

Centre Avec

analyser pour s'engager

ANALYSE

ARTICULER VIES FAMILIALE,
PROFESSIONNELLE ET
PERSONNELLE :
VOIE D'ÉMANCIPATION ET DE
RECENTRAGE ?



Document d'analyse
et de réflexion
DÉCEMBRE 2018

ARTICULER VIES FAMILIALE, PROFESSIONNELLE ET PERSONNELLE : VOIE D'ÉMANCIPATION ET DE RECENTRAGE?

Par **ANNE BERGER**, maman de trois enfants, longtemps active dans le financement de projets à destination des pays du Sud. Elle développe aujourd'hui ses compétences pour faciliter l'éveil de l'esprit critique auprès de publics jeunes et moins jeunes.

J'AI suivi le certificat ASDAP coordonné par le Centre Avec de janvier à décembre 2017. Mon travail de fin d'étude du certificat s'est naturellement orienté vers une problématique qui me concernait directement : l'articulation entre vies familiale et professionnelle, ainsi que le besoin de préserver un espace personnel. J'ai réalisé ce travail à partir d'entretiens menés avec six personnes, toutes confrontées à la recherche d'un meilleur équilibre entre ces trois sphères. J'ai découvert que cette quête pouvait mener vers une plus grande simplicité, par l'abandon de représentations héritées d'une société modelée par le système économique capitaliste. Dans cet article, j'examinerai de plus près l'évolution du rapport au temps et du rapport au travail.

L'ARRIVÉE DES ENFANTS : UN NOUVEL ESPACE-TEMPS

La plupart des personnes interrogées parlent de leur expérience en remontant à la naissance de leurs enfants. C'est à ce moment que les difficultés à gérer le temps de façon équilibrée apparaissent. Lorsqu'elle parle de l'arrivée de son troisième enfant, Marie évoque un « tunnel ». Jules parle de la naissance de ses jumeaux avec une pointe d'humour : « on a filé dans un gouffre, euh, un espace-temps qu'on n'a pas vu filer », il fallait « gérer trois monstres ensemble ».

Qu'est ce qui explique ce changement si radical ? Du jour au lendemain, les besoins physiologiques et psychologiques des enfants passent au premier plan. Les parents ne parviennent plus à garder du temps libre,

ce qui explique le sentiment d'enfermement. L'utilisation du temps se transforme : travail, soin aux enfants, tâches domestiques, gestion des imprévus... Les parents peuvent se sentir emportés. Marie nous dit : « tu rentres, tu ne sais pas où tu vas mais tu y vas, fiouuu, parce que tu n'as pas le choix. » Cette épreuve vient questionner la finalité, le sens que les parents souhaitent donner à leur temps de vie.



Le système économique hérité de la révolution industrielle nous a légué une conception utilitariste du temps

LA DUALITÉ DU RAPPORT AU TEMPS

Le système économique hérité de la révolution industrielle nous a légué une conception utilitariste du temps, dans laquelle il faut planifier, s'organiser, être efficace. Le découpage linéaire du temps en tâches séquencées doit inmanquablement produire un résultat tangible. Plusieurs des personnes interviewées sont marquées par cette conception. Jules insiste ainsi sur l'organisation nécessaire pour « gérer » une famille avec trois enfants de moins de six ans. Il parle de « modus operandi », explique avoir « mis en place une petite organisation ». J'ai moi-même longtemps eu cette tendance à l'optimisation permanente : tout anticiper, fixer des tâches et des habitudes dans l'agenda hebdomadaire, chercher à tout automatiser pour ne rien oublier, gagner en efficacité et – espérais-je – en sérénité. A posteriori, quand je repense à notre

ANALYSE

agenda hebdomadaire, l'image qui me vient est celle d'une chaîne de montage où je cherchais à minimiser les arrêts et les incidents techniques.

Et pourtant, cette logique démontre rapidement ses failles. Marie nous rappelle cette évidence : « un enfant, quand il a 4-5 ans, il a besoin de vivre dans une temporalité différente qui respecte son rythme ». Comme le montrent les neurosciences, les enfants ont en effet besoin de temps et de moments de calme, pour jouer, rêver, afin de se développer et de découvrir leurs talents. Par ailleurs, la construction du lien demande également de donner de son temps et de se rendre disponible. Cette disponibilité entière est considérée comme une condition pour une écoute attentive, elle-même essentielle à la construction des liens familiaux : « ce que je trouve important c'est d'être disponible, d'être à l'écoute. Comme là ce soir, j'étais avec Jean, j'avais le temps, j'étais zen, j'étais pas énervée. (...) On a papoté pendant une demi-heure ; ça je trouve important, pouvoir donner l'occasion à mes enfants de parler avec leurs parents mais dans une certaine paix, une certaine sérénité » (Sophie).

Ces réflexions révèlent une conception du temps en famille qui est aux antipodes de la vision utilitariste évoquée plus haut. Les relations entre les membres de la famille, tout comme le développement des enfants, ne sont pas linéaires. Aucune procédure suivie rigoureusement n'aboutit à un résultat prévu à l'avance ; au contraire, on tâtonne et on s'adapte aux imprévus.

A travers ces entretiens se dessine donc un rapport dual au temps. D'un côté, un rapport rationnel qui pousse à l'organisation et à la mise en place de routines pour appréhender les aspects pratiques et logistiques liés à la vie familiale. De l'autre, une disponibilité de cœur et d'esprit pour les aspects émotionnels, relationnels et la construction du lien. Ces conceptions du temps ne sont pas forcément antinomiques et partagent la construction d'un vivre-ensemble et de liens interpersonnels au sein de la cellule familiale comme finalité commune.

LA DOULOUREUSE RÉPARTITION DU TEMPS

Bernard Fusulier parle de « la double-journée », équation quasi-impossible à résoudre pour les parents où le travail domestique et les soins aux enfants s'ajoutent à la journée professionnelle. Sophie s'en étouffe presque : « En une heure, il faut se laver, il faut manger, il faut, il faut... ». Parallèlement, on assiste à un « décloisonnement des frontières entre les temps de travail et les autres temps de la vie ».

Jusque dans les années 1960-1970 prévalait le modèle fordiste, caractérisé par des horaires fixes, des contrats de travail stables et des sphères professionnelles et familiales conçues comme indépendantes. L'entrée massive des femmes sur le marché du travail est venue remettre en cause ce modèle. Par la suite, la précarisation des emplois, la diversification des modèles familiaux, la limitation de l'entraide familiale et communautaire, l'apparition du souci du bien-être des enfants et de l'épanouissement personnel, et plus récemment la diffusion des technologies mobiles de communication, sont venues rebattre les cartes. On assiste à l'émergence d'un régime temporel qualifié de postfordiste : les horaires de travail deviennent fluctuants, le temps partiel se développe, les types de contrats se diversifient. Selon Emilie Genin, cette porosité des temps favorise le débordement du travail sur la vie personnelle et inversement. Elle vient accentuer la fameuse charge mentale, dont souffrent bon nombre de parents.

Qu'en est-il alors du « temps personnel » ? Dans la littérature, cet aspect est quasi-absent. Le rapport de l'OCDE de 2013 « Bébés et employeurs - Comment réconcilier travail et vie de famille » mentionne le travail comme une possible source d'épanouissement, mais n'envisage pas que les personnes puissent chercher d'autres sources d'épanouissement. Les besoins du parent, en tant qu'individu, semblent laissés de côté. Le même phénomène s'observe dans les entretiens. Certaines personnes s'effacent pour parler principalement de leur activité professionnelle et de leur famille. La place laissée aux loisirs, aux sorties, aux engagements citoyens... semble pourtant centrale, puisqu'avant la naissance de leurs enfants, elle représentait le pendant de leur vie professionnelle. Jules évoque carrément un renoncement à « la vie d'avant ». « On a perdu quelques amitiés et certains centres d'intérêt », ajoute-t-il.



Consciemment ou pas, prendre du temps pour soi devient doucement un luxe, qu'on ne s'octroie que s'il est compatible avec les obligations professionnelles et familiales.

Consciemment ou pas, prendre du temps pour soi devient doucement un luxe, qu'on ne s'octroie que s'il est compatible avec les obligations professionnelles et familiales. Sophie illustre bien ce processus : « J'ai toujours eu ce manque ou ce besoin plutôt, d'avoir aussi du temps pour moi, de pouvoir continuer à faire

ANALYSE

mes petits trucs à moi en dehors de la vie de famille et du boulot. (...) ce manque s'est installé dès la naissance d'Emeline, la deuxième. Et donc j'ai commencé à prendre des cours de dessin. (...). Mais (...) je me sentais hyper coupable, parce que je laissais en plan mes enfants (...). Donc j'ai fait ça un an et je n'ai pas renouvelé en septembre d'après. Puis j'ai rien fait pendant plusieurs années. »

Face à cette difficile répartition du temps et au questionnement qu'elle suscite chez les parents qui ont à cœur d'y mettre du sens, des interrogations vont inmanquablement naître sur le temps accordé au travail rémunéré.

IDENTIFICATION AU TRAVAIL

Bernard Legros nous explique comment l'humanité est passée d'un travail limité à la satisfaction des besoins de base à la société « travailliste » actuelle. La Réforme constitue un tournant : dans la religion protestante, le travail devient « une fin en soi, non plus un moyen de subsistance mais un principe d'existence, destin de l'homme sur terre accomplissant sa vocation ». Il ajoute qu'avec le chômage structurel actuel, plus le travail rémunéré se fait rare, plus il est recherché. Ces évolutions induisent différents mécanismes d'identification entre la personne et son travail. Evoquons-en trois.



étant donné qu'un cadre travaille en moyenne une cinquantaine d'heures par semaine, il est possible d'affirmer sans trop se tromper qu'il est son activité professionnelle

Traitant de la conception de l'identité chez Martin Heidegger, Jean-Christophe Giuliani souligne qu'« étant donné qu'un cadre travaille en moyenne une cinquantaine d'heures par semaine, il est possible d'affirmer sans trop se tromper qu'il est son activité professionnelle ». Il en est ainsi d'Inès qui, en gardant des horaires professionnels très lourds, ne parvient pas à accéder sa nouvelle identité de mère : « Quand j'ai repris après le congé maternité, je suis repartie comme avant (...) mon objectif, c'était pouvoir garder le même niveau d'investissement au boulot même si je suis maman ».

L'identification à son emploi passe aussi par l'adoption de certaines pratiques professionnelles – ou habitus – qui vont être progressivement intégrées par les salariés. Géraldine en offre un bel exemple, ayant intégré l'idée

qu'il faut accorder une priorité absolue aux demandes des clients : « il faut être là pour les clients. Parfois c'est des gros dossiers et on n'a pas trop le choix, il faut faire ce qu'il faut faire, il y a un deadline ».

Giuliani, pour sa part, évoque la « persona professionnelle ». Nombre de personnes tirent de la fierté de leurs réalisations professionnelles, et cela nourrit l'image qu'elles ont d'elles-mêmes. Inès illustre ce mécanisme de manière très lucide : « Y a aussi de l'ego là-dedans. Si je ne peux pas dire que j'ai un super job, je démérite ». Souvent, les personnes dévoilent d'ailleurs leur profession juste après avoir décliné leur identité.

Ces différents processus amènent les cadres à accorder une place prépondérante et souvent valorisante à leur travail dans l'image qu'ils se font d'eux-mêmes et qu'ils souhaitent renvoyer à leur entourage. Inconsciemment, cela peut aussi les amener à minimiser la place qu'ils laissent à leur rôle de parents, voire à leur personnalité propre, dans la construction de leur identité.

VICTIME DE SON TRAVAIL

Face aux difficultés à concilier vie familiale et travail, la plupart des personnes interviewées expérimentent le stress. Frédéric nous parle par exemple du « rush, rush du soir ». Il évoque également le besoin d'aller régulièrement voir un ostéopathe pour dénouer des blocages corporels liés au stress.

Sophie s'est retrouvée à accepter de travailler des soirées et les week-ends pendant plusieurs années alors que ses enfants étaient petits : « je me suis posée la question : est-ce que ça vaut encore la peine ? Qu'est-ce que je suis en train de faire ? J'ai trois enfants tout petits à la maison (...). En même temps j'avais pas trop le choix, j'osais pas le dire au boulot, j'osais pas dire que ça ne me convenait pas, parce que tout le monde le faisait, j'osais pas en parler en fait, j'osais pas dire que c'était vraiment difficile pour moi à gérer ». On pressent à travers ce discours une situation d'infériorité vis-à-vis de l'employeur et une incapacité à rétablir l'équilibre entre travail et vie de famille ; alors que bénéficiant d'un jour de congé parental par semaine, Sophie n'aurait pas dû avoir à faire ces heures supplémentaires. Giuliani nous rappelle en effet que « le contrat de travail est un contrat de subordination, [le salarié] s'habitue à conformer sa conduite en fonction des prescriptions de l'entreprise. »

Enfin, on peut examiner le cas de ceux qui s'investissent très fortement dans leur travail et qui imposent à leur corps et leur mental une charge trop lourde. Inès se coupe ainsi de sa nouvelle condition de mère, et ne conserve aucun espace personnel. Ce déséquilibre l'a

ANALYSE

conduite au burnout : « j'ai fait ce burnout parce que je ne marchais pas sur mes deux jambes. Quelque chose devait arriver. »

LA DIFFICULTÉ D'ADAPTER SON TEMPS DE TRAVAIL

Les besoins familiaux et les circonstances personnelles poussent certains de nos interviewés à adapter leurs conditions de travail via les mécanismes de congé-parentaux ou de crédit-temps. Si ceux-ci sont surtout utilisés par des femmes, Frédéric et Jules ont aussi fait ce choix. Le premier a toutefois rencontré des difficultés avec sa directrice. Ce qui montre que certaines solutions, bien que légales, peuvent se révéler difficilement applicables sur le terrain. Fusulier le confirme : « Les univers professionnels ont des modes de régulation, des logiques de fonctionnement et des cultures qui ne sont pas nécessairement favorables à l'utilisation des mesures institutionnelles et aux initiatives extra-légales. Ceci est particulièrement vrai à l'égard des hommes ». La crainte de « conséquences », comme l'exprime Frédéric, a fortiori dans un contexte de fort taux de chômage, peut freiner les salariés à utiliser leurs droits pour mieux concilier vies professionnelle et familiale.

//

de nombreux parents ne peuvent envisager une réduction du temps de travail en raison de ses implications financières

Ajoutons qu'au-delà de cet aspect, de nombreux parents ne peuvent envisager une réduction du temps de travail en raison de ses implications financières.

VERS UNE NOUVELLE CONCEPTION DU TRAVAIL ?

La réduction du temps alloué au travail modifie la valeur accordée au travail dans l'identité d'une personne et ouvre la porte à d'autres sources d'épanouissement. Marie, qui a arrêté de travailler malgré elle après avoir emménagé en Belgique suite à la mutation professionnelle de son mari, fait ainsi part d'une certaine tension intérieure entre son expérience passée de femme active et sa vie actuelle. Elle laisse entendre qu'il n'a pas été facile de laisser de côté son image de femme active – elle parle par exemple avec fierté de son ancien rôle de « vraie working mum ». Puis elle exprime l'ouverture personnelle que lui apporte sa nouvelle vie : « [le fait de ne pas travailler] fait relativiser. Ça fait voir d'autres aspects de la vie que tu vois moins quand tu es dans le train-train de ta

carrière (...). Tout ça te met un peu des œillères quand même sur la vie. »

Frédéric exprime également cette ouverture vers d'autres possibles, permise en débloquant quelques heures de temps libre dans la semaine : « ce 4/5e rend plusieurs choses possibles, je peux prendre du temps, ne fut-ce que ces quelques heures le mercredi matin... Il n'y a pas toute cette tension pendant toute la semaine. (...) Je pourrais plus facilement dire à Sophie que telle soirée je vais boire un verre avec des amis ». Il ajoute d'un ton conclusif : « le travail n'est plus toute ta vie. ».

La souffrance liée au travail amène des questionnements, une distanciation face à l'image lié à la réussite professionnelle et un recentrage sur soi. Suite à son burnout, Inès comprend ainsi qu'elle avait remplacé la motivation d'être elle-même par la motivation de construire sa carrière : « Mon but c'était (...) d'être la nana qui savait tout faire (...). Mais non (...). Il y a des talents que tu as spontanément en toi et c'est ça qui fait que tu emmènes les gens derrière toi et que tu t'épanouis. »

L'héritage fordiste nous a laissé une vision continue et centrale du travail tout au long de la vie. Avec les mécanismes de distanciation décrits ici, le travail n'est plus un élément constitutif de la personne mais devient une option parmi d'autres. A travers leur quête de conciliation travail-famille, les personnes se retrouvent dans un processus d'émancipation. Elles en viennent à se réapproprier cette institution de notre société, pour la rendre plus compatible avec leurs aspirations personnelles et familiales.

LA VOIE VERS L'INTÉRIORITÉ ET LA SIMPLICITÉ

En permanence, les parents composent avec les circonstances qui se présentent à eux et recherchent le meilleur équilibre pour les membres de leur famille et pour eux-mêmes. Ce sont des funambules du quotidien. C'est dans ce vécu qu'ils sont amenés à progressivement redéfinir la place qu'ils accordent au travail et le sens qu'ils souhaitent donner à leur temps. Ce processus ne peut avoir lieu sans un minimum d'introspection. Inès en témoigne : « tu as un devoir de t'occuper de toi-même, de t'occuper d'être bien dans tes baskets, de faire ce qu'il faut, de te connaître toi-même (...). Quand toi, tu t'occupes pas assez de toi-même, ton entourage en pâtît et les relations entre les gens en pâtissent. »

ANALYSE



Dans leur quotidien d'équilibriste, les parents peuvent progressivement donner la priorité, dans l'échelle de leurs valeurs, aux liens et aux ingrédients qui leur sont nécessaires.

Dans leur quotidien d'équilibriste, les parents peuvent progressivement donner la priorité, dans l'échelle de leurs valeurs, aux liens et aux ingrédients qui leur sont nécessaires. Ils choisissent de ralentir, de se rendre disponibles et de prendre le temps de la relation. Ils entrent alors dans un chemin de simplicité volontaire.

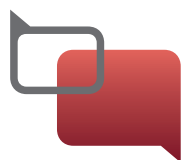
Ils offrent ainsi à leur entourage des alternatives bien réelles à l'image prétendument idéale des super-parents qui parviendraient à être tout à la fois : parent aimant, travailleur efficace et personne inspirante.

Sans doute l'articulation entre vies familiale, professionnelle et personnelle est-elle souvent vécue comme un lieu de lutte, de tiraillement entre de multiples injonctions contradictoires. Et pourtant, les questionnements qu'elle suscite en font aussi un lieu d'émancipation face à certaines conceptions matérialistes. Ainsi qu'un espace de recentrage sur des valeurs que l'on choisit pour guider sa vie.

NOTES

1. Durant trois ans, le Centre Avec a organisé un certificat interuniversitaire en analyse sociale et développement d'alternatives en contexte socio-professionnel (ASDAP), en partenariat avec l'UCLouvain et l'Université de Namur. Ce certificat s'adressait à toute personne désireuse de prendre du recul par rapport à son milieu professionnel.
2. Ces personnes sont issues de catégories socio-professionnelle plutôt favorisées. Dans trois familles, l'un des membres du couple ou les deux ont dû mettre en place des tactiques pour assurer ou rétablir un meilleur équilibre de vie. Une personne est passée par un burnout, à la suite duquel elle a également fait des ajustements pour rétablir cet équilibre.
3. Bernard FUSULIER e. a., *L'évolution contemporaine de la parentalité. Vers un modèle cumulatif d'articulation famille-travail*, 2005.
4. Emilie GENIN, « Technologies mobiles et travail à la maison », dans *Interventions économiques*, 2015/53.
5. Un régime temporel se définit comme un système d'interactions entre temps et travail.
6. Bernard LEGROS e. a., *Le travail, et après ?*, Ecosociété, 2017. Voir le chapitre « Le travail pendant la transition décroissantiste ».
7. Ibid. Voir le chapitre « Comment obtenir la servitude volontaire des cadres et classes moyennes ? ».
8. Michel FOUCAULT, « Le sujet et le Pouvoir », dans *Dits et écrits*, t. IV texte n°306.
9. « La persona est le masque social que l'individu s'approprie consciemment ou inconsciemment pour exister socialement » (B. LEGROS e. a., op. cit.).
10. En 2004, 4522 hommes avaient pris un congé parental en Wallonie contre 22558 femmes.
11. Bernard FUSULIER, « Travail/Famille un tandem possible ? » dans l'*Observatoire*, 2013/78.

ANALYSE



Centre Avec
analyser pour s'engager

Rue Maurice Liétart, 31/4
B-1150 Bruxelles
Tél. : +32/(0)2/738.08.28
www.centreavec.be

Avec le soutien de la fédération Wallonie-Bruxelles