

## Être parent en temps de pandémie



En cette rentrée et nouveau mois de protocoles liés à la COVID-19, les implications changeantes de la pandémie définissent de nouvelles normes et affectations au sein des unités familiales pour les parents, tuteurs, enseignants ou toute autre personne ayant la responsabilité d'enfants.

Parmi les employés d'organismes de services, essentiels ou non, qui élaborent actuellement leurs stratégies et exigences de déconfinement, les travailleurs qui ont des enfants à la maison font face à de nombreux défis, notamment les nouvelles politiques scolaires et la possibilité de 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. Informez-le de la situation de votre enfant et des exigences scolaires. Il est important qu'il sache que vous

ne pouvez pas lui garantir un travail ininterrompu. Gardez un contact étroit avec votre gestionnaire ou des ressources professionnelles au besoin.

### 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. **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.

### 5. **Engagez des gardiens et gardiennes virtuels.**

Faites-vous aider par des parents, des amis ou une gardienne. Ils peuvent se parler, lire, jouer à des jeux, chanter et faire d'autres activités en ligne.

## Être parent en temps de pandémie

### 6. Récompensez les bons comportements.

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. 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.

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. 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.cnn.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>

