



Agence des temps
de la MRC de Charlevoix-Est
Pour mieux concilier travail et vie personnelle

Numéro 28

Septembre 2013

Le Bulletin mensuel du laboratoire rural en conciliation
travail-vie personnelle de la MRC de Charlevoix-Est

Le tempo Charlevoisien

Chronique Tic Tac - Chronique des experts en CTVP

Un espace études même pour les jeunes enfants

À chaque année, la rentrée scolaire nous rappelle que les vacances sont terminées et qu'il faut rapidement reprendre notre routine. Comme la période des devoirs peut devenir une source de problèmes, il importe d'aménager un espace études dès le jeune âge des enfants. Je profite de ce début d'année scolaire pour vous transmettre quelques idées de l'auteure Roxanne Saulnier à ce sujet.

-L'endroit choisi devra être tranquille et propice à la concentration.

- Il doit être bien identifié...le coin de la table de cuisine doit être évité. Si c'est votre seule option, planifiez une période précise où la table de cuisine devient le coin études uniquement.

-L'espace choisi doit être dédié aux études seulement et non à d'autres loisirs durant un autre moment de la journée.

La surface de travail, la chaise, l'éclairage et le rangement sont aussi des éléments qui doivent être intégrés au coin études.

Avec cet endroit plus propice aux devoirs, les parents pourront aider leurs enfants au besoin tout en faisant d'autres tâches afin de mieux concilier leur travail et leur vie personnelle.

Pour en savoir plus, cliquez sur ce lien
<http://www.canalvie.com/maison/organisation/articles-organisation/on-organise-un-coin-etudes-pour-nos-enfants-1.959889>.

Textes par Lisianne Tremblay

Décalage horaire - Chronique sur les bureaux des temps européens

Les Deloitte Dad

Même si la conciliation travail et vie personnelle devient de plus en plus importante pour de nombreux parents, ce n'est pas toujours évident de briser les stéréotypes et certains mythes.

Dans certaines compagnies, l'employeur est surpris de voir qu'un papa veuille accompagner son enfant à son rendez-vous médical puisque c'est souvent la mère qui prend congé pour ce genre d'obligations. Or, il faut demeurer ouvert puisque dans un monde aussi difficile que le droit, il y a un bel exemple de papas qui ont décidé de modifier leurs horaires pour être avec leurs enfants en soirée.

Au cabinet de services professionnels Deloitte à Toronto, un comité de papas est né, les *Deloitte dads*. Ils ont réussi à convaincre leur employeur d'accepter leurs demandes de réaménagement de leurs heures de travail, avançant que celles-ci seraient favorables au recrutement. « L'essentiel, c'est la gestion du temps, c'est de voir comment on peut changer des idées préconçues », a expliqué le directeur principal chez Deloitte, François Huvelln lors d'une table ronde sur les ondes de Radio-Canada.

La spécialiste de la conciliation travail-famille et co-auteure du livre *Les avocates, les avocats et la conciliation travail/famille*, Diane-Gabrielle Tremblay, faisait aussi partie des invités. Mme Tremblay salue cette initiative, mais elle a plutôt constaté dans ses recherches au Québec que beaucoup d'hommes et de femmes ont quitté de grands bureaux d'avocats parce que c'était impossible pour eux de concilier travail et famille.

Pour en savoir plus sur ce sujet : http://www.radio-canada.ca/emissions/medium_large/2012-2013/chronique.asp?idChronique=301296

En deux temps, trois mouvements - Chronique sur les projets terrains

Promotion des quatre programmes

L'Agence des temps a profité de la saison estivale pour développer des outils de promotion. Des dépliants décrivant les quatre programmes qui s'adressent aux organisations de Charlevoix-Est seront bientôt disponibles. Des fiches d'information sur chacun des programmes seront aussi accessibles sur notre site Internet.

Ici Maintenant - Chronique sur le Québec

FacilITEMPS, une initiative inspirante

La Jeune chambre de commerce de la Mauricie a mis en place le portail «FacilITEMPS, pour un retour du boulot facilitant» pour les employés de petites et moyennes entreprises. Le fonctionnement de ce projet en conciliation travail-famille est assez simple et pourrait se faire dans notre région.

Vous n'avez pas le temps de vous rendre au garage pour votre changement d'huile, alors le garagiste viendra chercher votre véhicule au travail. Pour les déclarations d'impôts, le comptable vous offre de venir chercher vos documents et ceux de vos collègues à votre lieu de travail.

Plusieurs entreprises ont accepté de collaborer à ce projet, ce qui permet de diversifier les services offerts aux travailleurs. Les employés ou les entreprises qui désirent offrir un service s'inscrivent en ligne.

Ce serait intéressant d'offrir ce genre de services ici, dans Charlevoix. La clé du succès est la participation des fournisseurs. Plus il y a de demandes et de services offerts, plus c'est attirant pour les parents d'y adhérer.

Pour en savoir plus :
<http://www.facilitemps.com/>

Le portail propose aussi des outils pour améliorer votre conciliation travail-famille.

Le programme de certification en CTVP prendra son envol en octobre. Les autres programmes présentement offerts sont: l'élaboration de portraits en CTVP dans les milieux de travail, le soutien financier et le soutien technique. Si vous désirez avoir plus d'information sur ces programmes, communiquez avec Lisianne Tremblay au 418-439-3947 poste 5015 ou par courriel à ctvp@mrccharlevoixest.ca.

Le temps d'écouter - Chronique sur la consultation du milieu

Fin de la mise en ligne du sondage

L'Agence des temps tient à remercier tous les parents qui ont pris quelques minutes de leur précieux temps pour répondre à notre consultation sur la conciliation travail-famille.

À ce jour, nous avons 232 sondages complétés. Nous rappelons qu'il est important de remplir le sondage jusqu'à la fin pour avoir une chance de remporter un **IPad Mini** d'une valeur de 400 \$.

La mise en ligne du sondage se terminera le 20 septembre.

Les parents-travailleurs de Charlevoix-Est qui ne l'ont pas encore rempli peuvent le faire en se rendant sur le site web de l'Agence des temps au <http://www.agencedestemps.com> ou directement sur Survey Monkey au <https://fr.surveymonkey.com/s/5R92MXK>.

Le temps de savoir

Mieux organiser son temps

Gérer son temps peut paraître facile pour certains alors que pour d'autres c'est un véritable casse-tête. Pour son édition sur la rentrée, le magazine *Moi & Cie* donne quelques trucs de mamans transmis dans un vox pop. Ces astuces pourront vous donner des idées et vous aider dans votre CTVP.

Voici quelques exemples:

«Je vais courir pendant que ma fille est à son cours de piano. C'est ma façon de prendre soin de moi.»

«Je prends le temps de planifier, même si ça implique parfois de me coucher plus tard.»

«Des listes...je fais des tonnes de listes, en plus du calendrier des activités de la famille, qui est toujours sur le frigo.»

«Mon meilleur truc d'organisation pour les mamans a deux bras, deux jambes et un cerveau et est parfaitement capable d'accomplir 50 % des tâches de la maisonnée; ça s'appelle «un papa». Il faut simplement lui rappeler de temps en temps que si les enfants se font à deux, il faut s'en occuper...à deux.»

Les enfants aussi peuvent et aiment s'impliquer!

«La règle d'or est de cuisiner avec les enfants et de les impliquer dans la planification des repas.»

«Le dimanche soir, c'est le temps de couper les fruits et les légumes de la semaine en famille. C'est un must pour faciliter la préparation des lunchs et des collations.»

Vox-pop réalisé par Catherine LEFEBVRE, magazine *Moi & Cie*, p18-19, édition de Septembre 2013.

Pour d'autres articles sur la famille, suivez ce lien: <http://www.moietcie.ca/articles/608/610>

[Se désinscrire de la liste](#)