

# Tiraillement

## FAMILLE ET TRAVAIL

«Je suis en recherche d'emploi depuis peu et me demande si je ne devrais pas en profiter pour réduire le temps en garderie de mes enfants. Qu'en pensez-vous?»

C'est souvent un réflexe de se dire: «Je suis sans travail, alors pourquoi conserver une structure de garde?» Profitons de cette période pour passer plus de temps avec mes enfants. Du reste, votre entourage vous y pousse, quand ce n'est pas la garderie elle-même qui vous le suggère. Vous pourriez céder la place à une autre femme qui en a vraiment besoin!

De plus, la structure vous garantit le même taux d'occupation initial dès que vous aurez retrouvé un poste. Tirailée entre votre besoin de travailler et le sentiment de passer pour mauvaise mère – qui en plus pique la place d'une autre –, un sentiment de culpabilité vous envahit.

### Travail à temps plein!

Seulement voilà, de nos jours le marché est serré et chercher un emploi demande de s'y consacrer pleinement. Les indemnités que vous perce-

## LA CHRONIQUE DU SPÉCIALISTE

FRANÇOISE PIRON  
DIRECTRICE  
DE L'ASSOCIATION  
PACTE



vez constituent du reste «un salaire» pour se retrouver une activité. Cela demande du temps, sans compter sur des formations complémentaires que vous seriez amenée à suivre.

Comme les recherches actuelles se basent de plus en plus sur les contacts et le développement de son réseau, cela implique une grande disponibilité. Il est également conseillé de se trouver un endroit à l'extérieur de chez soi afin de conserver un rythme professionnel. C'est bon pour le moral et cela permet de se consacrer entièrement à ses recherches. L'essentiel est d'éviter de se recroqueviller sur soi et de s'isoler.

### Garder un bon équilibre

Il ne s'agit bien entendu pas de ne plus s'occuper du tout de ses enfants, car la famille constitue un lieu privilégié pour se ressourcer. Le secret: toujours garder un bon équilibre entre famille et travail.