qu'elle a entendu de ces femmes qui jonglent au quotidien et propose les leçons, valables pour toutes, qu'elle en a tirées.

# « Les secrets des femmes qui s'en sortent »

RECUEILLI PAR ISABELLE VIAL

**E**st-il plus difficile aujourd'hui, pour les femmes, de concilier travail et famille ?

C'est en tout cas très différent depuis trente ans. En 1968, 45 % des femmes de 25 à 54 ans travaillaient. En 1990, elles étaient 75 %. Depuis, ce taux augmente régulièrement. Or, les conditions de travail se sont compliquées : le parcours professionnel est dorénavant marqué par une discontinuité (chômage, temps partiel...), par une pression accrue et par des conditions difficiles (on travaille plus loin de son domicile). Les familles, elles aussi, ont changé : la place de l'enfant est plus importante, les mères sont sommées de s'investir énormément dans son éducation... Il y a trente ans, par exemple, on laissait davantage les enfants se

débrouiller, alors qu'aujourd'hui, il faut les inscrire à des activités extrascolaires, jouer avec eux...

**Quels en sont les effets pour les femmes ?**

On ne peut parler de conciliation sans parler du coût que cela représente pour elles, avant tout au plan personnel. Elles vivent souvent avec un sentiment de fragmentation, car il leur faut concilier non seulement les activités professionnelles et familiales mais aussi des activités personnelles et sociales. Ces engagements multiples nécessitent de penser continuellement à ce qu'il faut faire, ce qu'il ne faut pas oublier, aux répercussions d'une activité sur les autres, etc. Le risque est d'être écartelée en permanence. Cette gestion demande un effort mental permanent. Il faut répondre à de nombreuses questions, sou-



vent dans l'urgence, gérer des besoins imprévus...

**Cela reste-t-il différent pour les hommes ?**

Oui, car si les hommes sont davantage qu'avant impliqués dans la famille, ils continuent à vivre cette implication de façon très différente par rapport à leurs compagnes. Ils perçoivent leur travail et leur vie familiale comme deux temps qui se succèdent – quand ils sont au travail, ils sont au travail, quand ils sont dans leur famille, ils sont dans leur famille –, tandis que les fem-

\*Maître de conférences en psychologie sociale à l'Université catholique de l'Ouest (UCO), à Angers.



À un moment de leur vie, les femmes doivent, petit à petit, se désengager du souci des enfants, pour retrouver une identité propre.

BEEWORDEDIA

mes gèrent tout de front. Elles veulent maintenir un engagement dans la vie familiale même quand elles sont au travail, et inversement. Ce sont elles que l'école appelle quand il y a un souci. Ce sont elles qui se disent : « Dans quelques semaines, les enfants vont être en congés, il faut penser à organiser ce temps... » En outre, un homme construit son identité surtout par rapport au travail : quand il doit se présenter, il indique son métier. Pour les femmes, avoir des enfants demeure un point identitaire très fort.

### Quels sont les leviers qui permettent d'harmoniser cet arbitrage permanent ?

Les femmes doivent être en mesure de s'appuyer sur leur milieu professionnel ou sur leur entourage. Dans l'organisation du travail, pouvoir décaler ses horaires, éviter des réunions tardives, cultiver une solidarité entre collègues aide grandement. Éprouver de la passion et du plaisir dans son activité professionnelle facilite aussi la conciliation. Du côté familial, le soutien du conjoint, de la famille élargie – notamment des grands-

parents –, des amies, du voisinage sont déterminants. Les femmes isolées, en ville comme en milieu rural, ont beaucoup de mal à concilier leurs activités.

### Prendre du recul aide aussi...

Oui, vis-à-vis du rôle exercé au sein de la famille. Les femmes ont tendance à fortement idéaliser ce qu'elles doivent être : une sorte de *superwoman*, qui doit tout faire à la fois et tout faire bien. Or, si on veut tout concilier, il faut accepter d'avoir des défaillances, de devoir faire des choix, et que ces choix pourront changer au cours d'une vie. Il n'est pas possible d'être parfaite partout ! À un moment, il faut aussi que les femmes se désengagent petit à petit du souci des enfants, pour retrouver une identité propre. Or, il y a aujourd'hui peu de modèles médiatisés de femmes qui concilient harmonieusement vie professionnelle et vie familiale : celles qui réussissent sont présentées comme exceptionnelles. Il est bon aussi de réfléchir à la place qu'occupe son emploi : travaille-t-on seulement par nécessité, ou bien aussi parce que cela apporte un accomplissement ?

### Vous évoquez aussi l'importance de l'anticipation...

Oui, c'est une stratégie très importante car elle permet d'éliminer au maximum les imprévus et de s'organiser. Dès qu'il y a de l'imprévu en effet, la conciliation se complique. Les femmes anticipent aussi bien à court et long termes. Un changement de poste, une nouvelle fonction, un enfant supplémentaire... sont des décisions prises en tenant compte des conséquences au niveau familial. La souplesse et l'adaptation sont donc essentielles, car il s'agit de gérer de l'équilibre dans un déséquilibre continu. ●



→ Femmes au travail, comment concilier vie professionnelle et vie familiale, de Laurence Cocandeau-Bellanger, Éd. Armand Colin 174 p. ; 19,50 €.