

- SECTIONS**
- Alimentation
 - Consommation
 - Éducation
 - Grossesse
 - Loisirs
 - Mode et beauté
 - Psychologie
 - Santé
 - Service de garde
 - Vie de famille
 - Vie pratique

- PRATICO-PRATIQUE**
- Dossiers
 - Petites annonces
 - Quoi faire en famille
 - Fiches d'activité
 - PetitMonde a aimé
 - Recettes
 - Trucs de parents
 - Cartes de souhaits
 - Liens utiles
 - Annuaire

- COMMUNAUTÉ**
- Forums
 - Boîte aux lettres
 - Sites Ma famille
 - Sites des services de garde
 - Faites un don

- RENSEIGNEMENTS**
- Annoncez chez nous
 - Pour nous joindre
 - Plan du site
 - À propos du site
 - Gazette PetitMonde

Conciliation travail-famille: au boulot avec les enfants?

Parents : Documentation : [Vie de famille](#) : Conciliation travail-famille: au boulot avec les enfants?

Lisa Marie Noël

PARTAGER     ...

Entre le travail et les bébés, vous avez de la difficulté à trouver un équilibre. Mais serait-il plus facile de vous consacrer à la famille si vous étiez travailleur autonome?



«La conciliation travail-famille est difficile pour tout le monde», accorde Claudine Bergeron, spécialiste en coaching professionnel. Le travailleur autonome a toutefois le loisir de jouer avec son horaire. «Un des grands avantages, c'est la liberté. Votre client n'a pas à savoir que vous êtes en congé le jeudi après-midi», dit-elle.

Lorsque vous êtes à votre compte, vous pouvez par exemple décider de travailler le matin, ramener les enfants de la garderie l'après-midi et reprendre le boulot en soirée. Vous pouvez aussi refuser des mandats trop exigeants et réduire ainsi votre chiffre d'affaires pendant quelque temps.

Consultez un autre article sur le sujet

- [Des lois pour tous?](#)

Un nouvel enfant est donc souvent synonyme de baisse de revenu. Même s'il est admissible au Régime québécois d'assurance parentale, le travailleur autonome doit continuer de payer les dépenses courantes de son entreprise: location de bureau, ligne téléphonique, connexion Internet, etc. «Plusieurs travailleurs autonomes retournent rapidement au travail de peur de perdre des clients», ajoute Mme Bergeron.



Travailler à la maison n'est pas toujours une solution

Certains rêvent du travail autonome afin de rester à la maison avec les enfants et de les voir grandir. En réalité, le mirage s'envole rapidement. «Je ne vois pas comment vous pouvez être efficace quand un enfant s'accroche à votre jambe en pleurant parce qu'il veut du lait», caricature Claudine Bergeron. De leur côté, les enfants auront l'impression de déranger leur mère ou leur père et se sentiront exclus. Où est le temps de qualité tant désiré avec les enfants? Pour régler ce problème, elle recommande d'envoyer les enfants à la garderie ou d'embaucher une nounou.

Priorité: équilibre

La conciliation travail-famille est une question d'équilibre. «Si vous n'apprenez pas à vous occuper de vous-même d'abord, vous n'y arriverez pas», prévient la coach. Ne reniez pas vos besoins. Ne vous privez pas de votre carburant. Le sport vous rend efficace au travail, mais vous souhaitez passer plus de temps avec vos enfants? Cessez vos séances de spinning et inscrivez-vous au cardio-poussette avec eux. On a toujours le choix, conclut Mme Bergeron.

Article – Dernière mise à jour le 2/16/2009



Le rêve se bâtit ici



Klix.ca Annoncez-vous

Cadeau de Fête des Pères?
Suggestions originales de cadeaux pour la Fête des Pères!
shopping.canoe.ca

Énurésie nocturne
Fini le pipi au lit. Culotte sans fil avec vibration.
www.pipiaulit.com

Montréal Auto Prix
Commandez votre auto le week-end Assistez aux arrivages le mercredi!
www.mtlautoprix.com

Le Parc Oméga, c'est magique
Vos enfants s'en souviendront comme leur plus belle journée!
Parc-Omega.com

Nettoyage tapis & meubles
Nettoyage tapis, meubles, carpettes Mtl, Rive-Sud, Rive-Nord 15% rabais
www.pro-sec.ca