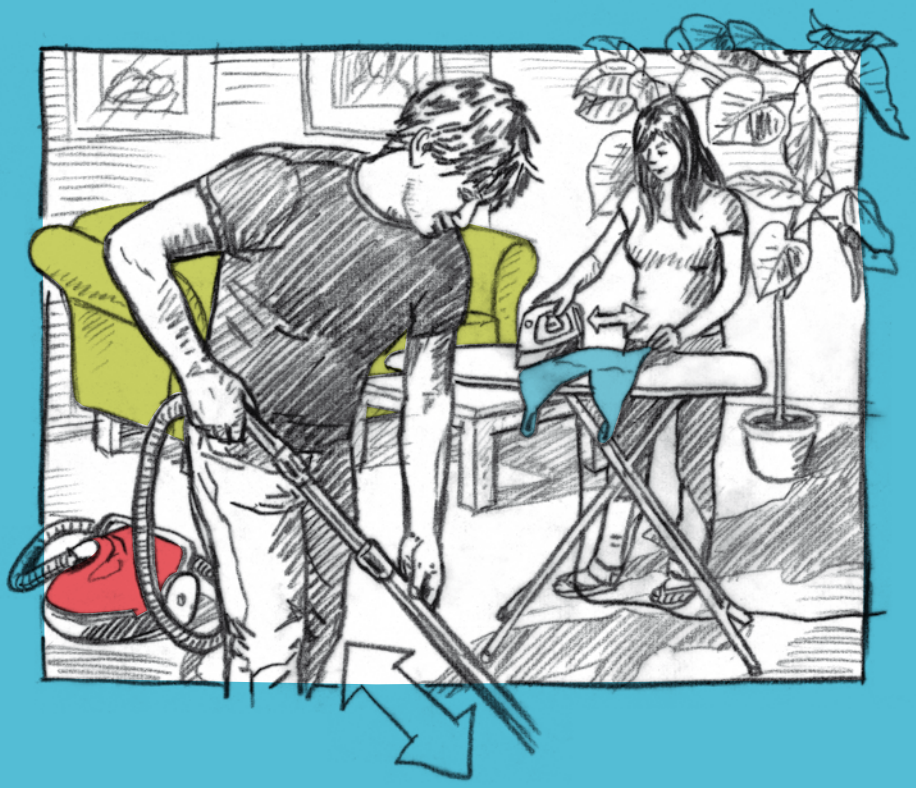
POUR FAIRE TOURNER LE QUOTIDIEN.

REALISEZ VOTRE FILM A DEUX
SCENE 3

Absorbés par les multiples tâches et obligations de la vie professionnelle, du couple ou de la famille, nous trouvons à peine le temps de penser à l'organisation de notre quotidien. Alors pourquoi ne pas se repasser le film de tous les jours? La présente brochure vous invite donc à un check-up du quotidien. L'évaluation vous permet de mettre le doigt sur les possibilités de changement. Vous pouvez aussi vous contenter de lire les parties qui concernent plus particulièrement votre situation, que ce soit comme couple ou comme parent.



ORGANISER LE QUOTIDIEN.

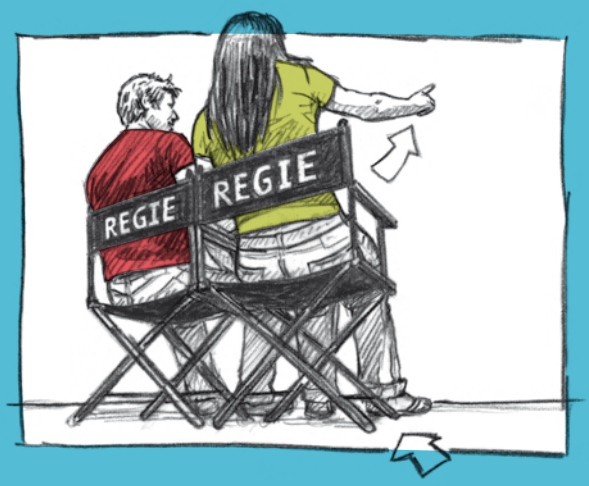
Vous voulez maîtriser l'organisation de votre quotidien? La mise en scène à deux offre de bonnes chances de réaliser vos objectifs et vos souhaits. Vous partagez les bons moments, et dans les moments difficiles, vous n'êtes pas seuls. La mise en scène à deux vous permet de faire le plein d'énergie et vous découvrir sous un jour nouveau.

IL VAUT LA PEINE DE PARLER.

La mise en scène à deux vous permet de concentrer le temps et les ressources. Il vaut la peine d'investir de l'énergie dans le projet commun, et de parler de ce qui fonctionne bien ou moins bien.

CONCILIER TRAVAIL ET FAMILLE.

La mise en scène à deux dans un partenariat équilibré place l'égalité et la conciliation entre travail et famille au centre de l'attention. Concilier travail et famille demande beaucoup d'effort en Suisse, les obstacles sont encore nombreux pour les femmes et pour les hommes. Dans un premier temps, il faut dépasser les vieux schémas. Cette brochure est destinée à vous faciliter le choix de l'égalité dans le quotidien privé et professionnel.



CHECK-UP
DE LA MISE EN SCENE:
REPASSEZ-VOUS
LE FILM DU QUOTIDIEN.



CHECK-UP DE LA MISE EN SCENE: REPASSEZ-VOUS LE FILM DU QUOTIDIEN.

Dans bon nombre de domaines, les check-up font partie de la routine. Ils permettent de détecter les dysfonctionnements, de corriger le tir et de prendre des décisions qui s'imposent. Quand tout va bien, c'est rassurant. Ici, le check-up est encore autre chose: votre quotidien ne doit pas simplement bien tourner, il doit être source d'inspiration et de satisfaction pour tous les deux.

COMME AU CINEMA.
Avant le check-up, repassez-vous votre film. Installez-vous confortablement et regardez: les vedettes, c'est vous. Commencez par vous passer votre scène préférée, vous pouvez vous-mêmes déterminer l'ordre des séquences. Regardez ensuite, par contraste, les scènes plus difficiles.

Les questions du check-up se trouvent dans les pages qui suivent.





LISTE DE CONTROLE 1
DANS QUEL FILM ETES-VOUS?

Cochez rapidement et sans trop réfléchir l'affirmation qui convient le mieux. Choisissez un moment de calme où vous vous sentez bien. Les résultats seront d'autant plus réalistes.

Discutez les résultats avec votre partenaire de mise en scène.

Avant de remplir, en faire deux copies ou télécharger à l'adresse www.realisez-votre-film-a-deux.ch.

A Correspond parfaitement. B Pas toujours, mais ça va. C Il y aurait du progrès à faire.

Check-up: Comment est-ce que je vais?

	A	B	C
Je dors bien et je me réveille reposé-e.			
En général, je récupère facilement après un effort.			
Pendant mes loisirs, je fais ce qui me plait.			
Je me sens en bonne santé et en pleine forme.			
Je fais volontiers ma part du travail domestique.			
J'exerce mon métier avec plaisir.			
Au travail, j'apprends continuellement.			
Il est rare que je me sente débordé-e ou que je m'ennuie.			
Je suis là aussi souvent que je le souhaite pour mon enfant / mes enfants.			
Je rencontre régulièrement des personnes qui me sont proches.			
Même hors de ma famille, je côtoie des personnes en qui j'ai confiance.			

Check-up: Comment va mon enfant?

Si vous avez plusieurs enfants, répondez séparément pour chacun d'entre eux. Laissez de côté les éléments qui ne correspondent pas à l'âge de votre enfant.

	A	B	C
Mon enfant aime passer du temps avec moi.			
Mon enfant va bien, il/elle est joyeux/se et rit souvent.			
Mon enfant a des relations de confiance avec plusieurs personnes, et il/elle en est heureux/se.			
Mon enfant montre ses émotions.			
Mon enfant a sa liberté et il/elle s'en sert.			
Mon enfant a sa liberté et il/elle s'en sert.			
Mon enfant connaît les limites et les respecte conformément à son âge.			
Au quotidien, il est rare que mon enfant s'ennuie ou qu'il/elle soit débordé-e.			
Mon enfant dit ce qu'il/elle pense et sait écouter.			
Mon enfant aime la compagnie des autres enfants.			

Check-up: Comment se porte notre couple?

Même si vous élevez seul-e votre enfant ou vos enfants, vous avez peut-être encore des contacts avec votre ancien compagnon ou ancienne compagne, ou vous avez peut-être une nouvelle personne dans votre vie. Laissez de côté les éléments auxquels vous ne pouvez actuellement répondre.

	A	B	C
Nous prenons régulièrement du temps l'un pour l'autre.			
La tendresse et l'érotisme font partie de notre quotidien.			
Nous savourons notre sexualité.			
Nos disputes restent respectueuses.			
Nous apprenons de nos erreurs et les corrigeons dans la mesure du possible sans nous accuser mutuellement.			
Nous travaillons bien ensemble et formons une bonne équipe.			
Nous répartissons équitablement le travail domestique.			
Nous tentons de nous encourager mutuellement.			
Nous abordons les crises ensemble.			
Nous notre situation financière nous satisfait.			
Nous entretenons un réseau de relations communes et fiables.			

ANALYSE DES RESULTATS.

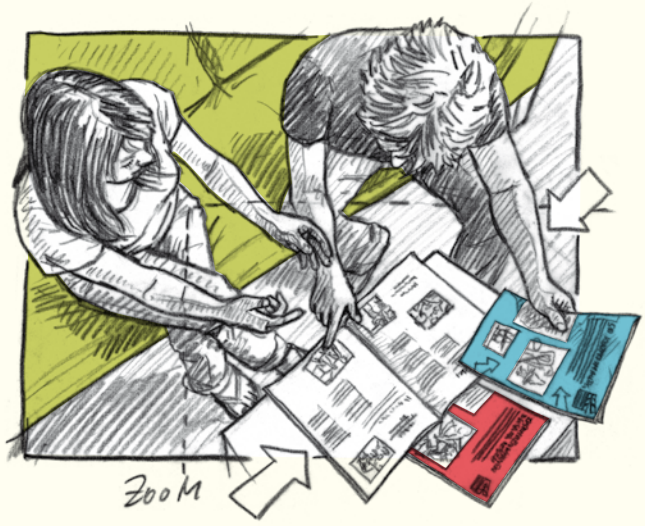
Vous avez constaté où vous en êtes en tant qu'individu, couple ou famille. Vous pouvez en tirer vos conclusions. Regardez d'abord la colonne avec les A. Tout ce que vous avez coché dans cette colonne sert de base à la poursuite de votre travail commun de mise en scène.

MAJORITE DE CROIX DANS LA COLONNE DES A: DÉVELOPPER, APPROFONDIR.
Votre quotidien se déroule dans une large mesure comme prévu dans le scénario. Votre travail de mise en scène à deux vous satisfait et il fait partie intégrante de votre vie de couple ou de votre vie familiale. Avez-vous encore la possibilité d'améliorer votre quotidien?

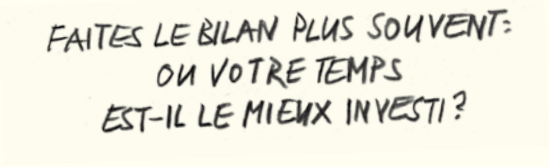
MAJORITE DE CROIX DANS LA COLONNE B: CHANGER, AMELIORER.
La plupart des choses vont assez bien; le résultat est bon, c'est déjà beaucoup. Mais ce résultat ne vous satisfait peut-être pas entièrement. Quels sont donc les points que vous pourriez améliorer pour que la prochaine fois, vous puissiez cocher dans la colonne des A? Vous pouvez aussi choisir de vous concentrer sur un aspect particulier. Quel que soit votre choix, il vaut mieux avancer à petits pas que ne pas avancer du tout.

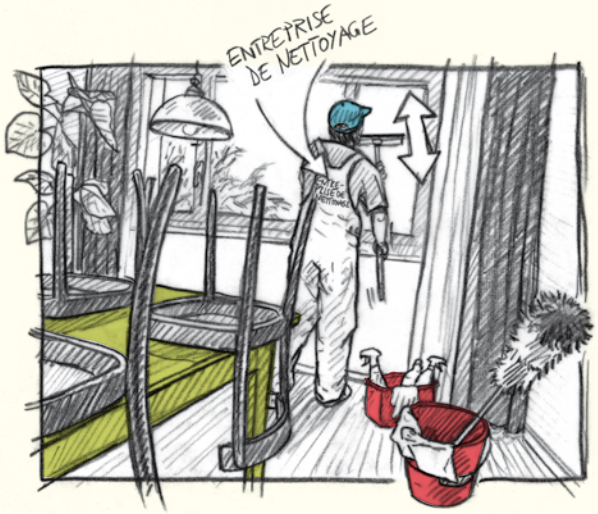
MAJORITE DE CROIX DANS LA COLONNE DES C: FAITES-VOUS AIDER POUR AGIR.
Refaites encore une fois le check-up calmement et essayez de voir où les changements sont le plus urgents. Essayez de déceler les relations de cause à effet. Le stress au travail est-il peut-être la cause des difficultés? Cherchez le soutien nécessaire. Vous pouvez obtenir l'aide qu'il vous faut auprès d'une personne proche ou de spécialistes (p. ex. conseil budgétaire, orientation professionnelle, gestion du stress).

MISER SUR LE DIALOGUE.
Un grand nombre d'hommes et de femmes ont du mal à parler de leurs problèmes personnels. Le rôle traditionnel de l'homme veut qu'il soit fort et compétent; celui qui fait preuve de faiblesse a perdu. Aujourd'hui, les choses ont changé. Misez sur le dialogue. Si vous avez du mal à vous lancer, mettez ce que vous souhaitez dire par écrit. Réussir la mise en scène à deux est avant tout une affaire de dialogue.



RÉUSSIR LA MISE EN SCÈNE
À DEUX
EST AVANT TOUT
UNE AFFAIRE DE DIALOGUE.



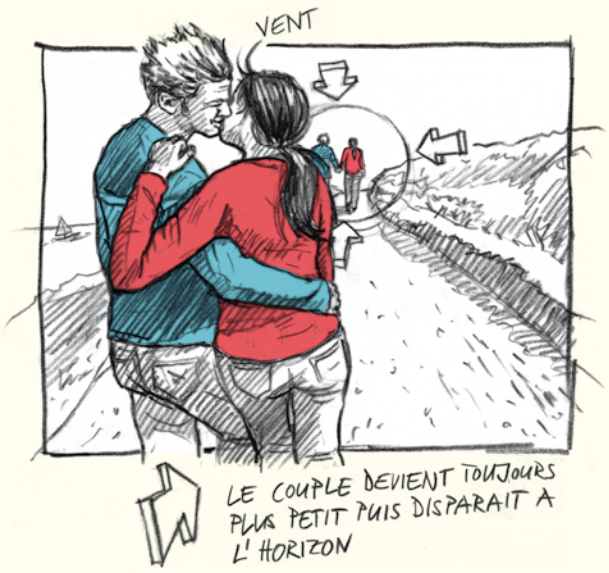


OPTIMISER LA MISE EN SCENE: SUGGESTIONS POUR LE QUOTIDIEN.

Qui n'a pas ses moments de faiblesse? Le quotidien est fait de hauts et de bas. Vous savez tous les deux que ce que vous voulez, c'est un partenariat équilibré, même si vous n'y arrivez pas toujours. Voici quelques idées et suggestions pour vous aider à rendre encore plus efficace la mise en scène du quotidien.

ROUTINE FATIGANTE? ECHANGEZ VOS ROLES PLUS SOUVENT.

Vous avez envie de changement? Alors pourquoi n'échangeriez-vous pas vos rôles? Vous pourriez apprendre quelque chose de nouveau et feriez ainsi une expérience utile. Regardez autour de vous, parmi vos proches et vos amis. Comment font-ils? Qu'est-ce qui fonctionne particulièrement bien chez eux?



TROP PEU ENSEMBLE? PRENEZ PLUS SOUVENT DU TEMPS A DEUX.

Toute relation demande du temps pour pouvoir s'épanouir. Prenez donc à nouveau du temps pour vous, pour vos activités communes ou pour ne rien faire, à deux. C'est précisément quand vos agendas sont remplis qu'il faut y faire une place pour votre couple. Gardez votre spontanéité, votre temps à deux ne doit pas toujours être consacré à la mise en scène – mais à vous-mêmes, à votre plaisir d'être ensemble.

VOUS MANQUEZ D'AIR? MENAGEZ-VOUS DES ESPACES DE LIBERTE.

Parfois, il faut de la distance est pour pouvoir retrouver l'inspiration nécessaire à votre travail d'équipe. Où trouver le temps indispensable à vos projets? Par exemple, en engageant une personne pour s'occuper de vos enfants. Si votre duo de mise en scène vous prend trop d'espace, demandez-vous quand et comment vous pourrez rechercher l'inspiration, sans l'autre.

VOUS AVEZ TROP D'ACTIVITES? AMELIOREZ LE DOSAGE.

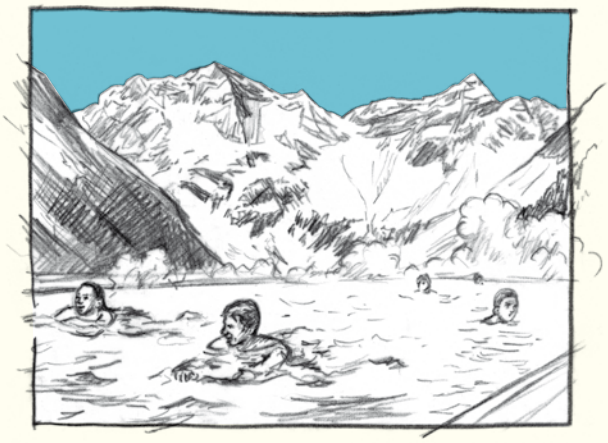
Vous avez tendance à vouloir être un peu partout à la fois: au travail, au club sportif, parmi vos amis et vos connaissances, dans votre association, votre parti, votre activité bénévole etc.? C'est bien de s'engager, mais il arrive que la famille en pâtisse. Demandez-vous qui profite vraiment de votre temps. Faites le bilan plus souvent: où votre temps est-il le mieux investi, pour vous, votre famille, votre couple?



C'EST LA PANIQUE?
ANTICIPER LES URGENCES.
Les imprévus font partie du quotidien. Un exemple: votre enfant est malade, impossible de l'envoyer à la crèche. Qui reste à la maison pour s'en occuper? La maman? Et pourquoi pas le papa? Les discussions de cette sorte peuvent se mener dans le calme, à l'avance. Déterminez lequel des deux peut rester en cas de panne, selon le jour de la semaine. Ainsi, la mise en scène des situations de crise permet d'éviter les crises et de prendre des options équitables.

C'EST LE STRESS?
DÉTECTER LES POINTS DE RUPTURE.
En principe, votre mise en scène à deux fonctionne plutôt bien, mais il y a toujours des situations de stress et des discussions dont on se passerait volontiers. Visionnez encore une fois les scènes difficiles, au ralenti. Vous pourrez ainsi observer votre attitude à tous les deux, avec un peu de recul. Comment la situation s'est-elle compliquée, quel a été le déclencheur du conflit? Essayez de refaire la scène, mais après avoir échangé les rôles. Le dialogue manque peut-être de clarté. Ou vous interprétez le scénario différemment. Ou alors, l'une des parties de votre duo se sent étouffée.

LES PAUSES FONT PARTIE DU SCENARIO, QUEL QUE SOIT LE DEROULEMENT DU TOURNAGE.



TOUT VA BIEN?
PREVOIR DES PAUSES DE TOURNAGE.
Les pauses font partie du scénario, quel que soit le déroulement du tournage. Les pauses permettent de discuter les prises, mais aussi de savourer vos réussites à deux. Instaurez des pauses communes dans votre quotidien. Pourquoi ne pas vous réserver deux ou trois heures par semaine même s'il n'y a rien de prévu? Vous consoliderez ainsi votre travail de mise en scène à deux.

CHANGEMENT DE MISE EN SCENE: ABORDER LES GRANDS CHANGEMENTS.

Les grands projets et les nouvelles orientations posent un défi à la mise en scène. Cela ne doit pas forcément tourner à l'épreuve de force, votre travail d'équipe peut en sortir plus performant. C'est ici que vous récolterez les fruits de la régularité et des routines que vous avez développées au fil de votre partenariat.

REORIENTATION PROFESSIONNELLE? DISCUTER LES CONSEQUENCES.

Vous avez besoin d'un nouveau défi professionnel? Vous souhaitez changer d'orientation professionnelle, ou vous le devez? Pesez les avantages et les risques, non seulement pour votre carrière, mais aussi pour votre couple et votre famille. Votre réorientation a-t-elle pour effet d'augmenter le stress? Et quels sont les avantages qu'elle offre? Aurez-vous plus ou moins de temps pour vous deux? Ne gardez pas votre projet professionnel pour vous, parlez-en et réfléchissez aux conséquences pour votre couple et pour l'organisation de votre quotidien.

CHANGEMENT DE TAUX D'OCCUPATION? BIEN SE PREPARER.

Vous souhaitez changer votre taux d'occupation, ou vous le devez, pour avoir le temps nécessaire au travail domestique et familial? Ou peut-être souhaitez-vous augmenter votre taux d'occupation pour améliorer votre salaire? Selon les cas, vous serez confronté-e à des préjugés que vous aurez à combattre: en tant que père, vouloir faire des travaux ménagers, ou en tant que mère, vouloir travailler à plein temps risque de susciter l'incompréhension. Prenez donc soin de bien vous préparer à l'entretien avec votre chef-fe. Quels avantages et quels inconvénients la réduction ou l'augmentation de votre taux d'occupation vaudra-t-elle à l'entreprise? Motivez votre choix d'un nouveau modèle de travail de manière convaincante. Que se passera-t-il si votre projet est refusé? Ayez des idées claires sur ce que vous ferez alors. Renseignez-vous auprès de vos collègues sur ce qui leur a permis de réussir. Vous pourrez peut-être tirer profit de leur expérience.

Compléments d'information: www.egalite-suisse.ch (recherche: Documentation, Publications, Publications sur l'égalité dans la vie professionelle, Conciliation)

UNE NOUVELLE MAISON? DEFINISSEZ VOS BESOINS.

Dans quelle type de logement vivre et où, ce sont des choix qui influencent durablement le quotidien. Le trajet jusqu'au travail, le type de transport, le jardin d'enfants, les écoles, les places de jeu, les commerces, l'entourage: tout cela fait partie de la réflexion. A cela s'ajoutent la question des impôts, les prix du logement, l'infrastructure. Les choix sont difficiles surtout quand on a une famille. Prenez votre temps, et notez les arguments pour et contre pour ensuite en discuter à deux.

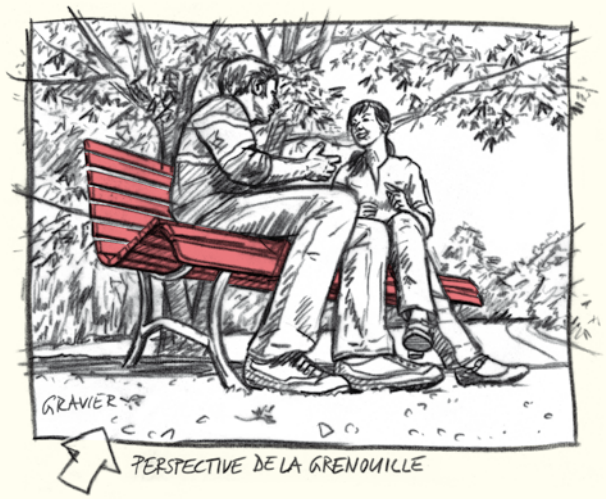
SOUCIS FINANCIERS? CONSULTEZ LES SPECIALISTES.

Si votre quotidien est plombé par les soucis financiers, demandez conseil aux spécialistes. Si le budget familial ne tient pas debout, tournez-vous vers un service de conseil budgétaire. Si vous avez des dettes, un service de conseil en gestion de dettes ou les services sociaux de votre commune peuvent vous aider.

Compléments d'information: www.frc.ch (recherche: Conseils & Services, Le guide conso, Fiches Budget)

ETAT DE STRESS PERMANENT? ACCORDEZ-VOUS UN TEMPS D'ARRET.

Quand le stress devient nuisible à votre relation de couple, il est recommandé de suivre un cours pour apprendre à le gérer. Si vous vous sentez toujours débordé-e par le quotidien et que vous perdiez le contrôle, vous avez besoin du soutien d'un spécialiste ou vous devez songer à marquer un temps d'arrêt. A première vue, les conséquences peuvent être considérables et mettre votre couple à rude épreuve. Cependant, pensez aux nouvelles chances et possibilités que peut offrir une prise de distance.





VOUS VOUS DISPUTEZ SANS ARRET? PARLEZ-EN A DES SPECIALISTES.

Que ce soit avec votre compagnon ou compagne ou avec votre enfant: se disputer n'est pas seulement une affaire de tempérament. Le plus souvent, les causes ne sont pas celles que l'on croit. Ayez donc recours à des spécialistes pour régler le problème efficacement. Un regard extérieur peut vous aider à découvrir des mécanismes figés et à recadrer vos disputes. Cela peut permettre de trouver des solutions durables.

FIN DE LA MISE EN SCENE A DEUX? RECHERCHEZ UNE SOLUTION LOYALE.

Peut-être souhaitez-vous mettre fin à votre relation de couple et vous séparer. Pour que la solution soit équitable pour les deux, il faut encore du travail en régie. Il vaut la peine de faire cet effort! Repassez-vous encore une fois le film que vous avez tourné à deux et rappelez-vous les scènes réussies. Faites-en la base d'une solution loyale. En cas de séparation, le recours à des spécialistes (p. ex. service de médiation, thérapie familiale, cabinet d'avocats) ou à un service de consultation peut être d'un grand secours. Il est plus facile pour des personnes extérieures de garder à l'esprit le bien de toutes les parties.

QUE DEVIENT LA FAMILLE? PENSEZ AUX ENFANTS.

Même si votre vie de couple prend fin, vous restez les parents de votre enfant ou de vos enfants. Votre souci pour le bien de chaque enfant peut vous aider à tourner le regard vers l'essentiel. La qualité de la relation entre vous et votre enfant dépend avant tout de la détermination que vous y mettez. Cela vaut pour le temps de votre séparation comme pour le temps après. Mais votre capacité de communiquer et de gérer les conflits en tant que parents détermine aussi l'évolution de votre relation avec votre enfant. Celui ou celle des parents qui ne vit plus avec l'enfant au quotidien doit en faire plus pour préserver la qualité de la relation. Si l'un des parents a quitté son activité professionnelle pendant un certain temps pour se consacrer à la famille, le retour à la vie professionnelle et la mise en place d'une prévoyance suffisante doivent être assurés.

Compléments d'information:

- *Anne Zirilli : Le couple devant la loi. Bon à Savoir, 2006*

REFAIRE SA VIE? FONDER UNE FAMILLE RECOMPOSEE.

Un nouvel amour, un nouveau bonheur. Cela peut aussi être un enrichissement pour votre enfant et pour votre ancien compagnon ou ancienne compagne. Un regard ouvert sur l'avenir et le respect mutuel dans la collaboration au moment du changement de scénario prennent ici toute leur importance.

MAITRISER L'EVOLUTION? C'EST POSSIBLE AVEC LE CHECK-UP DU QUOTIDIEN.

La vie avec les enfants est faite de turbulences, de spontanéité et de dynamisme. Bien souvent, les scènes qui se jouent ne se trouvent dans aucun scénario. Il faut du talent d'improvisation, de la créativité et beaucoup de flexibilité. Les événements importants, le premier jour à la crèche, le début de la scolarité ou la naissance d'un nouvel enfant sont de bonnes occasions de refaire un contrôle. Les rôles sont-ils encore bien répartis? Le travail domestique et l'activité professionnelle sont-ils bien équilibrés? Les objectifs ont-ils changé? C'est encore mieux si ce contrôle peut contribuer à approfondir votre travail de mise en scène à deux et à souder votre équipe.

Retenez de ces conseils ce qui vous paraîtra utile et important pour votre nouvelle vie. Nous vous souhaitons bonne chance et un partenariat passionnant dans la mise en scène à deux.

IMPRESSUM

www.realisez-votre-film-a-deux.ch

Une impulsion pour l'équilibre entre travail et famille des Bureaux de l'égalité des cantons de Berne, de Lucerne et de Zurich, du Bureau UND et du Bureau fédéral de l'égalité entre femmes et hommes BFEG

Direction du projet
Tanja Gentina, www.tangent.ch, Zürich

Rédaction
Beat Reck, Zürich

Mise en page
Stefanie Lötscher, www.mehr-als-grafik.ch, Zürich

Illustrations
Sibylle Heusser, www.atelier-oculus.ch, Zürich

Traduction de
«Gemeinsam Regie führen. So klappt's im Alltag.» par Anne Marit Ribi, Berne

2010 / 1er tirage