



DOULAIT

# Être mère à temps plein<sup>1</sup> par choix en 2012...

**Katel Roddier-Deprez, monitrice de la Ligue la Leche**

La Voie Lactée, Automne 2012, Volume 11 - N°3, Ligue la Leche

## C'est quoi être une mère à temps plein?

Être mère à temps plein par choix en 2012, c'est se consacrer à notre famille plutôt que de la concilier avec notre carrière et surtout d'être bien avec cette décision.

## Qui sommes-nous?

Contrairement à ce que les préjugés véhiculent, nous ne sommes pas peu éduquées, nous ne manquons pas d'ambition, nous ne tirons pas profit de nos conjoints, nous ne faisons pas rien de nos journées, nous ne nous ennuyons pas, nous ne restons pas enfermées entre nos quatre murs en pyjama de flanelle à regarder la télé, nous nous coiffons, nous habillons et nous maquillons (Eh! Oui!).

En réalité, nous sommes des femmes intelligentes, intéressantes et souvent diplômées. Nous sommes des femmes jeunes ou moins jeunes, avec un ou plusieurs enfants, issues de tous les milieux sociaux et de différentes cultures.

Nous utilisons abondamment notre formation et notre expérience pour transmettre notre savoir et notre savoir-faire à nos enfants, pour gérer efficacement notre foyer et pour chercher et utiliser des ressources en cas de besoin.

Nous sommes conscientes que c'est grâce à la lutte qu'ont menée nos mères et nos

grands-mères, pour lesquelles nous avons un profond respect, que pour nous aujourd'hui tous les choix sont possibles. Nous sommes les héritières du féminisme et nous l'honorons en nous rebellant contre la norme moderne de la femme qui travaille, contre le modèle rigide de la Super-Maman qui doit se partager entre sa carrière, ses amis et sa famille. Nous honorons les valeurs pour lesquelles les féministes se sont battues : l'émancipation de la femme, la liberté de choix et l'équité. Nous sommes des femmes qui avons la chance de pouvoir faire ce choix qui n'est pas donné à toutes et nous en sommes reconnaissantes.

## Pourquoi ce choix?

Pour certaines d'entre-nous ce choix était fait bien avant notre maternité, pour d'autres il s'est révélé lors de l'arrivée de notre premier enfant ou au moment de devoir le mettre en milieu de garde et pour quelques-unes, il découle d'un besoin de survie parce qu'elles ont goûté à la conciliation travail-famille et qu'elles l'ont trouvé trop épuisante. Les deux principales raisons qui motivent notre choix sont : le désir d'être présentes et disponibles pour nos enfants et la qualité de vie qu'être mère à temps plein apporte.

Nous souhaitons être présentes auprès de nos enfants de manière intensive, avoir la satisfaction de les élever nous mêmes, de les voir grandir et se développer de manière optimale. Nous voulons être disponibles pour

<sup>1</sup> Il est clair que le terme de « mère au foyer » est totalement dépassé et très loin de notre réalité. J'ai donc cherché un terme qui reflète simplement ce que nous sommes.

eux en tout temps pour qu'ils puissent de sentir aimés et en sécurité. Accorder la priorité à nos enfants nous permet de mieux les connaître afin de respecter leur rythme et de répondre adéquatement à leurs besoins. La majorité d'entre nous ne pouvons que difficilement envisager de laisser nos enfants en garderie et de confier leur éducation à une autre personne. Nous sommes profondément convaincues que les parents sont les mieux placés pour élever leurs enfants et qu'ils sont les personnes dont les tout-petits ont le plus besoin.

Notre mode vie nous permet de prendre notre temps, d'avoir plus de liberté et plus de flexibilité. Nous ne voulons pas être des mères irritables qui rentrent du travail épuisées, qui n'ont pas le temps de profiter de leurs enfants, parce qu'elles doivent préparer le souper, faire un peu de ménage et de lessive avant de s'effondrer sur leur lit (non pas que toutes les mères qui travaillent soient ainsi, mais nous pensons que nous pourrions l'être). Nous n'avons pas à mettre de réveil, nous n'avons pas d'horaire. Nous pouvons faire l'épicerie et magasiner quand il n'y a personne. Nous pouvons passer du temps avec nos amies et leurs enfants. Nous pouvons décider de notre programme au pied-levé. Nous souhaitons éviter de faire vivre à nos enfants le stress et les contraintes générés par le rythme du travail et de la garderie. Toute notre famille profite d'un rythme de vie plus calme.

Certaines d'entre-nous accordent une importance particulière au fait de pouvoir à la fois se libérer des obligations imposées par les milieux de garde (horaires, durée de garde quotidienne minimum, peu ou pas de temps partiel, règlements, traitement identique pour tous, conformation des enfants aux habitudes et au rythme du groupe...) et garder le contrôle sur l'éducation de leurs enfants, notamment au niveau de la méthode de discipline, la méthode pédagogique et le contenu de ce qui leur est inculqué. Elles préfèrent que leurs enfants ne soient pas contraints de se soumettre aux exigences des institutions, où ils n'ont, selon elles, pas d'autres choix que de faire comme on leur dit à cause de l'emploi du temps, des objectifs d'apprentissage et des règles qu'impose la

vie en communauté, et où on limite leurs capacités de réflexion et de jugement personnel.

## **Quels sont les inconvénients et les difficultés d'une mère à temps plein? Des pistes pour les surmonter :**

Être mère à temps plein est exigeant (tout comme n'importe quelle occupation). Pour y arriver, il faut une bonne dose d'énergie, de temps, de patience et d'amour, saupoudré d'une pincée de créativité, d'humilité et de lâcher-prise. De plus, bien que nous échappions au stress de la performance et de la compétition du monde du travail, la société actuelle met beaucoup de pression sur les parents pour que leurs enfants atteignent un niveau de développement proche de la perfection. Si certaines d'entre nous en font fi et arrivent à résister à la pression, d'autres se retrouvent submergées, déprimées voire en dépression, car elles se fixent des objectifs irréalistes pour parvenir à être des mères parfaites (cela s'applique aussi aux mères qui travaillent). Revoir nos objectifs à la baisse, cultiver notre lâcher-prise, ranger notre besoin de perfection, réfléchir à nos valeurs afin de définir nos priorités peuvent nous permettre d'alléger notre tâche.

Nous sommes parfois confrontées à des sentiments contradictoires : nous souhaitons passer le plus de temps possible avec nos enfants, mais, comme tout le monde, nous avons aussi besoin de moments à nous. Cela entraîne parfois une grande culpabilité. Il est important que nous soyons conscientes de ce besoin légitime d'avoir des moments à nous seule. Si nous nous faisons toujours passer au second rang, nous risquons à plus ou moins long terme de développer de l'amertume et du ressentiment, voire de déprimer. Une mère heureuse fait des enfants et un conjoint heureux; des enfants et un conjoint heureux font une mère heureuse. Les périodes de siestes ne sont pas toujours des moments où nous pouvons réellement nous détendre et décrocher, car nous ne savons pas toujours quand et si elles

vont avoir lieu, ni combien de temps elles vont durer. Nous hésitons donc à entreprendre une activité que nous ne pourrions pas facilement interrompre et nous restons « branchées sur nos enfants », attentives au moindre bruit. Nous devrions nous aménager des périodes pour nous-mêmes où nous savons que nous ne serons pas dérangées. Elles n'ont pas besoin d'être longues, parfois quinze ou vingt minutes suffisent. La clé, c'est que ces moments soient planifiés et que l'on s'y tienne. Nous savons alors que malgré la rudesse de notre journée, nous pourrions avoir un moment seule où nous pourrions être libres et non sollicitées. Notre conjoint peut par exemple s'occuper seul des enfants durant une période donnée (bain, histoire, sortie au parc...) pendant que nous relaxons. Nous pouvons aussi, si l'âge de nos enfants le permet, avoir des loisirs sans enfants. Cela peut être seule ou en couple (sport, sortie...). Si le budget ne nous permet pas de payer une gardienne, nous pouvons faire des échanges de gardiennage avec une autre famille. Là encore, l'efficacité repose sur le fait de planifier ces loisirs de manière à ce que nous sachions à l'avance quand va être notre prochaine période de pause ou d'intimité.

Avant d'être à temps plein avec nos enfants, nous avions l'habitude de côtoyer nos collègues et d'avoir souvent des conversations avec des adultes. Notre emploi amenait une variation dans notre quotidien : changement de lieu (travail, maison), moments seules ou en équipe, périodes d'effervescence ou d'accalmie. Être mère à temps plein peut amener un sentiment de solitude du fait du manque de contact et de la tendance à rester chez soi. Du reste, l'ostracisme dont nous faisons l'objet dans notre société n'arrange rien. Pour prévenir la solitude, nous pouvons briser notre isolement en fréquentant des associations à vocation familiale et nous construire un réseau de personnes qui ont fait le même choix.

Si nous nous sentons dépassées et épuisées, si nous éprouvons des sentiments négatifs à l'égard de nos enfants, notre conjoint ou

nous-mêmes, nous ne devrions pas hésiter à demander de l'aide, les ressources existent (comme la Ligne Parents<sup>2</sup>).

L'essentiel est de trouver un juste milieu, d'atteindre une situation d'équilibre qui convienne à tout le monde et où chaque membre de la famille y trouve son compte.

Bien que notre situation paraisse idyllique, la vie de mère à temps plein n'est pas rose tous les jours. L'éducation des enfants vient avec son lot de défis et parfois quand nous n'y trouvons pas de solution, le moral dégringole. Nous sommes en permanence sollicitées par nos enfants, notre travail ne s'arrête ni le soir, ni la fin de semaine, ni pendant les vacances, ni lorsque l'on est malade. Être mère à temps plein est une vocation, certes, mais c'est aussi un don de soi qui est parfois éprouvant tant sur le plan physique que psychologique. Notre premier soutien est alors généralement notre conjoint qui nous écoute, nous encourage et se montre reconnaissant pour ce que nous faisons. De plus, nombreux sont ceux qui font aussi une part des tâches ménagères et s'occupent des enfants. Notre réseau d'amies nous apporte aussi le support dont nous avons besoin (en autant qu'elles comprennent notre choix et nous soutiennent).

Malheureusement, nous nous retrouvons aussi confrontées à des personnes qui nous font comprendre que nos difficultés sont le lot de toutes les mères et que nous devons nous en accommoder et qui n'ont d'autre suggestion à nous proposer que de mettre nos enfants à la garderie.

Les tâches qui sont toujours à recommencer (comme la lessive ou le rangement) peuvent nous faire sentir improductives et engendrer de la mélancolie. Nous devrions rester concentrées sur ce que nous avons accompli et non pas sur ce qui nous reste à accomplir, éviter de faire des listes interminables de « choses à faire », et plutôt nous fixer un nombre d'objectifs raisonnables dans une journée afin de ne pas avoir sans cesse cette impression de n'avoir rien fait. Avoir un projet personnel peut aussi nous apporter une grande satisfaction d'avoir accompli quelque chose pour nous-mêmes.

<sup>2</sup> Ligne Parents est un centre d'intervention téléphonique où des professionnels sont disponibles en tout temps et pour tous les parents du Québec, au numéro sans frais : 1 800 361-5085.

Le projet n'a pas besoin d'être d'une grande envergure, ce qui importe c'est qu'il puisse être réalisé dans sa totalité de manière certaine. Sinon, nous risquons d'éprouver un sentiment d'échec et d'incompétence.

Nous souffrons de jugement, d'incompréhension, de sarcasmes et de l'obligation de justifier notre choix. Combien d'entre nous ont entendu « Tu te fais entretenir! », « Tu ne t'ennuies pas? », « Et si tu te retrouves monoparentale, comment vas-tu faire? », « Être mère au foyer, c'est revenir 50 ans en arrière! », « Quel gâchis, tu as fait de si belles études! », « Intellectuellement, tu ne ramollis pas trop? », « En tout cas, moi je ne pourrais jamais rester à ne rien faire toute la journée », « T'es tout le temps en vacances! » Nous nous faisons sans cesse demander : « Quand est-ce que tu penses retourner travailler? » Et quand, à la question « Qu'est-ce que tu fais dans la vie », nous répondons : « Maman, j'élève mes enfants », on nous rétorque : « Oui mais, ton métier c'est quoi? ». Nous sommes traitées d'improductives, de rétrogrades et de paresseuses. Pourtant, nous sommes loin d'être improductives et paresseuses, nous faisons et éduquons des enfants qui seront les adultes de la prochaine génération. Les valeurs que nous leur inculquons aujourd'hui auront un impact sur les choix qu'ils feront plus tard, y compris sur le sort de leurs aînés. Même si notre quotidien est organisé autour du bien-être de notre famille, nos journées sont bien remplies. De plus, bon nombre d'entre nous s'investissent au niveau social en faisant par exemple du bénévolat pour la communauté, en siégeant au sein d'un conseil d'administration ou en s'impliquant dans un comité de parents. Faire changer les mentalités est une opération qui demande beaucoup de détermination et de temps. Nous sommes avant-gardistes, pas rétrogrades, laissons le temps aux arriérés de nous rattraper! Soyons fières de notre choix, montrons-nous telles que nous sommes avec assurance et ripostons devant les sarcasmes et les jugements. Soyons franches avec ceux qui nous demandent ce que nous faisons. Nous nous occupons de nos enfants et nous faisons ce que nous avons à faire chez nous. Pour le moment cette situation nous convient à nous, notre conjoint et nos enfants.

Demain, nos besoins évolueront et la situation changera certainement, mais aujourd'hui, notre équilibre est là.

Le plus grand défi auquel nous sommes confrontés (en tant que couple) est celui de l'argent. L'argent se situe d'ailleurs souvent au centre de notre processus décisionnel. Étant donné que c'est notre conjoint qui est le pourvoyeur financier de la famille, il est important de discuter avec lui de finances, d'établir un budget, voire de faire une planification financière à plus long terme. Certains couples choisissent de faire compte commun et considèrent le salaire gagné par le conjoint comme l'argent de la famille. D'autres préfèrent avoir chacun un compte personnel et un compte conjoint qui sert aux autres dépenses familiales. Ne jouissant plus que d'un salaire, le budget familial s'en retrouve plus serré pour la plupart d'entre nous. Nous devons donc revoir nos dépenses, adopter un train de vie plus simple et trouver des manières d'économiser. À notre avantage, être mère à temps plein permet en soi de faire des économies. Nous réduisons notre budget vêtements, car nous n'avons plus à renouveler aussi souvent notre garde-robe de « femme de carrière » qui n'est plus nécessaire. Nous réduisons les coûts de transport, de restaurant et de coiffeur. Par ailleurs, nous ne payons pas de frais de garde et moins d'impôts. Le temps dont nous disposons nous permet de ne pas nous précipiter pour faire des achats, de chercher le meilleur rapport qualité-prix plutôt que d'aller au plus simple et au plus rapide. Nous économisons sur l'épicerie, car nous pouvons planifier notre menu et acheter les provisions nécessaires en conséquence (bien que cela soit tout à fait à portée d'une mère qui travaille, elle n'aura pas forcément ni le temps, ni l'énergie de le faire). Nous pouvons cuisiner plus, évitant les coûteux repas « tout-prêts ». Nous pouvons aller au marché, ou mieux directement chez les producteurs, et acheter en gros formats pour congeler en petites portions. Nous pouvons faire notre pain, nos biscuits, confitures, compotes, soupes, yaourt... et en profiter pour initier nos enfants à la cuisine. Nous savons être très débrouillardes quand il s'agit de faire des économies : nous pouvons acheter des vêtements et des jouets, des meubles, des

électroménagers et toutes sortes d'objets d'occasion sur des sites de petites annonces ou dans des friperies. Nous pouvons fabriquer des choses nous-mêmes, comme des cadeaux ou des jouets. Selon les municipalités, nous trouvons des activités offertes à faible coût ou même gratuitement (bibliothèque, musée, organisme communautaire, organisme à vocation familiale, centre de loisirs...).

Nous devons aussi toutes rester conscientes qu'être mère à temps plein n'est pas pour toutes les mères. Malgré leurs efforts et leur détermination, celles qui font ce choix à contrecœur ou par obligation de conscience en voulant donner le meilleur à leurs enfants au détriment de leur propres besoins risquent de ressentir de la lassitude, de l'animosité envers leurs enfants ou encore de la jalousie envers leur conjoint ou leurs amies ou collègues qui travaillent. Cela pourrait se traduire par des comportements non souhaitables. Il est très important d'être bien avec sa décision, de faire ce choix pas seulement pour notre famille, mais pour nous aussi, d'aimer être intensément avec nos enfants et d'être convaincue que la situation nous convienne. Si la situation se révèle ne pas nous convenir, nous devons réévaluer nos besoins, nos souhaits, nos objectifs de vie afin de trouver une solution. De plus, il est

tout à fait primordial que la décision d'être mère à temps plein en soit une de couple. L'assentiment d'un conjoint actif et convaincu est tout aussi important que notre détermination. •

## Références

- Cloutier, A. 2001. *Mères au foyer de divers horizons culturels dans le Québec des années 2000, Représentations en matière de choix, d'autonomie et de bien-être.*
- Mathieu, A. 2009. *Les mamans équilibristes* <http://www.gazettedesfemmes.ca/>
- Bissonnette, N. 2012. *Mère : un rôle à reconnaître* <http://www.gazettedesfemmes.ca/>
- Lachance, M. 2012. *Mères au foyer 2.0* <http://www.gazettedesfemmes.ca/>
- Lachance, M. 2012. *Paroles de mères* [http://www.gazettedesfemmes.ca](http://www.gazettedesfemmes.ca/)
- Vallerand, N. 2010. *Tannée de travailler? On rentre à la maison* <http://www.coupdepouce.com/>
- Simard, I. 2008. *Mère au foyer et fière de l'être !* L'Actuelle 18(3).