



La Lettre

Des parents du Val d'Oise

*Concilier ses différentes vies :
 Familiale, professionnelle, personnelle, sociale, etc...*



EDITO

Les enfants ça change la vie ! Mais doit-on changer de vie quand on est parent ? Comment composer entre ses désirs et les contraintes de la vie ? Faut-il choisir entre travailler et élever ses enfants ?

Et si on ne peut pas ou on ne veut pas choisir, comment faire ? Est-il possible de ne pas être tiraillé perpétuellement entre l'envie de répondre au mieux aux besoins de sa progéniture et toutes ses autres responsabilités ? Est-il possible de trouver un équilibre ? Qu'on soit parent au foyer ou en activité professionnelle, on est tous débordé ! Comment faire ?

Dans les pages suivantes, vous trouverez des témoignages et des réflexions de parents sur ce sujet.

Découvrez aussi une nouvelle rubrique pour vous aider en pages centrales : « trucs et astuces de parents ».

Bonne lecture !

Paroles de Parents



« Dans notre société où tout doit aller vite, il n'est pas toujours facile de conjuguer vie de famille, vie professionnelle et épanouissement personnel ! Une maman doit savoir être « multitâche » : nourrice, femme de ménage, lingère, repasseuse, cuisinière, pâtissière, infirmière, chauffeur, psychologue, enseignante, organisatrice d'événements, agent de police, juge, conseillère de vie, comique, décoratrice... Avec des horaires très étendus.

En ajoutant une vie professionnelle à tout cela, le temps pour s'octroyer de l'épanouissement personnel se transforme souvent en un moment d'état 'larvaire' dans le canapé en se 'lobotomisant' devant une série médiocre à la télé.

Personnellement, j'ai bien essayé de m'investir dans le sport, mais mon époux rentrant trop tard et n'ayant personne pour garder mes 3 enfants, j'ai dû y renoncer au bout d'un mois.

J'ai tout de même réussi à m'inscrire à un cours de guitare, il y a 2 ans, qui a lieu le mercredi sur mon jour de repos, enfin « repos » est un bien grand mot ! Hélas en une demi-heure par semaine, je serai prête au concert dans 50 ans !

En plus de toute cette vie bien remplie, n'oublions pas, mesdames, de rester de bonnes épouses attentionnées...

Malgré tout cela, je suis une femme comblée et n'échangerais ma vie contre aucune autre.

Désolée, je dois vous laisser afin d'exercer un de mes métiers ! »

Mélissa



«Je suis maman de 3 enfants mineurs et scolarisés. Je suis salariée et séparée du père depuis un peu plus de 2 ans. Cela a été très dur de tout concilier au moment de la séparation et même après. J'ai décidé de ralentir le rythme. J'ai demandé à mon employeur la possibilité de travailler à mi-temps, ce qu'il a accepté. Cela m'a grandement soulagée et m'a permis d'avoir un peu plus de temps avec mes enfants et un peu plus de temps pour moi aussi, même si ce n'est pas assez !

Aujourd'hui, les choses se sont mises en place. **J'ai dû rendre mes enfants plus responsables, pour qu'ils me soulagent un peu au quotidien : partage des tâches à la maison, aide aux devoirs entre eux, etc.. Chacun sait ce qu'il a à faire. J'essaie aujourd'hui de réserver mes forces pour profiter des instants de plaisir.**

Noura

Après une vie mouvementée : déménagements successifs, arrêt de sa vie professionnelle pour s'occuper de ses enfants, reprise puis chômage puis reprise à nouveau, maladie de son mari, Geneviève nous livre sa vision des choses :

« Il faut savoir faire face à chaque instant aux aléas de la vie, en s'adaptant au mieux aux changements de situation, que ce soit professionnelle ou familiale, en profitant de chaque jour, en sachant partager de simples moments avec ceux qui nous entourent et que nous aimons, mais aussi en prenant du temps pour soi (en faisant ce que l'on a envie et pas par rapport aux autres, ce qui est souvent le cas, bref, des moments pour soi, juste une heure, une demi-journée, etc...). Il faut savoir également beaucoup discuter et se procurer des moments de vie à deux.

Quant au travail, il faut savoir fermer la porte de sa maison, 'se cloisonner', se dire : quand je suis à la maison, mon travail ne compte plus et inversement quand je suis au travail, ma vie privée reste en dehors. Certes, ce n'est pas toujours facile de l'appliquer car les difficultés que nous rencontrons, soit au travail ou à la maison sont indissociables de notre façon d'agir.

Il n'y a pas de recette. Nous découvrons et apprenons au cours de notre vie. Nous nous apercevons que nous faisons des erreurs car nous ne sommes pas parfaits. Nous ne faisons jamais ce que nous voulons soit professionnellement ou dans notre vie familiale, mais nous faisons toujours au mieux ce que nous pouvons. »

Trucs et astuces de parents

Éviter le stress du matin, c'est possible!

Préparer les enfants le matin pour qu'ils soient à l'heure à l'école et pour être à l'heure ensuite à son travail, à un rendez-vous. C'est tout une histoire !

Quel parent n'a jamais vécu la panique quand il ne reste plus que 5 minutes avant de partir alors que le petit dernier est encore en slip, la grande n'a toujours pas avalé son petit déjeuner et que le benjamin semble faire la grève du brossage de dents ?

Des parents témoignent :

«Le matin c'est horrible ! Je suis tellement stressée que je crie sur les enfants pour un oui pour un non ! Même quand on est à l'heure je leur dis « dépêchez-vous ! »

«Je ne comprends pas ! Je me lève de plus en plus tôt et on est quand même de plus en plus en retard ! »

Y aurait-il des moyens d'éviter les cris, les heurts, les pleurs ... des matins de semaine ?

Certains parents ont-ils développé des techniques, des trucs, des astuces pour des matins plus sereins ?



«La clé du lever en douceur c'est le sommeil ! Et c'est valable pour toute la famille : enfants, ados et parents !... Il faut essayer d'aller se coucher à heures régulières et **éviter les écrans, juste avant !** 10h de sommeil pour un enfant ça n'a rien d'extraordinaire ! Donc s'il doit se lever à 7h, il devrait dormir à 21h. Le train du sommeil passe toutes les 2h, il ne faut pas le rater ! »

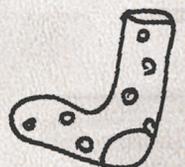
«Lecture du soir et petits rituels aident les enfants à se coucher tranquillement. A lire avant de dormir : **Le compte jusqu'à 3** de Emile Jadoul. Les parents toujours pressés en prendront pour leur grade avec humour ! »

«Avant mes enfants faisaient souvent des comédies au moment de l'habillage. Maintenant, j'essaie de les rendre autonomes. On prépare les vêtements ensemble, la veille. S'ils ne sont pas prêts à l'heure ou

ont eu l'initiative d'une originalité vestimentaire, ils savent que je suis capable de les emmener tels quels à l'école. A eux d'assumer ensuite ! »

«L'hiver, ma fille a parfois du mal à quitter son pyjama tout chaud pour mettre ses vêtements. **Alors je les mets 5 minutes au sèche-linge et je lui dis enfiler-les vite avant qu'ils ne refroidissent !** »

«Toute la semaine les petits-déjeuners sont 'speed', ça m'arrive de dire à mes enfants de se taire pour qu'ils avalent plus vite leurs tartines ! **Mais alors le week-end on se rattrape, on fait « les petits-déjeuners du monde », on mange comme en Angleterre, au Japon, en Inde et on papote !** »



Action innovante

Être ou ne pas être parent au foyer, comment choisir ?

Dans le cadre du REAAP, la ville de Cergy met en place une dynamique inter quartier et multi partenariale pour co-construire, avec les parents des actions, qui répondent à leurs préoccupations.

Cette année, c'est la situation particulière des parents au foyer qui a été abordée. Une matinée des parents, intitulée « être ou ne pas être parents au foyer, comment choisir ? », a été organisée pour permettre l'échange sur cette thématique. A travers le théâtre-forum notamment, les parents ont pu exprimer leurs ressentis.

Cette matinée ainsi que des témoignages plus intimistes de parents de la ville ont fait l'objet d'un court-métrage que vous pouvez visionner via ce lien : <https://youtu.be/z3dHmN6SAjQ>



Retrouvez ci dessous des extraits des témoignages de parents au foyer :

« Je suis père de 3 enfants que je garde depuis la naissance du 1er, il y a 10 ans. Le dernier vient de rentrer en maternelle cette année. J'ai été aussi quelques temps, assistant maternel, en même temps que je gardais mes enfants.

Quand j'étais petit, je ne me suis jamais dit quand je serai grand, je serai père au foyer. Je ne subis pas du tout le statut de père au foyer. C'est quelque chose qui me convient énormément et dans lequel je m'épanouis.

La répartition des tâches ménagères dans mon foyer c'est quasiment à l'envers des foyers classiques. Du fait que ma femme travaille toute la journée et que moi, je reste à la maison, je me retrouve évidemment à m'occuper des lessives, de la vaisselle, du ménage. Je m'occupe des enfants, de leurs devoirs. Je suis délégué de parents d'élèves.

Parfois, quand je confie que je suis père au foyer, j'ai des remarques un peu bizarres. On me dit souvent « oh, comme vous êtes courageux ! », alors que c'est le genre de remarque que je n'ai jamais entendu dire à une femme.

Par le passé, j'ai eu des entretiens d'embauche qui se sont mal passés et c'est vrai que c'est quelque chose qui me fait peur et qui met un frein à mon retour à l'emploi. En discutant avec d'autres hommes qui ont une expérience de père au foyer, j'en connais qui m'ont avoué avoir triché sur leur CV quand ils ont décidé de reprendre leur vie professionnelle. »

Denis

« Si j'avais le choix, la possibilité, je préférerais travailler. J'aime bien travailler. Avant, je travaillais, je sortais de chez moi. Pour moi, rester au foyer toute la journée, c'est difficile. On s'occupe des enfants, des tâches ménagères, on fait tout ! Dans la journée, comme la nuit, c'est difficile.

Ça me dérange beaucoup, les gens me regardent comme une femme toujours à la maison, qui ne fait rien, qui regarde la télé toute la journée, qui s'amuse... Ceux qui travaillent, ils courent toute la journée. Mais moi, aussi à la maison j'ai des choses à faire, je suis occupée plus qu'eux !

Je ne me sens pas bien quand je croise des gens qui partent travailler le matin et que moi j'emmène les enfants à l'école. Ils croient que c'est un repos pour moi. Je ne me sens pas bien. »

Nezha

« Être maman au foyer c'est un statut que j'ai bien choisi. Je suis à l'aise dedans. J'ai un tempérament calme, je ne suis jamais speed. A la maison, je suis bien. Je profite du temps : je m'amuse avec mon fils Hayoub, je fais des activités dehors aussi, je cuisine, je fais le ménage, je lis... je ne m'ennuie jamais. »

Yosra

Contact : Shéhérazade BOUSLAH, Directrice de la Maison de quartier Axe Majeur
Horloge à Cergy email : sheherazade.bouslah@ville-cergy.fr .Tel : 01 34 33 43 80

POUR CONCLURE

Comme nous l'avons vu à travers les récits et les témoignages de cette lettre, vouloir tout faire est une volonté vouée à l'échec ! Prioriser, s'organiser, s'adapter en essayant de faire au mieux, est le seul engagement qu'il est possible de tenir en tant que parents. Conscients de cette réalité, voici quelques attitudes positives que nous conseillons d'autres parents :

- Se déculpabiliser
- Assumer ses choix
- Essayer de conjuguer toutes ses responsabilités (concilier plutôt que cumuler)
- Tenter de vivre au mieux une situation qui peut être subie et non choisie (chômage, choix professionnel du conjoint, contraintes financières, etc)

En un mot : accepter que l'on ne puisse pas tout faire parfaitement et faire la paix avec soi-même ! En effet, comme nous le verrons dans notre prochaine lettre, il est important d'être bien avec soi-même pour une meilleure relation avec les autres et en particulier avec ses enfants.

PROCHAINE LETTRE DES PARENTS
ÊTRE BIEN AVEC SOI-MÊME
POUR UNE MEILLEURE RELATION
AVEC SES ENFANTS

RESSOURCES

L'Espace Ressources Adolescence Parentalité (ERAP) de l'association Charles Peguy à l'écoute met à votre disposition un fonds documentaire ciblé sur le soutien à la parentalité, la petite enfance, l'adolescence, la famille (ouvrages, revues, dossiers de presse, vidéos, jeux, kits pédagogiques, liens vers des sites internet). Vous pourrez emprunter des documents, bénéficier de conseils de lecture ou encore échanger sur les problématiques qui vous intéressent.

Disponible sur le thème de cette Lettre des Parents :

Revue : **Famille, travail, un temps pour tout, du temps pour soi**, L'Ecole des Parents, Juin 2000, Fnepe.

Vidéo : Emission **Les maternelles** (France 5, 2007) ayant pour thème **Les vacances en famille ... Du temps pour tous !**

Ouvrages : **10 astuces de couples pour ne pas être que les parents de ses enfants**, Gilles Donada, éditions Fleurus, 2008, **10 astuces de couples pour partager les tâches à la maison**, Christine Athenes, éditions Fleurus, 2007.

Articles : **Deux en un : femme et maman**, extrait du site mamanpourlavie.com, Nadine Descheneaux, 2011. Interview de Claire-Marie Best, **Femmes, osons être imparfaites !**, extrait du site psychologies.com signé Anne-Laure Vaineau, suite à la parution du livre **Imparfaite, pourquoi pas !**, Claire-Marie Best, éditions Armand Colin, 2013.

Jeux : **DUOLOGUE, Jouons à se (re) connaître**, éditions Valoremis, 2013.



Espace Ressources Adolescence Parentalité

www.charlespeguyalecoute.fr

11 rue Racine
95140 Garges-Lès-Gonesse

Tel : 01 39 93 20 30



Espace Ressources
Adolescence
Parentalité

Droits et aides possibles à la naissance d'un enfant

Vous attendez ou venez d'avoir un enfant et vous vous interrogez sur la possibilité de prendre du temps pour vous en occuper et mettre en instance votre activité professionnelle. La loi prévoit plusieurs possibilités :

- Le congé maternité : avant et après la naissance - variable selon le nombre d'enfants à charge et le nombre d'enfants attendus (se renseigner auprès de la caisse d'assurance maladie)
- Le congé de paternité : à prendre par le père avant les 4 mois de l'enfant - durée de 11 à 18 jours selon le nombre d'enfants attendus (faire la demande à son employeur)
- Le congé parental d'éducation : pour le père ou la mère, aux conditions suivantes - cesser totalement ou partiellement son activité professionnelle jusqu'aux 3 ans de l'enfant - être salarié depuis au moins 1 an dans l'entreprise à la naissance de l'enfant (faire la demande à son employeur). Une aide financière de la CAF peut compenser partiellement la perte du salaire : la prestation partagée d'éducation de l'enfant (variable selon le nombre d'enfants à charge, l'antériorité de l'activité professionnelle du parent, se renseigner sur le site caf.fr)

Une grossesse difficile, la naissance d'un nouvel enfant ou de jumeaux, la maladie, peuvent aussi générer des difficultés familiales temporaires : vous pouvez alors recourir à l'aide au domicile des familles (intervention d'un professionnel qualifié à votre domicile) sous certaines conditions. Contacter les associations agréées :

- Aide aux mères et aux familles : amfe@wanadoo.fr
- Famille et Cité : contact@famille-et-cite.asso.fr
- Aide familiale à domicile - IDF : domont@afad-idf.asso.fr
- Aide familiale populaire : annie.dupre2@wanadoo.fr

Votre participation financière dépend du montant de votre quotient familial.

Actualités du REAAP 95

64 porteurs ont reçu un label, dans le cadre de l'appel à projets du REAAP. 117 actions d'accompagnement et de soutien aux parents sont en cours de réalisation. Celles-ci sont majoritairement présentées par des associations (42) qui peuvent avoir diverses dimensions :

- une dimension locale : les actions s'adressent aux familles d'un quartier ou d'une ville en réponse à divers besoins identifiés par elles
- une dimension départementale et les actions sont alors plutôt axées sur une demande spécifique : les actions portées par des parents d'enfants malades ou porteurs d'un handicap (autisme, déficience auditive, handicap moteur ou psychique) et les actions liées à la séparation conjugale sont à souligner en 2016 par exemple

Retrouvez toutes les informations, le détail des actions à proximité de votre domicile sur le site internet www.reaap95.org.

ETRE PARENT, UNE AVENTURE

Pendant une semaine, du **14 au 20 novembre 2016**, retrouvez à proximité de chez vous de nombreuses actions faites pour et par les parents : temps d'échanges, groupes de parole, ateliers entre parents ou parents/enfants, expositions, débats, sur toutes les thématiques qui vous préoccupent.

Programme complet sur le site semaineparents.wordpress.com

Le **mercredi 16 novembre après-midi**, un forum des acteurs de la parentalité (bénévoles et professionnels) aura lieu Salle des Calandres à Eragny. Venez nombreux !

L'évènement «ETRE PARENT UNE AVENTURE» est une initiative du Comité départemental de soutien et d'accompagnement à la parentalité, co-construit avec les acteurs du territoire.

Prochaine (et dernière) rencontre de préparation du projet le **jeudi 8 septembre, 9h30, à la Maison de la Challe à Eragny.**

