

## Être parent en temps de pandémie



Au seuil d'un nouveau mois de protocoles de confinement liés à la COVID-19, les implications indirectes et changeantes de la pandémie définissent de nouvelles normes et affectations au sein des unités familiales pour les parents, tuteurs\* ou toute autre personne ayant garde d'enfants.

Parmi les employés d'organismes de services essentiels et ceux des services non essentiels qui élaborent actuellement leurs stratégies et exigences de réouverture, les travailleurs qui ont des enfants à la maison font face à de nombreux défis, notamment la prolongation des fermetures d'écoles, la pénurie de places en garderies et la nécessité de fournir un soutien éducatif adéquat, voire parfois constant. Ces exigences, ajoutées aux nouvelles réalités et aux obligations du télétravail, ont amplifié la nécessité de mesures de soutien aux travailleurs et de flexibilité de la part des employeurs.

Voici quelques suggestions sur la façon de gérer l'énorme tâche de prendre soin des enfants tout en restant productif et en remplissant ses obligations quotidiennes<sup>1</sup>.

### 1. **Soyez franc avec votre employeur au sujet de ses attentes.**

Communiquez de façon proactive avec votre employeur. Dites-lui que vos enfants sont à la maison et que vous ne pouvez pas garantir que votre travail ou vos appels ne seront pas interrompus. Faites de même avec vos enfants : expliquez-leur que le télétravail vous impose des responsabilités qui nécessitent votre attention.

### 2. **Divisez le travail.**

Si vous avez un partenaire ou un conjoint, envisagez de vous relayer. Par exemple, un parent s'occupe des enfants le matin pendant que l'autre travaille, et vice versa l'après-midi.

### 3. **Établissez vos priorités.**

Faites correspondre les activités les plus susceptibles d'intéresser longtemps les enfants avec les moments où ils peuvent être seuls et où vous devez être le plus productif.

### 4. **Prenez de courtes pauses.**

Envisagez de changer temporairement vos méthodes de travail. Au lieu de consacrer trois heures consécutives à un projet, prenez des pauses pour vous permettre de donner à vos enfants l'attention dont ils ont besoin. Reconnaissez qu'ils ne peuvent rester captivés par une activité pendant trois heures, et envisagez de travailler également après les heures normales de bureau ou tôt le matin.

### 5. **Soyez créatif dans l'aménagement de votre espace de travail.**

Essayez de trouver un espace ayant une porte qui se ferme. Le fait de créer des limites physiques peut vous aider à renforcer le message que vous devez travailler et à vous assurer que vos appels ne seront pas interrompus.

## Être parent en temps de pandémie

### 6. Engagez des gardiens et gardiennes virtuels.

Faites appel à des parents, amis, gardiennes ou enseignants et organisez des rendez-vous virtuels entre eux et vos enfants. Ils peuvent se parler, lire, jouer à des jeux, chanter et faire d'autres activités en ligne.

### 7. Ne vous en faites pas trop avec le temps d'écran.

Dans des conditions normales, de nombreux parents limitent le temps que leurs enfants passent chaque jour devant un écran. Mais pour le moment, envisagez de dépasser cette limite. Rappelez-leur cependant qu'il s'agit d'un ajustement temporaire.

### 8. Récompensez les bons comportements.

Travailler à la maison avec des enfants présents demande que l'harmonie règne dans la mesure du possible. Envisagez un système de récompenses des bons comportements et de l'accomplissement de tâches ménagères, s'il y a lieu.

Il va sans dire qu'avoir un bon plan, créer une structure et se montrer créatif et flexible favorisent un environnement qui répond aux besoins de toute la maisonnée. Cependant, il n'existe pas de formule secrète ou définitive, étant donné que chaque famille est unique et diversifiée en ce qui a trait à sa composition et aux personnalités qui la composent. Voici toutefois quelques éléments à prendre en considération<sup>2</sup> :

- **Élaborez un plan familial et communiquez-le**

Il est important d'être réaliste quant à votre situation, mais d'avoir la volonté de faire du bon travail malgré tout. Prenez le temps d'expliquer la situation à vos enfants. Dites-leur exactement quand vous êtes disponible, et à quels moments vous ne l'êtes pas. L'établissement d'un horaire est essentiel, mais n'essayez pas d'imiter une journée de travail typique. Élaborez un calendrier quotidien pour l'ensemble de la famille comprenant les heures de travail et d'étude, et mettez-le bien à la vue de tous. Si vous avez de jeunes enfants, envisagez de travailler tôt le matin avant le début des « heures scolaires » prévues.

- **Relayez-vous**

Beaucoup d'entre nous tentons notre première expérience d'enseignement à domicile tout en surveillant les derniers développements de la pandémie et en tentant de notre mieux d'organiser et de nourrir la maisonnée. Créez-vous

une « fenêtre de productivité ». Partagez les responsabilités avec votre conjoint ou partenaire; divisez la journée en plages horaires qui donnent à l'un comme à l'autre un peu d'espace et de temps sans les enfants. Fixez-vous des objectifs réalistes pour votre vie professionnelle et votre vie familiale, et n'hésitez pas à laisser de côté les choses de moindre importance. Si vous devez être disponible pour vos enfants pendant la journée, accomplissez d'abord vos tâches les plus importantes et ne surchargez pas votre horaire.

- **N'oubliez pas de profiter de la présence de vos enfants**

La volonté de tirer le meilleur parti de la situation, plutôt que de n'en voir que les difficultés, peut vous rendre plus productif. De nombreuses études ont montré des liens qui existent entre le bonheur et la productivité. Le temps supplémentaire que vous accordez le distancement physique et le confinement peut vous permettre de partager des expériences, de jouer davantage et de vous faire quelques câlins supplémentaires tout au long de la journée.

Adoptez autant que possible un horaire de travail qui vous permet de vous adapter à celui de vos enfants. Communiquez virtuellement avec vos collègues chaque fois que nécessaire; vous vous apercevrez que vous partagez des expériences et des défis similaires. Ne vous en faites pas si vos enfants sont présents pendant que vous êtes en conférence. Les réunions virtuelles et ce type de distractions mineures au cours des conversations nous en apprennent tous un peu plus sur la vie privée et le milieu de vie de nos collègues. Ne vous jugez pas. Nous sommes tous dans le même bain quand il s'agit de nous adapter aux nouvelles normes et aux défis que représente le fait de demeurer productifs pendant le confinement.

#### Ressources:

1. <https://www.cnbc.com/2020/03/17/working-at-home-with-kids-during-covid-19-crisis-with-kids-underfoot.html>
2. <https://www.bbc.com/worklife/article/20200401-how-to-work-from-home-with-your-kids-during-coronavirus>

### Besoin de plus amples renseignements ou d'assistance ?

Tous les appels sont confidentiels.

Services en français : 1 888 361-4853

Services en anglais : 1 866 644-0326

Suivez-nous sur :    | [HomewoodSante.com](https://www.homewoodsante.com)

© Homewood Santé<sup>MC</sup> 2020 | ML\_Etre parent en temps de pandémie\_FR\_Mai\_11\_20 | \* Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.



**Manuvie**



**Homewood**  
Santé | Health