

# GESTION DU TEMPS PARTAGE DE TÂCHES EN FAMILLE

Café contact EPFL 15 septembre 2026

Qui fait quoi ? Moi, mon conjoint, mes enfants

Quel est, approximativement, le pourcentage des tâches que j'effectue, moi ? (F ou H)

Qui est-ce que sent que c'est déséquilibré, défaveur de qui (F ou H)

Qui est-ce qui sent qu'il / elle fait trop ? Ne laisse pas l'autre faire ...

Qui s'est mis d'accord sur le partage des tâches ?

Qui associe les enfants / à partir de quel âge ?



## De quoi dépend la gestion des tâches en famille ?

- La configuration familiale
- L'organisation du temps
- Les « schémas » familiaux
- Les rôles de chacun

## Configuration familiale

- **Famille nucléaire** : deux parents et leur(s) enfant(s).
- **Famille monoparentale** : un seul parent élève principalement l'enfant.
- **Famille recomposée** : un parent ou les deux ont eu des enfants d'une précédente relation, avec éventuellement de nouveaux enfants.



## **L'organisation du temps**



Travail à la maison ou à l'extérieur  
de la maison



Durée des trajets quotidiens  
maison – travail – école



Fonctionnement psycho-cognitif  
propre à chacun

## Les « schémas » familiaux (modes de fonctionnement au sein de la famille)

- **Famille sécurisante** : affection, écoute, limites relativement claires et possibilité pour chacun d'être autonome
- **Famille fusionnelle** : liens très étroits, mais frontières parfois floues ; les émotions influent sur les décisions
- **Famille désengagée** : chacun fonctionne de manière assez indépendante, avec peu d'expression émotionnelle ou de soutien mutuel
- **Famille autoritaire** : forte importance accordée à l'obéissance, avec peu de place pour la négociation
- **Famille permissive** : beaucoup d'affection mais peu de règles ou de limites
- **Famille conflictuelle** : disputes fréquentes, tensions, rivalités
- **Famille avec parentification** : l'enfant prend un rôle qui dépasse celui attendu pour son âge

## Les rôles et la répartition des tâches de chacun

- Mode souple ou rigide
  - Genré ou non
- Equilibre / déséquilibre → charge mentale

⚠ La manière dont les parents se répartissent les tâches constitue elle-même un modèle éducatif.

---

Quelle différence pour le/la  
conjoint.e ou l'enfant entre :

---

Faire à la place de l'autre

---

Aider l'autre

---

Contribue à la vie  
collective ?



POURQUOI

INCLURE LES ENFANTS

DANS LA RÉPARTITION

DES TÂCHES DU QUOTIDIEN ?

➤ Développer l'autonomie

➤ Responsabiliser

➤ Développer les CPS :

- **la maîtrise de soi** : accepter de faire une tâche même lorsqu'on n'en a pas envie ;
- **la régulation des émotions** : gérer la frustration, l'ennui ou le désaccord ;
- **la persévérance** : continuer malgré une difficulté ;
- **la résolution de problèmes** : chercher comment faire lorsqu'on ne sait pas ;
- **la demande d'aide** : savoir dire « je n'y arrive pas » plutôt que renoncer ;
- **la confiance en soi** : constater « je suis capable de le faire »,
- **la coopération**

➤ Apprendre à anticiper, organiser et réaliser

➤ Préparer à la vie d'adulte



### Bonus pour la famille 😊

- ✓ Faire prendre conscience à tous de la face invisible du travail effectué au quotidien
- ✓ Favoriser une répartition des tâches plus équitable
- ✓ Renforcer le sentiment d'appartenance “faire équipe”

COMMENT

INCLURE LES ENFANTS  
DANS LA RÉPARTITION  
DES TÂCHES DU QUOTIDIEN ?

- ❖ **DONNER DU SENS** → pourquoi c'est important ?
- ❖ **CHOISIR ENSEMBLE** → ne pas imposer, laisser l'enfant exprimer ses choix
- ❖ **ADAPTER** → à l'âge de l'enfant, à ses possibilités
- ❖ **MONTRER** → comment on fait / faire par le jeu
- ❖ **LAISSER FAIRE** → accepter les erreurs et les détours
- ❖ **ACCOMPAGNER** → aider sans faire à la place
- ❖ **VALORISER** → reconnaître les efforts, les progrès et l'autonomie



Exemple :



**Donner une vraie responsabilité plutôt qu'une simple consigne**



Plutôt que dire : « Va mettre la table. »



« Ce soir, tu es responsable de préparer la table. De quoi as - tu besoin ? »

## Idées centrales :

Faire en sorte que **le partage des tâches** devienne une **norme familiale vécue** et *pas seulement une règle imposée aux enfants.*

**Progression** : Faire avec l'enfant avant de lui demander de faire seul

*Je fais → nous faisons ensemble → tu fais avec mon aide → tu fais seul*

**Modélisation** : *Qu'est-ce que l'enfant apprend en observant la répartition entre les adultes ?*

## Quelques idées pour s'organiser et gagner du temps :

**Anticiper les repas.** Préparer quelques menus à l'avance, avoir des repas simples ou de qualité au congélateur... sans culpabiliser ! Certains soirs, l'essentiel est d'avoir du temps et de l'énergie pour être disponible pour sa famille.

**Préparer ce qui peut l'être à l'avance.** Affaires, vêtements, cartables, goûters... Anticiper quelques éléments la veille permet de réduire la course et les tensions, notamment les matins chargés.

**Faire « une semaine sur deux » :** ex. semaine paire conjoint 1 s'occupe des diners / semaine impaire c'est au conjoint 2 et chacun fait comme il l'entend, sans que l'autre ne soit sollicité ni ne s'en mêle

**Accepter de déléguer.** Un proche qui aide, un covoiturage, une garde ponctuelle ou une répartition différente des tâches...

**Demander de l'aide** n'est pas un échec, c'est aussi une façon de prendre soin de l'équilibre familial.

**Demander de l'aide** à la famille élargie / demander des journées de télétravail

**Garder en tête : « mieux vaut fait que parfait ».** L'organisation familiale n'a pas besoin d'être irréprochable. Elle doit surtout être **réaliste, souple et vivable pour tout le monde**.

**Créer des rituels familiaux** et des moments où tout le monde « travaille » ou tout le monde se détend.

**Préserver des moments pour soi et pour la famille.** Une sortie, un dîner entre amis, un moment seul ou une activité qui fait plaisir : ce ne sont pas des extras. Ces temps permettent de souffler, de se ressourcer et de mieux traverser les périodes plus chargées.

**Dialoguer, revoir régulièrement l'organisation, les besoins de chacun**



**Une bonne organisation permet de :**

- **Retrouver de l'espace mental**
- **Trouver son équilibre pour tenir dans la durée**
- **Éviter le burn out parental**

Questions des participants :

*Comment traiter le sentiment d'injustice face aux tâches demandées dans la fratrie ?*

*Faut-il une récompense pour les tâches accomplies par l'enfant ?*

*Peut-on récompenser par l'argent ?*

*Ou vaut-il mieux une récompense immatérielle ?*

*Comment maintenir l'envie de participer chez les ado ?*

**Merci pour votre attention !**

Izabela Wisniewska-Pastre

<https://www.psychopedagogie-conseil.com>

**l'écoline**

<https://lecoline.ch>