

LES TÂCHES,

on ne peut pas s'en sauver
aussi bien les partager!



Remerciements

Le Centre de ressources pour les familles militaires Valcartier remercie les bénévoles pour leur participation à la réalisation du présent document.

Dans la mise en situation, nous avons illustré un couple hétérosexuel, cependant le questionnaire peut faire pour tous les différents types de couple. De plus, nous utilisons le terme « partenaire » afin de diminuer la stigmatisation d'un genre. Le but de cet outil est de créer une communication entre les partenaires sur les divers sujets afin d'établir un meilleur équilibre au sein de leur couple.

Centre de ressources pour les familles militaires Valcartier
Édifice 93

Case Postale 1000, succ. Forces
Courcellette (Québec) G0A 4Z0

Téléphone : 418 844-6060

Sans frais : 1-877-844-6060

connexionFAC.ca/Valcartier

Source : Ce document est basé sur le Guide « C'est à ton tour » réalisé par le Ministère de la Famille et de l'Enfance



Josée travaille à l'extérieur du foyer. Elle part en congrès pour deux jours. Marc est de retour de mission depuis un mois et doit retourner au travail ce matin même.

Elle a préparé les repas et ce qu'il faut pour les lunchs, placé les vêtements des enfants sur leur lit, bien en vue, prévenu sa sœur de passer prendre Chloé pour la conduire au service de garde (parce que Marc, son conjoint, doit arriver à 7 h pour le « PT » de son unité). Le soir de son retour, après avoir embrassé ses chéris, elle récurera les chaudrons. Elle fera aussi un lavage parce que, le lendemain, William a un cours d'éducation physique et a besoin de... Ouf! Dites-vous? Josée aussi. Elle a l'impression désagréable d'être la seule à prévoir, à planifier, bref à assumer réellement les responsabilités domestiques et parentales. On dirait que pour lui, tout ça est d'un intérêt secondaire, surtout depuis son retour.

Si Josée en parlait à Marc, il serait certainement le plus surpris du monde. Après tout, il ne rouspète jamais pour « donner un coup de main » quand elle lui demande. Et ses enfants! Dieu sait qu'il adore être avec eux, participer à leurs jeux, les amener au cinéma. Josée n'ose pas aborder la question. Ça ne va pas si mal, se persuade-t-elle. Alors, elle continue de rêver en secret, comme bien d'autres, du jour où son conjoint ne se contentera pas d'exécuter les tâches domestiques et familiales sur demande, mais y pensera lui-même. Voilà sûrement l'un de ses plus grands fantasmes ...

Durant les six derniers mois, Marc et Josée ont vécu un quotidien très différent chacun de leur côté. Marc était en mission à l'étranger et Josée durant ce temps a pris en charge les responsabilités de la maison. Maintenant qu'ils sont réunis, l'adaptation à la vie familiale demande quelques ajustements. Le retour à la routine habituelle ne se fait pas nécessairement tout seul et une discussion peut parfois être nécessaire.

Dans le couple, il y a certains sujets difficiles à aborder : les insatisfactions sexuelles, l'argent, l'éducation des enfants et ... le partage des responsabilités. Dans ces cas-là, on n'est pas forcément sur la même longueur d'onde et on a tendance à reporter le moment d'en parler vraiment. Homme ou femme, on préférerait que ces choses aillent de soi. Pourquoi hésite-t-on?

C'est prouvé qu'un partage équitable des tâches augmente, lui aussi, tout comme une sexualité épanouie, le taux de satisfaction dans le couple.

Chez vous, au fait, comment vont les choses?

Faites le test, juste pour voir. Inscrivez vos réponses sur la feuille détachable au centre de cette brochure.

QUESTIONNAIRE

Répondez aux questions suivantes en cochant l'énoncé qui se rapproche le plus de votre vécu. Mieux, remplissez le questionnaire deux fois : pour vous d'abord, puis pour votre partenaire, en essayant de deviner son choix. Demandez-lui ensuite de répondre à son tour, pour lui et pour vous, et comparez. Vous aurez sûrement des surprises... tous les deux.

1. Les « bébelles » traînent, le publisac qui vient d'être lu est éparpillé dans le salon et dans le désordre, le manteau qu'on a « oublié » d'accrocher gît sur une chaise... Qui range?



- A. Je range moi-même. Je préfère ça, autrement les jouets des enfants sont classés n'importe comment.
- B. Moi. Sinon, j'en ai pour une semaine minimum à faire du slalom dans le salon.
- C. Je le fais, quand on me le demande gentiment.
- D. L'autre. Le désordre, je ne le vois pas.
- E. L'un ou l'autre. Chacun fait sa part.

2. Qu'est-ce qu'on mange? Qui s'y met?



- A. Moi. Cuisiner, j'adore ça! Et puis, sa façon d'assaisonner, de changer les recettes ça ne me convient pas.
- B. Moi. L'autre ne se décide pas de s'y mettre.
- C. Moi, quand on me dit exactement à quelle heure faire décongeler la sauce à spaghetti dans le micro-ondes. Y'a rien là!
- D. L'autre. J'ai beaucoup de belles qualités, mais faire à manger ce n'est pas ma spécialité.
- E. L'un ou l'autre. Moi, je donne plus dans le style « macaroni / steak haché / grilled cheese » de semaine, l'autre dans les petits plats chics de fin de semaine. On s'arrange.

3. La pile de chaudrons vacille, l'évier déborde de vaisselle... Qui retrousse ses manches?



- A. Moi. J'aime mieux le faire moi-même. Sinon, il reste des traces quelque part.
- B. Moi... L'autre se contente de déplacer les casseroles pour se faire de la place sur le comptoir. Je n'aime pas ça.
- C. Quand l'autre donne le signal, ça me fait plaisir de l'aider.
- D. L'autre. Moi, je suis allergique aux détergents; c'est de naissance.
- E. L'un ou l'autre. Moi je lave, l'autre essuie.

4. Les charnières du panier à linge menacent de céder. Même en pressant fort, impossible d'en mettre plus. Une action s'impose. Qui s'y attaque?



- A. Moi. J'aime mieux, c'est plus sûr... depuis que mon beau chandail de laine fait comme un gant à mon bébé de trois ans. Et puis, des serviettes de bain pliées à l'envers dans l'armoire, ça m'énerve!
- B. Moi évidemment. Si j'attends que l'autre se décide, quelqu'un dans la maison finit toujours par se retrouver sans bas et sans sous-vêtements propres.
- C. Moi, on n'a qu'à me faire signe. Et à séparer les brassées de lavage. Franchement, ce n'est pas compliqué, tout peut se laver avec du kaki.
- D. L'autre. Moi je connais l'ordinateur par cœur, mais la machine à laver, je ne sais pas, ça me fige.
- E. L'un ou l'autre. Souvent quand l'un se décide, c'est l'autre qui plie. C'est pas beau ça!

5. L'opération ménage soulève rarement un enthousiasme délirant. Qui prend habituellement l'initiative de ces opérations?



- A. Moi. Sinon ça se fait, oui, mais les coins sont tournés ronds. Et moi, quand il reste des trucs, des machins sous les coussins du sofa... ça m'énerve!
- B. Moi. L'autre? Quand les « moutons » roulent sur le plancher et qu'on est rendu à s'écrire des messages dans l'écran de la télévision; je vais le faire moi-même.
- C. Moi, à condition qu'on me dise par quoi commencer et que tous les produits sont sortis, pas de problème!
- D. L'autre. Moi je me suis déjà occupé d'entretenir le terrain cette semaine.
- E. L'un et l'autre. On le fait ensemble. L'un passe la balayette, l'autre lave le plancher et on échange à chaque semaine.

6. C'est l'heure de la leçon de patin ou de toutes autres activités. Qui se lève à sept heures la fin de semaine pour que les enfants soient rendus à leur cours?



- A. Moi. Sinon, les enfants sont quinze minutes en retard.
- B. Moi. Sinon, les enfants manqueraient au moins trois cours sur cinq.
- C. Moi, à condition que le petit soit déjà prêt!
- D. L'autre. Je ne sais pas comment faire. J'ai été absent pendant six mois.
- E. Nous, à tour de rôle ou on s'arrange avec d'autres parents.

7. C'est l'heure des devoirs, vous venez de trouver dans l'agenda la convocation pour la remise du bulletin. Qui prend en charge la vie scolaire des enfants?



- A. Moi, être au courant à moitié, ça m'énerve!
- B. Moi, de toute façon je l'ai fait pendant six mois. Et, je suis « tellement bon/bonne »!
- C. Moi. Si vraiment l'autre ne peut pas, je vais le faire, ça va me faire plaisir!
- D. L'autre. Moi je n'ai pas vraiment la patience.
- E. L'un ou l'autre, ça dépend de nos forces et de notre disponibilité.

8. Drame! Sept heures cinquante-huit. Le dernier vient de faire une indigestion en règle. Vous avez tous deux un avant-midi crucial au travail. Suspense: qui restera?



- A. Moi. J'aime vraiment mieux. Je veux m'assurer que tout se passe bien.
- B. Moi. Par défaut. L'autre ne peut pas manquer du travail.
- C. Moi, si on me le demande.
- D. L'autre. Manquer à une heure d'avis, qu'est-ce que le parton dirait. C'est très, très compliqué. Pour l'autre, c'est plus facile de s'absenter une journée, ça à moins de conséquences.
- E. L'un ou l'autre, selon nos horaires.

9. Le soir, il faut prendre le petit au service de garde, arrêter chez le nettoyeur, ne pas oublier d'acheter le cadeau pour la fête d'enfants samedi et ... Qui court le marathon après le travail?



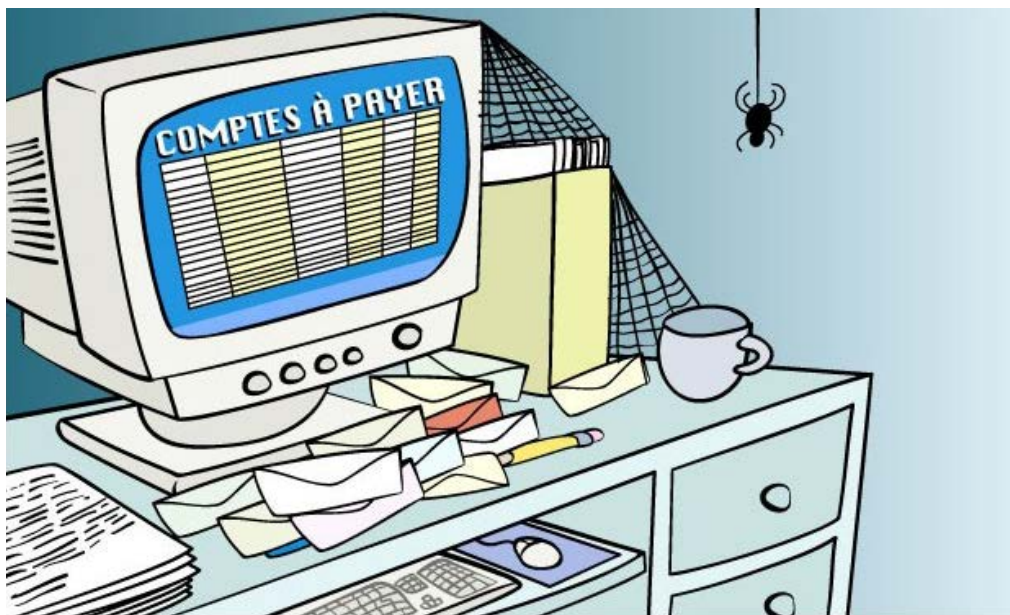
- A. Moi. J'aime mieux, je suis certain(e) d'avoir vraiment tout ce que je veux.
- B. Moi. Même s'il/elle finit généralement tôt.
- C. Moi, sauf lorsque j'ai des rendez-vous ou des activités de planifiés.
- D. L'autre. Moi, j'ai besoin de décompresser en revenant de la job.
- E. L'un ou l'autre. On essaye d'alterner, tout dépend de notre horaire.

10. Demain, c'est le grand jour : le camion à ordures passe. Qui fait le tour des poubelles de la maison et qui prend son courage à deux mains pour sortir les vidanges et le recyclage au chemin?



- A. Moi, je les sors la veille. Sinon, c'est moi qui suis pris pour courir après le camion de vidange.
- B. Moi. La perspective de mourir enterré sous les déchets ne me sourit pas du tout.
- C. Moi. Sauf quand on néglige de me rappeler que c'est le lendemain! Je ne peux pas penser à tout quand même.
- D. L'autre. Moi je suis trop sensible aux odeurs! C'est fou hein?
- E. L'un ou l'autre. Chez nous, le plaisir est également réparti. Pas question de priver l'autre de la scène d'adieu aux déchets. Alors, chacun son tour (bref, on essaye).

11. Taxes, électricité, téléphone, hypothèque, alouette... Qui prend sa calculatrice pour tenter de planifier (et d'équilibrer) le budget? Qui effectue les paiements? Bref, qui gère le trésor familial?



- A. Moi. Sinon, je ne m'y retrouve plus.
- B. Moi. La seule « planification » financière de l'autre, c'est ses achats personnels.
- C. Moi. En fait, je donne un coup de main de temps en temps. Mais parlons franchement : des budgets à la petite semaine et deux trois comptes à payer, ce n'est pas la fin du monde. Ça se fait presque tout seul, non?
- D. L'autre. Moi, les chiffres ça me donne mal à la tête.
- E. L'un ou l'autre. On en a discuté ensemble et on a opté pour utiliser le paiement pré-autorisé.

12. L'un réclame un verre de lait à répétition; l'autre hurle qu'un dinosaure féroce s'apprête à le déchiqueter sauvagement. Qui s'extirpera du lit pour voler au chevet de ces petits êtres sans défense?



- A. Moi. Sinon, je vais probablement retrouver la grosse lumière du couloir allumée toute la nuit (« Il avait vraiment peur, tu sais »), et peut-être aussi le litre de lait vide qui traînera le matin sur le comptoir.
- B. Moi. Si j'attends que l'autre se décide, les poules auront des dents.
- C. Moi. Si l'autre veut que je me lève je vais le faire en espérant que ce ne soit pas trop souvent. Il faut que je récupère parce que je me lève tôt.
- D. L'autre. Mes enfants pleurent la nuit? Première nouvelle!
- E. L'un ou l'autre. Chacun sa semaine... en priant très fort pour que les cauchemars soient concentrés dans « l'autre » semaine.

INTERPRÉTATION

Vous avez probablement déjà tiré vos conclusions. Voici tout de même un petit supplément d'information.

Une majorité de A : Vous choisissez de le faire.

Vous avez un fort besoin de contrôler, cela vous procure une certaine sécurité. De plus, vos réponses semblent démontrer qu'il vous arrive souvent de court-circuiter les efforts de votre partenaire, par crainte qu'il n'accomplisse pas les choses de LA bonne façon – du pliage des serviettes à l'éducation des enfants. Mais rassurez-vous, vous n'êtes pas seul à réagir ainsi. La difficulté est d'autant plus grande surtout lorsque le partenaire a pris en charge la maisonnée pendant six mois. Essayer de laisser votre partenaire prendre sa place de façon graduelle, vous allez y prendre goût de son implication et vous allez vous enlever un poids sur les épaules.

Une majorité de B : Vous le faites par défaut ou par dépit.

Vous aviez espoir que l'autre prenne l'initiative, mais ne l'a pas fait, donc la charge vous revient par défaut. Saviez-vous que 61% des couples rapportent que les tâches domestiques sont réparties de façon égale? ¹ Faites augmenter ses statistiques et augmenter votre niveau de satisfaction en prenant le temps de communiquer vos attentes et vos « délais » afin de trouver un terrain d'entente équitable.

Une majorité de C : Vous agissez quand l'autre vous le demande.

Vous êtes prêts à aider quand l'autre vous le demande. Vous voulez vous impliquer, mais vous ne savez pas comment? OSEZ prendre plus l'initiative (exemple : décider du souper, faire la vaisselle, donner le bain aux enfants, etc.) sans que l'autre vous le demande. Faites-vous confiance et prenez l'initiative!

Une majorité de D : Vous ne prenez pas les devants

Vous ne voyez pas les tâches à effectuer ou vous ne voulez pas les voir. Votre partenaire a donc une surcharge de responsabilité et cela peut créer des conflits et de l'insatisfaction dans votre couple. Si vous avez de la difficulté à savoir quelles sont les tâches à effectuer, demandez à votre partenaire de faire une liste avec un délai attitré à chaque tâche. Faites un calendrier partagé sur vos cellulaires afin de savoir les rendez-vous à venir pour les enfants et vous les partager équitablement. Vous verrez, votre couple sera plus épanoui et les tensions seront davantage diminuées.

¹ https://tout-petits.org/img/dossiers/cft/Conciliation-Famille-Travail-Observatoire_Rapport-Complet.pdf

Une majorité de E : Vous partagez équitablement les responsabilités.

Félicitations! Vous avez réussi à trouver un terrain d'entente pour partager équitablement les tâches.

Vous avez surmonté les difficultés qui guettent beaucoup de couples! Souvent, ces divergences dépassent même les questions de bonne volonté. Continuez à garder votre équilibre familial!

Quelques faits intéressants :

- 56% des couples rapportent que les soins aux enfants sont répartis de façon égale.²
- Les femmes font des tâches ménagères 2.8h/jour contre 1.9h/jour pour les hommes. Un écart de 54 minutes, ce qui est une amélioration depuis les dernières années de 42 minutes.³
- C'est au Québec que les pères de familles s'impliquent le plus dans les tâches ménagères. Ils sont 2 fois plus nombreux à le faire que ceux des provinces des Prairies.⁴
- Les rôles de genre sont devenus de plus en plus égalitaire.⁵
- Les pères sont plus impliqués auprès de leurs enfants.⁶

Conclusion :

Votre partenaire ne peut pas DEVINER ce que vous voudriez qu'il fasse puisque la télépathie n'est pas toujours au point! Essayer plutôt la communication verbale, vous et votre partenaire pourront ainsi mieux savoir à quoi s'attendre (vos attentes seront comblées). Vous êtes une équipe, ensemble vous pouvez déplacer des montagnes!

² https://tout-petits.org/img/dossiers/cft/Conciliation-Famille-Travail-Observatoire_Rapport-Complet.pdf

³ <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1115548/rapports-hommes-femmes-societe-emploi-temps-taches-menageres-enfants-aidants-naturels>

⁴ <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1037348/peres-quebec-taches-menageres-statistique-canada>

⁵ <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/89-652-x/89-652-x2017001-fra.htm>

⁶ <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/89-652-x/89-652-x2017001-fra.htm>

Afin de rendre la répartition des tâches ménagères plus agréable, voici quelques suggestions.

Vous pourriez :

- ☐ Mettre toutes les tâches à effectuer dans une boîte et piger à chaque semaine celles que vous aurez à faire. En espérant que vous soyez chanceux!
- ☐ Échangez de tâches à chaque semaine. Celui qui lave la salle de bain une semaine en sera épargné la semaine suivante.
- ☐ Faire une liste de tâches et cochez ce qui est fait au fur et à mesure. Négociez les tâches et inscrire, sur le calendrier, la journée que vous prévoyez les faire. Comme ça, il n'y aura plus de gros ménage de fin de semaine.
- ☐ Faire de la corvée de ménage une fête. Mettez de la musique et faites des compétitions à savoir qui terminera sa tâche en premier, sans pour autant faire les coins ronds! Vous pouvez même impliquer les enfants dans cette aventure.

Bref, amusez-vous!

Voici une liste de tâches sur laquelle vous pourriez vous baser :

- ☐ Faire la liste d'épicerie;
- ☐ Faire l'épicerie;
- ☐ Ranger l'épicerie;
- ☐ Routine du dodo;
- ☐ Donner le bain;
- ☐ Faire les devoirs;
- ☐ Faire le taxi;
- ☐ Préparer les « bagages » du lendemain;
- ☐ Faire manger les enfants;
- ☐ Ramassage général (manteau, courrier, jouets, etc.);
- ☐ Époussetage;
- ☐ Balayeuse;
- ☐ Nettoyer les planchers;
- ☐ Faire le ménage de la salle de bain;
- ☐ Laver les miroirs;
- ☐ Nettoyer la cuisine;
- ☐ Changer les lits;
- ☐ Faire les lits;
- ☐ Lavage;
- ☐ Plier le linge;
- ☐ Ranger le linge;
- ☐ Prévoir les repas;
- ☐ Préparer les repas;
- ☐ Faire la vaisselle;
- ☐ Préparer les lunchs;
- ☐ Débarrasser la table;
- ☐ Payer les factures;
- ☐ Planifier le budget;
- ☐ Ranger les papiers importants;
- ☐ Vider les poubelles;
- ☐ Sortir les poubelles;
- ☐ Entretien extérieur;
- ☐ _____
- ☐ _____

BREF...

Il n'y a pas de solution miracle au partage des responsabilités, pas plus qu'il n'y a de couple modèle. L'important, c'est d'en arriver à un arrangement qui convienne aux deux. Évidemment, certains travaux trouveront moins vite preneur ou preneuse : laver la salle de bain, sortir les vidanges. Alors là, on négocie! Une seule règle vaut : que chacun trouve son compte. Il faut aussi mettre à contribution les enfants qui sont assez grands.



Ressources

Le Centre de la Famille (CRFMV) :

418 844-6060/ sans frais : 1 877 844-6060

www.crfmv.com

- ☐ Service de soutien lors d'absences
- ☐ Service de soutien lors d'une mutation
- ☐ Intervention psychosociale
- ☐ Action bénévole et activités communautaires
- ☐ Services de garde
- ☐ Services à l'enfance
- ☐ Services à la jeunesse
- ☐ Services d'information / référence
- ☐ Soutien à l'emploi / éducation
- ☐ Programme pour les familles des vétérans

Ligne d'information pour les familles (LIF)

1 800 866-4546

Accès à des intervenants 24/7

Programme d'aide aux membres (PAM)

1 800 268-7708

Service de relation d'aide court terme pour le militaire et les membres de la famille.

Aumôniers en devoirs

418 844- 5000, poste 5473 (heures régulières) poste 5777 (heures creuses)

Autres ressources

Service psychosociaux de Valcartier

418 844-5000 poste 5802

Soutien Social aux Blessures de Stress Opérationnel (SSBSO)

1-800-883-6094

Les Anciens Combattants (ACC)

1-866-522-2022

Promotion de la santé Valcartier

418 844-5000 poste 4677

Centre de prévention du suicide (CPS)

1-866-277-3553 (APPELLE)

Info social

811

Centre de crise de Québec (CCQ)

418 688-4240

Jeffrey Hale Community Services in English (Santé et de services sociaux pour la communauté anglophone - région de Québec)

418 683-9274

CENTRE DE RESSOURCES POUR LES FAMILLES MILITAIRES VALCARTIER

Édifice 93

C.P. 1000, succursale Forces

Courcelette (Québec) G0A 4Z0

418 844-6060

Sans frais: 1 877 844-6060

Télécopieur: 418 844-3959

info@crfmv.com

www.crfmv.com



[CRFMValcartier](https://www.facebook.com/CRFMValcartier)



**Centre de ressources
pour les familles militaires
Valcartier**

PSFM
PROGRAMME DES SERVICES
AUX FAMILLES DES MILITAIRES



MFSP
MILITARY FAMILY
SERVICES PROGRAM

Canada 