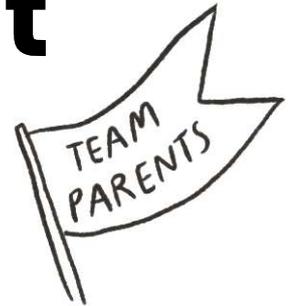


4. S'organiser à deux en faisant équipe



Vous souhaitez mieux répartir la charge mentale et l'organisation de votre foyer. Mais par où commencer ? L'organisation d'une famille avec un jeune enfant ne vient pas avec un mode d'emploi. Nous vous proposons donc une méthode et des exemples pour amorcer la discussion !

Analyser votre liste des tâches

Il est primordial de réaliser un état des lieux. Accordez-vous un moment ensemble pour effectuer ce travail en plusieurs étapes :

1. Établissez la liste la plus exhaustive possible des tâches qui composent votre quotidien de parent, y compris celles qui vous semblent les plus banales et les plus insignifiantes (nous vous proposons une liste de base ci-dessous, à vous de la compléter au fil de vos observations quotidiennes) ;

2. Pour chaque tâche, prenez le temps d'identifier qui est en charge de la réalisation avec un système de pourcentage : « Les rendez-vous médicaux, c'est 70 % toi et 30 % moi. Les courses, c'est 60 % moi, 40 % toi. » Lorsque vous n'êtes pas d'accord sur un pourcentage, passez en revue vos agendas respectifs et observez l'organisation des deux dernières semaines par exemple ;

3. Tirez vos premières conclusions : où en êtes-vous ? Y a-t-il un point de crispation particulièrement fort pour l'un·e de vous ? Quelle est la première action ou modification facile à mettre en place pour y répondre ?

La check-list des tâches parentales

- **Les repas** : la planification, les courses, la préparation, la congélation, le repas de Bébé, la vaisselle, la prise de renseignements sur la diversification, la tenue des stocks.
- **Le linge et l'intendance** : laver, sécher, plier, ranger, prévoir les tenues de Bébé, anticiper les changements de taille et/ou de saison, remiser ce qui est inutile pour l'instant, trier ce qui doit être vendu ou donné, acheter des vêtements, regarder les apps/annonces d'occasion pour ces achats ou ces reventes.
- **La santé de Bébé** : prendre les rendez-vous, s'y rendre, se tenir informé·e du calendrier vaccinal ou de croissance, faire le compte rendu à l'autre parent, faire le suivi (médicament à acheter ou à donner), demander et suivre les remboursements médicaux, gérer les rendez-vous d'urgence sur le temps de travail, poser un congé enfant malade, télétravailler avec Bébé malade, suivre l'évolution des allergies ou des intolérances éventuelles, tenir un carnet ou une application de suivi médical, communiquer les informations de santé au·à la nounou ou à la crèche.
- **Le lien social** : envoyer des photos à vos familles respectives, lancer des invitations, organiser des activités, faire des albums photos, organiser des appels avec des proches, planifier des sorties familiales ou des événements (anniversaires, fêtes).

□ **Le développement moteur, affectif et social de Bébé :** proposer des jeux, acheter des livres, se renseigner sur les exercices de motricité, apprendre à occuper Bébé, chercher des activités en extérieur (parcs, ateliers parent-bébé), suivre les étapes de développement (et consulter si besoin), participer à des groupes d'échange entre parents.

□ **Le sommeil de Bébé :** gérer l'endormissement, les réveils dans la nuit, le réveil du matin, créer et initier les ajustements à la routine du coucher, vérifier la sécurité et l'évolution des équipements (lit, veilleuse, babyphone...), suivre les changements de rythme (régressions, siestes).

□ **Le mode de garde :** déposer Bébé, aller chercher Bébé, gérer l'organisation de plusieurs modes de gardes, jongler avec l'organisation de plusieurs enfants, relater la transmission, préparer le sac, préparer les repas, faire les paiements, faire les déclarations administratives (CAF, Pajemploi), tenir à jour les informations de contact du mode de garde, anticiper et gérer les jours de fermeture ou de congé du·de la nounou ou de la crèche, communiquer avec le·la nounou ou la crèche sur l'évolution de Bébé.

□ **La gestion de la maison :** le ménage, le nettoyage, la recherche, le choix et l'achat du matériel de puériculture, l'aménagement de la chambre, du coin jeu, du coin repas et du coin rangement de Bébé, l'entretien des équipements de puériculture (nettoyage, réparations), l'anticipation des besoins à moyen terme (adaptations à la croissance de Bébé, espaces de rangement supplémentaire), la gestion des abonnements et des utilisations spécifiques (livraisons de couches, lait infantile).

Détricotier le « je m'en charge » et préciser la composition des tâches

Un deuxième exercice consiste à regarder précisément la composition des tâches. Car tu le sais, le diable se cache dans les détails !

En effet, si tu n'as pas la même définition que ton·ta conjoint·e de la tâche « je m'occupe du linge », il y a fort à parier que ce soit une source de tension dans ton couple et que tu tombes facilement dans le « j'irai plus vite si je m'en occupe » (et donc que tu vas charger la mule) ou dans une succession de reproches qui vous crispe tous·tes les deux.

Une méthode aidante consiste à se mettre d'accord une bonne fois pour toutes sur votre définition de « je m'occupe du linge ». Par exemple :

- pour toi, c'est : aller chercher le linge sale dans les chambres, trier le linge, lancer la machine, étendre le linge, le plier et/ou le repasser, le ranger dans les armoires ;
- pour lui·elle, c'est : lancer la machine et étendre le linge.

Être précis·es ensemble sur vos attentes permettra d'amener de la fluidité.

Trouver le bon fonctionnement pour que ce soit fluide

Si ton·ta partenaire et toi avez trouvé une organisation satisfaisante et relativement harmonieuse, c'est une excellente nouvelle ! Mais si les tensions liées à la répartition des tâches et à l'organisation prennent trop de place, pas de panique. Voici quelques conseils pratiques :

- **prendre un temps chaque semaine pour organiser la semaine** à venir en discutant des impératifs, des besoins de chacun·e et des moments à réserver pour le couple ou pour soi-même ;
- **utiliser un agenda partagé**, qu'il soit numérique (applications collaboratives) ou physique (tableau ou planning affiché sur le frigo).

L'expérience de nos ateliers montre que les couples qui prennent ce temps de planification ensemble constatent une réelle différence. Cela devient un automatisme, un peu comme un muscle qu'on entraîne : plus on pratique, plus c'est fluide.

« Au début, on se forçait un peu sur l'organisation avec mon conjoint mais on a vite intégré des bonnes habitudes, comme une appli de liste de courses connectée : on l'alimente tous les deux et celui qui va faire les courses n'oubliera rien. »

Et bien sûr, restez indulgent·es avec vous-mêmes. C'est normal que l'organisation millimétrée ne tienne pas toujours ou ne convienne pas à tout le monde. Il y aura inévitablement des couacs.

Accordez-vous aussi des moments de répit, comme des week-ends ou des vacances sans programme précis. Ces parenthèses permettent de relâcher la pression et d'échapper à ces sentiments de contrainte permanente ou de perte de spontanéité qui pèsent souvent sur les jeunes parents.

Vous alléger le quotidien

Et si on allait regarder les solutions qui existent en dehors du couple que vous formez ?

● **Lâcher sur tes attentes et te « lâcher la grappe ».** Si tu as l'impression d'en avoir trop dans ton assiette (en dehors d'une juste répartition), tu peux peut-être réfléchir à baisser tes critères : ce n'est peut-être pas grave si Bébé mange des petits pots du commerce, si les lits sont changés moins souvent, si c'est le bazar le week-end. Ce n'est pas grave non plus si ton·ta conjoint·e fait les choses à sa manière. Ça ne dit rien de ta qualité de parent !

● **Demander de l'aide :** peut-être que les grands-parents ou le·la parrain·marraine peuvent s'occuper de Bébé le mercredi soir et que ça sera ça la bonne idée de votre organisation !

- **Se faire offrir des services** : plutôt qu'un énième nounours, vous pouvez demander à vos proches des « Bons pour » (bon pour une soirée baby-sitting, bon pour un petit plat, bon pour un plein de courses) ou des cadeaux de Noël ou d'anniversaire centrés sur vos besoins : de l'aide ménagère, un·e nounou de nuit...
- **Faire appel à une aide extérieure pour le ménage ou pour le baby-sitting** : si vous pouvez vous le permettre, c'est un vrai atout lors de cette période. Rappelez-vous que vous bénéficiez de crédits d'impôts sur ces services. N'hésitez pas à vous renseigner.