

# LE PARTAGE DES TÂCHES ENTRE PARENTS

C'EST GAGNANT-GAGNANT POUR LES ENFANTS



**COPARENTS :** Des adultes, reconnus comme parents auprès de l'enfant, qui agissent et communiquent pour son bien-être, quelle que soit leur réalité parentale.

Aujourd'hui encore, les femmes continuent d'assumer une plus grande part de tâches ménagères et familiales que les hommes. De même, la charge mentale repose majoritairement sur les mères.

Heureusement cet écart se réduit, plus particulièrement chez les jeunes parents. Il semble y avoir une réelle prise de conscience de l'importance d'un meilleur partage des tâches.

## Les bénéfices d'un partage des tâches plus équitable

- Renforce l'égalité entre les mères et les pères au quotidien
- Favorise la conciliation famille-travail
- Donne aux enfants des modèles moins stéréotypés et contribue à la transmission de valeurs d'égalité au sein des familles et de la société

## Comment améliorer le partage des tâches?

Il n'existe pas un modèle unique de partage des tâches égalitaire. Il faut trouver la bonne recette pour son équipe coparentale!

### Un ingrédient clé : la COMMUNICATION

#### Quelques conditions gagnantes

- **Témoigner de la reconnaissance :** souligner les efforts de son coparent, le remercier pour ce qu'il fait.
- **Être proactif :** ne pas attendre que le coparent nous dise quoi faire ou présumer que, si l'autre a besoin d'aide, il n'a qu'à le demander.
- **Faire preuve de souplesse et de lâcher prise :** ne pas sous-estimer les capacités du coparent et accepter qu'il fasse les choses de façon différente.

**Attention!** Il ne suffit pas de répartir moitié-moitié les tâches entre les parents. En effet, il y a plus que la simple répartition des tâches... il y a la satisfaction envers ce partage. Cela représente un défi, car chacun a sa conception des tâches plus agréables ou plus pénibles, car il existe des tâches plus ou moins « visibles », ou encore des tâches quotidiennes et d'autres occasionnelles.

#### S'entendre sur ce qu'on considère comme un partage des tâches satisfaisant

Au sein de votre équipe coparentale, est-ce que vous voulez que les tâches soient mieux partagées entre les deux parents (chacun ses tâches et/ou chacun son tour)? Est-ce que vous souhaitez vous répartir les tâches en fonction de vos horaires, situations, préférences, capacités, etc.?

#### Communiquer entre coparents sur ce que l'on ressent et ce que l'on attend

La question du partage des tâches peut occasionner diverses frustrations... « *J'en fais plus que mon coparent ne le pense* », « *Mon coparent fait les tâches qui sont les plus agréables* », « *mon coparent critique ou refait les tâches qui ne sont pas faites à sa façon* », « *mon coparent fait uniquement ce que je lui demande* »... Des malentendus peuvent être démêlés en échangeant sur nos perceptions.

#### Évaluer la répartition des tâches dans votre équipe coparentale

Il peut être utile de commencer par réaliser un portrait de la situation. L'objectif est d'identifier des ajustements possibles et de poser des actions visant une plus grande satisfaction des deux parents.

FAITES L'EXERCICE →

1. Établir une liste des choses à faire, propre à votre famille
2. Indiquer qui fait quoi, et quand
3. Discuter de la valeur donnée et de vos ressentis par rapport aux différentes tâches
4. S'entendre sur des ajustements dans la planification et dans l'exécution de certaines tâches
5. Refaire un point ensemble, dès que le besoin se fait ressentir

**64%** des mères

**80%** des pères

Se disent **SATISFAITS** du **partage des tâches** avec le coparent

### LA CHARGE MENTALE

C'est le poids du travail « invisible » lié à la gestion et l'organisation de la vie familiale (planifier les repas, penser à racheter des sacs poubelles ou prendre un RDV chez le dentiste, prévoir une sortie ou l'inscription de l'enfant à une activité). Cette planification prend du temps et de l'énergie. Elle est une source de stress et de fatigue.



Avec la participation financière du :

Québec

\* Les données sont tirées du Sondage sur la coparentalité, réalisé par SOM, pour le Regroupement pour la Valorisation de la Paternité (RVP), auprès de 1 040 pères et 1 075 mères du Québec, juin 2020.