



# LA CONCILIATION TRAVAIL-FAMILLE

Par Mario Girard



Mario Girard est détenteur d'un baccalauréat en psychologie de l'Université de Moncton et d'une maîtrise en sciences de l'orientation de l'Université Laval.

Membre de l'Ordre des conseillers et conseillères d'orientation du Québec, il se distingue par son écoute et son engagement à relever tous les défis pour aider la clientèle à réintégrer le marché du travail. Sérieux et professionnel en temps opportun, Mario sait aussi semer la bonne humeur autour de lui, ce qui en fait un collègue et un intervenant qu'il fait bon côtoyer.

## QUAND LA COURSE À LA PERFECTION FAIT CRAQUER LES PARENTS

Pour bon nombre de parents, la conciliation travail-famille est un défi au quotidien, surtout au niveau de l'organisation. Plus que jamais nous vivons dans un siècle de performances. Il faut être performant au travail car les employeurs nous en demandent de plus en plus. Combien d'entre nous faisons des heures supplémentaires, sans nécessairement être rémunérés? Ce n'est jamais suffisant, l'employeur en veut toujours plus. Imaginez lorsqu'on a une famille à s'occuper.

Selon une récente étude de l'Institut de la statistique du Québec menée auprès de parents québécois, dont 9 900 sont salariés, la moitié des parents de jeunes enfants ont «souvent ou toujours l'impression de courir toute la journée pour faire ce qu'ils ont à faire», et «37 % sont souvent ou toujours physiquement épuisés lorsque l'heure du souper arrive»<sup>1</sup>. La conciliation travail-famille reste également problématique pour les parents d'enfants de moins de cinq ans. «Un parent sur cinq est aux prises avec un conflit travail-famille élevé, tandis que 35 % des répondants jugent ce conflit modéré. Les parents qui travaillent plus de 40 heures par semaine, ceux qui n'ont pas un horaire de travail flexible et ceux qui n'ont pas droit à des congés pour des raisons familiales ressentent un plus grand stress pour concilier leur vie familiale et professionnelle. Les mères (25 %) sont en proportion plus nombreuses que les pères (15 %) à avoir de la difficulté à concilier leurs deux rôles. Le stress et le manque de temps engendrés par les exigences familiales et professionnelles ont des conséquences sur les enfants.» rapportent les auteurs de cette même étude.

Un véritable mal du siècle cette recherche de perfection, cette projection d'une image d'être en contrôle de TOUT. Dans un article paru dans *L'Actualité*, en avril dernier, une jeune avocate, mère de trois enfants, témoigne que «la fatigue et la détresse se sont installées progressivement et insidieusement»<sup>2</sup>. Elle en venait à ne penser qu'à «la montagne de tâches qui l'attendaient : laver les vêtements, cuisiner les repas pour la semaine, faire le ménage, aller conduire les enfants au cours de karaté et de natation, aider sa fille à terminer un travail scolaire». Évidemment les choses ont changé. Les enfants d'aujourd'hui portent des Nike, du Giorgio Armani ou du Prada, pourquoi pas? Ils possèdent la dernière console Xbox One slim ou la PS4 dernier cri, tous les deux à 400,00 \$ et plus. Tant qu'à y être pourquoi pas les deux consoles, ça fait plus hot encore.

## HANDICAPS, VIE DE FAMILLE ET RÉUSSITE

Lorsque j'ai fait des recherches pour trouver de l'information ou des articles sur la conciliation travail-famille pour des parents avec un ou plusieurs handicaps, quelle ne fut pas ma surprise de ne trouver



## LA CONCILIATION TRAVAIL-FAMILLE

presque rien. On parle beaucoup des parents d'enfants handicapés mais pas des difficultés encourues par une mère ou un père handicapé. C'est pratiquement le néant, l'inanité totale, en résumé, des clous. Qu'est-ce à dire ? Un manque d'intérêt ou un manque de témoignages ?

Quand on parle de conciliation travail-famille pour des personnes handicapées, on parle des mêmes besoins, mêmes préoccupations, mêmes désirs de performance que tout le monde mais avec des défis supplémentaires.

### LE QUOTIDIEN DE QUELQUES PARENTS HANDICAPÉS

Une femme de 40 ans vit avec un handicap depuis l'âge de 5 mois. Elle est mariée et mère d'une petite fille de 9 ans. Elle a des séquelles de poliomyélite qui se caractérisent surtout par la paralysie totale de sa jambe droite et une scoliose. Pour se déplacer, elle utilise une béquille canadienne et porte une orthèse fémorale munie d'une chaussure orthopédique surélevée. Cette mère de famille en situation de handicap travaille aussi. Chaque jour, elle s'occupe de sa fille, prépare son dîner pour l'école, fait en sorte qu'il ne lui manque de rien et l'amène à l'école. Elle se rend par la suite à son lieu de travail. Le soir, après une journée de travail, elle s'assure qu'elle s'assoit avec sa fille pour l'aider à réviser et à faire ses devoirs. Elle me confie : « Depuis que ma fille est à l'école, même après une longue journée de travail, parfois fatigante, je trouve toujours de l'énergie pour elle, pour son éducation. Le plus grand héritage que je laisse à ma fille est l'éducation, les diplômes. C'est la raison pour laquelle j'ai toujours du temps pour elle ».

Il va sans dire que lorsque l'on est en situation de handicap, avoir une famille et travailler constituent des défis personnels, professionnels et relationnels. Mais selon cette mère de famille, « tout est possible et réalisable si on a de la volonté ».

Pour elle, attendre le transport adapté pour se rendre au travail le matin et retourner à la maison le soir demande beaucoup de patience. Sur le plan professionnel, elle veut performer, donner un bon rendement au travail et oublier quelquefois qu'elle est en situation de handicap. Elle veut démontrer qu'elle est performante et efficace en accomplissant ses tâches. Ce qui la pousse à ne pas reconnaître ses limites. Pourtant, elle surutilise sa jambe gauche et déploie beaucoup d'efforts pour se déplacer.

Être une bonne mère, responsable et attentionnée, être une employée performante et efficace avec de

bons résultats et être une bonne épouse sont les préoccupations majeures de cette femme. Elle est aussi consciente du fait que la perfection n'existe pas, mais il faut juste trouver le juste milieu et donner ce qu'on peut.

Quand on parle de conciliation travail-famille, il faut penser aussi aux aidants naturels. Ceux qui s'occupent de leurs proches, qui leur apportent des soins au quotidien, car ceux-ci ne sont plus en mesure de le faire.

Une jeune femme de 31 ans, travaille 35 heures par semaine dans un organisme communautaire. Elle se déplace en fauteuil roulant depuis belle lurette. Tout pour elle est plus difficile que pour une personne sans limitations : ses déplacements, préparer ses repas, écrire à l'ordinateur, se rendre à la salle de bain, faire sa toilette. En plus des nombreux défis qu'elle surmonte pour aller travailler et optimiser ses différentes tâches, elle doit s'occuper de sa mère. Cette dernière a des problèmes de santé mentale, en plus d'avoir de sévères problèmes osseux. Elle a été hospitalisée plusieurs fois en l'espace de trois ans et ne reçoit aucune aide à domicile pour ses tâches domestiques. La jeune femme doit donc s'occuper de sa mère pour tout ce qui touche l'aide à domicile : payer les factures, payer le loyer, nourrir le chat... Par contre, tout le monde n'a pas cette force de caractère qui anime cette jeune femme. Pour certains, c'est plus difficile.

Vous aimez les exemples de personnes handicapées, qui comme nous tous, doivent assumer l'ensemble des responsabilités parentales et multiplient les défis pour avoir une vie de famille « normale », j'en ai beaucoup.

Un père de deux jeunes enfants vit avec la sclérose en plaques. Une jeune mère de famille, mère de trois enfants en bas âge, vit également avec cette maladie. Cette dernière étant dégénérative, ces personnes doivent faire face à une détérioration plus ou moins rapide de leur corps. Dans le cas de monsieur, il vient de terminer des études universitaires. Quelques mois plus tard, son médecin lui annonce qu'il doit utiliser une canne pour l'aider dans ses déplacements et ainsi éviter des chutes. Ses deux grands garçons l'aident à se déplacer, car ils ne veulent pas que leur père tombe et se blesse, comme ça lui arrive souvent. Ensuite, il est passé progressivement de la canne à la marchette, pour finir en fauteuil roulant, tout ça en l'espace de quelques mois. Lorsque je l'ai vu pour la dernière fois, il venait d'apprendre de son médecin qu'il ne pourra plus travailler. Complètement anéanti et plombé par cette nouvelle, je le vois encore quitter mon bureau flanqué de ses deux grands garçons de chaque



côté. Il se déplaçait difficilement avec sa marchette vers la sortie en sachant que la maladie avait raison sur sa volonté de travailler et de voir ses enfants « fiers de lui ». Car pour ce père de famille, l'homme a l'obligation de veiller à « faire vivre sa famille ». En définitive, le plus dur pour cet homme, ce n'était pas autant de vivre la maladie, que de se résigner à ce que sa femme assume l'entière responsabilité de la vie de famille et du travail.

Et que dire de cette mère de trois enfants qui vit également avec la sclérose en plaques. Cette maladie qui est actuellement considérée comme une maladie auto-immune qui s'attaque au système nerveux central (cerveau, moelle épinière et nerfs optiques). Cette femme qui doit avec son mari assumer toutes les tâches quotidiennes et ce, en plus de son boulot. Pas beaucoup de gens savent les difficultés rencontrées par ceux qui se déplacent en fauteuil roulant. Chaque jour cette femme se rendait au travail, en surmontant, avec le sourire et fierté, ses douleurs et sa souffrance physique pour prendre soin de sa famille. Je me souviens de la dernière fois que je lui ai parlée. Elle me racontait qu'une autre partie de son corps venait de se briser et qu'elle devait prendre une pause. Son médecin l'a mise en arrêt de travail. Pour elle aussi, la maladie a eu raison de sa vie professionnelle. J'ai gardé le souvenir de la gentillesse de cette femme et de l'amour qu'elle portait à sa famille. Toute la souffrance du monde ne pouvait éluder l'amour qu'elle avait pour ses enfants et ce besoin de leur offrir le meilleur du monde.

Ce ne sont là que quelques exemples de courage et de détermination de personnes qui, à tous les jours, surmontent de nombreux défis aux niveaux physique et psychologique pour avoir une vie professionnelle comme « tout le monde » et une famille à chérir.

## LE POINT DE VUE DES EMPLOYEURS

Même si aujourd'hui plus qu'hier les employeurs sont plus ouverts et comprennent mieux la place que peut occuper une personne handicapée au sein de leur entreprise, il reste néanmoins encore beaucoup à faire pour faciliter la conciliation travail-famille de ces personnes. Des efforts sont déployés à grands coups de subventions, de lois, de flexibilité d'horaires et d'aménagement des tâches. Il reste tout de même difficile pour plusieurs personnes handicapées de garder le rythme et disposer d'un environnement de travail parfaitement adapté à leur condition.

La difficulté ne vient pas seulement des employeurs qui sont encore trop nombreux à hésiter à embaucher des personnes très compétentes mais handicapées. En France, par exemple, nombre d'employeurs préfèrent

payer une amende plutôt que de respecter la loi prescrivant l'embauche de 6 % d'employés handicapés. Le défi revient aussi aux personnes handicapées qui d'une part, ont souvent de la difficulté à se mettre en valeur et d'autre part, ont parfois du mal à reconnaître leurs limitations et les respecter. Elles sont souvent aux prises avec le même désir de performer, d'avoir des enfants parfaits qui auront aussi tout ce que les autres enfants ont. Pourquoi pas? S'il faut travailler plus fort pour acheter tout ce qu'un enfant a de « besoin », allons-y. Pas grave si la santé passe en deuxième.

En tant que conseiller, je suis au quotidien témoin d'un ensemble de réalités différentes en ce qui a trait à la conciliation travail-famille des personnes handicapées. Les limitations physiques de nos clientes et clients créent un défi supplémentaire pour se trouver un emploi et ensuite prendre soin d'eux-mêmes et de leur famille. C'est d'ailleurs pourquoi il me semblait important d'aborder le sujet dans cet article.

1. *Les défis de la conciliation travail-famille chez les parents salariés*, Institut de la Statistique du Québec, 2 novembre 2016, <http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/conditions-vie-societe/conciliation-travail/conciliation-travail-famille.html>.
2. Catherine Dubé, « Quand la course à la perfection fait craquer les parents », *L'Actualité*, 13 avril 2018, <https://lactualite.com/societe/2018/04/13/quand-la-course-a-la-perfection-fait-craquer-les-parents/>.



www.elevation.ca  
info@elevation.ca  
**1 844-ELEVATION**

RBQ : 5718-0556-01

Ghyslaine Grondin, prop.  
Lyne Parent, prop.

### Rester libre, chez soi, c'est essentiel.



Sièges d'escalier et rampes d'accès  
Ascenseurs, intérieurs et extérieurs  
Ouvre-portes automatiques  
Plate-forme d'escalier  
Lève-personnes  
Sièges élévateurs de bain et piscine  
et bien plus