LE QUESTIONNAIRE

1 PETITE APPRECIATION PERSONNELLE

Avant de vous y mettre, évaluez d'emblée, sans trop réfléchir, combien d'heures par semaine vous consacrez aux tâches nécessaires et utiles dans le ménage ou avec les enfants.

_____ **heures**

Un petit conseil :
Surévaluer vos heures
de ménage ne vous attirera
pas que des sympathies!

_____ **heures**

Un petit conseil :
Sous-évaluer vos heures
ne vous rendra pas service!

Oubliez pour l'instant cette petite appréciation et passez aux questionnaires. Les pages 2 à 4 sont conçues à l'intention de Monsieur, et les pages 5 à 8 sont pour Madame. Remplissez les questionnaires chacun de votre côté.

2 QUESTIONS POUR LUI

Voyons maintenant dans le détail si votre première appréciation correspond à la réalité. La semaine dernière, combien d'heures avez-vous passées:

1 dans votre activité professionnelle
(y compris le trajet) _____ heures:

2 en formation continue professionnelle _____ heures:

3 à préparer les repas

petit déjeuner	h.: ____	déjeuner (midi)	h.: ____
dîner (soir)	h.: ____	collations	h.: ____
pour des invités	h.: ____		

heures:

4 au ménage

nettoyer, faire de l'ordre, passer l'aspirateur	h. : ____	faire la lessive, repasser	h.: ____
faire la vaisselle, ranger, mettre la table	h. : ____	sortir les poubelles, éliminer le verre, etc.	h.: ____
bricoler, coudre, tricoter	h. : ____	prendre soin des plantes, du jardin	h.: ____

heures:

5 à faire des courses

achats de tous les jours	h.: ____	achats particuliers	h.: ____
contacts avec des offices, les autorités	h.: ____		

heures:

6 aux tâches administratives

paiements	h.: ____	assurances	h.: ____
caisse maladie	h.: ____	budget familial	h.: ____

heures:

7 avec les enfants

Pour le cas où vous n'auriez pas encore d'enfants, prenez comme point de référence le nombre d'heures indiqué entre parenthèses, et imaginez ce que ce pourrait être pour vous. Les estimations concernent des nourrissons et indiquent le nombre d'heures par semaine.

Réveiller et habiller (3 h.)	h.: ____	faire la lessive (3 h.)	h.: ____
langer (7 h.)	h.: ____	allaiter (10 h.)	
préparer les repas (5 h.)	h.: ____	nourrir (5 h.)	h.: ____
jouer (4 h.)	h.: ____	mettre au lit (7 h.)	h.: ____
se promener (7 h.)	h.: ____	accompagner (par ex. chez le pédiatre, 1 h.)	h.: ____

heures: (52)

8 temps libre
(activités régulières auxquelles vous ne pouvez pas renoncer)

_____	h.: ____	_____	h.: ____

heures:

3 REPORT

Reportez ici les résultats intermédiaires obtenus.

1 Activité professionnelle (trajet compris)	heures:
2 Formation continue professionnelle	heures:
TOTAL TRAVAIL REMUNERE	**heures:**
3 Préparation des repas	heures:
4 Ménage	heures:
5 Courses	heures:
6 Administration	heures:
7 Enfants	heures:
TOTAL TRAVAIL NON REMUNERE	**heures:**
TOTAL D'HEURES PAR SEMAINE	**heures:**
Temps libre individuel	heures:

Vous avez maintenant devant les yeux tout ce qu'il y a à faire dans votre ménage et le temps que vous-même y consacrez. Et aussi ce que ça représente par rapport au travail rémunéré. Maintenant, quels sont vos propres souhaits? A quoi passeriez-vous volontiers plus (ou moins) de temps? Dans le questionnaire qui suit, déterminez la répartition que vous aimeriez avoir.

4 VOS SOUHAITS POUR LE FUTUR

Si vous avez de la peine à évaluer en heures le temps souhaité, prenez comme point de référence les heures indiquées dans le Report de la page précédente.

1 Activité professionnelle (trajet compris)	heures:
2 Formation continue professionnelle	heures:
TOTAL TRAVAIL REMUNERE	**heures:**
3 Préparation des repas	heures:
4 Ménage	heures:
5 Courses	heures:
6 Administration	heures:
7 Enfants	heures:
TOTAL TRAVAIL NON REMUNERE	**heures:**
TOTAL D'HEURES PAR SEMAINE	**heures:**
Temps libre individuel	heures:

Comparez maintenant la répartition que vous souhaitez avec celle souhaitée par votre partenaire et remplissez ensemble le questionnaire FAIRPLAY-AT-HOME à la page 9.

5 QUESTIONS POUR ELLE

Voyons maintenant dans le détail si votre première appréciation correspond à la réalité. La semaine dernière, combien d'heures avez-vous passées:

1 dans votre activité professionnelle
(y compris le trajet) _____ heures:

2 en formation continue professionnelle _____ heures:

3 à préparer les repas

petit déjeuner	h.: ____	déjeuner (midi)	h.: ____
dîner (soir)	h.: ____	collations	h.: ____
pour des invités	h.: ____		

heures:

4 au ménage

nettoyer, faire de l'ordre, passer l'aspirateur	h.: ____	faire la lessive, repasser	h.: ____
faire la vaisselle, ranger, mettre la table	h.: ____	sortir les poubelles, éliminer le verre, etc.	h.: ____
bricoler, coudre, tricoter	h.: ____	prendre soin des plantes, du jardin	h.: ____

heures:

5 à faire des courses

achats de tous les jours	h.: ____	achats particuliers	h.: ____
contacts avec des offices, les autorités	h.: ____		

heures:

6 aux tâches administratives

paiements	h.: ____	assurances	h.: ____
caisse maladie	h.: ____	budget familial	h.: ____

heures:

7 avec les enfants

Pour le cas où vous n'auriez pas encore d'enfants, prenez comme point de référence le nombre d'heures indiqué entre parenthèses, et imaginez ce que ce pourrait être pour vous. Les estimations concernent des nourrissons et indiquent le nombre d'heures par semaine.

Réveiller et habiller (3 h.)	h.: ____	faire la lessive (3 h.)	h.: ____
langer (7 h.)	h.: ____	allaiter (10 h.)	h.: ____
préparer les repas (5 h.)	h.: ____	nourrir (5 h.)	h.: ____
jouer (4 h.)	h.: ____	mettre au lit (7 h.)	h.: ____
se promener (7 h.)	h.: ____	accompagner (par ex. chez le pédiatre, 1 h.)	h.: ____

heures: (52)

8 temps libre
(activités régulières auxquelles vous ne pouvez pas renoncer)

_____	h.: ____	_____	h.: ____

heures:

REPORT

Reportez ici les résultats intermédiaires obtenus.

1 Activité professionnelle (trajet compris)	heures:
2 Formation continue professionnelle	heures:
TOTAL TRAVAIL REMUNERE	**heures:**
3 Préparation des repas	heures:
4 Ménage	heures:
5 Courses	heures:
6 Administration	heures:
7 Enfants	heures:
TOTAL TRAVAIL NON REMUNERE	**heures:**
TOTAL D'HEURES PAR SEMAINE	**heures:**
Temps libre individuel	heures:

Vous avez maintenant devant les yeux tout ce qu'il y a à faire dans votre ménage et le temps que vous-même y consacrez. Et aussi ce que ça représente par rapport au travail rémunéré. Maintenant, quels sont vos propres souhaits? A quoi passeriez-vous volontiers plus (ou moins) de temps? Inscrivez au verso vos désirs de répartition du temps.

7 VOS SOUHAITS POUR LE FUTUR

Si vous avez de la peine à évaluer en heures le temps souhaité, prenez comme point de référence les heures indiquées dans le Report de la page précédente.

1 Activité professionnelle (trajet compris)	heures:
2 Formation continue professionnelle	heures:
TOTAL TRAVAIL REMUNERE	**heures:**
3 Préparation des repas	heures:
4 Ménage	heures:
5 Courses	heures:
6 Administration	heures:
7 Enfants	heures:
TOTAL TRAVAIL NON REMUNERE	**heures:**
TOTAL D'HEURES PAR SEMAINE	**heures:**
Temps libre individuel	heures:

Comparez maintenant la répartition que vous souhaitez avec celle souhaitée par votre partenaire et remplissez ensemble le questionnaire FAIRPLAY-AT-HOME à la page 9.

8 DU SOUHAIT A LA REALITE

Voici sans doute l'étape la plus difficile de la route FAIRPLAY-AT-HOME. Avec les questionnaires sur vos souhaits, vous avez maintenant une base de négociations: vous savez comment votre partenaire imagine la vie commune et quels changements il ou elle souhaite.

Etant donné qu'en général, les représentations idéales se recoupent, vous devriez pouvoir établir une répartition équitable entre vous deux. Utilisez pour ce faire le questionnaire FAIRPLAY-AT-HOME de la page suivante. Pour ce faire, un seul moyen: en parler.

Ne discutez pas seulement le détail de chaque point, parlez aussi de vos visions respectives de l'avenir ensemble. Essayez d'accorder la même importance aux désirs de votre partenaire qu'aux vôtres. Prenez le temps qu'il faut et soyez honnêtes l'un envers l'autre.

9 FAIRPLAY-AT-HOME

Le planning est fait? Parfait, mais pas pour l'éternité. Rediscutez-le régulièrement sur la base de vos expériences. Voyez grand de manière à pouvoir aussi intégrer l'imprévu. Si à un moment ou un autre vous vous trouvez bloqués, vous trouverez quelques conseils sur www.fairplay-at-home.ch.

COMBIEN D'HEURES PAR SEMAINE VOULEZ-VOUS DORENAVANT CONSACRER AUX TACHES SUIVANTES:

1 Activité professionnelle (trajet compris)	heures:	heures:
2 Formation continue professionnelle	heures:	heures:
TOTAL TRAVAIL REMUNERE	**heures:**	**heures:**
3 Préparation des repas	heures:	heures:
4 Ménage	heures:	heures:
5 Courses	heures:	heures:
6 Administration	heures:	heures:
7 Enfants	heures:	heures:
TOTAL TRAVAIL NON REMUNERE	**heures:**	**heures:**
TOTAL D'HEURES PAR SEMAINE	**heures:**	**heures:**
Temps libre individuel	heures:	heures:

10 ET MAINTENANT?

Soit vous avez réussi à vous mettre d'accord sur une répartition qui vous satisfait tous les deux, soit vous n'y êtes pas arrivés.

VOUS AVEZ TROUVE ENSEMBLE UNE BONNE REPARTITION.

Félicitations! Affichez le questionnaire FAIRPLAY-AT-HOME sur le frigo et tâchez de vous y tenir. Si vous n'arrivez pas trop bien à respecter vos plans, discutez-en ou allez jeter un coup d'œil sur la rubrique «Conseils» de notre site Web.

VOUS N'AVEZ PAS PU VOUS METTRE D'ACCORD.

C'est tout sauf simple que d'assumer seule, ou même à deux, à la fois une activité professionnelle, le ménage et les enfants. Surtout ne perdez pas courage! Vous avez déjà fait un grand pas en discutant de ce pénible sujet qu'est la répartition des tâches à la maison, en partageant avec l'autre vos désirs et – le plus important – en reconnaissant les problèmes qui se posent à tous les deux. Tournez la page, peut-être y trouverez-vous la solution de votre problème.

On dit toujours que «quand on veut, on peut». Eh bien non. Parfois, on a besoin des autres, même quand on est deux. Les pages qui suivent vous indiquent qui voir et quoi lire. Sans exhaustivité, bien sûr.