

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

CONCILIATION FAMILLE-TRAVAIL-BIEN-ÊTRE : ÉTUDE EXPLORATOIRE
CONCERNANT L'EXPÉRIENCE DES MÈRES ET DES PÈRES

THÈSE PRÉSENTÉE
COMME EXIGENCE PARTIELLE DU

DOCTORAT CONTINUUM D'ÉTUDES EN PSYCHOLOGIE
(PROFIL RECHERCHE, CONCENTRATION ÉTUDES FAMILIALES)

PAR
KARINE SAUVÉ

AOÛT 2022

Université du Québec à Trois-Rivières

Service de la bibliothèque

Avertissement

L'auteur de ce mémoire ou de cette thèse a autorisé l'Université du Québec à Trois-Rivières à diffuser, à des fins non lucratives, une copie de son mémoire ou de sa thèse.

Cette diffusion n'entraîne pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits de propriété intellectuelle, incluant le droit d'auteur, sur ce mémoire ou cette thèse. Notamment, la reproduction ou la publication de la totalité ou d'une partie importante de ce mémoire ou de cette thèse requiert son autorisation.

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

DOCTORAT CONTINUUM D'ÉTUDES EN PSYCHOLOGIE
(PROFIL RECHERCHE, CONCENTRATION ÉTUDES FAMILIALES) (Ph. D.)

Direction de recherche :

Jean-Pierre Gagnier, Ph. D.	directeur de recherche
-----------------------------	------------------------

Diane Dubeau, Ph. D.	codirectrice de recherche
----------------------	---------------------------

Jury d'évaluation :

Jean-Pierre Gagnier, Ph. D.	directeur de recherche
-----------------------------	------------------------

Diane Dubeau, Ph. D.	codirectrice de recherche
----------------------	---------------------------

Julie Lefebvre, Ph. D.	présidente du jury
------------------------	--------------------

Carl Lacharité, Ph. D.	évaluateur interne
------------------------	--------------------

Sophie Meunier, Ph. D.	évaluatrice externe
------------------------	---------------------

Thèse soutenue le 02/09/2022

Sommaire

La conciliation famille-travail (CFT) s'impose clairement comme un enjeu de taille pour les familles de nos jours. Plus précisément, on pourra y voir que les stratégies disponibles pour permettre une meilleure CFT ainsi que les impacts importants de celle-ci sur la santé physique et mentale des familles sont abondamment analysés dans la documentation scientifique, mais bien souvent sous l'angle du travail. De ce fait, il est possible d'observer que l'expérience *famille* est quant à elle peu abordée. Pronovost (2003) souligne d'ailleurs que bien que le sujet de la CFT fasse partie du discours public, il n'en demeure pas moins que l'articulation des rôles entre ces deux mondes se réalise dans l'espace privé, reposant encore sur l'adaptation des individus aux exigences du travail. S'inscrivant dans une approche écosystémique (Bronfenbrenner, 1979, 2005), il y a lieu de prendre un temps pour réfléchir, entre autres, aux moyens disponibles, spécifiquement au regard des réalités propres à chacun (Bronfenbrenner, 2005). Inévitablement, l'ensemble des facteurs présents dans les différents systèmes sont susceptibles d'influencer le développement et l'adaptation d'un parent travailleur, spécialement au niveau du mésosystème (Bronfenbrenner, 2005). Cela met en relief toute l'influence qu'apporte l'interaction entre ce dernier et son propre environnement, en fonction du contexte où il évolue (Cloutier, Gosselin, & Tap, 2005; Larose, Terrisse, Lenoir, & Bédard, 2005; Parent, Drapeau, Brousseau, & Pouliot, 2008) ainsi que des différents rôles qu'il endosse et des conflits sous-jacents entre ces rôles (Goode, 1960). La thèse a pour objectif de décrire : (1) comment les parents se représentent leur CFT; (2) comment ils l'actualisent; et (3) le regard qu'ils posent sur les stratégies qu'ils ont adoptées. Précisons ici que lorsqu'il est

question de connaître comment ils l'actualisent (2^e objectif), il est en fait question de décrire les stratégies qu'ils mettent en place afin de concilier ces deux sphères, en fonction des systèmes gravitant autour d'eux et dont ils font partie. Pour ce faire, une recherche qualitative, incluant une démarche réflexive (Schön, 1995), a été réalisée. Ainsi pour cette recherche, 16 parents (huit couples hétérosexuels, donc huit pères et huit mères) ayant au moins un enfant âgé de 1 à 5 ans et vivant dans les régions de l'Outaouais et de Montréal ont été rencontrés individuellement pour une entrevue semi-structurée. Les résultats font ressortir certaines distinctions entre les mères et les pères. Ils témoignent également que la charge mentale pour l'ensemble de ces parents est notable, que les discours publics dictant les attentes sont fortement intégrés par ceux-ci, qu'il est ardu d'arriver à un équilibre sain et qu'il est difficile de prendre soin de soi, du couple et de la famille en même temps. Il va sans dire qu'un sentiment de culpabilité est nommé par les parents et que le stress qu'ils ressentent a un effet de débordement non-négligeable sur les enfants. La discussion révélera les enjeux sous-jacents à ces résultats. Effectivement, au-delà de leur conception de la CFT, des stratégies utilisées et de ce qu'ils souhaitent pouvoir avoir, l'approche réflexive insufflée par la présente démarche fait ressortir des constats importants chez les parents. Entre autres, on verra que la notion d'équilibre entre les deux grandes sphères de vie, mais aussi entre tous les chapeaux (rôles) sous-jacents, est importante pour les parents et se situe au cœur de leurs réflexions. Bien que le « parfait équilibre » puisse être utopique à atteindre, on se doit de reconnaître sa fragilité puisqu'un ensemble de facteurs viennent l'influencer. Parmi ces facteurs, on retrouve le cumul des conditions de protection et de risque, indépendamment de leur nature socioéconomique,

familiale, relationnelle ou personnelle. Considérant l'ensemble de ces conditions, on se doit d'être à l'affût du vécu des parents, en priorisant la coparentalité et la relation avec leurs enfants. Les facteurs de risque comme les facteurs de protection permettront de porter attention aux points de vigilance et de tenter de travailler en amont pour mieux les soutenir dans leur vécu. C'est pourquoi qu'en plus d'une démarche personnelle, une réflexion collective sur ce sujet d'actualité s'impose pour le bien des parents et des enfants.

Mots-clés : conciliation famille-travail, pères et mères, conflits de rôle, expérience, impacts, défis, enjeux personnels, effets, stress, débordement, équilibre, démarche réflexive, facteurs de protection et facteurs de risque.

Table des matières

Sommaire	iii
Liste des tableaux	xi
Liste des figures	xii
Liste des abréviations	xiii
Remerciements	xiv
Dédicace	xix
Introduction	1
Chapitre 1. Problématique.....	6
Définition de la conciliation famille-travail (CFT).....	8
Bref portrait de la population affectée par la CFT	11
Place des femmes sur le marché du travail	11
Norme du double emploi au sein des familles d’aujourd’hui	12
La CFT, une réalité doublement partagée	13
Nombre de familles monoparentales en augmentation	14
Monde du travail en mutation	15
Effets négatifs de la CFT	16
Conséquences sur les parents.....	16
Conséquences sur la famille.....	21
Conséquences sur la société en général	24
Hygiène de vie, saines habitudes de vie : un idéal éphémère en CFT	27
Ce que nous devons retenir de la problématique actuelle de la CFT	29

Chapitre 2. État des connaissances.....	31
Synthèse des écrits recensés.....	34
Principaux constats portant plus spécifiquement sur le vécu des pères et des mères	36
Premier constat : L'influence de l'histoire des femmes sur le marché du travail	37
Deuxième constat – Volonté d'intégration des pères	38
Solutions proposées par le milieu du travail en soutien à la CFT	45
Trois avenues peu explorées de la CFT	48
Expérience famille, expérience des parents : la facette peu explorée de la CFT	49
Valorisation des rôles de mère et de père	52
Sphère publique et sphère privée, et si c'était un vécu global?	54
État des connaissances, en résumé.....	55
Chapitre 3. Cadre conceptuel	58
Approche écosystémique	60
Concepts de l'identité et des rôles	66
Identités diverses et stress.....	67
Conflits de rôles	69
Approche réflexive.....	70
Considérations théoriques sous-jacentes.....	73
Définition du bien-être.....	73
Valorisation de l'empowerment.....	76
Question et les objectifs de la recherche.....	79

Chapitre 4. Méthodologie.....	81
Devis de recherche	82
Positionnement épistémologique	82
Influence de la phénoménologie	84
Méthodes de collecte de données.....	85
Questionnaire de renseignements sociodémographiques.....	86
Entrevue	87
Canevas d’entrevue.....	88
Notes de terrain	91
Déroulement de l’étude.....	92
Recrutement et l’échantillon	92
Déroulement des entrevues	94
Caractéristiques sociodémographiques des participants	95
Méthode d’analyse préconisée	100
Principales étapes d’analyse des données qualitatives.....	100
Validation externe	102
Mise en place de l’analyse thématique	102
Considérations éthiques	106
Retour réflexif de la chercheuse à l’égard de sa recherche.....	108
Karine, l’aspirante chercheuse	108
Sensibilité de la chercheuse à l’égard du vécu des pères et des mères	109
Psychoéducatrice et aspirante chercheuse : des valeurs portées	110

Modèle flexible de Maxwell	113
Chapitre 5. Résultats	119
Ce que nous ont dit les mères et les pères.....	120
Comment les parents se représentent-ils leur CFT?	121
Comment ils actualisent leur CFT – leurs stratégies	125
La place aux imprévus	130
La coparentalité.....	132
Quel regard posent-ils sur leur vécu de CFT?	140
Apport de la démarche réflexive.....	143
Synthèse des résultats	148
Chapitre 6. Discussion	152
Apports de la recherche.....	153
Enjeux contextuels.....	154
Caractère imprévisible de leur quotidien : entre les « en-cas » et le trop-plein!	154
Influence de leur écosystème : l'importance de considérer le contexte ...	159
Enjeux reliés à leurs réalités familiales.....	165
Influence du parcours de vie : l'identité parentale en construction	165
Coparentalité : plus qu'une utilité, un essentiel	171
Défis de « prendre soin » sans culpabilité	175
Ce que ces différents enjeux révèlent	179
Quand la culpabilité et le stress brouillent le quotidien.....	179
Perception d'une vulnérabilité : une perception légitime	182

Notion d'équilibre : une réalité ou une utopie?	185
Mères et pères; à chacun la valeur de leur vécu.....	190
En résumé.....	194
Limites de la recherche	199
Retombées attendues.....	201
Retombées du projet de recherche	202
Retombées sur la pratique	208
Conclusion	212
Références	218
Appendice A. Feuille de codification	240
Appendice B. Affiche de recrutement.....	244
Appendice C. Paramètres d'entretien.....	246
Appendice D. Formulaire de consentement	255

Liste des tableaux

Tableau

1	Portrait sociodémographique des participants	97
2	Liste des thèmes	149

Liste des figures

Figure

1	Les déterminants ayant le plus d'influence sur la CFT (Tremblay, 2016).....	46
2	Le modèle de Bronfenbrenner (2005), adapté à la CFT	64
3	Modèle flexible de Maxwell (1996, 2013).....	114
4	Figure synthèse de l'expérience des parents de leur CFT	196

Liste des abréviations

ACSM	Association canadienne pour la santé mentale
ASPQ	Association de la santé publique du Québec
CFT	Conciliation famille-travail
EQEPE	Enquête québécoise sur l'expérience des parents d'enfants de 0 à 5 ans
INSPQ	Institut national de la santé publique du Québec
ISQ	Institut de la statistique du Québec
MSSS	Ministère de la Santé et des Services sociaux
OCDE	Organisation de coopération et de développement économiques
OMS	Organisation mondiale de la santé
PAD	Potentiel adaptatif
PEX	Potentiel expérientiel
SHV	Saines habitudes de vie

Remerciements

Il arrive parfois que l'idée qui germe ne puisse éclore sans la confiance et les encouragements de personnes significatives. À mon sens, inspiré du proverbe africain, *ça prend un village pour avancer une thèse!*, car un tel projet, bien qu'il nous tienne à cœur, n'aurait pu être réalisé sans l'aide précieuse de plusieurs personnes. Ces cinq dernières années ont été exigeantes, au-delà de la pandémie!, et pas toujours faciles à plusieurs niveaux. Ainsi, en cette fin de parcours doctoral qui a demandé détermination, persévérance et patience, je tiens à remercier les personnes phares de ma vie, d'avoir été des rochers pendant des tempêtes.

Tout d'abord, un énorme merci à mon *dream team* qui m'a accompagné tout au long de mon parcours : M. Jean-Pierre Gagnier, Ph.D., directeur de la thèse, Mme Diane Dubeau, Ph.D., codirectrice et M. Carl Lacharité, Ph.D., membre du comité doctoral. Ma gratitude à votre égard est sans fin, par où commencer! Premièrement, vos qualités humaines, votre rigueur, vos innombrables connaissances et la pertinence de vos propos m'ont tellement permis de grandir, bien au-delà de cette thèse. Merci pour tous les savoirs que vous propagés autour de vous. Chacun, vos commentaires, votre écoute et votre façon propre à vous me font réfléchir chaque fois. Vos similitudes et vos différences, la complémentarité de vos expertises a grandement contribué à l'amélioration et à la qualité de ma thèse.

M. Gagnier, est une personne d'une grande humanité, d'une sensibilité peu commune et dotée d'une écoute sincère. Je crois que notre complicité professionnelle a débuté lors de

nos premiers échanges et ne cesse de grandir depuis. J'en suis ravie! Sensible à l'invisible, son soutien a été inspirant non seulement dans mon développement professionnel, mais aussi au niveau personnel. Jean-Pierre, merci d'avoir d'abord cru en ma candidature pour le doctorat, mais aussi pour les encouragements et les pistes de réflexion qui ont su revisiter ma démarche en l'amenant toujours un peu plus loin. Je suis toujours soufflée par tes propos si riches de sens. Quelle chance de t'avoir eu sur ma route, d'avoir pu te côtoyer. De pouvoir étirer le délai avant ta « vraie » retraite est tout à mon bonheur!

Mme Dubeau, cette femme toujours présente, toujours juste avec un doigté alliant humain et rigueur. Humble, discrète, bienveillante, Diane est une personne des plus inspirantes par son dévouement et son désir de contribuer dans les projets de ceux qu'elle côtoie. Son authenticité, son écoute et sa générosité m'ont permis de me faire évoluer. Diane, je nous revois marcher lors d'un lac-à-l'épaule, moi, incertaine, à te demander ton avis sur mon projet doctoral et ta réaction si soutenante m'a profondément touchée. C'était déjà dans mes pensées, mais là ça devenait évident; l'acceptation par Mme Dubeau de bien vouloir m'accompagner devenait une condition *sine qua non* à la poursuite de mes études doctorales.

M. Lacharité, celui dont sa grande renommée n'est même pas à la hauteur de l'homme qui l'est. Je suis excessivement reconnaissante envers son précieux soutien et je m'estime plus que choyée d'avoir pu côtoyer une personne aussi remarquable. Cette incroyable force tranquille est des plus rassurantes et surtout motivante pour se dépasser. Carl, merci d'avoir

toujours été là pour moi, d'avoir cru en moi, en mon projet et pour ta grande disponibilité. Merci pour la qualité de la présence accordée et sans qui le projet n'aurait pas été le même.

Or, à vous trois qui avez clairement les familles, mais surtout l'humain en priorité, votre soutien envers les étudiants est plus que sincère. J'arrivais fragile, et j'en ressors grandie. Je sais que je suis persévérante et que je m'organise pour que les choses avancent, mais c'est aussi parce que je me sens supportée que j'en arrive aujourd'hui à terminer cette thèse. Vous êtes de grandes personnes inspirantes. Un énorme merci à vous, tout particulièrement pour votre confiance, votre indéfectible appui et vos si précieux conseils.

En amont de ce doctorat, il y a évidemment des discussions avec des amis, des collègues et des familles qui ont été essentielles dans mon cheminement. Merci à tous ceux qui ont accepté de partager leurs expériences de leur CFT avec moi, ce qui a sans contredit aidé à nourrir mes réflexions. Ils m'ont énormément appris et ont contribué à guider mes questionnements dans l'avancement de cette thèse. Merci aux parents qui ont participé au projet de recherche, incluant les parents rencontrés lors des groupes de discussion. Vous avez été si généreux dans vos partages. Que cette thèse soit une bonne porte-parole de vos vécus.

Merci aux différentes personnes placées sur ma route qui m'ont, parfois sans le savoir, encouragé et précieusement aidé à certains moments dans ce parcours. Parmi celles-ci, il y a Marleen Baker, Ph.D., Julie Lefebvre, Ph.D., Denise Côté, Ph.D., Isabelle Moreau, Ph.D.,

Assumpta Ndengeyingoma, Ph.D., Stéphanie Daigle et bien sûr, mes collègues du doctorat en études familiales.

Un merci un peu particulier à quelqu'un qui ne le saura certainement jamais, mais qui a été une source d'influence incontestable dans mes moments d'écriture; Ludivico Einaudi, pianiste de renom. Vos œuvres musicales ont grandement aidé à placer mon cerveau dans des conditions favorisant la concentration, spécialement dans des moments de brouillard et vos pièces résonnent encore en moi.

Dans la sphère personnelle, merci à ma famille et mes amis.es d'avoir été là tout au long de mon cheminement, malgré mes moments de congestion, tant au niveau de mes pensées que dans mon agenda! Merci de m'avoir aidé à prendre des pauses et surtout pour vos encouragements. Merci aussi à ma mère, Lisette, de m'avoir aidé de temps à autre dans la cuisine quand c'était possible, facilitant ainsi ma propre conciliation famille-travail-doctorat!

Finalement, un immense merci à ma bulle personnelle. Tout d'abord, merci à mon amoureux, James, d'avoir embarqué dans un train qui roulait à vive allure où la conductrice a eu des moments où elle ne semblait peut-être plus trop comment le conduire. Merci pour ton soutien, tes réflexions partagées, d'avoir cru en moi et d'avoir cherché à me rassurer dans certains moments de doute! Merci pour tout, chéri, et merci d'être dans ma vie.

À Laurent, Philippe et Marianne, merci de tout mon cœur. Merci pour votre patience, votre compréhension à votre façon et vos tendres « *go, maman, go* »! Je suis privilégiée de vous avoir dans ma vie. Vous êtes une si belle inspiration. Vous êtes ma source de motivation et vous m'encouragez à me dépasser. Vous faites de moi une meilleure personne. Sans vous, tout ceci n'aurait clairement pas pu se réaliser, car sans vous, je ne serais pas où j'en suis présentement. J'espère que ces dernières années vous ont permis de croire aussi que tout est possible. Ensemble, je sais qu'on peut tout réaliser!

Dédicace

À Laurent, Philippe et Marianne.
Mes enfants que j'aime de tout mon être,
plus que tout au monde.

Que cette thèse puisse vous inspirer
d'aller aux bouts de vos projets,
de poursuivre chacun de vos rêves!

Don't Stop Believin'!

*« Mettre tout en équilibre, c'est bien.
Mettre tout en harmonie, c'est mieux »*

~ Victor Hugo, 1874

*« Regarde en dedans de toi,
c'est là la source intarissable du bien. »*

~ Marc-Aurèle

Introduction

** « Martin et Julie, début trentaine, sont en couple depuis environ 8 ans et ils sont les heureux parents de William, 4 ans, et Léa, 2 ans. Martin et Julie ont des emplois stables, avec de bonnes conditions de travail permettant une aide considérable dans leur conciliation famille-travail (CFT). En regardant d'autres amis, ils reconnaissent être chanceux d'avoir tout cela. Pourtant, ils terminent leurs journées fatigués, éreintés, et cet essoufflement se fait sentir dès le matin lorsqu'ils pensent à tout ce qu'ils ont à accomplir. Ils n'ont pas encore terminé leur quart au travail qu'ils ont déjà anticipé leur soirée, et même la journée suivante. Dans un moment d'égarement, ils se rappellent que cela fait un bail qu'ils n'ont pas passé un moment en couple ou même-tout-seul! À quoi bon y réfléchir puisqu'ils sont épuisés! De surcroît, plus ils sont fatigués, plus ils sont impatientes à la maison, plus ils ont besoin de prendre soin d'eux, plus ils se sentent coupables de ces émotions et de voir les différentes répercussions sur eux, sur leur conjoint.e et sur leurs petits chéris, remettant régulièrement en question leurs capacités de parent et de travailleur. »*

* Adoptant une perspective de l'expérience de la vie familiale, spécifiquement celle des parents, l'auteur de cette thèse a choisi de commencer avec une vignette témoignant de leur expérience et souhaitant ainsi valoriser la prise en compte de celle-ci.

Évidemment, on sait que dans le monde du travail, les choses bougent, évoluent. Nous savons aussi que dans de nombreuses sociétés, le monde du travail est en mutation depuis plusieurs années. Le Canada et dans ce présent cas, le Québec, n'y font pas exception (Beeman, Desjardins, Goulet, & Rose, 2006; Paquet, 2004). Doucement, les mesures de CFT sont augmentées, mais comment cela influence-t-il les sentiments vécus à la maison une fois le boulot terminé? Comme il serait agréable de pouvoir vivre pleinement la vie au travail, de fermer la porte à double tour, d'entrer dans le monde de la vie familiale comme une « nouvelle personne » remplie d'énergie et surtout sans interférence d'un côté comme de l'autre. De plus, dans la sphère de la vie de famille, nous n'avons jamais été

aussi informés sur ce qui doit être (bien) fait : discipline et routine des enfants, gestion du temps, des émotions et des comportements, communication dans le couple et avec les enfants, etc. Bref, plusieurs ressources sont offertes, d'un côté comme de l'autre. Pourtant, quel parent-travailleur n'a pas l'impression à un moment que la vie de famille prend trop souvent l'allure d'une course à relais, voire à obstacles? *Métro-boulot-marmots-dodo* ... et s'il faut ajouter à cela les diverses activités pour l'un et l'autre des membres de la famille, quel défi!

Effectivement, plusieurs, juste à lire ces mots, voient d'emblée la CFT comme tout un sport, et ce, même avant d'y avoir ajouté les loisirs! Dans un monde social marqué par l'accélération du rythme de vie, le culte de l'urgence, la performance et la multiplication des attentes de réussite, comment les parents de nos jours perçoivent-ils la CFT? La question se pose avec insistance (Aubert, 2003). Comment parvenir à jongler, au quotidien, avec les demandes multiples et non coordonnées des divers contextes de vie et de travail? Comment prendre en compte les besoins des enfants, de la vie de couple et des exigences professionnelles sans risquer l'épuisement?

Considérant les connaissances actuelles sur le sujet qui seront abordées dans la problématique, précisons d'entrée de jeu que la définition qui semble la plus adaptée à retenir dans le cadre de cette thèse est celle proposée par le ministère de la Famille qui la définit comme étant la « recherche de l'équilibre entre les exigences et les responsabilités liées à la vie professionnelle et à la vie familiale » (2013, en ligne). Soulignons que les

impacts de la CFT se sont spécialement fait sentir dans les foyers, surtout depuis la montée de la présence des femmes sur le marché du travail (Descarries, 2009). Face à l'ensemble des changements survenus avec ces nouvelles réalités, on a pu observer un nombre croissant de parents, autant les mères que les pères, qui éprouvent d'importantes difficultés à harmoniser les principales sphères de leur vie : personnelle, conjugale, familiale, professionnelle, etc. De plus, la documentation scientifique disponible semble indiquer que la façon dont est vécue la CFT pourrait avoir d'importantes répercussions sur le quotidien des parents et des enfants, engendrant des conséquences notables pour tous les membres de la famille, surtout sur le plan de la santé physique et mentale (Bigras et al., 2009; St-Amour, Laverdure, Devault, & Manseau, 2005). Conséquemment, la CFT s'impose de plus en plus comme une priorité pour la société québécoise. Mères et pères, mais aussi, employeurs, gouvernement et chercheurs sont dorénavant conscientisés à ces nouvelles exigences et sont à la recherche de repères pour identifier de meilleures pratiques. Toutefois, pour qu'il y ait un soutien adéquat pour la CFT, encore faut-il que les personnes concernées, les mères et les pères qui travaillent, soient au cœur de cette quête de repères. C'est alors que de nombreuses questions peuvent surgir. Parmi celles-ci, quelle est la place que la société québécoise est prête à accorder au vécu des familles, aux parents vivant ces défis de CFT?

De ce fait, il s'avère pertinent de prendre le temps d'entendre les parents afin d' étoffer les connaissances sur les familles. La présente étude vise donc à savoir comment les parents de jeunes enfants conçoivent et décrivent leur CFT afin de mieux saisir comment

ils l'actualisent, en plus de tenter d'apprécier à sa juste valeur le regard qu'ils posent sur ce sujet, et ce, en considérant les différents rôles qu'ils endossent. Au cœur de cette démarche, on retrouve la volonté d'en connaître davantage sur leur expérience parentale, en s'attardant spécialement sur leur vécu de la CFT afin de mieux les comprendre et souhaitons-le, d'inspirer une offre de service ajustée pour mieux les soutenir.

Ainsi, la présente thèse présentera d'abord la problématique visée, l'état des connaissances actuelles et le cadre conceptuel adopté. Il sera ensuite question de la méthodologie de cette étude et des principaux résultats obtenus. Subséquemment, une discussion sera proposée pour soulever notamment les retombées potentielles sur les connaissances théoriques, expérientielles et pratiques. Finalement, nous tenterons de mettre de l'avant que la CFT est un sujet de société qui exige une certaine démarche réflexive. Une telle recherche avec cette posture permet de mettre en lumière s'il est effectivement possible, pour les familles d'aujourd'hui, de conjuguer la conciliation famille-travail et bien-être.

Chapitre 1

Problématique

Dans la période où nous évoluons actuellement, la CFT est sur toutes les lèvres, mais ce ne fut pas toujours le cas. Si l'on observe l'histoire du marché du travail au Canada, on peut constater qu'il a été construit selon un modèle de père-pourvoyeur (Beeman et al., 2006). En tant qu'unique source de revenus pour la famille, le père pouvait se dévouer principalement à son emploi. À cette époque, les responsabilités familiales étaient perçues comme une obligation complètement individuelle puisque la femme, la mère de famille, demeurait habituellement à la maison. Assurément, durant de nombreuses années, les rôles parentaux traditionnellement définis pour les mères et les pères ont entraîné un cloisonnement des sphères privée (famille) et publique (travail), allouant une expertise aux mères quant aux soins et à l'éducation des enfants et aux pères quant à leur rôle de pourvoyeur (Beeman et al., 2006). Ainsi, le problème de la CFT se posait différemment et il ne constituait pas nécessairement un discours social comme c'est le cas de nos jours.

Les nombreux changements sociaux vécus au cours des dernières années ont complexifié de manière importante les réalités auxquelles sont confrontées les familles d'aujourd'hui. On assiste maintenant à une diversification des structures familiales, à des formes d'engagement maternel et paternel variées, etc. Aujourd'hui, la CFT est une réalité incontournable avec laquelle les familles doivent composer, ce qui n'est pas sans conséquences. Ce premier chapitre traitera de cette réalité de manière spécifique, en présentant d'abord un bref portrait de la population affectée par la CFT. Ensuite, certains

effets négatifs de la CFT seront abordés, suivis de certains liens entre la CFT et ses impacts sur l'hygiène de vie. Finalement, les éléments clés de cette problématique seront résumés.

Définition de la conciliation famille-travail (CFT)

Avant d'aller plus loin, il est intéressant de souligner que ces nouvelles réalités sociales ont suscité plusieurs réflexions conceptuelles et les chercheurs Greenhaus et Beutell (1985, p. 77) ont tenté de définir ce que signifiait le fait de devoir combiner plusieurs rôles. Ils l'ont approché sous l'angle « *Work-Family Conflict* » indiquant :

une forme de conflit entre les rôles dans laquelle les pressions exercées par les rôles dans les domaines du travail et de la famille sont mutuellement incompatibles à certains égards. C'est-à-dire que la participation au rôle travail (famille) est rendue plus difficile par la participation au rôle famille (travail). (...) La littérature suggère trois grandes formes de conflit travail-famille : (a) un conflit basé sur le temps; (b) un conflit basé sur la tension; (c) un conflit basé sur le comportement. [traduction libre]

Cette définition de Greenhaus et Beutell (1985) a été reprise par plusieurs chercheurs et les trois grandes formes de conflit seront d'ailleurs définies plus en profondeur dans le chapitre abordant le cadre conceptuel. Par ailleurs, l'interaction entre les sphères de vie personnelle et professionnelle est un sujet qui a réclamé d'être mis de l'avant dans les dernières décennies, il convient de mentionner qu'il s'avère ardu de faire un bref résumé de tous les concepts et toutes les définitions qui ont été proposés à ce sujet. Il y a quand même lieu de mentionner que plusieurs auteurs ont par la suite suggéré des variantes de cette réalité de devoir combiner la vie du travail-emploi et la vie de famille-vie personnelle en parlant entre autres de transbordement, d'interférence ou d'interface, de facilitation, d'articulation ou de conciliation (Allen & Martin, 2017; Bourque & St-Amour, 2016;

Frone, 2003; Greenhaus & Allen, 2011; Tremblay, 2003a, 2012a, 2019; Wayne et al., 2017; entre autres). Au-delà des différentes appellations pour nommer l'union ou l'enchevêtrement des deux grandes sphères, précisons que le terme *facilitation* fait référence à ce qui peut aider la conciliation comme telle, comme l'autonomie, la flexibilité des horaires, etc., alors que l'*articulation* évoque une dimension plus opérationnelle dont une personne s'acquitte de ses responsabilités issues dans deux grandes sphères, suggérant ainsi une mouvance, voire un effort pour tenter d'arrimer tous les rôles (Tremblay, 2012b).

De plus, l'auteure de la thèse tient à noter la tendance actuelle, dans certains discours publics, à utiliser de plus en plus l'appellation conciliation *famille-travail*, délaissant graduellement l'usage de conciliation *travail-famille*, terme plus communément adopté. En complément à ceci, à travers diverses lectures et conférences, il a été observé par la chercheuse que lorsque le domaine de l'emploi en parle (p. ex., employeurs, syndicats, etc.), on voit plus souvent l'utilisation de la C-T-F, et même, de conciliation *travail-vie personnelle*, cherchant peut-être à inclure des candidats potentiels n'ayant pas d'enfant, mais tout en considérant les autres obligations de la vie personnelle. Alors que pour les organisations avec des orientations plus familiales (p. ex., ministère de la Famille, mais aussi des représentants politiques de divers milieux, les organismes venant en soutien aux familles et aux enfants, etc.), on a recours à la terminologie CFT. Considérant l'importance de l'influence du monde politique, cela peut démontrer un certain changement de la valeur accordée à ces deux sphères, priorisant ainsi de plus en plus l'espace famille dans les discours publics. En lien avec les valeurs personnelles de la

chercheuse pour cette recherche, l'objet de l'étude, le programme académique dans lequel s'inscrit cette recherche et aussi en accord avec l'essence des propos des participants de cette étude, le terme CFT est utilisé dans la présente thèse.

Enrichissant la définition du ministère de la Famille mentionnée en introduction, l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) spécifie que la conciliation vie personnelle-travail est un ensemble d'actions organisées qui facilitent l'articulation entre les responsabilités personnelles, familiales et sociales et les responsabilités professionnelles, incluant celle de formation (ACSM, 2014). Ces éléments rejoignent les propos de certains chercheurs lorsqu'ils abordent les aspects de facilitation, d'articulation et de conciliation abordés précédemment (Allen & Martin, 2017; Bourque & St-Amour, 2016; Frone, 2003; Greenhaus & Allen, 2011; Tremblay, 2003a; Wayne et al., 2017). Cette référence à l'ACSM (2014) a aussi été retenue, car la CFT est ici perçue comme étant une activité avant d'être un résultat et sous-entend que les parents-travailleurs en sont les principaux acteurs, voir même « les responsables » (Chrétien & Létourneau, 2010a). Il est à noter que pour l'ACSM, la vie personnelle englobe à la fois les soins aux proches, les soins personnels, les relations sociales, les études, les loisirs, les sports, les engagements communautaires, les sorties, les vacances, la gestion des finances, les devoirs juridiques et les déplacements (ACSM, 2014). Finalement, toujours selon l'ACSM (2014), lorsque la CFT est « réussie », cela permet de sentir une certaine harmonie entre la vie personnelle et les obligations liées à un emploi. À l'inverse, lorsqu'on observe un débordement négatif du travail sur la famille, ou de la famille vers

le travail, on constate des effets indésirables, comme ceux nommés précédemment. On parle alors de conflit travail-famille, ou pour certains de conflit famille-travail, en raison d'une incompatibilité des effets bidirectionnels entre les exigences de l'emploi et celles de la famille (Tremblay, 2012a, 2012c). En d'autres mots, la famille peut interférer avec le travail et le travail peut aussi interférer avec la famille (Frone, 2003).

Bref portrait de la population affectée par la CFT

En gardant un regard appréciateur de celle-ci, il y a maintenant lieu de faire un bref portrait de la population affectée par la CFT et de résumer certains grands changements observés dans notre société qui exercent leur influence sur le vécu de la CFT pour les parents de notre époque.

Place des femmes sur le marché du travail

Tout d'abord, mentionnons que, comme dans les autres sociétés occidentales, le Québec a vécu de profondes mutations socioéconomiques depuis la fin du dernier siècle. Plus précisément, la présence des femmes sur le marché du travail a augmenté de façon significative depuis des dizaines d'années. Lors de la Deuxième Guerre mondiale, les femmes ont massivement investi le marché du travail pour répondre à la demande de main-d'œuvre. Selon Beeman et ses collègues (2006), leur présence s'est surtout intensifiée depuis les années 70. Depuis, la présence des femmes n'a fait qu'augmenter (Pronovost, 2003). À titre d'exemple, Bigras et ses collègues (2009) relatent qu'au Québec, la participation des mères avec de jeunes enfants au marché du travail s'est accrue

depuis 1976. Le taux d'activité des mères âgées de 20 à 44 ans dont l'enfant le plus jeune a moins de 6 ans est passé de 30,2 % en 1976 à 76,2 % en 2003 lorsqu'elles ont un conjoint, et de 33,8 à 62,1 % lorsqu'elles vivent seules (Bigras et al., 2009). Ces auteurs soulignent aussi que cette hausse observée au Québec est non seulement supérieure, mais qu'elle évolue aussi plus rapidement que ce qui a été remarqué dans les autres provinces canadiennes. Étant une étude exploratoire, retenons principalement le sommaire de ces constats. Cela dit, si nous souhaitions aller plus loin au niveau de différents angles découlant de la thématique de la CFT, il pourrait être intéressant d'approfondir sur les particularités d'emploi (temps partiel/plein, horaire atypique, etc.) afin d'en connaître davantage sous ces réalités, comment celles-ci sont représentées et surtout, vécues.

Norme du double emploi au sein des familles d'aujourd'hui

Comme mentionné précédemment, la CFT est donc le lot quotidien de la majorité des parents d'aujourd'hui. Ce faisant, de nombreuses familles doivent combiner au quotidien les exigences accrues qui relèvent de leurs responsabilités familiales et professionnelles, et ce, pour les deux parents. Ce phénomène observé par l'ensemble des pays de l'Organisation de coopération et de développement économiques (OCDE) entraîne une réorganisation dans la division du travail entre les hommes et les femmes mettant en évidence les enjeux de la CFT. En 2007, c'est en moyenne près de 60 % des couples de ces pays qui étaient considérés comme des familles à double revenus (OCDE, 2011). Le Québec ne fait pas exception (Paquet, 2004). Au Québec, le pourcentage de familles biactives est également supérieur : 73,2 % des familles biparentales ont au moins un

enfant de 16 ans ou moins (Statistique Canada, 2016). Subséquemment, selon l'Institut de la statistique du Québec (ISQ), il y a eu une forte progression de la participation des femmes sur le marché du travail, réduisant ainsi de plus en plus l'écart entre les sexes au fil des années (Cloutier-Villeneuve & Rabemananjara, 2016). C'est ainsi qu'on note une progression du phénomène des familles biactives, dans lesquelles les deux adultes ont un emploi rémunéré.

La CFT, une réalité doublement partagée

Selon Beeman et ses collaborateurs (2006), après avoir été plus spécifiquement une réalité à laquelle les mères devaient davantage faire face dans les années 80 en raison de leur présence croissante sur le marché du travail, la CFT est devenue, dans les années 90, un enjeu de société partagé par l'ensemble des parents, pères et mères. Cela s'observe par un investissement de la mère dans la sphère publique du travail et un investissement plus grand du père dans la sphère privée de la famille (Dubeau & Regroupement pour la Valorisation de la Paternité, 2014). En ce sens, la CFT devient un enjeu autant pour les hommes que les femmes. C'est aussi à compter de cette décennie que les employeurs, au même titre que la société, ont commencé à reconsidérer l'impact de la parentalité sur le travail puisque de nos jours, la vaste majorité des mères travaillent à l'extérieur de la maison (Allen & Martin, 2017; Descarries, 2009). Par ailleurs, bien que les femmes assument encore la plus grande part des responsabilités familiales, une proportion grandissante de pères manifeste la motivation à s'impliquer dans les responsabilités liées aux soins des enfants (Dubeau & Regroupement pour la Valorisation de la Paternité, 2014;

Lavoie, 2016; Michaud, 2005). Bien que plusieurs recherches et enquêtes soulignent que la charge familiale semble encore incomber davantage aux mères, plusieurs sources démontrent aussi que la CFT n'est plus une réalité à laquelle elles sont les seules à répondre.

Nombre de familles monoparentales en augmentation

Au-delà de la répartition des tâches entre les parents, considérant le taux de séparation et divorce qui est un autre changement social important (Bigras et al., 2009; Nault & Tessier, 2007; St-Amour & Bourque, 2013; St-Jaques, Turcotte, Drapeau, & Cloutier, 2005; Tremblay, 2012c), la CFT existe également dans les familles où un seul parent doit assumer les responsabilités liées aux enfants et à l'emploi. À ce propos, St-Amour et Bourque (2013) mentionnent que la proportion de familles monoparentales a également augmenté, passant de 15,2 % en 1981 à 24,9 % en 2006 (ISQ, 2009, cité dans St-Amour & Bourque, 2013). La composition des familles monoparentales a aussi été en mouvance puisqu'en 1981, 83,2 % des chefs de famille étaient des femmes, alors que cette proportion est passée à 76,8 % en 2006 (ISQ, 2009, cité dans St-Amour & Bourque, 2013). *De facto*, cela signifie que la population des familles monoparentales dirigées par un homme est passée de 17 à 23 %, ce qui mérite d'être mis en relief dans la considération de cette mouvance. Tous ces changements dans la structure et la configuration des familles s'accompagnent de défis importants, causant des effets sur la CFT, dont des récents changements de société sur le plan du travail, et engendrant des impacts considérables sur lesquels on reviendra ultérieurement (Bigras et al., 2009; Nault & Tessier, 2007).

Monde du travail en mutation

Si la famille est en changement, l'univers du travail est également en mutation (St-Amour & Bourque, 2013). Ces changements vécus en lien avec le travail s'inscrivent aussi dans un contexte de transformations économiques importantes, dont l'augmentation significative des emplois atypiques (Cloutier-Villeneuve & Rabemananjara, 2016) qui représente maintenant un élément important à considérer en ce qui concerne la CFT. Nombreuses caractéristiques viennent multiplier les conditions d'emploi et les choix qu'elles posent aux individus quant à leur cheminement professionnel. Parmi celles-ci, notons la spécialisation des emplois qui requièrent de plus longues années de formation, la croissance des emplois atypiques qui affectent entre autres les horaires et les lieux de travail (télétravail, travailleur autonome, etc.), les défis de la rétention des employés, la présence de main-d'œuvre multigénérationnelle et l'importance des nouvelles technologies (Tremblay, 2019).

En résumé, tous ces éléments sont forcément venus modifier l'organisation sociale et économique du monde de l'emploi en multipliant les conséquences notables sur la famille, sur le travail et surtout sur la dynamique entre ces deux sphères avec lesquelles les mères et les pères doivent composer. Cela a amené les différents acteurs à reconnaître les multiples difficultés et les coûts reliés aux enjeux de la CFT, engendrés notamment par tous les défis à concilier le travail avec les obligations parentales et les impondérables de la vie de famille (Beeman et al., 2006; ISQ, 2016; Lavoie, 2016). Ces difficultés incluent, entre autres, l'absentéisme, la perte de productivité et le roulement du personnel. La

société et les employeurs n'ont eu d'autre choix que d'évoluer, ce pour quoi l'amélioration de la CFT s'impose donc de plus en plus comme une priorité dans la société québécoise.

Effets négatifs de la CFT

On ne peut faire fi que tous ces changements entourant la CFT ont eu des impacts importants à plusieurs niveaux dont ceux sur les parents directement impliqués et par ricochet sur les enfants, la famille tout comme il en est sur la société en général.

Conséquences sur les parents

Dans un premier temps, comme les deux parents font partie du portrait des travailleurs depuis les dernières décennies, diverses recherches évoquent désormais les défis liés à la CFT ou bien montrent une perception négative de cette CFT (Allen & Martin, 2017). À titre d'exemple, une recherche menée au Québec s'adressant cette fois aux femmes et aux hommes occupant un emploi conclut que près de 60 % des travailleurs québécois disent avoir de la difficulté à concilier la famille et le travail (Amherdt, 2003). Lorsqu'on considère la récente enquête québécoise sur l'expérience des parents d'enfants de 0 à 5 ans - EQEPE (ISQ, 2016) concernant les défis de la CFT chez les parents salariés, on constate que la situation semble ne s'être guère améliorée. En effet, il est mentionné que la moitié (50 %) des parents salariés, pères et mères combinés, ont *souvent* ou *toujours* l'impression de courir toute la journée pour faire ce qu'ils ont à faire (Lavoie, 2016). À noter que cette étude ciblait autant les pères que les mères où l'échantillon était de 23 693 parents, avec

un taux de participation de 7 à 8 % de plus pour les mères que pour le taux de réponse des pères (ISQ, 2016).

En complément, on constate dans la documentation disponible que le marché du travail, le type de soutien de l'employeur, la famille et les rapports sociaux représentent des sources potentielles de difficulté (Chrétien & Létourneau, 2010a, 2010b; Tremblay & De Sève, 2002; Tremblay, Fusulier, & Di Loreto, 2009). L'EQUEPE (ISQ, 2016) a d'ailleurs fait ressortir les éléments suivants comme étant des facteurs de risque associés à une CFT difficile :

- Être femme;
- Détenir un diplôme universitaire;
- S'imposer beaucoup de pression à propos de l'éducation des enfants;
- Avoir plus de deux enfants;
- Avoir un conjoint qui travaille;
- Partager les tâches domestiques et les soins des enfants de façon inégale;
- Disposer d'un faible soutien social;
- Travailler plus de 35 heures par semaine.

Avec ces facteurs de risque et toutes les pressions causées par les exigences quotidiennes de ce *métro-boulot-marmots-dodo*, il n'est pas surprenant de savoir que plus du tiers (37 %) des parents qui ont répondu ont mentionné être *souvent* ou *toujours* épuisés une fois arrivés à l'heure du souper, que plus de la moitié (56 %) affirme n'avoir *jamais*

ou *rarement* suffisamment de temps libre pour eux et que 43 % des parents trouvent la CFT difficile (Lavoie, 2016). À ce propos, Lupien et Marin (2007) affirment que le débordement bidirectionnel du stress entre la famille et le travail pourrait potentiellement avoir un impact significatif. Ce stress chronique peut engendrer des problèmes de santé physique et mentale importants, notamment en causant des dérèglements des systèmes physiologiques de l'organisme qui répondent au stress (Lupien & Marin, 2007; Ogden, 2014). De plus, l'Organisation mondiale de la santé (OMS, 2017) prédisait qu'en 2020, la dépression sera la première cause d'invalidité au monde, suivie par les maladies cardiovasculaires, et ce, en raison des impacts majeurs engendrés par le stress au travail. Plus spécifiquement, la dépression et les maladies cardiovasculaires sont deux désordres étroitement liés au stress chronique chez les humains (Lupien & Marin, 2007). En ce sens, depuis 2011, l'OCDE a reconnu la CFT comme thème de son indice du Vivre mieux, mesure du bien-être des sociétés (OCDE, 2011, cité dans INSP, 2013). Donc, en ayant en tête les résultats de l'étude de Lavoie (2016), la CFT et ces stress s'avèrent amalgamés.

De plus, plusieurs recherches démontrent l'effet important du stress au travail en soulignant que de nombreux parents ayant à concilier les vies familiale et professionnelle se sentent angoissés par cette dualité. Ce stress relié à ce duo de sphères importantes interférerait dans leur capacité à bien répondre aux obligations et aux responsabilités, et ce, autant sur le plan de la famille que du travail (Amherdt, 2003; Association de la santé publique du Québec [ASPQ], 2004; Barrette, 2009; Bigras et al., 2009; Caussignac, 2000; Chrétien & Létourneau, 2010a; Duxbury & Higgins, 2002, 2003, 2005, 2009; Duxbury,

Higgins, & Johnson, 1999; Innstrand, Langballe, Espnes, Falkum, & Aasland, 2008; Lavoie, 2016; Pronovost, 2007; St-Amour et al., 2005; Tremblay, Najem, & Paquet, 2006a). Cette dernière observation est corroborée par une étude québécoise réalisée en 2005 par l'Institut national de la santé publique du Québec (INSPQ) qui montre que près de 75 % des travailleurs.ses éprouvent des difficultés à concilier le travail avec leurs responsabilités familiales (St-Amour et al., 2005). Tremblay (2005) explique aussi que selon 1056 répondants provenant de divers secteurs d'activité et de catégories professionnelles, 55 % des femmes interrogées affirment rencontrer des difficultés à concilier l'emploi et la famille et manquer de temps. Néanmoins, toujours selon cette recherche, 42 % des hommes affirment aussi manquer de temps et avoir de la difficulté à concilier vie professionnelle et vie familiale (Tremblay, 2005). On remarque que la situation n'a guère changé depuis. En 2016, 62 % des parents québécois affirmaient que la CFT est une source de stress importante à un point où 55 % des participants seraient prêts à changer d'emploi si on leur offrait de meilleures mesures de CFT (Lavoie, 2016). Il n'est pas à négliger non plus que 37 % des parents interrogés ont mentionné qu'ils accepteraient une réduction de salaire en échange de meilleures mesures de CFT (Lavoie, 2016). On peut retenir que le stress relié à la CFT, qui se traduit par un sentiment de manquer de temps pour tout faire, est vécu par les deux parents.

Le moins que l'on puisse dire, c'est que tous ces défis ne sont pas sans impacts négatifs. Il est possible d'imaginer que ceci a potentiellement un effet sur le sentiment de compétence chez les mères et les pères lorsque vient le temps d'essayer d'accomplir tout

ce qui doit être fait. En ce sens, Garner et Laroche (2016) indiquent que le conflit travail-famille lié au stress est associé négativement et significativement à la satisfaction personnelle. Il est aussi possible d'observer que parmi les parents qui cherchent à tout concilier, particulièrement ceux qui ressentent certains effets néfastes de la CFT sur leur réalité familiale, plusieurs en sont à remettre en cause leur double statut parent-travailleur (Lero, Richardson, & Korabik, 2009). Face aux défis occasionnés par la combinaison des exigences du travail et de la famille, plusieurs parents arrivent à un point où les concessions de cette situation se font impérativement ressentir sur le plan personnel. Les impacts mentionnés précédemment peuvent engendrer une croyance que les responsabilités professionnelles sont plus importantes que les responsabilités et les besoins personnels.

De plus, l'ISQ confirme qu'il y a plusieurs répercussions d'une CFT plus difficile. Parmi celles-ci, il y a lieu de reconnaître que plus le niveau de conflit travail-famille est élevé, plus les parents sont susceptibles de percevoir leur état de santé comme étant moyen ou mauvais, et plus le temps passé en famille diminue (Lavoie, 2016). Ces conséquences sont corroborées par l'Association pour la santé publique du Québec (Nault & Tessier, 2007, p. 5) qui signale que :

Au niveau des familles et des individus, des impacts sur la santé mentale et physique, une diminution du temps passé en famille, une dégradation de la vie conjugale et familiale ainsi que des incidences négatives sur le développement des enfants représentent quelques conséquences de ce phénomène conflictuel.

À ce sujet, l'INSPQ (St-Amour et al., 2005) ainsi que Dumas et Gagnon (2012) relèvent plusieurs conséquences d'une CFT difficile sur la santé physique et mentale des individus. Parmi les effets mentionnés par ces auteurs, notons par exemple un plus haut taux de stress, une sensation d'un manque de temps, de l'anxiété, de l'irritabilité, de la frustration, des tensions, des conflits entre conjoints ou collègues, des symptômes dépressifs, des troubles d'anxiété, des coûts élevés pour des consultations médicales, des conséquences physiques telles que l'hypertension, des troubles gastro-intestinaux, des répercussions négatives sur les habitudes alimentaires et la pratique d'activité physique, des interactions conflictuelles avec leurs enfants, une insatisfaction face à leur vie familiale et conjugale et un manque de temps pour des repas en famille (Dumas & Gagnon, 2012; St-Amour et al., 2005). Force est d'admettre que le besoin d'équilibre des parents d'aujourd'hui est devenu essentiel pour le mieux-être de ces derniers, mais aussi pour le bien général de leur famille qui reçoit aussi les contrecoups de ces effets négatifs.

Conséquences sur la famille

En considérant ces nombreux effets négatifs de la CFT sur l'individu, on ne peut négliger que cela se fait ressentir de façon plus générale au sein de la vie familiale ou que certaines caractéristiques de la famille influent sur le stress généré par cette conciliation. À ce propos, plus de 40 % des Canadiens mentionnent que leur travail a un impact négatif sur leur vie familiale (Barrette, 2009). En plus des caractéristiques propres aux parents, on remarque que certains auteurs tentent d'identifier d'autres raisons qui peuvent accentuer ce stress. En guise d'exemples, Tremblay et ses collègues (2006a), Bigras et ses

collaborateurs (2009) ainsi que Roy (2010) soulignent que certaines caractéristiques familiales, comme l'âge des parents, la monoparentalité et le fait d'avoir des enfants qui sont en bas âge seraient parmi les plus importantes sources de stress. Guérin, St-Onge, Chevalier, Denault et Deschamps (1997) et Tremblay (2005, 2012c) mettent aussi en lumière que les parents d'enfants âgés de moins de 5 ans rapportent davantage ressentir le stress associé au manque de temps pour accomplir adéquatement leurs divers rôles d'employé et de parent. D'ailleurs, Pronovost (2007) indique que les femmes actives sur le marché du travail ayant un enfant âgé de 4 ans ou moins remportent la palme du stress relié au manque de temps. Finalement, selon Lavoie (2016), ce haut sentiment de stress serait attribuable à la charge parentale qui est généralement plus grande pour les enfants en bas âge à cause de leurs besoins nombreux.

Dans la même veine, le gouvernement du Québec considère que « la CFT est d'une importance capitale pour l'avenir de la société en raison de son impact sur la décision d'avoir des enfants » (Paquet, 2004, p. 13). De plus, l'ISQ soulevait le fait qu'en 2010, l'âge des enfants était un élément capital pour les parents dans la façon d'utiliser leur temps quotidien, spécialement si ces derniers travaillent à temps plein (Lacroix & Boulet, 2013). Ainsi, l'âge des enfants exercerait une influence sur le choix du nombre d'heures travaillées et l'utilisation du temps productif relié aux tâches domestiques, ayant ainsi des répercussions sur la pression du temps ressentie et engendrant de ce fait une diminution du temps libre des parents (Lacroix & Boulet, 2013).

Ensuite, Ferreira et ses collaborateurs (2018) ajoutent qu'un haut niveau de conflit famille-travail diminue la disponibilité psychologique du parent et réduit la probabilité qu'il fasse des activités telles que jouer, lire ou faire une sortie au parc avec son ou ses enfants, pouvant affecter ainsi leur développement global. Qui plus est, Pronovost (2007) souligne que la grande majorité des couples dont les deux conjoints occupent un emploi trouvent difficile de concilier le travail rémunéré, la vie personnelle, la famille et l'attention à accorder aux enfants. D'ailleurs, l'EQUEPE (ISQ, 2016) le confirme en soulignant que les parents qui évoquent avoir plus de tensions liées à leur CFT sont davantage à risque de crier, d'élever la voix ou de se mettre en colère au moins une fois par jour, de perdre patience au moins quelques fois par semaine lorsque leurs enfants demandent de l'attention et d'avoir un sentiment d'efficacité et de satisfaction parentale faibles (ISQ, 2016; Lavoie, 2016).

Tous ces effets négatifs ont un impact important sur la santé globale des parents et, par conséquent, de leurs enfants. Effectivement, lorsqu'ils vivent dans une famille où l'un ou les deux parents montre des signes de stress chronique, les enfants sont exposés à de hauts niveaux d'hormones de stress au cours de leur développement (Lupien, 2019; Lupien & Marin, 2007). De plus, les résultats d'une recherche menée par Le Floc'h, Clarisse et Testu (2009, p. 186) suggèrent notamment que « l'organisation du travail et le stress professionnel du père et de la mère agiraient différemment sur l'attention des enfants selon leur âge », par exemple, sur la disponibilité de l'enfant à apprendre et à accomplir différentes tâches, dont les tâches scolaires. Bien que l'implication des pères soit

croissante au sein des familles québécoises, on peut noter que les femmes rapportent ressentir davantage de stress que les hommes (Lavoie, 2016).

En résumé, cela témoigne des effets collatéraux de la CFT tant sur le vécu personnel, parental que familial. Il y a également lieu d'intégrer une perspective plus compréhensive où les aspects positifs des relations famille-travail sont aussi à mettre de l'avant (Schneewind & Kupsch, 2006). Il faut alors revoir la question de l'articulation famille-travail à l'égard de ce que vivent concrètement les parents au quotidien afin de favoriser leur santé globale et celle de leur famille.

Conséquences sur la société en général

Inévitablement, considérant tout ce stress vécu par les parents, la CFT a des impacts importants sur leur santé physique et mentale (Deschênes, 2013; Lavoie, 2016; St-Amour et al., 2005), mais aussi ont des effets négatifs importants sur le plan financier des organisations et la société en générale. D'ailleurs, les questions travail-famille ont joué un rôle de premier plan dans le domaine de la psychologie de la santé au travail, et ce, depuis les débuts (Allen & Martin, 2017; Greenhaus & Allen, 2011). Considérant qu'en Amérique du Nord, de 75 à 90 % de toutes les visites faites aux médecins généralistes le sont pour des conditions ou des symptômes reliés au stress (Lupien & Marin, 2007), on ne peut ignorer l'impact important de tout ce stress sur la santé en général. Réaffirmant le tout, Duxbury et Higgins (2009) soulignent qu'au Canada, les travailleurs ayant à transiger avec le monde du travail et leur famille voient leur bien-être se détériorer : un travailleur

sur deux souligne vivre des niveaux élevés de stress et une personne sur trois signale des niveaux élevés d'humeur dépressive (Chrétien & Létourneau, 2010a; Duxbury & Higgins, 2009). De surcroît, Santé Canada estime à 12 milliards de dollars les pertes annuelles (directes et indirectes) liées au stress des travailleurs (Deschênes, 2013). Encore une fois, on ne pourrait réfuter les effets de la CFT sur ce stress vécu par les travailleurs.

Duxbury et ses collègues (1999) ont également estimé à plus de 425 millions de dollars par année les dépenses canadiennes en consultation chez le médecin découlant de conflits entre les obligations familiales et professionnelles. Cela a donné lieu à une étude quantitative de grande envergure, soit l'Enquête nationale sur le conflit entre le travail et la vie personnelle - Rapport 1, réalisée au Canada et menée par Duxbury et Higgins en 2001 (Duxbury & Higgins, 2002, 2003, 2005, 2009; Higgins, Duxbury, & Johnson, 2004; Higgins, Duxbury, & Lyons, 2007). Il s'agit de la plus importante étude sur le sujet, réalisée auprès de 31 571 personnes, hommes et femmes confondus, dans 100 entreprises canadiennes de plus de 500 employés chacune. Selon les chercheurs, si la surcharge de travail occasionnée par une multiplication des différents rôles personnels et professionnels était adressée, les consultations médicales seraient 25 % moins nombreuses, le nombre d'hospitalisations diminuerait de 17 % et l'achalandage des urgences serait réduit de 23 % (Higgins et al., 2004). Selon une autre étude réalisée par Santé Canada, un employé se retrouvant dans une situation avec un haut niveau de conflit entre les sphères du travail et de la famille peut s'absenter jusqu'à 13,2 jours par année au lieu de 5,9 en moyenne pour les autres employés (Duxbury et al., 1999).

D'ailleurs, le Conseil de conférence du Canada déclare que de 25 à 50 % des problèmes en gestion du personnel proviennent de difficultés de CFT (Duxbury et al., 1999). Finalement, l'ACSM (2014), division du Québec, soulève que, chaque jour, un demi-million de Canadiens s'absentent du travail en raison de problèmes de santé mentale. Ils ajouteront aussi que les dépenses engagées par une entreprise pour un employé en congé d'invalidité de courte durée en raison d'une maladie mentale s'élèvent à près du double d'un congé d'invalidité dû à un problème de santé physique (ACSM, 2014). Il faut toutefois être prudent et ne pas inférer qu'il s'agit de problème de santé mentale uniquement lié à la CFT.

Ainsi, à la lumière des statistiques présentées précédemment, on constate que la CFT peut être une problématique onéreuse engendrant des conséquences négatives à plusieurs égards. Les cas où la qualité de vie personnelle est lourdement affectée ne sont donc pas isolés. Par conséquent, les divers coûts associés aux problèmes de santé physique et mentale justifient l'importance de s'attarder davantage aux impacts néfastes d'une CFT difficile. De plus, comme mentionné précédemment, ceux-ci sont évalués uniquement en termes des impacts négatifs pour le marché du travail (absentéisme, perte de productivité, roulement de personnel) et ils ne tiennent pas nécessairement compte de leur impact sur la vie familiale, les capacités de gérer les obligations reliées à celle-ci, dont celles de s'occuper des enfants et de leurs besoins, etc. Malgré tout, certaines initiatives identifiées dans les recherches favorisent la conciliation travail et vie personnelle d'un point de vue organisationnel. Certaines d'entre elles ont des retombées positives autant pour les

politiques gouvernementales puisqu'elles permettent de créer un meilleur équilibre entre les exigences de l'emploi et la gestion saine de la vie en général. Tout cela appuie la pertinence d'étudier la CFT et de souligner les conséquences qu'elle engendre lorsqu'elle est difficile.

Hygiène de vie, saines habitudes de vie : un idéal éphémère en CFT

L'ACSM (2014) souligne la nécessité que la CFT repose sur la volonté de mettre en place des conditions pour réduire les conflits entre le travail et la vie personnelle afin que les parents ressentent un équilibre des différentes sphères de leur vie. L'ACSM (2014) soutient qu'une saine gestion de la CFT peut être un facteur de protection, notamment en permettant un équilibre adéquat, une source de développement personnel et professionnel et un sentiment d'appartenance. Toutefois, en raison de toutes les conséquences identifiées précédemment, elle suggère également qu'un manque de capacité à bien composer avec la CFT peut aussi être un facteur de risque pour la qualité de la santé mentale des travailleurs (ACSM, 2014). Il est donc nécessaire de trouver des moyens sains et adéquats pour pallier les effets néfastes et ainsi améliorer l'hygiène de vie de façon globale.

En ce sens, la Santé publique (Ministère de la Santé et des Services sociaux [MSSS], 2015) insiste sur l'adoption de saines habitudes de vie (SHV), telles qu'un mode de vie physiquement actif, une bonne alimentation et une gestion adéquate du sommeil et du stress, comme un facteur déterminant de protection pour la santé globale de tous : parents et enfants (Ogden, 2014). Cela dit, les défis reliés aux tentatives pour tout arrimer rendent

l'adoption de ces SHV plus difficile puisque, comme mentionné précédemment, plus de la moitié (56 %) des parents affirment n'avoir *jamais* ou *rarement* suffisamment de temps libre pour eux (Lavoie, 2016).

Comme démontré, la CFT exerce une influence sur la santé mentale et physique des parents et, en conséquence, sur leurs habitudes de vie (St-Amour & Bourque, 2013). Ce thème récurrent qu'est le stress apporte son lot d'impacts relatifs à la CFT, dont les maladies mentionnées précédemment, en plus des effets psychologiques et de la gestion en tant que telle des différentes sources de stress (Ogden, 2014). Cela a également des incidences sur la préparation et la qualité des repas, la sédentarité ou le niveau d'activité physique et le temps passé en famille (St-Amour & Bourque, 2013). Vue de l'extérieur, il semble qu'on aurait beaucoup à gagner d'intégrer de SHV dans le but d'aider à pallier les effets néfastes reliés à la CFT (Fischer & Tarquino, 2014; Fischer, Tarquino, & Dodeler, 2020; Morin, Terrade, & Préau, 2012; Ogden, 2014). Toutefois, bien qu'elles en soient sensibilisées, il n'est pas étonnant que les familles d'aujourd'hui n'arrivent pas à mettre de l'avant ces SHV, fort possiblement à cause des difficultés bien légitimes reliées à la CFT (Lavoie, 2016). Ainsi, cela peut être vues même comme un facteur supplémentaire de stress, soit une pression accrue de vouloir adopter des SHV, mais qu'il soit difficile de pouvoir le faire.

Ce que nous devons retenir de la problématique actuelle de la CFT

Il va sans dire que de nos jours, une très grande majorité des parents, pères et mères, ont à transiger avec les défis de la CFT. Il a été démontré que cela génère un stress important ayant des effets sur leur santé physique et mentale, accentuant ainsi le défi de garder une saine hygiène de vie. De plus, Schneewind et Kupsch (2006) soulignent à juste titre que la recherche en psychologie concernant la négociation entre la vie familiale et la vie professionnelle est majoritairement centrée sur les déficits (manque de temps, stress, etc.) et que les bienfaits d'un équilibre approprié ne sont pas réellement recensés dans les écrits. Effectivement, selon les différentes recherches consultées, les facteurs de stress et les résultats négatifs dans les tentatives des familles à faire face aux multiples exigences du travail et de la vie familiale, incluant l'adoption de moyens sains pour pallier ces difficultés, sont davantage documentés. Selon l'EQUEPE (ISQ, 2016), la majorité des Québécois reconnaît qu'il existe des mesures de conciliation dans leur milieu de travail, mais que près de la moitié (49 %) des parents salariés (pères et mères) n'utilisent peu ou pas ces options, car ils se débrouillent par d'autres moyens. Les différentes statistiques présentées préalablement démontrent bien qu'il y a certainement matière à réflexion sur les pressions que vivent ces parents et sur cette centration sur la perception négative comme les difficultés vécues dont le manque de temps, le stress perçu et vécu, etc.

Il s'avère alors nécessaire de tenter de mieux comprendre les mères et les pères d'aujourd'hui en amenant la réflexion au-delà des moyens qui leur sont disponibles. Il convient de s'attarder plus spécifiquement au vécu de la sphère privée et à l'expérience

des parents vivant avec ces défis de la CFT afin d'en connaître davantage sur les stratégies qu'ils adoptent et la perception qu'ils ont de leur efficacité. Cet aspect est d'autant plus important considérant qu'il est significativement associé à la satisfaction personnelle du parent et qu'il a un impact sur son engagement auprès de son ou de ses enfants et par ricochet, sur le développement de ce ou ces derniers (Ferreira et al., 2018; Garner & Laroche, 2016; ISQ, 2016; Wayne et al., 2017).

Chapitre 2

État des connaissances

Pour effectuer cette recension des écrits, les principaux moteurs de recherches utilisés ont été Érudit, Cairn, SocIndex et Google Scholar. En ce qui concerne les mots clés (en français et leur équivalent en anglais), ils convenaient aux différents concepts reliés à la problématique, tels que « conciliation » (incluant « *articulation* », « *work-life balance* », « *work-life facilitation* »), « travail » (p. ex., emploi, vie professionnelle), « famille » (incluant vie personnelle, vie privée, parents, enfants) de même que les impacts (p. ex., défis, enjeux, effets, stress, stress parental, conflit). Une attention a été accordée aux écrits publiés au Canada, et plus spécifiquement au Québec, en raison des particularités des législations propres à chaque province en matière de conditions de travail et de réalités familiales, incluant les systèmes de garderies, et ce, sans compter les législations fédérales pour les employeurs qui relèvent de ce palier gouvernemental qui ont un code du travail différent. De plus, bien qu'un regard historique ait été considéré, la documentation recensée devait évoquer l'époque actuelle, d'autant plus que cette thématique a évolué de manière exponentielle au fil des années.

Les écrits ont été sélectionnés en fonction de certains critères importants. Tout d'abord, une attention particulière a été portée sur le fait d'examiner différentes sources de données : articles scientifiques, publications gouvernementales, recherches qualitatives et quantitatives, ouvrages de référence et publications diverses. Ce désir de consulter une variété de publications s'inscrivait dans une démarche permettant de souligner que le sujet

de la CFT concerne un grand nombre d'acteurs tels que les différents paliers gouvernementaux, le domaine de la recherche, le milieu des affaires, etc. Il importe aussi de savoir comment ces différentes sources abordent l'expérience des pères et des mères puisque ceux-ci se retrouvent dans ces divers milieux. Ces variantes concernant les types d'études, de même que les champs disciplinaires, permettent de mieux apprécier les nuances, si tel est le cas. De plus, certains auteurs occupent une place de choix dans la sélection de certains écrits en raison de leur notoriété dans le domaine de la CFT. Une attention particulière a aussi été accordée à la publication de l'ISQ (Lavoie, 2016) puisque cette étude tendait vers une représentativité de mères et de pères québécois parmi les répondants. Il était souhaité de vérifier si l'analyse des données découlant de cette étude était différente de celles où la parité homme-femme n'était pas présente. Ce point sera d'ailleurs abordé ultérieurement.

L'ensemble des recherches consultées démontre clairement que les enjeux des parents reliés à la CFT sont réellement des sujets d'intérêt dans les récents écrits. Or, à la lumière de la problématique présentée, certains constats, qui ont été des sources de réflexion, paraissent plus importants à souligner afin de mieux apprécier les données et les connaissances qui prennent notamment en compte l'expérience des mères et des pères. Après une brève présentation des écrits analysés, il sera question des principaux constats portant plus spécifiquement sur l'expérience des pères et des mères, les facteurs affectant la CFT et les solutions possibles ressorties à partir des écrits consultés pour contrer les

effets néfastes de la CFT. En terminant, il sera question d'un résumé de l'analyse et de la critique faites pour enfin distinguer trois perspectives de la CFT qu'on peut en dégager.

Synthèse des écrits recensés

Au cours des dernières décennies, la CFT a été un sujet d'étude de prédilection dans plusieurs domaines. Bien que de prime abord, on peut penser au domaine du travail et de la gestion, mais la CFT est également un sujet d'intérêt dans d'autres disciplines telles qu'en psychologie et même dans le domaine de la santé. Plusieurs écrits font état des difficultés reliées à la CFT, des facteurs sous-jacents, des conséquences et des mesures à mettre en place dans différents milieux pour compenser (Pacaut, 2015).

Ainsi, à première vue, l'ensemble de la documentation consultée peut donner l'impression qu'il y a de nombreuses données au sujet de la CFT. Toutefois, en s'y attardant davantage, il est possible de constater que les écrits sont plus nombreux à traiter de la composante « travail » et des caractéristiques associées, telles que le temps et la gestion de celui-ci, les conditions de travail, la division des tâches au sein du couple, ainsi que le recours (ou non) aux mesures disponibles en matière de CFT (p. ex., Chrétien & Létourneau, 2010a, 2010b; Duxbury & Higgins, 2009; Duxbury et al., 1999; Kilic, 2014; Nault & Tessier, 2007; St-Onge, Deschênes, & Renaud, 2010; Tremblay, 2003a, 2003b, 2005, 2010; Tremblay et al., 2009; Tremblay & Genin, 2009; Tremblay et al., 2006a, 2006b). À cela s'ajoute les caractéristiques professionnelles des parents, les caractéristiques démographiques et les exigences non liées au travail (responsabilités

familiales, temps consacré aux tâches, etc.) des parents qui sont aussi des données largement présentes dans les écrits consultés. De plus, Pacaut (2015) souligne qu'il existe peu d'études quantitatives représentatives des parents en emploi permettant de décrire la situation ni l'évolution des difficultés de CFT ressenties par les parents. L'étude quantitative réalisée par Pacaut (2015) proposait alors de s'attarder aux difficultés de CFT, aux conflits *perçus ou ressentis*, au regard du conflit de tension (surcharge, pression, stress), du conflit de temps (empiétement, indisponibilité) et du conflit de comportement (rôles, attentes et attitudes incompatibles). Fait à noter également, les recherches qualitatives en matière de CFT se font plus rares, du moins dans les recherches effectuées jusqu'à maintenant et surtout en ce qui concerne le vécu familial des parents travailleurs.

Ensuite, il importe de souligner qu'il existe également plusieurs études faisant état des comparaisons à travers le monde (p. ex., le Canada et certains autres pays tels que la France), mais aussi à travers les différentes compétences juridiques (p. ex., le Québec et le reste du Canada) (St-Amour & Bourque, 2013; Tremblay, 2003b). En fait, il semble que le contexte social puisse faire en sorte que l'articulation du temps dans les familles et surtout les réponses sociopolitiques apportées varient parfois fortement (Duxbury & Higgins, 2009; Duxbury et al., 1999; Lardoux & Lapierre-Adamcyk, 2008; Pacaut, 2015; St-Amour & Bourque, 2013; Tremblay, 2003b, 2012c; Tremblay & Genin, 2009). L'OCDE a notamment démontré que les rôles et les temps sociaux entre les familles, et surtout les réponses sociopolitiques en matière de CFT, peuvent varier grandement entre les différentes juridictions (OCDE, 2011, cité dans St-Amour & Bourque, 2013).

Dans notre contexte nord-américain, le Québec a constitué au cours des dernières années se distingue, notamment avec sa politique familiale, particulièrement en ce qui concerne les services de garde éducatifs à l'enfance (St-Amour & Bourque, 2013; Tremblay, 2012c). De plus, le régime québécois d'assurance parentale est plus généreux qu'ailleurs au Canada, notamment en ce qui concerne le congé parental octroyé aux pères (Dubeau & Regroupement pour la Valorisation de la Paternité, 2014; Michaud, 2005; Nault & Tessier, 2007; Pacaut, 2015; St-Amour & Bourque, 2013; Tremblay, 2012a, 2012c; Tremblay et al., 2009; Tremblay & Genin, 2009). Finalement, le Québec se différencie aussi en ce qui concerne les normes du travail qui aideraient la mise en place de mesures de CFT (Chrétien & Létourneau, 2010a; Nault & Tessier, 2007; Pacaut, 2015; Tremblay, 2012a, 2012c; Tremblay & Genin, 2009). En terminant, pour une revue plus exhaustive, on peut consulter notamment St-Amour et Bourque (2013) ainsi que Tremblay (2012c) puisqu'ils sont deux références largement mentionnées par les chercheurs s'intéressant à la CFT.

Principaux constats portant plus spécifiquement sur le vécu des pères et des mères

Après une lecture approfondie sur le sujet pour découvrir comment les écrits prennent en compte l'expérience des mères et des pères, certains constats émergent et méritent qu'on s'y attarde davantage. Bien que cela représente une brève analyse critique plutôt qu'une recension exhaustive des écrits, deux principaux constats ont néanmoins servi à nourrir certaines pistes de réflexion qui seront présentées ultérieurement.

Premier constat : L'influence de l'histoire des femmes sur le marché du travail

Comme mentionné précédemment dans la problématique, dès que l'on consulte la documentation sur la CFT, il est rapidement question de l'évolution de la société et plus spécifiquement de la montée du nombre de femmes sur le marché du travail au cours des dernières décennies (Ministère de la Famille, 2015a; Nault & Tessier, 2007; Pacaut, 2015; St-Amour & Bourque, 2013; Tremblay, 2012a, 2012c). Puisque cet important vent de changement, relativement récent dans l'histoire de notre société, a influencé les familles, mais aussi les différents milieux de travail, on ne peut en faire fi pour bien situer le contexte des écrits. Ainsi, l'historique des femmes sur le marché du travail exerce certainement une influence dans la façon de considérer les données et les connaissances au sujet de la CFT. On observera alors que les premières études sont essentiellement centrées sur les mères. En effet, comme la présence des mères sur le marché du travail est davantage observée depuis les années 70 et 80 (Descarries, 2009; St-Amour & Bourque, 2013; Tremblay, 2012c), on peut constater que des chercheurs s'y sont attardés dans les années subséquentes. En filigrane, un autre élément que l'on doit considérer est que les premières recherches qui ont été effectuées concernant l'objet « famille » s'intéressaient principalement aux liens mère-enfant, et cela a lentement évolué en s'attardant aux relations infantiles avec les parents. Or, depuis les années 50, il y a eu un foisonnement des écrits sur les dynamiques des familles (Abignente, 2004). Avec l'évolution de la vie familiale au fil des décennies, des écrits sur les familles en tant qu'entité en relation avec d'autres sphères, dont celle de la vie professionnelle, se sont ajoutés.

De ce fait, les écrits font fréquemment état des iniquités entre les hommes et les femmes dans les milieux de travail et surtout de tout ce qui concerne la surcharge de travail des femmes (mères) de façon générale (Beeman et al., 2006; Descarries, 2009). C'est peut-être ce qui peut expliquer la présence d'autant de données sur l'épuisement des femmes et des statistiques qui soulignent que les mères témoignent davantage être fatiguées, qu'elles manquent de ressources et de temps, tout en ayant l'impression de courir toute la journée pour parvenir à tout faire (Beeman et al., 2006; Descarries, 2009; Lavoie, 2016; St-Amour & Bourque, 2013; Tremblay, 2012c). Or, pour appuyer le tout, les auteurs et les chercheurs ne semblent pas lésiner sur l'importance de corroborer les réalités vécues par les femmes mères en emploi, suggérant ainsi que la CFT est essentiellement un enjeu pour les femmes.

Deuxième constat – Volonté d'intégration des pères

Force est d'admettre que l'intérêt scientifique croissant pour les pères, la paternité, l'engagement paternel, la relation père-enfant et la contribution du père au développement de l'enfant se fait de plus en plus présent dans le monde de la recherche, nous encourageant ainsi à revoir l'importance du rôle du père au sein de leur famille et par conséquent, de leurs réalités de CFT (Dubeau, Clément, & Chamberland, 2005; Dubeau & Regroupement pour la Valorisation de la Paternité, 2014). On observera alors une volonté d'intégrer davantage les pères dans les études sur la CFT.

Cependant, il est possible d'observer une variabilité relative aux participants dans les différentes recherches sur la CFT, influençant inévitablement les résultats obtenus et l'analyse de ceux-ci (Fortin & Gagnon, 2016; Pires, 1997). À titre d'exemple, plusieurs recherches annoncent s'intéresser au vécu des parents, pères et mères, indiquant vouloir mettre en lumière leurs préoccupations et leurs souhaits en matière de CFT, mais lorsqu'on s'attarde aux moyens méthodologiques, on se rend compte qu'il y a une surreprésentation des participantes féminines (p. ex., St-Amour et al., 2005; Tremblay, 2003a, 2005, 2010; Tremblay et al., 2009). À titre d'exemple, on peut penser à l'étude menée par Tremblay (2010) qui s'intitule « Articulation emploi-famille : la présence d'enfants est-elle déterminante pour le soutien organisationnel? » pour laquelle 423 personnes ont rempli le questionnaire, dont 28 hommes et 395 femmes. Inévitablement, s'il y a une disproportion de la présence de femmes parmi les participants, les résultats et les éléments clés retenus dans la discussion en seront influencés (Fortin & Gagnon, 2016; Pires, 1997).

Un autre exemple serait que dans certains textes parlant des « parents », les principaux résultats présentés concernent davantage les mères, en étant centrés sur l'investissement de la mère dans la sphère travail, comme indiqué dans la publication de Tremblay (2005) *Conciliation emploi-famille et temps de travail; Que faire pour faciliter la gestion de carrière des mères et des pères?*. Dans cette étude, on dira qu'il y a eu 1 045 répondants de catégories professionnelles et de secteurs d'activité divers et parmi ceux-ci, deux tiers étaient des femmes (Tremblay, 2005). Dans l'article, l'auteur soulève d'ailleurs l'importance de solliciter aussi les pères, que le questionnaire s'adressait aux

hommes et femmes, parce qu'il était souhaité de ne pas limiter la problématique de la conciliation et de la carrière aux seules femmes, et ce, étant donné que les pères souhaitent s'impliquer auprès de la famille. Toutefois, dans la section résultats, il est principalement question de plusieurs éléments concernant les femmes, sans toutefois distinguer les résultats provenant des hommes. Il est plutôt mentionné que l'intégration des deux genres dans les résultats visait à valoriser que le CFT concerne autant les mères que les pères, mais il aurait tout de même été intéressant de connaître ce que les pères avaient à partager.

Un autre élément observé a été que dans certains documents de référence, les auteurs disent également s'intéresser autant aux pères qu'aux mères, mais le nombre de participants de chaque genre, soit pères et mères, n'est pas explicitement spécifié dans les articles publiés. À ce titre, on peut noter les recherches faites par le ministère de la Famille (2015a), ainsi que Tremblay et Amherdt (2003). Même si on ventile les données pour différencier les résultats entre les genres, le fait de ne pas différencier facilement le nombre exact de participants pour chacun d'entre eux peut soulever des interrogations quant à la représentativité des résultats et, par conséquent, du réel vécu des pères et des mères. De plus, puisqu'il y a bien souvent plus de mères qui répondent aux différents sondages concernant la parentalité, le fait de ne pas avoir différencié le nombre de participants pour chaque genre crée une ambiguïté quant à la sollicitation des pères, et donc, à l'impact sur leur représentativité dans les résultats. Il y a donc lieu de se questionner sur l'impact de présenter des résultats disant s'intéresser autant aux mères qu'aux pères quand on ne connaît pas le nombre de ces participants. Il devient ainsi difficile de généraliser les

résultats présentés comme étant réellement le vécu des pères et des mères. Cela pourrait aussi suggérer que la CFT est essentiellement un enjeu pour les mères, duquel les pères paraissent moins présents, même si la conclusion mentionne qu'il y a lieu de considérer autant les mères et les pères. Ceci illustre ce qui est habituellement disponible en matière de documentation sur la CFT, soit que les résultats concernant les pères ne soient clairement identifiés, peut-être en raison d'un trop faible taux de participation en comparaison à celui des mères et ainsi pour des raisons de puissance statistique (i.e. résultat statistiquement peu significatif, Fortin & Gagnon, 2016). Cela dit, ça ne permet pas de faire ressortir les différences de l'un et de l'autre, ni même les similitudes.

Néanmoins, il est possible de constater que certains chercheurs ont fait l'effort d'arriver à une certaine parité, comme dans l'étude de l'ISQ (2016), intitulée « Les défis de la conciliation travail-famille chez les parents salariés qui était un portrait à partir de l'Enquête québécoise sur l'expérience des parents d'enfants de 0 à 5 ans-2015 » (EQEPE). On peut penser que lorsque le nombre de participants est mieux proportionné entre les pères et les mères, les résultats en sont influencés. Par exemple, dans cette recherche, la population de parents ayant participé est composée de 47 % de pères et de 53 % de mères (Lavoie, 2016). Or, avec un échantillon de 23 693 parents et cette participation quasi égale de pères et de mères, on peut observer que les résultats sont similaires entre les deux types de parents quant à leur réalité de CFT, et ce, sur différents aspects de leur vécu (p. ex., le recours aux ressources, le sentiment de courir toute la journée, etc.).

Cette étude a quand même pu démontrer certaines différences entre les pères et les mères. À cet effet, les résultats ont dévoilé que les mères salariées travaillent généralement moins d'heures par semaine que les pères salariés, celles-ci étant plus nombreuses, toutes proportions gardées, à travailler à temps partiel (Lavoie, 2016). En revanche, les pères sont proportionnellement plus nombreux que les mères à travailler plus de 40 heures par semaine (Lavoie, 2016). Ces différences importantes dans la gestion du travail et de la famille justifient notamment l'importance de s'attarder à chacun des types de parents. Le nombre de participants mères-pères étant équivalent, on peut déduire que leur vécu de la CFT est plus comparable que dans certaines études où le nombre de mères ayant participé était supérieur. Or, ce constat indique qu'en dépit des différences notées, les pères et les mères ont des défis comparables et, en même temps, que chaque groupe mérite qu'on s'attarde à son expérience individuelle.

Ensuite, la façon dont les terminologies de « père/mère », « homme/femme » sont utilisées est aussi source de réflexion. En consultant les écrits, on se rend compte qu'il y a une forte tendance à la différenciation des genres dans le but de ventiler les résultats, mais lorsque l'on parle des parents, les termes père ou mère ne sont pas nécessairement présents. Par exemple, bien qu'elle s'intéresse au statut de « parent » chez le travailleur dans le cadre de ses travaux, Tremblay (2003a, 2003b, 2010), n'utilise pas les termes de père ou de mère, mais bien seulement d'homme ou de femme. Similairement, dans l'étude réalisée par Tremblay et al. (2009), on parle de « femmes parents » et d'« hommes parents », sans même utiliser les termes mères ou pères et sans justification explicite de

ce choix fait par les chercheurs. Enfin, dans l'étude de St-Onge et al. (2010), on aborde notamment les caractéristiques contextuelles (soit de la famille, du travail et de l'organisation) qui influencent le conflit travail-famille, on discute des aspects de l'engagement envers le travail ou celui envers la famille, et ce, sans faire une fois référence aux mères, pères ou même aux parents. Ces différents exemples laissent comme perception que le concept d'être « parent » pourrait être moins important que le rôle de travailleur. Surtout, cela se fait sans reconnaître pleinement ce que représente l'expérience d'être un père ou une mère.

Un autre élément méthodologique à souligner en lien avec ce qui précède est le concept d'*expérience* des parents mesuré dans certaines études qui est perceptible dans les différentes questions posées aux parents, mais très peu présent dans les extraits ressortis dans l'article. Un exemple de cela provient du ministère de la Famille (2015a) dans son rapport intitulé « L'évolution des difficultés de conciliation travail-famille », qui se trouve à être un portrait réalisé à partir de la situation des mères et des pères en emploi au Québec et ailleurs au Canada, enquête réalisée par Statistique Canada, où environ 10 000 hommes et femmes en 1992 et en 1998, puis environ 25 000 en 2005 et en 2010 ont été interrogés (Ministère de la Famille, 2015a). Dans ce rapport, on a demandé aux participants d'évaluer le sentiment d'une surcharge de responsabilités, on les questionne afin de savoir « À la fin de la journée, s'ils ont l'impression de ne pas avoir accompli ce qui était voulu » ou s'il y a des inquiétudes quant au manque de temps à consacrer à la famille ou aux amis, etc. Lorsqu'on arrive à la publication présentant les principaux constats ressortis, l'expérience

est alors généralisée aux « parents » sans différencier les pères et les mères en mentionnant par exemple que :

Un parent sur deux, parmi ceux en emploi, fait face à une surcharge de responsabilités [...] et qu'un peu plus de quatre parents sur dix décrivent leur quotidien comme assez, voire extrêmement stressant [...]. À cet égard, les mères et les pères en emploi ailleurs au Canada sont beaucoup moins susceptibles (moins d'un sur trois) de signaler des journées très stressantes que celles et ceux du Québec. (Ministère de la Famille, 2015a, p. 10)

Bien qu'on puisse sentir, encore une fois, une intention plus marquée de présenter des informations concernant les femmes, peut-être attribuable avec l'histoire des mères sur le marché du travail mentionnée précédemment, certains auteurs y accordent une attention plus particulière. Le fait d'exposer des résultats concernant les mères et les pères conscientise le lecteur quant aux nuances dans leurs expériences, tout en les valorisant, qu'elles soient distinctes ou similaires.

Comme il a été soulevé précédemment, en englobant tous les parents de façon plus générale, et en ne spécifiant pas le genre, on néglige de tenir compte des particularités sociales et culturelles en lien avec le fait d'être un père ou une mère. Cela évacue aussi les réalités et les attentes propres à chacun d'entre eux. Comme mentionné antérieurement, c'est comme si le titre de « parent » devenait un statut « d'identification du participant » comme une donnée, plutôt que d'être un sujet d'intérêt de recherche en matière de CFT. On ne place pas l'individu au cœur de son expérience. Ce manque de considération est notamment porteur de réalités, mais aussi d'attentes sociales en lien avec les différents systèmes qui entourent l'individu (Bronfenbrenner, 2005; Schneewind & Kupsch, 2006).

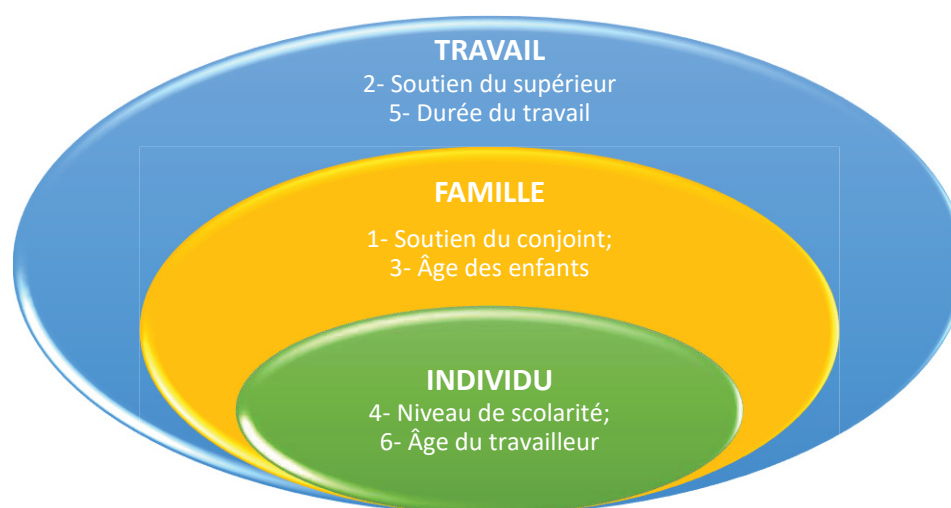
Ainsi, il est assurément important de souligner la prudence dans l'interprétation de ces résultats lorsqu'il est question des mères et des pères, mais comme mentionné précédemment, il serait aussi pertinent de décrire plus en profondeur les résultats obtenus dans ces études tant pour les pères que pour les mères. Si on reconnaît de plus en plus que les pères peuvent être vus comme un levier important de la CFT, il importe aussi d'identifier de plus en plus les enjeux plus spécifiques propres à chacun des parents, s'ils sont dans les milieux dits traditionnels, etc., afin de documenter que les réalités sont importantes. Heureusement, des travaux récents s'y sont attardés davantage, comme ceux de l'ISQ (2016) mentionné auparavant et souhaitant que d'autres emboîtent le même pas.

En résumé, quatre tendances observées ressortent des écrits recensés : (1) de ne considérer que les mères dans certaines études et d'utiliser malgré tout le terme « parents »; (2) de parler des parents sans distinguer l'expérience des mères et des pères; (3) de prélever des données à partir d'échantillons de recherche qui ne sont pas précisés dans les méthodologies (p. ex., le nombre de pères ou de mères) et d'en tirer des conclusions influencées par ces biais de représentativité; et (4) de prélever des données auprès des mères et de pères, mais de ne plus les distinguer lors de l'analyse et de la présentation des résultats, en revenant à l'appellation parents.

Solutions proposées par le milieu du travail en soutien à la CFT

Afin de soutenir les parents-travailleurs dans leur CFT, Tremblay (2016) mentionne six facteurs comme étant les déterminants ayant le plus d'influence sur la CFT. Ainsi, on

retrouve en ordre d'importance et d'impact (1) le soutien du conjoint; (2) le soutien du supérieur; (3) l'âge des enfants; (4) le niveau de scolarité du travailleur; (5) la durée du travail; et (6) l'âge du travailleur (Tremblay, 2016). La Figure 1 présente ces facteurs selon les systèmes de l'individu, soit les facteurs qui relèvent de l'individu (cercle vert), de la famille (cercle orange) et du milieu de travail (cercle bleu).



Facteurs qui relèvent de l'INDIVIDU (vert), de la FAMILLE (orange) et du milieu de TRAVAIL (bleu).

Figure 1. Les déterminants ayant le plus d'influence sur la CFT (Tremblay, 2016).

Ce modèle résume de manière succincte les propos bien reconnus dans la littérature concernant la CFT. Ainsi, le fait que la présente thèse ne s'intéresse pas uniquement (ou directement) aux solutions proposées par le milieu de travail, mais plutôt au vécu des parents, il n'a pas été souhaité de faire une revue exhaustive des modèles qui soutiennent ce qui se fait dans les milieux d'emploi. Toutefois, selon la littérature et les nombreux écrits touchant la sphère travail de la CFT, il apparaît évident que le gouvernement, les

entreprises ont un rôle important à jouer dans l'articulation des responsabilités familiales et professionnelles des travailleurs.

À ce propos, l'ASPQ (Nault & Tessier, 2007) mentionne qu'outre la responsabilité gouvernementale, les organisations et les entreprises ont un rôle important à jouer dans l'articulation des responsabilités familiales et professionnelles des travailleurs. Les principaux acteurs des grands milieux de travail du Québec s'accordent pour dire qu'ils ont une responsabilité en matière de CFT (Chrétien & Létourneau, 2010a, 2010b). D'ailleurs, selon Tremblay et al. (2006b), il existe un éventail de mesures d'arrimage de la CFT offertes dans les milieux québécois. Ils les ont regroupées en cinq catégories générales, soit (1) l'aménagement du temps de travail; (2) les différents types de congés; (3) les mesures financières à caractère familial; (4) les services offerts pour les personnes à charge; et (5) la gestion priorisant la famille. Ces initiatives pouvant être mises de l'avant visent à favoriser la diversification de la CFT, de façon parfois novatrice, et elles offrent une variété de conditions favorables à l'harmonisation des différentes sphères de vie des individus.

Cependant, à la lecture de ces recherches, l'enjeu de CFT semble mettre de l'avant plusieurs aspects reliés à la partie « travail » de cette réalité de famille-travail. Dans ses travaux de recherche, Pronovost (2003) soulève que les initiatives de CFT portent à croire qu'elles ne répondent pas prioritairement aux besoins des travailleurs, mais correspondent plutôt aux exigences de productivité, de rentabilité et de flexibilité des entreprises.

Bourdeau, Ollier-Malaterre et Houlfort (2019) rapportent également que les stratégies visent d'abord à rendre l'employé plus productif et dévoué au travail. Ce devoir pour les travailleurs de répondre aux exigences avec les dispositions déjà disponibles semble créer une pression de performance supplémentaire. Effectivement, en dépit des moyens disponibles, comme souligné précédemment, un haut taux d'effets négatifs semble encore présent pour un grand nombre de parents qui ont à composer avec cette dualité de CFT. Aucune recherche analysée jusqu'à présent n'a permis de voir si ces mesures mises en place aident les parents ou répondent, ou non, à leurs besoins dans leur vie quotidienne. Il devient alors difficile d'avancer que ces mesures soient vues comme entièrement adaptées.

Trois avenues peu explorées de la CFT

La documentation reliée à la CFT révèle que c'est véritablement un enjeu de société. Comme mentionné précédemment, la CFT telle qu'elle est vécue actuellement est le lot quotidien de la majorité de la population active. Cette réalité quasi incontournable qu'est la CFT a fait l'objet d'études depuis plusieurs années déjà et à juste raison. D'une part, les recherches analysées font état des moyens disponibles sur le plan du travail. D'autre part, certains auteurs tentent d'identifier les raisons ou certaines caractéristiques qui peuvent venir accentuer le stress relié à la CFT. Ces questions entourant la CFT semblent démontrer qu'il existe plusieurs aspects reliés à la vie personnelle dans cette dualité famille-travail. Comme le souligne Pronovost (2003), bien que cela fasse partie d'une réalité de société dans les discours publics, il n'en demeure pas moins que l'articulation des rôles se réalise essentiellement dans la sphère privée, reposant encore largement sur

l'adaptation des individus aux exigences du travail. Pour de nombreuses personnes vivant cette situation problématique, cela peut engendrer des conséquences importantes, et ce, pour tous les membres de la famille. De surcroît, on semble beaucoup s'appuyer sur la capacité d'adaptation des individus afin de satisfaire les exigences du travail sans vérifier si les mesures mises en place aident les parents ou répondent à leurs besoins (Pronovost, 2003).

Par ailleurs, la différenciation des genres devient alors moins perceptible par cet amalgame de mères-pères-parents. Si on ne parvient pas à dissocier les rôles individuels des mères et des pères dans leur expérience, il devient difficile de considérer l'évolution des types de famille et des emplois atypiques qui influencent de nos jours la CFT. Or, à la lumière de ces différents constats, il y a maintenant lieu de prendre un recul afin de poser un regard critique sur certains éléments présentés.

Expérience famille, expérience des parents : la facette peu explorée de la CFT

Comme mentionné précédemment, la CFT se veut une « recherche de l'équilibre entre les exigences et les responsabilités liées à la vie professionnelle et à la vie *familiale* » (Ministère de la Famille, 2013, en ligne). L'objet *famille* est un intérêt relativement nouveau dans les recherches. Effectivement, ce n'est que depuis les années 50 qu'il y a eu un accroissement des recherches sur les dynamiques des familles (Abignente, 2004) et sur l'importance du rôle du père au sein de sa famille (Dubeau et al., 2005; Dubeau & Regroupement pour la Valorisation de la Paternité, 2014). Premièrement, à la lecture de

la documentation disponible, on constate que l'expérience des parents ou de la famille est la facette peu explorée de la CFT. Lorsque l'on s'intéresse à la famille comme sujet d'étude, il devient malaisé de lire de la documentation qui va n'en utiliser qu'une partie, voire l'exclure, pour ne présenter que quelques éléments la touchant. Les questions entourant la CFT semblent pourtant bien démontrer qu'il existe plusieurs dimensions reliées à la vie personnelle dans cette dualité famille-travail (Bourque & St-Amour, 2016).

Il serait possible de croire que le caractère plus privé lié à la « famille » (donc qui ne regarderait pas l'État) fait qu'on s'appuie davantage sur les capacités d'adaptation des individus pour satisfaire les exigences du travail dans la recherche sur la CFT. Cela se fait sans vérifier si les mesures mises en place aident les parents ou répondent à leurs besoins (Pronovost, 2003). Lorsqu'on considère qu'il existe plusieurs types de famille et même que d'autres liens sont à considérer dans le concept d'être parent (Belleau, 2004), on peut penser que leurs besoins sont également diversifiés. Toutefois, la documentation consultée semble négliger ces informations au profit des aspects reliés davantage au domaine du travail. En se concentrant par exemple sur les stratégies utilisées ou les moyens disponibles (Pacaut, 2015), on en vient à délaissé l'expérience comme étant ce que vit la personne, ce qu'elle ressent et ce qu'elle perçoit au moment où elle est face à une situation vécue. D'ailleurs, comme mentionné précédemment, il y a des études où on va parler de « femme » et d'« homme » sans même utiliser les termes mère ou père. On peut donc se demander si ces études sont en mesure de reconnaître les enjeux derrière ces

statuts étant donné qu'on ne fait pas référence spécifiquement au fait d'être une mère ou un père.

Valorisation des rôles de mère et de père

Si on arrive à exclure cette grande sphère qu'est la famille, il est peut-être normal de constater que l'expérience des mères et des pères est aussi exclue de plusieurs écrits. Bien qu'il semble y avoir une volonté légitime de reconnaître le vécu des mères présentes sur le marché du travail, il ne faut pas pour autant exclure celui des pères vivants eux aussi la dualité de CFT en cherchant à s'impliquer de plus en plus au sein de leur famille (Dubeau & Regroupement pour la Valorisation de la Paternité, 2014; Dubeau, Villeneuve, & Thibault, 2011; Michaud, 2005). Avec la place importante prise par les femmes sur le marché du travail, l'un des changements ayant le plus marqué la fin du siècle dernier, l'engagement parental, a aussi été entraîné par ces changements sociaux (Dubeau et al., 2005). Ces mêmes auteurs font également ressortir que l'enjeu CFT en est un tout autant pour les pères. Différentes études montrent un engagement accru des pères à vouloir prendre soin de leur enfant, et ce, rapidement après la naissance et que le double emploi pour les jeunes couples implique nécessairement de revoir le partage des tâches à la maison (Dubeau et al., 2011; Dubeau & Regroupement pour la Valorisation de la Paternité, 2014; Michaud, 2005). Elles font également ressortir que dans un contexte de séparation, la garde partagée ou exclusive aux pères est plus fréquente qu'il y a quelques années (Dubeau et al., 2011; Dubeau & Regroupement pour la Valorisation de la Paternité, 2014; Michaud, 2005) justifiant la pertinence de l'accessibilité à des mesures de CFT pour eux aussi.

Ensuite, si les pères semblent être les grands oubliés, les mères, quant à elles, semblent « épuisées » par cette CFT. Certes, il est pertinent et nécessaire de faire valoir la place égale des deux rôles et de dénoncer les iniquités homme-femme, et ce, peu importe le domaine. La place occupée par ces enjeux de société justifie amplement que les chercheurs s’y attardent particulièrement. Toutefois, il y a lieu de se questionner quant à la façon de présenter les données et les messages que tout cela véhicule. En raison de la façon de présenter les données, plusieurs travaux publiés sont porteurs de certains stéréotypes maintenus dans notre société. Par exemple, en ne représentant que très peu les pères au sein de la CFT, on amplifie ainsi ces images socialement véhiculées. De plus, ne pas reconnaître de façon distincte l’expérience des mères et des pères, comme lorsque l’on parle des « parents » de façon générique, peut aussi avoir son lot d’influence dans la façon de les légitimer ou non dans leur vécu.

S’il y a du chemin à faire pour valoriser l’engagement paternel au sein de notre société et que l’implication des pères au sein des services entourant les familles est encore à promouvoir, on ressent encore moins leur place en tant que père au sein du milieu de travail (Cornet & Fusulier, 2008; Dubeau & Regroupement pour la Valorisation de la Paternité, 2014; Michaud, 2005; Nault & Tessier, 2007). Effectivement, il semble encore y avoir une vision très stéréotypée dans les milieux de travail (surtout ceux à dominance masculine) où la CFT est un enjeu essentiellement féminin. Une attention particulière doit alors être portée dans les écrits à la reconnaissance de la place des pères en matière de

CFT, et ce, en au-delà du soutien qu'ils peuvent apporter à la mère comme c'est le cas lors de la naissance de la famille (Lacharité, 2009).

Sphère publique et sphère privée, et si c'était un vécu global?

Dans les écrits, il semble que la CFT était scindée en travail *ou* famille. Comme plusieurs écrits autour de la CFT ont été rédigés par les domaines plus reliés au travail (p. ex., relations industrielles et gestion des ressources humaines), il y a sûrement lieu d'y voir une centration dans la façon de s'attarder aux différentes données présentées. Il est néanmoins désolant de constater que cette dualité vécue par les pères et les mères est aussi une dualité dans les écrits où on « laisse » la facette familiale et l'expérience personnelle au domaine de la psychologie (Tremblay, 2005). C'est comme si on pouvait scinder l'expérience de la CFT en compartiments *travail* ou *famille*, alors que c'est justement sur la combinaison des deux facettes que repose cette conciliation pour les parents qui la vivent. On peut penser que la sphère privée mérite une plus grande place si on veut en arriver à utiliser la force d'une analyse interdisciplinaire pour comprendre le vécu des pères et des mères. Effectivement, la CFT invite à une vision globale, voire interdisciplinaire, entre le monde du travail et la sphère familiale, privée, avec tous ses enjeux. Elle implique qu'il y ait des interactions et un enrichissement mutuel entre plusieurs spécialistes qui peuvent s'intéresser à la CFT (Etévé & Champy, 1994). On aurait lieu de penser qu'il y a des bénéfices si on cherche à créer un espace commun entre les sphères, les disciplines dans le but de générer un lieu d'échange afin de favoriser un enrichissement, une créativité permettant par la suite l'innovation (Etévé &

Champy, 1994). Il semble que les recherches auraient à gagner, mais surtout les familles représentées, y gagneraient en permettant une meilleure compréhension de leur vécu.

État des connaissances, en résumé

À la lumière de ce qui a été présenté, l'analyse de l'état des connaissances actuelles se résumerait comme suit. Tout d'abord, il n'y a aucun doute qu'il y a une forte documentation disponible concernant la sphère « travail », où les caractéristiques et les mesures de CFT disponibles dans le milieu et leur accessibilité sont bien présentes. Les écrits peuvent laisser croire que ce qui relève de la famille, serait de l'ordre de la sphère privée, donc qu'il serait propre à chacune des familles de mettre en place les mesures qui lui apparaissent les plus pertinentes. Cependant, cela ne nous permettait pas de mieux comprendre les réalités des familles et c'est ce qui soutient la nécessité d'explorer cet autre pôle de la CFT.

Une autre lacune des écrits recensés est que la CFT est un enjeu qui semble être principalement pour les femmes. Puisque nous savons que les pères aujourd'hui sont plus engagés, il apparaît donc nécessaire de considérer le partage des tâches entre les parents et de voir ce partage comme un levier d'égalité entre les femmes et les hommes. De plus, considérant les séparations conjugales nombreuses ainsi que l'augmentation de la garde partagée, les pères ont eux aussi des enjeux de CFT dans les défis nommés concernant la monoparentalité. Inévitablement, à la lumière de tout ce qui a été présenté, il s'avère que l'aspect *famille*, la sphère « privée » autour de cette problématique de la CFT n'a pas été

très documenté. Effectivement, il semble qu'il soit nécessaire de passer d'une vision des « individus » vers une vision « familiale », incluant le couple parental, le nombre et l'âge des enfants, alors que malheureusement, peu d'études ont adopté cette vision plus élargie.

De plus, les avancées en recherche en termes de CFT seront sans doute accélérées par une triple perspective, voire source d'influence. Premièrement, on retrouve celle des organisations et des milieux de travail, car les écrits font état de la difficulté pour les individus à concilier famille et travail par rapport aux réalités modernes. À la lumière des différentes références, il semble évident que le sujet est largement documenté. Tous ces enjeux bien actuels débordent des seules considérations reliées aux individus pour rejoindre des défis d'attraction et de maintien des jeunes employés.es en emploi. Il s'agit sans aucun doute d'une perspective distincte et complémentaire. En second lieu, il y a celle des législations et des conditions facilitantes. Bien que la présente étude ne vise pas à faire l'état des connaissances à ce sujet, il est possible de déceler que ces thématiques sont fortement présentes dans la documentation disponible. Finalement, il y a celle de l'expérience parentale, des individus directement concernés, soit les pères et les mères. Il a été largement question jusqu'à maintenant que ces défis entraînent indubitablement des conséquences négatives à la fois sur les familles et sur la santé des individus. Ces impacts sont d'ailleurs abondamment analysés dans les recherches.

Partant de ces constats, la présente étude s'intéresse au volet *famille* de la CFT en accordant une attention aux réalités vécues par les mères et les pères, mais en gardant une

attention particulière aux intersections de ces trois perspectives, puisqu'au final, c'est ce qui est vécu par les parents au quotidien. D'ailleurs, bien que son étude soit essentiellement orientée sur les moyens organisationnels disponibles et sur les effets de ceux-ci sur la satisfaction au travail, Kilic (2014) suggère de poursuivre les recherches « afin de mieux comprendre les mécanismes d'équilibre(s) et le rôle de ces pratiques dans la gestion hors travail » (p. 103). Cette centration permet d'en apprendre davantage quant aux moyens permettant, ou à tout le moins, facilitant l'harmonisation des différentes responsabilités propres à chacune des sphères de vie des individus. Pour cela, on devait tenir compte d'un ensemble de facteurs pouvant influencer ce possible équilibre vécu par les parents dans un contexte de CFT et leur sentiment de bien-être et amener ces pères et mères à y réfléchir. Ainsi, le cadre conceptuel de cette recherche se devait de pouvoir considérer l'ensemble de l'expérience en matière de CFT, incluant les différents points soulevés précédemment.

Chapitre 3

Cadre conceptuel

Le présent chapitre vise à présenter le cadre conceptuel sur lequel s'appuie la démarche de recherche. L'étude réalisée, de nature exploratoire, adopte une approche méthodologique qualitative. Cette approche s'inspire du courant phénoménologique et vise à comprendre le phénomène étudié, à en saisir l'essence du point de vue des personnes qui en ont fait l'expérience (Fortin & Gagnon, 2010). Tous les éléments méthodologiques seront décrits au chapitre suivant, mais soulignons ici que Löckenhoff, Costa et Lane (2008) diront que *l'expérience* a une forte dimension émotionnelle. Elle renvoie alors à un processus affectif créé par ce qui est vécu ou observé (Löckenhoff et al., 2008). Ils ajouteront que *l'expérience* fait référence à ce que vit la personne, ce qu'elle ressent et perçoit au moment où elle fait face à une situation ou bien, au moment où elle l'a vécue (Löckenhoff et al., 2008). Bien que les conditions d'énonciation et d'expression de l'expérience parentale des mères et des pères ne soient pas nécessairement les mêmes, c'est néanmoins cette représentation du concept qui a servi de point d'ancrage dans la présente démarche.

Cela dit, puisqu'il est souhaité dans cette recherche de prendre un temps pour explorer l'expérience, le vécu des parents de leur CFT à partir de leur discours, le cadre conceptuel doit refléter l'ensemble de ces éléments (Fortin & Gagnon, 2016). L'écoute attentive, l'analyse rigoureuse des contenus et l'ouverture à la découverte sont de mise. Comme il est d'usage de le faire, les éléments théoriques et les concepts qui servent de points d'appui

à la recherche sont maintenant présentés. Les principaux ensembles de concepts qui seront précisés concernent l'approche écosystémique, l'identité et les rôles, l'approche réflexive et finalement, certaines considérations théoriques sous-jacentes à ce cadre conceptuel.

Approche écosystémique

Lorsqu'on s'intéresse à la problématique de la CFT, on ne peut passer outre la pertinence du modèle écosystémique conçu par Bronfenbrenner en 1979. Effectivement, l'approche écosystémique permet de dépasser l'individu pour l'inscrire dans une perspective élargie qui prend en compte les caractéristiques de ses milieux de vie. Ce modèle permet de tenir compte de l'ensemble des facteurs (géographiques, politiques, économiques, culturels, etc.) susceptibles d'influencer le développement et l'adaptation de l'être humain (Bronfenbrenner, 2005). De plus, l'approche écosystémique de Bronfenbrenner met en relief toute l'influence qu'apporte l'interaction entre l'humain et son environnement puisqu'il envisage le développement de l'être humain en fonction du contexte déterminé où ce dernier évolue (Cloutier et al., 2005; Larose et al., 2005; Parent et al., 2008).

Comme vécu dans un contexte de CFT, le développement humain est le résultat des interactions continuelles et réciproques entre l'individu et son environnement. Puisque les deux s'influencent mutuellement et constamment, chacun s'adapte en réponse aux changements de l'autre (Bronfenbrenner, 2005; Larose et al., 2005). Dans ce modèle, l'adaptation est définie comme l'équilibre entre les forces et les faiblesses de l'individu,

et les risques et les occasions rencontrées dans son environnement (Bronfenbrenner, 2005; Larose et al., 2005; St-Onge et al., 2010). Cette recherche entend utiliser ces concepts afin d'interpréter les liens entre eux.

Pour bien saisir l'apport des six principaux systèmes interreliés de Bronfenbrenner (2005), chacun sera défini dans les paragraphes suivants à l'aide d'exemples reliés à la problématique CFT. Tout d'abord, il y a l'*ontosystème* qui comprend les caractéristiques personnelles, comme le bagage génétique, les croyances, les attitudes, les valeurs, la personnalité, la santé de l'individu. En lien avec la CFT, la capacité personnelle à gérer le stress et la valeur accordée à la famille ou au travail pourraient faire partie de ce système. Deuxièmement, on retrouve le *microsystème* qui est le milieu immédiat fréquenté par la personne, soit ses activités, ses rôles sociaux et ses relations interpersonnelles, considérés dans leur environnement immédiat et faisant l'objet d'une influence bidirectionnelle entre l'individu et l'environnement (p. ex., être parent d'un jeune enfant, la dynamique familiale, le type d'emploi occupé). Les milieux de la famille et du travail représentent ici ces milieux immédiats. De plus, retenons que dans cette famille, les individus qui la composent sont liés par un « attachement émotif profond et par un sentiment d'appartenance à un groupe faisant d'elle une entité dynamique, complexe par ses relations, ses expériences, ses émotions, ses contextes, etc. » (Duhamel, 2015, p. 21). Cela inclue toutes les variations et les types de familles d'aujourd'hui (Duhamel, 2015).

Le *mésosystème* quant à lui réfère aux liens qui existent entre les différents microsystèmes fréquentés par l'individu placé au centre du modèle, tels que les liens qui existent entre l'individu, la famille et le milieu de travail, les différents réseaux de soutien social, avec les garderies, entre les services de loisirs et le foyer, etc. Au cœur de ces liens, il pourra exister tensions et négociations, mais aussi alliance et soutien. La CFT, étant en soi la négociation faite par un individu entre plusieurs sphères, s'inscrit d'ailleurs directement en respect de ce niveau écosystémique défini par Bronfenbrenner. Selon les conditions et les réalités de ces sphères, cela aura inévitablement un impact sur le microsystème et par conséquent, sur la personne qui est au cœur de ceci.

Ensuite, la dimension de l'*exosystème* est composée de lieux (souvent des institutions) qui ne sont pas nécessairement fréquentés par un individu, mais qui exercent une influence indirecte sur lui (p. ex., les politiques publiques de CFT, le congé de parental, incluant maternité et paternité, les politiques d'heures d'ouvertures et de fréquentation des milieux de garde, etc.). Le niveau suivant est le *macrosystème*, qui comprend les modèles culturels, les idéologies et les valeurs transmises par le gouvernement, la religion, l'éducation et l'économie (p. ex., la valorisation de la performance au travail, la pression et les attentes sociales élevées envers les parents). Finalement, le *chronosystème* représente l'époque sociale dans laquelle nous vivons, mais également le parcours de vie d'un individu incluant les expériences et les événements auxquels il doit faire face. On peut y insérer certains éléments de la théorie du cycle de la vie famille-travail, par exemple les étapes de la vie familiale, les étapes de la carrière et

l'intersection de ces deux séries d'étapes (Dodeler & Tremblay, 2013; Gingras, 2005). La Figure 2 présente le traditionnel modèle écosystémique de Bronfenbrenner (2005) adapté à la CFT où les éléments mentionnés précédemment sont insérés à chacun des systèmes de ce modèle.

Il est donc possible de constater que le recours à cette approche permet d'y insérer divers concepts puisés dans d'autres théories, notamment les approches explicatives de la CFT concernant le cycle de la vie travail-famille dans le chronosystème (Dodeler & Tremblay, 2013; Gingras, 2005), mais aussi à d'autres niveaux. De plus, cette approche permet d'intégrer les écrits recensés en lien avec les facteurs de protection et de risque qui proviennent des individus/familles ainsi que du milieu de travail (allant de l'ontosystème au macrosystème). Cette recherche souligne également l'importance du chronosystème, soit le parcours de vie, les périodes de transition d'une personne et l'historique qui fait que le milieu du travail et la famille sont très différents aujourd'hui, en comparaison aux années 1970 ou à toute autre période de l'histoire québécoise. Finalement, dans cette thèse, l'accent est mis sur le mésosystème, sous-système qui a fait l'objet de très peu d'études (Dubeau & Regroupement pour la Valorisation de la Paternité, 2014) au-delà de celles qui ont été faites dans les dernières années dans le domaine de l'éducation (portant plus spécifiquement sur le lien entre la famille et l'école).

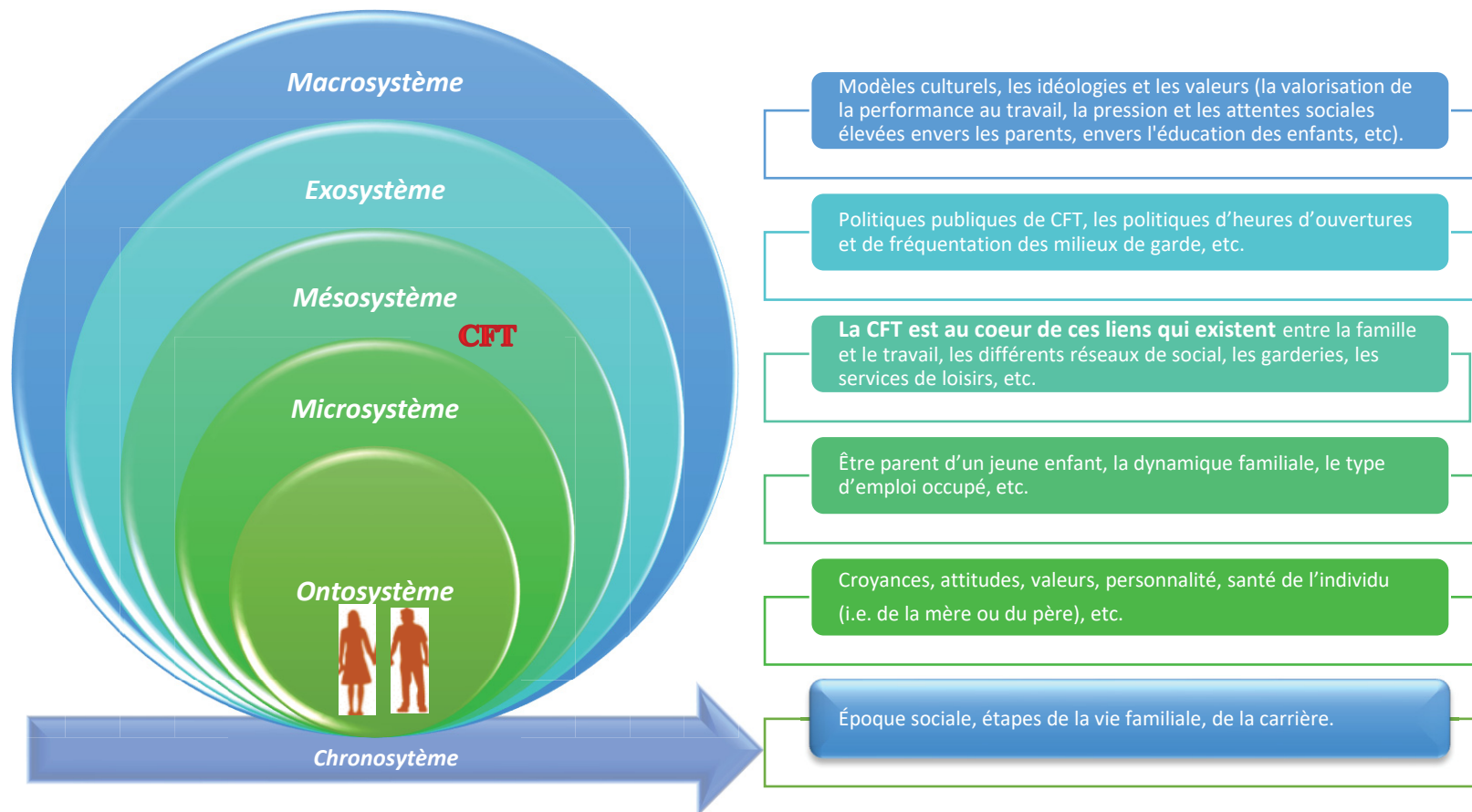


Figure 2. Le modèle de Bronfenbrenner (2005), adapté à la CFT.

Ainsi, un rôle influence comment une personne occupant un statut particulier (p. ex., parent, conjoint, professionnel) interagit avec les autres systèmes qui l'entourent. Comme Dubeau et le Regroupement pour la Valorisation de la Paternité (2014) le soulignent et comme mentionné précédemment, le mésosystème est peu étudié, mais les messages véhiculés à travers ces environnements peuvent influencer le niveau de tension, de stress et, par conséquent, de bien-être des parents. Si un parent veut réduire ce stress et améliorer son bien-être, il serait indiqué de l'amener à prendre conscience des différentes identités qu'il endosse à travers les multiples systèmes dans lesquels il manœuvre. Le cadre d'analyse doit donc être davantage centré sur l'individu et son expérience. Cela permettra ainsi de mettre en lumière ces enjeux propres à chaque individu, tout en gardant en perspective ce qui est commun chez les pères, les mères et les parents globalement.

Finalement, force est d'admettre que l'environnement écosystémique d'un parent est un tout complexe. Dans chacun des systèmes, le parent joue un rôle particulier et chaque milieu a des attentes différentes à son égard. Toutefois, l'approche écosystémique permet de voir « le grand portrait » et ainsi de tenir compte de l'influence de divers facteurs sociaux dans l'analyse des besoins des parents (Bronfenbrenner, 2005; Forget & Lebel, 2003). Ce modèle rappelle aussi qu'on doit tenir compte des influences à l'extérieur de la famille, comme les valeurs sociales, le milieu culturel et le milieu communautaire dans lesquels évolue la famille, entre autres. En reprenant le modèle écosystémique de Bronfenbrenner (1979) et en tenant compte des concepts de rôle et d'identité, il est possible d'identifier les tensions et les conflits pouvant se jouer au niveau des

mésosystèmes de ce modèle écosystémique. Les différents rôles vécus dans ces milieux différents peuvent entraîner des tensions, voire du stress entre les rôles sous-jacents. Ces multiples rôles que doit adopter un parent ainsi que les différents réseaux entourant la famille peuvent être considérés comme des éléments influençant la CFT dans leur quotidien et méritent qu'on s'y attarde afin d'en prendre conscience, mais aussi pour réfléchir aux impacts que la négociation entre ces rôles peut engendrer.

Concepts de l'identité et des rôles

Les écrits recensés sur la CFT révèlent clairement que la dimension *travail* est davantage documentée, témoignant de l'importance de celle-ci dans le vécu des parents. Comme le soulève De Gaulejac (2011), de nos jours, la valeur attribuée au travail est devenue prédominante puisqu'il est notamment associé au confort et à la richesse, mais aussi à un statut permettant à un individu de se définir dans un groupe ou dans une société en lui attribuant une identité. Or, le travail devient non seulement le produit, mais également un vecteur d'identification et de socialisation en définissant l'individu dans son être social en plus de sa place dans la société (De Gaulejac, 2011). Considérant cela, la combinaison du travail avec l'aspect *famille* peut certainement soulever des tensions, voire faire émerger des zones de conflit entre les rôles endossés dans ces deux grands mondes, qui peuvent par la suite expliquer certains impacts négatifs mentionnés précédemment. En prenant le temps de s'y attarder, on constate peut-être que ces zones de vigilance dissimulent certains impacts négatifs vécus dans la sphère privée, affectant leur vécu au quotidien. En endossant minimalement le rôle de femme-homme/mère-père/travailleur.e,

les parents sont amenés à conjuguer une variété de rôles et d'identités (Baudry & Juchs, 2007), ce qui pourrait être une source de stress.

Identités diverses et stress

À travers les différentes facettes de la vie et les systèmes qui les entourent, les parents d'aujourd'hui sont appelés à endosser plusieurs rôles (travailleur, mère-père, conjoint.e, membre d'une famille élargie, ami.e, membre d'une communauté, etc.). Ils ont donc une double identité, soit leur identité sociale (publique), mais aussi personnelle (relevant de la sphère familiale, voire intime) (Baudry & Juchs, 2007). De plus, selon Goode (1960), l'ajout de rôles est risqué pour la santé mentale, notamment parce qu'il peut être incompatible ou en conflit avec les rôles existants, mais aussi à cause de la surcharge qu'il provoque considérant que le fait d'occuper des rôles supplémentaires est aussi associé à une plus grande pression de temps et, par conséquent, de stress. Dans une séquence de négociations de rôles, les choix de l'individu sont façonnés par ses perceptions, le menant à organiser ses systèmes en conséquence. Le schéma cumulatif de tous ces rôles influence la façon dont l'individu parvient à composer avec chacun d'entre eux en fonction de la priorité et du temps accordé à chacun de ces rôles (Goode, 1960; Nevid, Rathus, & Greene, 2017).

Comme démontré précédemment, les écrits suggèrent que ce sentiment d'être pressé par le temps influence le bien-être global des parents (Lavoie, 2016). Une recherche auprès d'un échantillon de mères et de pères travaillant au Canada menée par Fitzpatrick,

Janzen, Abonyi et Kelly (2012) confirme notamment que les caractéristiques familiales et professionnelles sont aussi liées à la pression de temps perçue. Effectivement, le temps et l'énergie d'un individu se retrouvent alors divisés entre les différents rôles, selon le contexte dans lequel il est (Goode, 1960). Si les demandes des différents rôles s'accumulent ou s'avèrent trop grandes, l'individu se retrouve alors en déséquilibre et a besoin d'un temps de réflexion pour rétablir l'équilibre (Goode, 1960). Des recherches suggèrent d'ailleurs que la perception globale d'équilibre d'une personne est distincte des effets du conflit comme tels en plus de considérer les sentiments d'efficacité et de satisfaction de l'équilibre (Wayne et al., 2017).

De plus, certains milieux peuvent être porteurs d'attentes genrées (p. ex., c'est la mère qui doit être disponible pour accompagner les enfants à leurs rendez-vous), créant des repères, mais aussi des pressions chez les parents. D'un autre côté, en portant une attention particulière à ce qu'on retrouve comme stéréotypes à travers les discours publics et les politiques qui nous entourent, on peut aussi permettre une valorisation des rôles distincts des mères et des pères en matière de CFT. Cela pourrait ainsi être une façon de soutenir la modification des discours sociaux sur le sujet. Pour cela, il faut d'abord prendre conscience de nos propres préconceptions. Ensuite, il nous faut mettre en lumière, lorsque possible, les inégalités et les iniquités, mais aussi les spécificités des besoins des pères et des mères. Ce n'est que par la suite qu'on pourra sensibiliser la société en permettant ultérieurement une transformation des normes et des genres (Cornet & Fusulier, 2008), et

ce, dans une perspective où pères et mères seront vus comme tous les deux au cœur de la CFT.

Conflits de rôles

Il va sans dire qu'il peut y avoir des frictions entre ces multiples rôles, surtout lorsque l'importance accordée à certains de ceux-ci se retrouve en rivalité, par exemple dans le cas d'être à la fois parent et travailleur. C'est alors que dans l'interaction, plusieurs composantes de l'identité s'élaborent et pourraient entrer « en conflit » en raison des compromis qu'un individu doit faire afin de pouvoir répondre minimalement aux responsabilités découlant de ces multiples rôles (Baudry & Juchs, 2007; Greenhaus & Beutell, 1985). Ces conflits de rôles peuvent prendre trois formes : le conflit de temps, le conflit de tension et le conflit de comportement (Greenhaus & Beutell, 1985; St-Amour et al., 2005; Tremblay, 2005; Tremblay et al., 2006a). Le *conflit de temps* découle de la surcharge et de la difficulté à coordonner dans un même espace-temps l'ensemble des exigences associées à chacun des rôles. Le *conflit de tension* provient d'une pression vécue dans un rôle qui crée de l'interférence avec d'autres rôles. Sous-jacent à cette tension, on y retrouve la fatigue et le stress occasionné par la gestion des demandes non coordonnées entre les différents rôles endossés. Finalement, le *conflit de comportement* est vécu lorsqu'il y a une incompatibilité de comportement entre les rôles attendus, par exemple le fait de devoir être performant en étant pleinement disponible au travail, quasi 24/7, et les attentes insufflées par les besoins de la famille, des jeunes enfants, etc.

En complémentarité à ces types de conflits, Garner et Laroche (2016) formulent une proposition distincte et complémentaire en indiquant que les composantes influençant l'équilibre et la tension, les pressions ressenties entre les rôles reliés au travail et à la famille sont : le temps, le comportement et le stress. Outre ce qui a été mentionné concernant le temps et le comportement, Garner et Laroche diront que le *stress* est relié à l'interférence entre les rôles et à leur incompatibilité, rejoignant ainsi les propos de St-Amour et ses collaborateurs (2005). Le stress, et la gestion de celui-ci, viendrait ainsi augmenter les tensions pouvant affecter l'ensemble de leur vécu. Cela dit, on comprend que cela est bien personnel à chacun vivant leur CFT.

Approche réflexive

Il a été montré que la problématique de la CFT mérite une nouvelle réflexion sur le quotidien que vivent les parents dans leurs réalités ainsi que sur les différents rôles qu'ils doivent endosser. Il s'avère donc nécessaire d'aller recueillir l'expérience vécue à travers tous les systèmes présentés précédemment, mais aussi à travers ces rôles endossés. On cherchera donc à s'approcher du sens donné par les participants à leur expérience, d'où le complément de la troisième approche, soit l'approche réflexive. Ainsi, l'expérience vécue sera vue comme un point de départ (Schön, 1995), justifiant le choix de cette approche, puis qu'elle favorise le réinvestissement *de* et *dans* l'expérience vécue. Effectivement, par cet angle de recherche, il sera souhaité de faire le lien entre l'expérience vécue, la démarche réflexive insufflée par le projet et favoriser un réinvestissement dans le vécu comme un point d'arrivée de la réflexion, mais aussi comme un enrichissement du

prochain point de départ dans ce même vécu quotidien. On s'attend ainsi à une évolution du discours au fur et à mesure de la démarche, les invitant à prendre conscience de différents éléments de leur vie de tous les jours dans le but de générer un mouvement vers l'avant lors du retour dans ce quotidien où ils ont à conjuguer multiples rôles.

Ces différents rôles traduisent aussi des valeurs que porte la personne. Puisque la perspective écosystémique du développement humain considère les caractéristiques personnelles du parent comme étant au centre des différents systèmes (Bronfenbrenner, 2005), il y a lieu de regarder davantage ses valeurs et ses croyances puisqu'elles influencent également son développement. L'affirmation et l'application de nos propres valeurs peuvent engendrer des conflits dans certaines situations selon les rôles endossés (Lacharité & Gagnier, 2009; Najem & Tremblay, 2010). Il est aussi connu que nos valeurs influencent nos comportements, qui eux inspirent notamment nos méthodes éducatives en tant que parent ainsi que nos choix de vie et de famille (Lacharité & Gagnier, 2009).

En conséquence, le recours aux concepts de l'approche réflexive permet de mieux aborder et approfondir l'expérience parentale. En ayant le souci d'intégrer cette approche, il devient potentiellement possible de faciliter des prises de conscience des parents quant aux choix qu'ils font, à ce qui s'actualise au cœur de leur vie de famille et de leur vie professionnelle, ainsi qu'au regard qu'ils sont en mesure de jeter sur l'ensemble de leur vécu en lien avec la CFT. Cela vise à faire un lien entre le sens accordé et les choix faits au quotidien. Ainsi, les aspects descriptifs inspirés de la phénoménologie et de

l'interprétation du sens donnée aident à alimenter le processus réflexif visant à nourrir l'action, action qui roule normalement à vive allure au quotidien, mais qui sera éventuellement enrichie par des possibles prises de conscience. De surcroît, une des façons d'augmenter le pouvoir d'agir lors d'une situation difficile est de favoriser une démarche réflexive (Lacharité & Gagnier, 2009). Schön (1995) soutient que lorsque les individus (parents) s'engagent dans une analyse réflexive sur leurs actions, cela leur permet ultérieurement de faire face à des situations problématiques de différentes façons.

Pour ce faire, Schön (1995) identifie deux niveaux de réflexion. D'abord, il y a l'analyse réflexive *en cours d'action*, où la personne est dans l'action et modifie sa pratique pendant la situation réelle. En second lieu, l'analyse réflexive *sur l'action* consiste en une démarche plus profonde où il y a une distance face à son quotidien, une interrogation sur le contenu et les raisons de nos actions. C'est surtout dans ce deuxième volet que s'insère la démarche réflexive de la présente recherche. Être confronté à des situations problématiques incite le parent à opter pour une réflexion, en famille ou individuellement, et à revisiter la situation sous un angle nouveau (Lacharité & Gagnier, 2009). Cela se veut donc un temps de retour sur l'expérience vécue en CFT, avec un recul réflexif après l'action, comme un paysage revisité et commenté. Schön (1995) propose de partir de l'expérience comme point de départ et de la comparer avec la situation idéale, tout en prenant conscience de ses qualités et de ses compétences afin de les actualiser, et ensuite d'expérimenter ce qui aura été compris de cette réflexion. Le fait de vivre de telles expériences pourrait encourager le changement afin d'améliorer le vécu des parents et, par

conséquent, leur niveau de bien-être global (Lacharité & Gagnier, 2009). Sachant également que certains rôles, particulièrement le rôle de travailleur et le rôle parental, s'avèrent spécialement importants, et parfois même épineux, on peut s'interroger au sujet des conséquences de l'exercice des rôles multiples sur le bien-être perçu par les parents.

Considérations théoriques sous-jacentes

Au-delà des nouvelles connaissances que ce projet apportera, il est aussi souhaité que le participant puisse réfléchir quant à certaines obligations induites par les divers rôles qu'il endosse et à ce qu'il perçoit par rapport aux effets sur son bien-être. Effectivement, par le cadre conceptuel proposé, il est voulu que le participant puisse prendre conscience de son vécu tout en jetant regard critique sur ses actions pour qu'il puisse prendre des décisions pour son mieux-être. La valorisation de leurs actions est insérée à travers la démarche de recherche vise à soutenir leur *empowerment*, aspect insufflé par la démarche réflexive décrite précédemment. Ces concepts présents en filigrane du projet, soit le concept de bien-être et la valorisation de l'*empowerment*, seront sommairement expliqués.

Définition du bien-être

En cohérence avec tout ce qui précède, spécialement les impacts néfastes de la CFT abondamment décrits dans la littérature, il semble pertinent de s'intéresser aux effets sur le bien-être des parents. Cela dit, le terme « bien-être » est un concept largement utilisé, mais rarement défini en termes clairs, comme si l'interprétation allait de soi. Le dictionnaire terminologique propose de définir le concept de bien-être en tant que

« sentiment, sensation d'épanouissement, de confort, de satisfaction générale, tant en parlant du corps que de l'esprit » (Office québécois de la langue française, 2021, en ligne). Il ajoute aussi qu'à la différence du « bonheur », le « bien-être » implique généralement une composante physique, soit dans la cause, soit dans l'effet (Office québécois de la langue française, 2021) mettant l'accent sur l'aspect « santé » de la définition (Boyd & Bee, 2017).

L'OMS (2014) précise qu'il existe deux sortes de bien-être : objectif et subjectif. D'une part, les éléments du bien-être objectif « comprennent notamment les conditions de vie des personnes et les possibilités de réaliser leur potentiel, qui doivent être équitablement réparties entre tous, sans discrimination d'aucune sorte » (OMS, 2014, p. 95). D'autre part, le bien-être subjectif, lui, « provient notamment des expériences vécues par les individus dans leur vie propre » (OMS, 2014, p. 95). Selon Diener et ses collègues (1997), le concept de bien-être subjectif désigne une vie « heureuse » où les composantes affective (bien-être émotionnel) et cognitive (la satisfaction par rapport à sa vie) sont considérées (Diener, 1984; Diener, Suh, & Oishi, 1997).

Il est à mentionner aussi que les circonstances permettant d'avoir une bonne santé nécessitent d'être incluses dans ce bien-être. À ce propos, la santé est définie comme « un état de complet bien-être physique, mental et social, [qui] ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité » (OMS, 2018, en ligne). Qui plus est, l'OMS considère que la santé mentale est « un état de bien-être dans lequel une personne peut se

réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté » (OMS, 2018, en ligne). En adoptant ce sens positif, la santé mentale est considérée comme « le fondement du bien-être d'un individu et du bon fonctionnement d'une communauté » (OMS, 2018, en ligne).

À ce propos, comme mentionné par l'INSPQ (2002, p. 8), la « Politique de la santé et du bien-être du Québec » du MSSS de 1992, et toujours en vigueur, repose sur trois grandes convictions soit :

- La santé et le bien-être résultent d'une interaction constante entre l'individu et son milieu. La santé et le bien-être sont ainsi perçus comme étant la capacité physique, psychologique et sociale d'une personne d'agir dans son milieu et d'accomplir les rôles qu'elle entend assumer, d'une manière acceptable pour elle-même et pour les groupes dont elle fait partie;
- Le maintien et l'amélioration de la santé et du bien-être reposent sur un partage des responsabilités entre les individus, les familles, les milieux de vie, les pouvoirs publics et l'ensemble des secteurs d'activité de la vie collective;

En nommant l'importance de s'en soucier en gage d'investissement pour la société, le bien-être devient un élément à considérer dans la santé physique et mentale (MSSS, 1998). De ce fait, la santé et le bien-être de la population représentent a priori un investissement pour la société. Ces éléments viennent donc encourager le pouvoir d'agir (*empowerment*) des individus en reconnaissant qu'ils sont les acteurs principaux de leur

bien-être, tout en accordant de l'importance au collectif, à l'ensemble des environnements et des systèmes entourant une personne.

Valorisation de l'*empowerment*

Considérant l'ensemble des impacts des défis de la CFT identifiés précédemment sur le bien-être des parents et s'inspirant de certains concepts reliés à la psychologie de la santé, cette étude vise à mieux saisir les croyances et les comportements des gens pour les amener à s'en conscientiser davantage et à voir s'il y a lieu de les modifier ou d'en générer de nouveaux (Morin et al., 2012). Ainsi, à travers cette démarche de conscientisation, bien qu'il n'y ait pas d'objectif d'intervention comme tel, ce projet veut aussi prendre en considération l'*empowerment* des individus. Cela se fait au regard de leur réflexion sur leurs actions, cherchant à veiller à leur propre santé globale, soit leur bien-être physique, mental, spirituel et social.

Ainsi, à travers la démarche, on peut observer deux grands aspects; (1) la démarche d'analyse qualitative proprement dite qui permet de recueillir le discours des parents de jeunes enfants à propos de leur expérience de la CFT, dont cela sera étayé au prochain chapitre; et (2) des bénéfices qui seront engendrés par la possibilité pour les parents de prendre un recul réflexif sur leur expérience. Ces bénéfices ne sont pas conçus comme un objectif spécifique de l'étude comme telle, mais pourront découler de ce que les participants ont reconnu, apprécié de la démarche et de l'opportunité qui leur est offerte. Pour y arriver, il importe d'amener la réflexion afin de pouvoir considérer l'ensemble des

systèmes provenant du modèle écosystémique entourant les individus. Il est également de mise de chercher à développer et à activer les ressources, tant individuelles que collectives et ce, toujours en ayant leur bien-être à cœur (Fischer et al., 2020; Fischer & Tarquino, 2014; Morin et al., 2012; Ogden, 2014).

Selon Morin et al. (2012), il y a deux points d'assise à cette approche inspirée de la psychologie de la santé. Tout d'abord, le rôle de l'environnement dans lequel évoluent les individus est considéré comme essentiel, tout comme la compréhension des croyances et des représentations qu'il génère. Le second postulat veut que « l'individu soit acteur de sa propre santé. Il possède des ressources qui lui permettent de s'engager dans des comportements améliorant sa santé et son sentiment de bien-être » (Morin et al., 2012, p. 114). Fischer et ses collègues (2020) diront qu'en plus de considérer l'*empowerment* comme étant un incontournable dans le domaine de la santé, ils soulignent les apports de la psychologie positive qui vise à aller au-delà des manques, des souffrances, etc. pour redorer les conditions gagnantes, telles qu'un « environnement dans lequel les individus sont en situation d'augmenter leur niveau de satisfaction, d'émotions positives, ou de bien-être » (p. 215).

Retenons aussi que cette façon de considérer l'*empowerment* et de valoriser la psychologie positive permet de mettre en lumière des leviers d'aide pour la promotion de son propre bien-être, la santé globale et d'encourager à (bien) prendre soin de soi (Fischer et al., 2020; Nevid et al., 2017). Ces différents éléments rejoignent en quelque sorte les

auteurs Rioux et Hay (1993) dans leur façon de concevoir le bien-être, qu'ils définissent comme la poursuite et la satisfaction des aspirations personnelles combinées à l'acquisition et à l'exercice de capacités humaines, dans un contexte de reconnaissance mutuelle, d'égalité et d'interdépendance. Avec tout ceci, dans un contexte de CFT, il y a peut-être lieu de se demander si le bien-être est décuplé ou divisé à travers les divers rôles que l'on endosse, selon le contexte dans lequel on évolue également.

En terminant, retenons que les différents fondements théoriques puisés dans les théories de l'identité/rôle/conflit de rôles, l'approche écosystémique et des pratiques réflexives valorisant l'*empowerment* s'avèrent pertinents pour l'angle de recherche s'intéressant à la sphère privée de la CFT. Les liens entre les fondements théoriques décrits précédemment démontrent bien comment on peut aussi intégrer l'expérience des parents, incluant celle du bien-être et du stress pouvant être ressentis, à l'intérieur de chacune de ces assises. Effectivement, considérant l'ensemble des défis de la CFT et des impacts sur les parents, il importe ici de les amener à réfléchir aux croyances et aux comportements, cherchant ainsi à se conscientiser davantage et peut-être à voir s'il y a lieu de les modifier ou d'en générer de nouveaux, et ce, toujours dans un but d'améliorer leur bien-être (Morin et al., 2012; Nevid et al., 2017). Finalement, cette recherche invite par le fait même les parents à s'engager dans une forme de démarche de conscientisation puisqu'ils participent à un entretien leur permettant de prendre un temps d'arrêt pour contempler leur vécu, d'être porté par l'approche réflexive quant à leurs rôles tels qu'ils s'insèrent dans leur

contexte écosystémique (*mésosystèmes*). Indirectement, il est souhaité que leur *empowerment* en soit d'autant plus soutenu.

Question et les objectifs de la recherche

En tenant compte des études recensées, des limites de celles-ci et de l'état des connaissances actuelles, il s'avère pertinent d'étoffer un peu plus l'analyse de la problématique, mais cette fois, autour du vécu des familles pour mieux les comprendre dans leur expérience. Portée par ces échos et en lien avec le cadre conceptuel présenté, une recherche optant pour une posture réflexive permet d'explorer et de mieux apprécier comment les familles se sentent face à la conjugaison des sphères *famille* et *travail*.

Bien sûr, on peut supposer qu'il y a une relation significative entre les mesures de conciliation offertes dans les différents environnements entourant les familles et le succès de cette conciliation pour un parent, mais qu'en est-il de son expérience personnelle? Est-ce que ces mesures répondent (vraiment) aux besoins des parents? C'est en interrogeant les parents afin de savoir comment ils conçoivent, décrivent et actualisent leur CFT qu'on peut mieux comprendre leur vécu. Cette démarche de recherche vise aussi à apprécier à sa juste valeur le regard qu'ils posent sur ce sujet et les enjeux derrière les différents rôles qu'ils doivent endosser. Considérant aussi que plusieurs recherches reflètent le fait que d'avoir des enfants en bas âge est un défi de plus dans un contexte de CFT (Bigras et al., 2009; Lavigneur, Coutu, & Dubeau, 2008; Lavoie, 2016; Pronovost, 2007; Roy, 2010;

Tremblay et al., 2006b), il devient pertinent de questionner les parents qui ont des enfants d'âge préscolaire.

À la lumière de ces réflexions, la question de recherche dans le cadre de ce projet est : *comment les parents ayant au moins un enfant âgé de 1 à 5 ans perçoivent-ils leur réalité en matière de CFT?* De façon plus spécifique, les objectifs sont les suivants :

- (1) décrire comment les parents se représentent leur CFT;
- (2) décrire comment ils l'actualisent en fonction des systèmes qui les entourent; et
- (3) décrire le regard qu'ils posent sur les stratégies qu'ils ont adoptées, tout en regard de leur niveau de bien-être perçu.

Ainsi, à travers la démarche proposée, il a aussi été dit qu'il est voulu que le participant puisse notamment réfléchir aux effets inférés par le fait d'endosser divers rôles et aux effets sur son bien-être. Par ces objectifs de recherche, il est souhaité que le participant fasse aussi une certaine prise de conscience de sa vision de sa CFT, pour reconnaître les mesures disponibles pouvant faciliter la conciliation des sphères personnelle et professionnelle, et que ce temps d'arrêt pour échanger sur sa réalité puisse lui être bénéfique. Cette démarche de recherche vient ainsi soutenir leur *empowerment* tel que décrit précédemment. Cela sera également abordé dans les outils de collecte de donnée, soit le canevas d'entrevue.

Chapitre 4

Méthodologie

Certes, la CFT est un sujet de société, mais s'attarder à la sphère famille, soit la sphère privée, permet de mieux identifier les enjeux et les défis pour les parents en fonction de ce qu'ils y vivent. Le présent chapitre portera sur l'approche méthodologique de la recherche sélectionnée pour y arriver. Il abordera différents aspects du devis de recherche choisi, des méthodes de collecte de données ainsi que son déroulement, la méthode d'analyse préconisée ainsi que les considérations éthiques. Il se terminera avec un retour réflexif de la chercheuse à l'égard de sa recherche suivi de la présentation du modèle flexible de Maxwell en guise de résumé de l'approche utilisée.

Devis de recherche

La méthodologie choisie, soit la recherche qualitative, est soutenue par un positionnement épistémologique influencé par la phénoménologie. Les principaux éléments de ces deux aspects seront maintenant présentés.

Positionnement épistémologique

Puisque le but de cette recherche est de décrire l'expérience et les réalités des familles dans la façon dont ils parviennent à leur CFT, le présent projet s'inscrit dans une démarche dite exploratoire descriptive, de type qualitatif. En lien avec la question de recherche et le cadre conceptuel préconisé, le voyage offert par cet angle de recherche permet une certaine expérience de proximité pour découvrir le vécu familial des parents participants.

C'est donc un point de départ, une nouvelle carte à explorer avec l'intention de connaître leur vision et la signification qu'ils y donnent, en plus de faire valoir le point de vue des participants (Fortin & Gagnon, 2016). Ainsi, la finalité de cette recherche vise à adopter une posture d'analyse interprétative de l'expérience *famille* afin de faire l'acquisition d'une meilleure connaissance de la dynamique entre cette dernière et le travail (Fortin & Gagnon, 2016). D'ailleurs, comme le soulignent ces auteurs ainsi que Creswell (2007), cette posture épistémologique est tout à fait indiquée lorsqu'on vise à avoir une compréhension subjective du monde, particulièrement dans les problématiques où les réalités sont multiples et complexes, comme c'est le cas en matière de CFT. Cette posture permet d'avoir accès au sens donné à travers le vécu exprimé par les participants et de comprendre la signification d'une expérience à partir de leur point de vue (Creswell, 2007; Fortin & Gagnon, 2016).

Comme Giroux et Tremblay (2009) et Savoie-Zajc (2009) le soulèvent, les données qualitatives prennent leur richesse non seulement dans l'information recueillie, mais également dans la façon dont elles sont recueillies. Ces renseignements présentent bien souvent une interprétation d'un fait, d'un phénomène (Fortin & Gagnon, 2016). Ils sont donc recueillis auprès des gens, par des discussions, des rencontres, des entrevues (Giroux & Tremblay, 2009; Savoie-Zajc, 2009). Les données qualitatives deviennent alors une co-construction qui émane de l'échange entre le chercheur et le participant, c'est-à-dire que les réalités se construisent dans les interactions entre le chercheur et le participant en plus de se construire entre le participant et son contexte (Guba & Lincoln, 2004; Prévost &

Roy, 2015). À cela, le cadre conceptuel présenté précédemment s'insère ici comme une proposition pour en découvrir davantage.

Influence de la phénoménologie

Puisque cette recherche a pour but d'élargir les connaissances théoriques et expérientielles sur les notions de la CFT, les témoignages des parents-travailleurs permettent d'éclairer les situations vécues par ces derniers en contexte de CFT et les effets qu'elle peut exercer sur eux. Il est souhaité de pouvoir apprécier le vécu des parents, comme *eux le perçoivent*. Prévost et Roy (2015), ainsi que Guba et Lincoln (2004) mentionnent que dans une approche interprétative, le chercheur reconnaît qu'il n'est jamais totalement objectif et, par conséquent, qu'il est influencé par ses propres biais. C'est ce que Giorgi (1997) suggère lorsqu'il mentionne qu'on doit mettre de côté (ou entre parenthèses) nos connaissances antérieures à propos de l'objet d'étude (Giorgi, 1997). Ainsi, il nous sera possible d'être entièrement attentif au phénomène tel qu'il se présente en étant plus libre de préjugés et de présupposés (Carpenter, 2011). Cette recherche adopte une méthodologie inspirée par la philosophie dite plus phénoménologique puisqu'elle s'attarde à décrire et à comprendre l'expérience subjective vécue par les individus (Fortin & Gagnon, 2016; Giorgi, 1997).

En ne tenant plus pour acquises les choses et les relations comme on les perçoit soi-même, c'est-à-dire comme des vérités absolues, on se permet de les regarder sous la perspective de celui qui les vit et ainsi d'apprécier sa vérité relative (Fortin &

Gagnon, 2016). La phénoménologie recherche la signification ou le sens fondamental d'un phénomène et permet aussi des variations dans l'expérience subjective, tout en encadrant la démarche dans un contexte approprié à la recherche, ce qui est à propos pour ce projet de recherche (Giorgi, 1997).

Avec l'approche préconisée dans ce projet, on cherche à faire apparaître la signification de l'expérience telle qu'elle est exprimée par celui qui l'a vécue sans que cette signification soit contrainte par celle du chercheur (Fortin & Gagnon, 2016). Il est ainsi impossible pour le chercheur de prétendre qu'il comprend mieux le phénomène que la personne qui en a fait l'expérience. Il y a lieu de découvrir les « vérités » que le participant utilise pour percevoir le monde, ce qu'il tient pour acquis : ses préjugés, ses connaissances, ses croyances, etc. Dans le but d'enrichir la recherche, le participant devient à la fois le sujet et l'objet de ses expériences (Santiago-Delafosse & del Rio Carral, 2017). Cette étude tentera donc de mettre en évidence les perceptions qui façonnent la manière de transiger avec les deux grandes sphères de la CFT. Le discours des participants constitue ainsi la base qui guide la compréhension scientifique du phénomène concerné par la présente recherche en laissant place à cette subjectivité (Fortin & Gagnon, 2016).

Méthodes de collecte de données

Toujours dans l'intention d'aller creuser autour de l'expérience *famille* selon l'approche phénoménologique, la principale méthode de collecte de données utilisée a été l'entrevue semi-structurée. Pour compléter les informations colligées lors des entretiens,

un questionnaire sociodémographique a été conçu et des notes terrains ont été prises par la chercheuse.

Questionnaire de renseignements sociodémographiques

Afin de bien contextualiser le contexte familial et par conséquent, le contenu des entrevues, un questionnaire sociodémographique a été élaboré. Celui-ci permettait de recueillir certaines informations sur les participants dans le but de mieux comprendre leur situation en matière de CFT. Les données recueillies dans ce questionnaire concernaient l'âge du participant, le statut matrimonial et le nombre d'années en couple, le niveau de scolarité, le type d'emploi, le nombre d'heures travaillées par semaine et le revenu familial annuel. Le questionnaire de renseignements sociodémographiques contenait aussi des informations quant au nombre et à l'âge des enfants. De plus, le questionnaire documente la perception de la situation du conjoint.e sur son type d'emploi et le nombre d'heures travaillées. Une dernière question concernait leur perception de leur situation économique familiale par rapport aux gens du même âge. La feuille de codification présentant sommairement l'ensemble des questions est disponible à l'Appendice A. Ce tableau résume les informations demandées aux participants par l'intermédiaire de ce questionnaire sociodémographique qui leur a été remis en début de rencontre, soit après la signature du formulaire de consentement.

Entrevue

Cette technique de collecte d'informations qualitatives permet d'assembler des faits et des opinions sur un sujet donné. L'entrevue semi-dirigée permet de recueillir des informations et des descriptions détaillées ainsi que de répondre à un objectif de « compréhension riche d'un phénomène, ancrée dans le point de vue et le sens que les acteurs sociaux donnent à leur réalité » (Savoie-Zajc, 2009, p. 356).

De plus, « cela permet de recueillir de l'information en vue de comprendre la signification (...) d'un phénomène vécu par les participants » (Fortin & Gagnon, 2016, p. 201), ce qui concorde également avec l'approche phénoménologique. Étant empreintes de respect et d'écoute, les entrevues qualitatives permettent une qualité de rapport interpersonnel entre les participants et le chercheur, qui accédera à des informations en invitant les participants à témoigner de leur expérience personnelle (Savoie-Zajc, 2009). L'entrevue semi-dirigée permet d'obtenir des informations précises, tout en laissant une certaine latitude afin que le participant puisse raconter une portion de son expérience personnelle. De plus, en redonnant de l'importance à une démarche qui se veut réflexive, tel que décrite dans le chapitre 3, l'entrevue semi-dirigée permet l'examen de données marquées par la perception qu'a le sujet de sa propre expérience en matière de CFT (Savoie-Zajc, 2009). Ainsi, la manière d'aller chercher l'information est aussi importante que l'information elle-même.

Toutefois, en raison de la nature qualitative, il va de soi que le travail d'analyse de données recueillies par les entrevues est plus fastidieux (Savoie-Zajc, 2009). Un autre défi peut se trouver sur le plan de l'homogénéité des données puisque les propos de la personne se doivent d'être considérés comme une manifestation unique et définitive (Savoie-Zajc, 2009). Notons que ce type d'outil nécessite plus de temps de la part des personnes sollicitées et cela peut influencer le taux de participation, spécialement dans un contexte de CFT. Néanmoins, en raison de sa variabilité quant au lieu et au moment de la passation, l'entrevue permet aux parents de participer à un moment qui leur convient en fonction de leurs disponibilités et en concordance avec leurs réalités de CFT. Enfin, la validité des résultats issus de l'entrevue semi-dirigée dépend en partie de la crédibilité du savoir produit et de sa transférabilité (Fortin & Gagnon, 2016; Savoie-Zajc, 2009). Il s'avère pertinent de mentionner ici que deux groupes de discussion focalisés ont eu lieu avant la collecte de données (soit en juin 2017 et en avril 2018) afin de bien saisir les enjeux actuels des parents, ce qui a permis non seulement de faire écho aux entrevues effectuées, mais aussi d'enrichir les lectures faites pour finalement bonifier le canevas d'entrevue. Précisons brièvement que ces deux groupes de discussions étaient composés de 6 et 8 parents (pères et mères) ayant des enfants de moins de 5 ans, soit les mêmes critères d'inclusion que pour les entrevues.

Canevas d'entrevue. Bien que le cadre d'entrevue, par le biais de questions ouvertes élaborées à l'avance, doive être en cohérence avec les concepts utilisés par cette recherche, la flexibilité offerte par cet outil quant au potentiel d'enrichissement de la collecte de

données apparaît manifestement comme un avantage important. Effectivement, comme l'objectif consiste à décrire un vécu qui est peu documenté, l'entrevue semi-dirigée favorise une souplesse et un respect du rythme du participant, en plus de faire ressortir la richesse d'un contenu unique lors des échanges (Savoie-Zajc, 2009).

Considérant la perspective écosystémique présentée précédemment, il s'avère pertinent de regarder différents éléments pour comprendre le vécu des parents, comme les croyances et les valeurs portant sur le travail au sein de leur organisation familiale, le contexte organisationnel et social dans lesquels se déploient des stratégies pour arriver à jongler avec la CFT et leur perception de leur réalité de CFT. Donc, les grandes étapes du canevas d'entrevue qui respectent les principaux thèmes sont les suivantes :

- (1) *Mise en contexte* : en guise d'introduction et de prise de contact, le participant présente sa famille, de même que son travail. Il est possible d'observer comment il les présente, ce qu'il priorise en termes de partage d'informations, etc.
- (2) *L'expérience en CFT* : le participant est questionné sur ce qu'est SA définition de la CFT, ce qui pour lui/elle en fait partie, ce qui contribue à cette capacité de concilier, etc.
- (3) *L'actualisation de la CFT* : le participant est appelé à discuter si le fait de concilier famille et travail est quelque chose de facile ou de difficile pour lui/elle, des mesures ou des solutions utilisées pour concilier les obligations professionnelles et personnelles ou familiales, etc.
- (4) *Coparentalité* : le participant est amené à discuter de l'implication des deux

conjointes auprès des enfants, de l'importance accordée à la notion d'équipe, du sens de la collaboration, du partage des tâches et des diverses responsabilités familiales, du sentiment d'être soutenu par le conjoint et du sentiment de soutenir le conjoint. On tente de regarder aussi les impacts que cela a sur sa vie de famille, spécialement ce qui concerne la CFT.

- (5) *Pistes d'action* : dans cette section, l'analogie de la « baguette magique » est utilisée afin de savoir quel serait l'élément que le participant aimerait modifier pour l'aider à mieux négocier la CFT.
- (6) *Regard critique* : le participant est ensuite amené à parler de comment est vécue la négociation des différents rôles à assumer, le sentiment de bien-être/stress vécu, de la façon dont est vécu ce stress et de comment il est perçu lorsqu'il est ressenti, etc. Les principales difficultés liées à sa CFT sont abordées. Par la suite, le participant est invité à parler d'un des choix faits jusqu'à présent afin d'illustrer une situation de CFT dont il est spécialement fier. Il est invité à enrichir ce partage en abordant ce que cela lui a apporté, les répercussions vécues, ce qui a été facile et difficile, l'importance que cela avait, en quoi il est fier, etc.
- (7) *Synthèse* : en guise de conclusion, le participant est amené à réfléchir s'il y a d'autres éléments qu'il aurait aimé aborder sur la CFT et qui n'auraient pas été discutés pendant l'entrevue. Cela permet d'aborder des éléments que le cadre d'entrevue suggéré ne couvrirait pas jusqu'à ce moment. Finalement, l'entrevue se complète en demandant au participant ce qu'il souhaite qu'on retienne des échanges faits ensemble, ce qui valorise sa contribution au projet.

Ainsi, les principaux thèmes abordés dans ces entrevues semi-dirigées concernent le vécu des parents au regard des défis de la CFT, leurs valeurs et croyances sous-jacentes, les moyens et les ressources qui influencent cette conciliation, de même que le regard qu'ils posent sur leur vécu en matière de CFT.

Notes de terrain

Tout au long du processus de la collecte de données, soit les rencontres avec les parents, un journal personnel en guise de notes de terrain a été tenu par la chercheuse (Fortin & Gagnon, 2016). Ces notes personnelles regroupaient différentes observations à la suite de ce qui émergeait après les entrevues, sur des pistes de réflexion de la chercheuse, sur le déroulement de l'entrevue (si besoin) et des obstacles rencontrés (si besoin). Les notes résumaient davantage l'expérience et les réflexions personnelles de la chercheuse tout au long du processus de la collecte de données, tel un regard extérieur sur ce qui venait de se passer, par exemple si la chercheuse semblait avoir exercé une certaine influence sur le contenu partagé des participants, etc. (Savoie-Zajc, 2009). D'ailleurs, certaines notes méthodologiques ont quelque fois été prise en guise de rappels d'éléments à prendre en considération pour la suite des entrevues. Certaines notes plus théoriques ont été inscrites dans le but de donner un sens aux observations effectuées ou des liens théoriques qui ont émergés immédiatement après les rencontres, alimentant ainsi les réflexions de la chercheuse par la suite. Finalement, tout ceci permettait de garder des informations complémentaires de chaque entrevue et de chaque couple, voire de leur vie de famille, au-delà du verbatim présentant le contenu comme tel des propos échangés.

Déroulement de l'étude

Concernant la collecte de données, il y a maintenant lieu de présenter de plus amples informations concernant le recrutement et l'échantillon de la présente recherche ainsi que la façon dont les entrevues se sont déroulées. Finalement, un portrait global des participants qui a aidé à l'analyse sera brièvement présenté.

Recrutement et l'échantillon

Les participants ont été recrutés principalement par l'entremise des médias sociaux. À la suite d'une première publication par la chercheuse, l'affiche de recrutement (voir Appendice B) a été partagée maintes et maintes fois sur Facebook, soit plus de 90 fois en environ 24 heures, et ce, par diverses personnes dont certaines étaient inconnues de la chercheuse. Cela a permis de recruter très rapidement des participants sans qu'ils aient nécessairement de lien entre eux. L'échantillon est composé de 16 parents (8 couples hétérosexuels, donc 8 pères et 8 mères), ayant au moins un enfant âgé de 1 à 5 ans et vivant dans les régions de l'Outaouais et de Montréal. Ils ont été rencontrés après avoir validé avec eux la démarche et vérifié les critères d'inclusion. Ces critères d'inclusion étaient les suivants :

- (1) Être âgé de 18 ans et plus;
- (2) Être en couple et que les deux parents (père et mère) acceptent de participer aux entrevues;
- (3) Avoir au moins un enfant âgé de 1 à 5 ans;

- (4) Que les deux parents soient travailleurs (temps partiel, temps plein, travailleur autonome, etc.);
- (5) Vivre sur un des territoires suivants : Outaouais, Laurentides, Laval, Montréal ou Montérégie.

Le choix de ces territoires est soutenu par le fait qu'il était souhaité de pouvoir rencontrer en présentiel les gens et que la proximité géographique facilitait le tout pour la chercheuse. De plus, ce sont toutes des régions à fort potentiel d'emploi dans la fonction publique et avec des réalités métropolitaines pouvant être relativement similaires. Notons que ces éléments exercent des influences importantes sur les réalités de la CFT des participants et pouvant influencer les résultats de la recherche. Finalement, étant une étude qualitative, cela nécessitait un moins grand nombre de participants, excluant ainsi la nécessité de se promener dans de nombreuses régions.

Quant aux critères d'exclusion, ils concernaient les parents ayant des enfants à besoins spéciaux, les familles monoparentales, les parents ayant fait le choix de demeurer à la maison et d'être sans revenu relié à un emploi. Le choix de ces critères d'exclusion s'est fait dans le but de permettre une certaine homogénéité des vécus pouvant aider l'analyse des données à recueillir (Savoie-Zajc, 2009). De plus, on peut imaginer que les défis insufflés par les réalités des personnes concernées par ces critères ajoutent des considérations particulières et ces dimensions pourraient être explorées dans de futures

recherches. Finalement, la taille de l'échantillon a été définie selon la saturation des données (Paillé & Mucchielli, 2016).

Déroulement des entrevues

Rappelons d'abord que quatre couples ont été rencontrés en juillet 2018, soit pendant la période de vacances estivales, et les quatre autres couples ont quant à eux été rencontrés en septembre 2018. Cela a pu avoir un certain effet sur les propos partagés auquel nous reviendrons ultérieurement. Mentionnons ensuite que chaque membre de chaque couple a été rencontré individuellement et de manière subséquente, et ce, durant la même visite. Cela a permis de s'assurer que les participants ne puissent échanger sur le contenu de l'entrevue avant qu'elle ne se déroule. Par cette précaution, il était souhaité de pouvoir préserver la spontanéité des réponses apportées à chacune des questions, en plus de permettre une plus grande individualité des réponses puisque chacun pouvait répondre selon sa propre vision, sans interférence des réflexions du conjoint ou de la conjointe.

Afin d'accommoder les parents dans leurs réalités de CFT, les participants choisissaient le lieu de rencontre. Ainsi, toutes les entrevues se sont déroulées à domicile, à l'exception d'un couple qui a été rencontré sur leur milieu de travail alors qu'ils travaillaient à proximité. Notons qu'ils ont quand même été rencontrés successivement. Après avoir expliqué le projet aux deux parents en même temps, ces derniers procédaient à la lecture du document d'information avant d'apposer leur signature sur les formulaires de consentements s'y rattachant. Une copie signée par toutes les parties leur a été remise.

Par la suite, les participants remplissaient individuellement le questionnaire de renseignements sociodémographiques puisqu'il y a aussi des questions personnelles de perception. Chaque participant a pris environ cinq minutes pour le remplir. Sur ce questionnaire, figure également le numéro d'identification spécifique pour chaque personne, numéro qui permet de relier les questionnaires sociodémographiques et les transcriptions des entrevues, toujours dans le but de comprendre le contexte sociodémographique de chaque famille. On reviendra sur ce point ultérieurement.

Ensuite, chaque couple déterminait l'ordre de passation entre le père et la mère. Il a pu être observé que l'ordre de passation était tributaire de l'organisation familiale et du partage des tâches parentales quant aux soins des enfants. Cette observation était particulièrement intéressante puisqu'elle est logée au cœur même de la vie familiale de tous les jours. Il est important de souligner que bien que l'entrevue se soit déroulée à domicile, chacun des participants a démontré un grand souci d'assurer la confidentialité et la tranquillité en quittant la pièce où la rencontre avait lieu, en vaquant à ses occupations et en s'acquittant des besoins des enfants pendant que l'autre parent était en discussion. Les 16 entrevues (semi-dirigées) effectuées variaient d'une durée de 1 h à 1 h 35.

Caractéristiques sociodémographiques des participants

Un premier tableau dressant le portrait sociodémographique de l'ensemble des participants a été élaboré. Différents constats peuvent être extraits de ces données. Tout d'abord, tous les parents rencontrés sont sur le marché du travail, avec au moins un enfant

âgé entre 1 et 5 ans. De plus, bien que les participants aient été recrutés principalement par l'entremise des médias sociaux donc sans lien nécessairement entre eux, on remarque que les caractéristiques des participants sont assez homogènes. À l'exception d'un couple vivant sur l'Île de Montréal, tous les autres participants sont de la région de Gatineau. Il n'est donc pas surprenant que plusieurs d'entre eux, soit au moins une personne par couple, travaillent pour des organismes gouvernementaux/fonction publique, organismes qui sont nombreux dans la région de l'Outaouais et de la capitale nationale, mais cela concerne aussi le couple vivant à Montréal (voir Tableau 1)

Ensuite, on remarque que tous les couples sont hétérosexuels et les familles de type nucléaire. En effet, même la famille qui est de type recomposé pourrait être considérée comme une famille nucléaire puisqu'au moment de la rencontre, l'ainé, issu d'une union précédente du père, ne vivait pas au domicile du couple. L'ensemble des couples sont en union depuis plusieurs années, pour une durée de six ans allant jusqu'à plus de 15 ans. Les données sociodémographiques ont révélé que le niveau de scolarité est globalement plus élevé chez les mères. C'est aussi chez les mères qu'on observe une diminution du nombre d'heures travaillées comparativement à leur conjoint. D'ailleurs, plus de 60 % des couples (5 sur 8) ont une divergence du nombre d'heures travaillées par semaine perçu vis-à-vis l'autre conjoint. Cela signifie donc que le/la participant.e perçoit que son conjoint.e travaille plus (ou moins) d'heures qu'il/elle en travaille en réalité.

Tableau 1

Portrait sociodémographique des participants

Portrait général		
Ville de résidence	• 4 Familles Gatineau, incluant Aylmer • 1 Famille de Montréal • 1 famille zone rurale – Outaouais	
État civil	(5) Conjointes de fait (3) Mariés	
Nb d'années en couple	(3) 6 à 10 ans (3) 10 à 15 ans (2) 15 ans et plus	
Situation familiale	(7) familles nucléaires (1) famille recomposée (<i>1 ado, fils du père, mais vivant chez la mère</i>)	
	Fratrie	Âge des enfants
	• 1 couple avec 1 enfant	- 2 ans ½
	• 4 couples avec 2 enfants	- 2 ans et 4 ans - 2 ans ½ et 4 ans, bientôt 5 ans - 1 an et 3 ans - 4 ans et 7 ans
	• 3 couples avec 3 enfants	- 2 ans, 5 ans et 17 ans, fils du père, mais vivant chez la mère - 3 mois, 4 ans et 5 ans ½ - 3 ans, 5 ans et 7 ans
	Père	Mère
Âge des parents	(6) 30 à 39 ans (2) 40 à 49 ans (40 ans; 44 ans)	(1) Moins de 30 ans (7) 30 à 39 ans

Tableau 1
Portait sociodémographique des participants (suite)

	Père	Mère
Plus haut niveau d'éducation complété	(1) Diplôme d'études secondaires (1) Diplôme d'études professionnelles (2) Diplôme d'études collégiales (4) Baccalauréat	(4) Baccalauréat (1) Diplôme de deuxième cycle universitaire; <i>Microprogrammes de 2e cycle</i> (2) Maîtrise (1) Doctorat
Statut d'emploi actuel	(3) Travailleur autonome (<i>ou à son compte</i>) (5) Travailleur rémunéré Dont (4) travaillant pour des organismes gouvernementaux/fonction publique, 1 travaillant dans un organisme paragouvernemental	(8) Travailleur rémunéré Dont (7) Travaillant pour des organismes gouvernementaux/fonction publique, 1 institution universitaire
Nb d'heures travaillées par semaine	(1) de 21 à 30 heures par semaine (3) de 31 à 40 heures par semaine (4) plus de 40 heures par semaine	(1) de 11 à 20 heures par semaine (1) de 21 à 30 heures par semaine (5) de 31 à 40 heures par semaine
Revenu familial approximatif total de L'AN DERNIER brut (avant déduction d'impôts)	(3) de 81 000 à 100 000 \$ par année (2) de 101 000 à 120 000 \$ par année (2) de 141 000 à 160 000 \$ par année (1) plus de 161 000 \$	
Perception de la situation économique par rapport aux gens du même âge	(3) Je considère mes revenus suffisants pour répondre à mes besoins fondamentaux ou à ceux de ma famille (3) Je me considère à l'aise financièrement (2) Je me considère plus qu'à l'aise financièrement	(2) Je considère mes revenus suffisants pour répondre à mes besoins fondamentaux ou à ceux de ma famille (6) Je me considère à l'aise financièrement

Note. Les données en gras sont des informations complémentaires obtenues lors de l'entrevue alors que les autres sont des informations obtenues par questionnaire sociodémographique.

Finalement, du point de vue financier, le revenu familial des couples participants peut être considéré comme étant de la classe moyenne, ou au-dessus. De plus, tous les couples considèrent que leurs revenus sont suffisants pour répondre à leurs besoins fondamentaux et à ceux de leur famille, certains allant jusqu'à dire qu'ils se considèrent plus qu'à l'aise financièrement. Il a été observé que la perception des mères était légèrement moins favorable quant à leur situation financière et qu'environ le tiers des couples avaient une divergence de vision quant à leur situation financière familiale.

En résumé, les participants à ce projet de recherche forment un groupe homogène sur le plan sociodémographique : emploi à la fonction publique/organisme gouvernemental chez au moins un membre du couple ce qui révèle indirectement la présence de mesures de CFT au travail, parents travaillant dans leur emploi depuis un bon nombre d'années, revenu familial de la classe moyenne supérieure, femmes globalement plus scolarisées qui travaillent moins d'heures/semaine et hommes qui optent pour « jouer » avec leurs heures, représentant ainsi deux façons de faire en matière de CFT. Il est à noter que ces dernières informations relatives à l'adaptation des horaires sont issues des entrevues. De plus, il est aussi à souligner que les informations recueillies par l'entremise du questionnaire sociodémographique concordent avec ce qui a été partagé en entrevue, incluant les observations faites par la chercheuse lors des rencontres à domicile.

Par la suite, un autre tableau complémentaire a été compilé afin de présenter chacune des familles plus spécifiquement. Bien qu'il pourrait être considéré comme inopportun de

diffuser ce dernier tableau sans risquer de compromettre la confidentialité des participants, ce tableau anonymisé a permis de présenter sommairement les parents rencontrés et leur contexte sociodémographique au comité doctoral, mais surtout de servir en trame de fond pour l'analyse plus approfondie des informations recueillies lors des entrevues. C'est donc pour des raisons de confidentialité que ce tableau n'est pas disponible dans le présent document, mais partagé ici en guise de transparence quant à la démarche utilisée.

Méthode d'analyse préconisée

Prenant place dans une recherche de nature qualitative et considérant la variété de pistes de discussion rendues possibles par ce projet, il va de soi que le travail d'analyse des données qualitatives recueillies par les entrevues est plus fastidieux puisqu'elles sont source d'un foisonnement de possibilités (Savoie-Zajc, 2009). C'est la raison pour laquelle l'analyse des données s'est faite progressivement pendant l'année 2019, principalement après la transcription intégrale des entrevues. Notons que l'analyse thématique s'inscrit bien dans la présente démarche puisqu'elle sollicite une approche subjective et vise à reformuler, à interpréter et à théoriser des phénomènes (Miles & Huberman, 2003).

Principales étapes d'analyse des données qualitatives

La stratégie d'analyse des données utilisée s'inspire de la méthode proposée par Paillé et Mucchielli (2016). Cinq grandes étapes principales sont identifiées : (1) la collecte de données verbales (entrevues); (2) la lecture des données; (3) la division des données en

unités significatives; (4) l'organisation des données brutes; et (5) la synthèse des résultats obtenus. La première étape, soit les entrevues, a eu lieu en juillet 2018 et en septembre 2018. Ensuite, la rédaction des verbatim d'entrevues s'est déroulée de la fin novembre 2018 au mois de février 2019. Comme ce qui est normalement effectué lors d'une recherche de type qualitative, l'analyse des données comme telle s'est faite en concomitance avec ces étapes, soit pendant l'année 2019. Pour ces analyses, le logiciel NVivo a été utilisé pour catégoriser, prioriser et analyser les données.

Dans une recherche descriptive, il est important que le chercheur enrichisse sa compréhension en la confrontant à d'autres sources de données (Giroux & Tremblay, 2009; Savoie-Zajc, 2009). Comme mentionné précédemment, en plus des écrits consultés, les deux rencontres de type *groupe de discussion focalisée (focus group)* avec des parents autour du sujet de la CFT qui ont été réalisées avant la collecte de données sont venues elles aussi influencer le contenu des canevas d'entrevues, mais ont surtout fait écho aux entrevues effectuées.

Ainsi, comme première étape d'analyse, il y a d'abord eu la relecture des notes de terrain, à la suite des rencontres et de chacune des transcriptions d'entrevue afin d'en retirer le sens global. Il fallait en premier lieu faire ressortir les éléments clés en fonction des questions de recherche et des objectifs poursuivis par ce projet. Les notes personnelles de la chercheuse et les mémos consignant les observations prises lors des entrevues ont

également permis de retracer le contexte et l'ambiance générale lors des rencontres, donnant ainsi une description plus approfondie des données.

Validation externe

En guise de soutien à cette objectivation, la chercheuse a fait appel à un professeur¹ externe de l'UQTR et ayant une expérience en recherche qualitative pour obtenir une validation externe. Trois rencontres ont eu lieu entre juillet et octobre 2019, à la suite desquelles l'étudiante-chercheuse a peaufiné la démarche d'analyse thématique. À la suite de ces rencontres, un tableau des paramètres de l'entretien a été élaboré (voir Appendice C). Cet outil de travail a permis de bien saisir l'objet d'étude et les questions de recherche s'y référant, de maintenir les objectifs de l'analyse au cœur de la démarche et, par conséquent, de réfléchir aux résultats attendus. Cet outil qui a servi à l'analyse thématique a été vérifié par le professeur externe et bonifié par la suite.

Mise en place de l'analyse thématique

Rappelons que l'analyse thématique est utilisée dans le but d'analyser et non de résumer le contenu des entrevues. D'ailleurs, l'analyse thématique se définit comme la :

[...] transposition d'un corpus donné en un certain nombre de thèmes représentatifs du contenu analysé, et ce, en rapport avec l'orientation de recherche (problématique). L'analyse thématique consiste, dans ce sens, à procéder systématiquement au repérage, au regroupement et, subsidiairement (en deuxième lieu, en appui), à l'examen discursif des thèmes abordés dans un corpus, qu'il s'agisse d'un verbatim d'entretien, d'un document organisationnel ou de notes d'observation. (Paillé & Mucchielli, 2016, p. 236)

¹ Merci à Mme Denise Côté, PhD., professeure à l'UQAT, pour sa disponibilité, sa précieuse aide et son soutien à ce moment-ci de la thèse.

Paillé et Mucchielli (2016) ajoutent aussi que :

L'analyse thématique est une méthode d'analyse principalement descriptive. Sa tâche première est de livrer le plus d'informations pertinentes possible sur les phénomènes analysés. Elle vise à illustrer comment l'expérience se déploie et non seulement combien de fois elle se reproduit. (p. 253)

En ce sens, il importe de relire à plusieurs reprises les entrevues pour se laisser porter par ce qui peut en émerger et de se donner le droit de thématiser à nouveau. Ainsi, après avoir préparé le matériel en regroupant l'ensemble des documents à analyser, l'étape de la lecture flottante a été réalisée à plusieurs reprises afin de bien s'imprégner de l'ensemble du matériel (Mayer, Ouellet, St-Jacques, & Turcotte, 2000).

Par la suite, Paillé et Mucchielli (2016) précisent les étapes à respecter pour réaliser l'analyse thématique. Il faut procéder à l'**annotation** de mots dans la marge en vue de classer et de thématiser le contenu des entrevues ultérieurement. Cet exercice est réalisé lors des lectures flottantes répétées des différents entretiens. Cela permet ensuite l'**identification des thèmes** par le biais des paramètres d'entretien (voir Appendice C). Il est alors possible de faire le **relevé de thèmes par colonnes** contenant une liste des thèmes identifiés et de les regrouper sous des rubriques reprenant les questions des entrevues après une première version d'analyse. On peut ensuite procéder à l'identification des **ensembles thématiques saillants** grâce à une analyse et à une interprétation permettant d'identifier les thèmes récurrents, à l'observation des divergences ou des oppositions de même que des convergences entre les thèmes et les thèmes complémentaires, apparentés ou qui peuvent se subdiviser. Cette analyse plus approfondie des liens, donc ces axes et

regroupements, offre alors la structure de l'arbre thématique qui sera produit ultérieurement. Il y a aussi lieu de s'assurer d'élaborer de manière *concomitante un journal de thématisation* dans lequel seront colligés les éléments thématiques saillants ainsi que de procéder aux regroupements thématiques en utilisant la *hiérarchisation des thèmes* autour des axes porteurs de sens.

Cette schématisation se fait généralement en réunissant l'ensemble des regroupements thématiques, normalement sous la forme de divisions-subdivisions, et ainsi de suite. Cependant, étant donné la taille et la complexité de l'arbre thématique qu'il est possible d'estimer au terme de l'analyse avec un tel objet de recherche, la démarche s'avère considérable afin de bien cerner les éléments clés. C'est la raison pour laquelle seuls les principaux thèmes et sous-thèmes ont été retenus pour l'organisation des données.

On constate que le type d'analyse choisi pour cette recherche constitue certainement une force, et ce, principalement en raison de son objet d'étude et de ses objectifs. Toutefois, l'analyse thématique comporte inévitablement une part de subjectivité comme mentionné précédemment. Il pourrait se glisser des biais au moment de comprendre et d'interpréter les témoignages recueillis. Ces biais sont la simple conséquence de l'existence de la position unique de la chercheuse et de ce qui peut colorer son regard. Il y a donc eu lieu de voir à bien concilier la rigueur scientifique et la prise en compte d'une part de subjectivité dont on ne peut faire abstraction dans une telle démarche d'analyse. Il

va sans dire que la validité et la généralisation des résultats obtenus dépendent du respect et de l'application de critères de scientificité et pourraient donc en être limitées. Ces critères seront d'ailleurs élaborés à la section concernant « Le modèle flexible de Maxwell » et soulignant que la chercheuse a porté une attention particulière à ces éléments afin de permettre une meilleure compréhension des propos partagés.

De plus, on ne peut ignorer qu'une grande diversité d'éléments de réponses aux questions et de sujets couverts dans le canevas d'entrevue a été observée. Ainsi, les résultats obtenus à la suite d'une analyse thématique des données devaient rendre compte de la profusion des témoignages des participants et devaient mettre en perspective la variété des sous-thèmes qui se sont dégagés. Cela aurait pu rendre ardue l'analyse des données étant donné la grande quantité de thèmes pouvant être identifiés pour rendre compte des propos des participants, mais cela fait aussi partie de la richesse du contenu.

En ce sens, l'organisation en regroupements thématiques se devait d'être claire. Ce sont ces grands thèmes qui ont servi à créer la schématisation présentée ultérieurement et qui ont permis d'identifier les éléments prépondérants ressortis. Ce qui était souhaité par ce devis de recherche et la méthode d'analyse des données était d'avoir accès à la perspective des participants sur les thèmes explorés concernant leur vécu de la CFT. Les résultats qui suivent permettront ainsi de mettre en lumière des défis vécus dans la sphère privée de cette CFT, selon leur propre perspective. En terminant, mentionnons qu'il était souhaité d'obtenir des données qui amèneront des retombées significatives sur le plan de

la connaissance, mais également une réflexion personnelle, voire collective, sur ce sujet d'actualité qu'est la CFT.

Considérations éthiques

Afin d'assurer le respect et le bien-être des participants tout en ayant un souci de justice pour eux (Énoncé de politique des trois Conseils, 2010), une demande a été adressée au comité éthique de l'UQTR en mai 2018. Le certificat (CER-18-246-07.19) a été obtenu le 27 juin 2018 et a été renouvelé sans modification aux années 2019 et 2020. Il va de soi que le consentement se devait d'être libre, éclairé et continu (Fortin & Gagnon, 2016). À ce propos, un formulaire de consentement écrit (voir Appendice D) a permis de regrouper les principales informations nécessaires pour permettre un jugement libre et éclairé. De plus, la chercheuse s'est assurée de l'aptitude des participants à consentir ainsi que d'obtenir le consentement avant la collecte de données. Sur le formulaire, il est notamment demandé si les participants acceptent d'être enregistrés, dans la mesure où la confidentialité est assurée. Il est également clairement annoncé qu'ils avaient le droit de se retirer en cours de participation. En complément, les avantages liés à leur contribution pour la recherche ont également été soulignés (Fortin & Gagnon, 2016).

Une attention particulière a été portée au déroulement de la recherche afin de prévenir les risques et de diminuer les inconvénients. Effectivement, bien que le risque puisse être à première vue minimal pour les participants et que peu de conséquences possibles sur leur bien-être sont à prévoir, le fait de rapporter leur expérience actuelle de CFT en tant

que parent pouvait néanmoins susciter certaines émotions négatives au cours de l'entrevue. Le cas échéant, la chercheuse a veillé à mettre en œuvre les moyens nécessaires pour les réduire ou les pallier et elle a été à l'écoute si un malaise ou un inconfort était suscité par la participation à ce projet. Parmi les stratégies utilisées, la chercheuse pouvait offrir une pause en cours d'entrevue, du soutien et un accompagnement, la référence à des ressources extérieures, etc. Sur ce dernier point, la chercheuse pouvait demander au participant s'il y avait un programme d'aide aux employés (PAE) dans le milieu de travail, proposer de consulter des organismes tels que le CLSC afin d'y obtenir de l'aide psychologique ou encore, des organismes communautaires (p. ex., Maisons de la Famille) afin d'avoir de l'entraide, du soutien, de l'écoute et de briser l'isolement social.

Finalement, notons que les données recueillies par cette étude sont entièrement confidentielles et ne pourront en aucun cas mener à l'identification des participants. Ainsi, la confidentialité a été assurée par l'utilisation d'un numéro d'identification pour les participants aux entrevues. Les résultats de la recherche, qui pourront être diffusés sous forme d'articles, de communications et de thèse, ne permettront en aucun cas d'identifier les participants. Les données recueillies ont été conservées sous clé dans un classeur personnel au domicile privé de la chercheuse principale et elle était la seule personne qui y avait accès. Au besoin, les deux directeurs de la thèse, soit M. Gagnier et Mme Dubeau, ont aussi accès aux données recueillies sur la base des verbatim (transcription d'entrevues), et ce, dans le but de permettre une analyse qualitative approfondie des données recueillies. De plus, toutes les données brutes (bandes audio et verbatim) seront

détruites au moment du dépôt final de la thèse et ne seront pas utilisées à d'autres fins que celles mentionnées ci-haut. Aucune donnée brute ne sera transmise à qui que ce soit.

Retour réflexif de la chercheuse à l'égard de sa recherche

Étant dans une expérience de proximité avec toute cette démarche, il s'avère pertinent d'évoquer où je me situe vis-à-vis l'objet de recherche. Différents éléments sous-jacents à ma posture de recherche seront dévoilés en guise de retour réflexif face à cette présente recherche.

Karine, l'aspirante chercheuse

En premier lieu, il faut mentionner que l'intérêt envers ce sujet de recherche est non seulement relié à ma propre expérience en tant que mère de trois enfants qui suis sur le marché du travail, mais qu'il est aussi lié à ce que j'ai pu remarquer autour de moi, notamment chez d'autres parents de jeunes enfants. À la suite de différentes observations et après avoir écouté l'expérience des parents rencontrés dans mes divers environnements de vie, j'ai pu constater certains écueils du vécu quotidien que représente la CFT. C'est ce qui m'a incitée à vouloir en apprendre davantage sur ce sujet, mais surtout à y accorder une place dans un angle de recherche s'attardant principalement au vécu personnel. Certes, l'opportunité de questionner certaines personnes de mon entourage quant à mon sujet de recherche a inévitablement influencé ma démarche, mais cela m'a tout de même permis de la valider et d'y voir une pertinence afin de poursuivre ce projet doctoral.

Sensibilité de la chercheuse à l'égard du vécu des pères et des mères

Mes expériences professionnelles, mes observations issues des familles qui m'entourent ainsi que ma propre vie de famille m'ont aussi amenée à vouloir considérer autant l'expérience des mères que celles des pères. Les constats à l'effet que les pères sont plutôt sous représentés dans la documentation consultée ont renchéri mon souhait de prévoir un projet de recherche où pères et mères seraient écoutés et où leur unité familiale serait considérée. Cela a été possible en sollicitant les deux parents d'un même couple uni. Sachant aussi que les chercheurs peuvent influencer la place accordée aux pères et aux mères dans les écrits sur la CFT, je souhaitais accorder une importance à l'écoute du vécu des deux parents afin de leur donner une voix par l'entremise de ce projet de recherche.

À mon avis, les chercheurs s'intéressant à la famille, et spécifiquement sur le thème de la CFT, doivent voir comment ils permettent la valorisation des rôles et vérifier si les modèles de comparaison sont inaccessibles ou, au contraire, représentatifs de ce que les pères et les mères expérimentent au quotidien. Il y a lieu de croire que, comme chercheur, c'est notre devoir de solliciter autant que possible des participants des deux genres, provenant aussi de différentes réalités familiales, tout en légitimant leur vécu expérientiel. Cela apparaît possible lorsque le chercheur est lui-même sensibilisé à ces différentes facettes et qu'il accepte de placer l'expérience des mères et des pères au cœur de sa démarche de recherche et de publication. Puisque le chercheur peut aussi être un influenceur à différents niveaux, il faut d'abord prendre conscience, comme auteur, de nos propres préconceptions! Ensuite, il s'agit de mettre en lumière, lorsque possible, les

inégalités et les iniquités, mais aussi les spécificités des besoins des pères et des mères. Ce n'est que par la suite qu'on pourra sensibiliser la société et encourager, ultérieurement, une transformation des normes et des genres (Cornet & Fusulier, 2008).

Psychoéducatrice et aspirante chercheuse : des valeurs portées

En débutant ce programme interdisciplinaire, j'ai été amenée à réfléchir aux apports des différentes disciplines, mais aussi à la contribution que mon champ de pratique peut apporter à d'autres champs d'action. La réflexion sur ma posture d'aspirante chercheuse et l'influence de ma profession en tant que psychoéducatrice a forcément influencé le style de chercheuse que je suis devenue et m'a amenée à revoir mon projet à la lumière de ces réflexions. À l'instar de Guba et Lincoln (2004), je suis d'avis que chaque approche, comme chaque discipline, comporte certaines limites, mais aussi des contributions. En ce sens, étant issue de la pratique clinique en psychoéducation, je suis peut-être plus naturellement à la recherche d'un sens qui émane d'un tout, plus encline à croire que les réalités peuvent être multiples et complexes (Prévost & Roy, 2015). C'est d'ailleurs une des raisons pour laquelle je m'identifie davantage au paradigme de recherche interprétative. Cette approche, qui vise une compréhension subjective du monde, m'a notamment permis de donner un sens au vécu des participants et de le comprendre à partir de leur point de vue, mais aussi d'accorder de l'intérêt à la signification reliée à cette expérience dans un contexte qui est propre à chaque participant.

À ce propos, M. Gendreau, cofondateur de la psychoéducation, a cherché à définir l'adaptation psychoéducative au regard de la perspective écosystémique abordée précédemment, mais aussi en fonction des capacités d'adaptation basées sur la reconnaissance des forces du sujet (Gendreau, 2001; Renou, 2005, 2014). Pour lui, il est primordial de considérer l'autre comme un être global se développant par l'interaction entre ses capacités internes et les possibilités d'expérimentation offertes par son entourage et son environnement, ce que nous appellerons respectivement le potentiel d'adaptation (PAD) et le potentiel expérientiel (PEX) (Renou, 2005, 2014). En tant que psychoéducatrice, j'ai le souci de porter une attention particulière aux capacités d'adaptation et aux stratégies utilisées par des parents, tout en tentant de reconnaître les défis, mais aussi les leviers positifs sur lesquels ils peuvent s'appuyer pour cheminer. En ce sens, il y a lieu de considérer le PAD et le PEX des personnes rencontrées. C'est ce qui m'a poussée à mener ce projet de recherche dans une démarche dite réflexive.

Or, les défis observés en ce qui concerne la CFT ont fait résonner en moi les prémisses de l'*empowerment* qui sont :

1) la présomption de compétence des personnes, 2) la prise en compte des dimensions individuelles et sociales des problèmes, 3) la reconnaissance des facteurs d'inégalité sociale comme obstacles au développement des compétences, 4) la reconnaissance de la capacité d'autodétermination des personnes vues comme des agents actifs capables d'évoluer et de transformer leur environnement social pour répondre à leurs besoins. (Lemay, 2007, p. 168)

Ces prémisses sont aussi liées à ma profession et à mes valeurs personnelles. Ce sont des ponts reliant les notions de base lorsqu'on travaille avec le PAD et le PEX tout en

gardant une analyse écosystémique appliquée dans cette thèse dans le but de rejoindre les diverses facettes de l'*empowerment* (Gingras & Lacharité, 2019; Lemay, 2007, 2009; Paquette, Laventure, & Pausé, 2018). Puskas, Caouette, Dessureault et Mailloux (2012) mentionnent d'ailleurs que l'accompagnement psychoéducatif repose sur une vision résolument optimiste de l'humain et de sa capacité à évoluer. Considérant cela, il s'avère pertinent dans ce projet d'aller à la rencontre des stratégies d'adaptation utilisées par les participants, tout en les amenant à reconnaître leurs bons coups et en prenant un temps pour observer les effets de ces décisions, alimentant ainsi la démarche réflexive.

Je vois ici plusieurs liens entre cette démarche et « l'utilisation », l'une des huit opérations professionnelles préconisées en psychoéducation (Gendreau, 2001). Le fait de pouvoir s'arrêter pour avoir recours au processus de conscientisation qu'offre l'utilisation, opération professionnelle étroitement liée à la pratique psychoéducative, permet notamment de reconnaître et de distinguer les différents éléments de la réalité tant interne qu'externe. Ensuite, il est possible de mettre à distance l'évènement initial incitant la personne à réfléchir sur ses capacités adaptatives et les vulnérabilités manifestes tout en l'amenant ultérieurement vers une logique de l'action (Pronovost, Gagnon, & Potvin, 2000). À ce propos, Gendreau (2001) mentionne que ce processus permet éventuellement à l'individu de « prendre conscience des effets de ses comportements sur le monde extérieur et des conséquences qu'ils entraînent pour lui, à en assumer la responsabilité et à prendre lui-même des moyens appropriés pour améliorer ses interactions avec le monde extérieur » (p. 152). Ces concepts reliés à l'opération professionnelle sont, selon moi,

applicables au vécu des familles qui se retrouvent aussi au cœur des actions endossées par la CFT. Le fait de l'appliquer dans un contexte donné peut amener les personnes à être plus sensibles à leur vécu et à leurs émotions et ainsi être en mesure de mieux tirer profit des apprentissages offerts par ces diverses situations quotidiennes.

Modèle flexible de Maxwell

Pour résumer l'ensemble de la démarche de recherche et ce qui précède, soulignons les propos de Maxwell (2013) qui dira qu'on ne peut faire fi des influences du chercheur, de ses façons personnelles et conceptuelles de voir et même de choisir une problématique, qui influenceront la ou les questions de la recherche, la ou les méthodes de collecte et d'analyse des données, etc. Le modèle flexible de Maxwell, présenté à la Figure 3, illustre les différentes composantes d'une recherche et leur interinfluence. On notera par ce schéma que ces composantes doivent interagir entre elles, ce qui permettra d'accomplir leurs tâches de manière à y avoir de la cohérence et que les parties connectent les unes avec les autres, influencent et seront influencées par chacune d'entre elles.

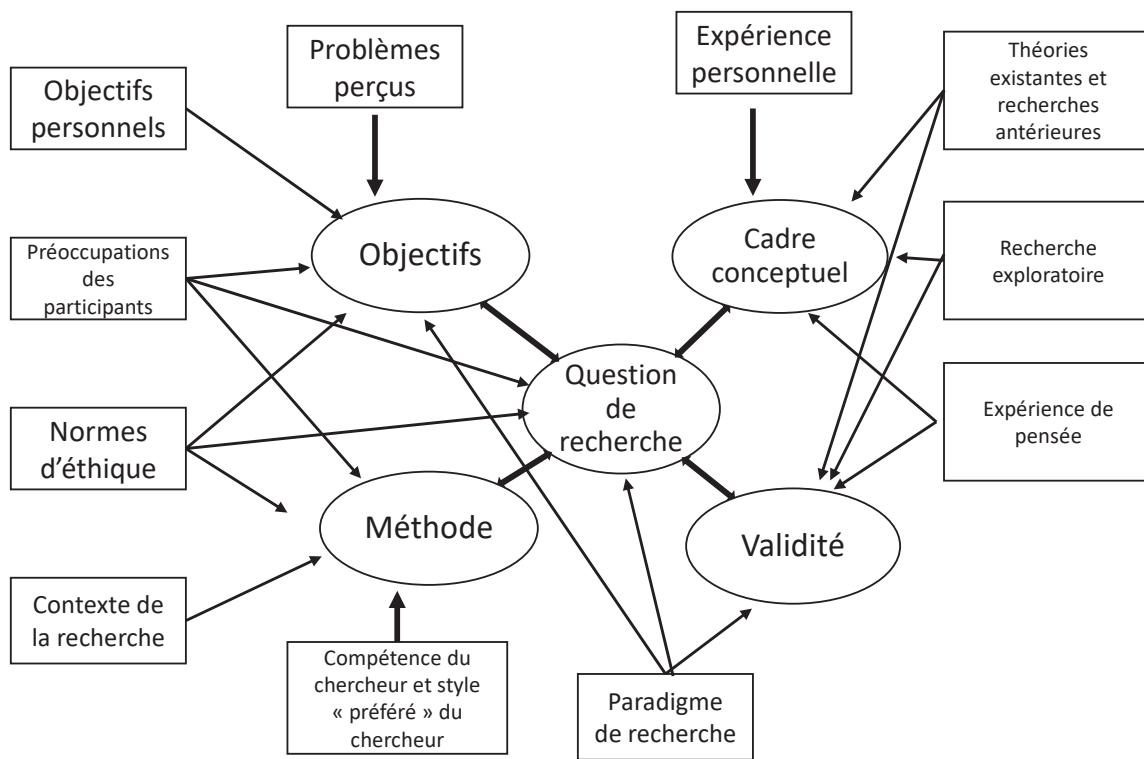


Figure 3. Modèle flexible de Maxwell (1996, 2013).

Plus précisément dans le cadre de ce projet, les préoccupations des participants que j'ai pu noter, mes objectifs personnels de chercheuse ainsi que mon expérience personnelle et professionnelle ont certainement exercé des influences sur différents éléments du modèle de Maxwell (2013). Les différentes compétences professionnelles énumérées précédemment et le contexte de la recherche ont inévitablement influencé la méthode de recherche préconisée, soit la méthode inductive. Cela légitime somme toute la question de recherche initiatrice de ce projet tout en considérant le contexte et l'interinfluence entre les différents éléments entourant la chercheuse (Maxwell, 2013).

En conséquence, à travers les différents éléments du modèle de Maxwell (2009, 2013), à la place d'un processus linéaire entre ces étapes comme observé dans d'autres types de devis, il y a ici un processus itératif entre ces étapes permettant l'enrichissement de l'une grâce aux apports de l'autre. Comme je souhaitais répondre à une question à laquelle on ne peut répondre par oui ou par non, mais dont la réponse ouvre la porte à la discussion, ce processus amène une réflexion et réclame par le fait même à bien définir le champ d'investigation et à circonscrire les thèmes sous-jacents.

Un autre élément qui m'a interpellée et qui a enrichi ma réflexion est qu'à travers les éléments abordés quant « au choix » d'un angle de recherche axé davantage sur le processus ou sur le contenu, on comprend bien qu'une recherche qualitative est toujours évolutive et qu'elle peut se modifier au fur et à mesure qu'elle progresse (Grenier & Josserand, 1999). Cela rejoint particulièrement les propos de Prévost et Roy (2015) qui mentionnent que la recherche se construit rigoureusement entre l'émergence des concepts qui ressortent et l'accumulation des données qui sont colligées. Étant dans une démarche exploratoire qui vise à en apprendre davantage sur l'expérience des participants, il y a eu cette nécessité de faire des allers-retours entre la problématique, le cadre conceptuel, la question de recherche et les objectifs, sans oublier la méthodologie qui inclut évidemment le choix de l'échantillonnage, la méthode de collecte et l'analyse des données.

On ne peut omettre que le tout s'est fait en considérant les échos que cette démarche a sur moi, selon mes croyances, mes préconceptions, etc. Cela dit, les différents éléments

méthodologiques sont reliés entre eux tout en étant liés également à l'objectif général et aux objectifs spécifiques présentés précédemment. En guise d'appui, notons le fait que l'expérience *famille* est une facette peu explorée de la CFT et que les défis perçus jusqu'à maintenant, autant dans la documentation que dans les partages, ont influencé les objectifs de la recherche. De plus, les recherches antérieures ont quant à elles eu un effet sur le cadre conceptuel et sur la façon dont le projet a permis de démontrer sa validité.

En ce sens, il était important de bien baliser le terrain en identifiant les concepts en jeu et en les définissant précisément. Ultimement, il était nécessaire de voir à l'application du modèle de Maxwell (2013) tout en veillant à en assurer les critères de qualité d'une recherche qualitative de Patton (2002) qui sont l'intérêt pour le sujet, la rigueur, la sincérité, la crédibilité, la résonance, la contribution significative, l'éthique et la cohérence de ladite recherche. Afin de m'assurer que ces critères de scientificité étaient respectés dans le cadre de ma recherche, certaines mesures ont été prises afin d'assurer une authenticité et une rigueur méthodologique (Fortin & Gagnon, 2016). Parmi les méthodes utilisées, il y a eu la triangulation des données entre les différents outils des collectes de données qui sont les questionnaires de renseignements sociodémographiques, les notes de terrain qui incluaient les annotations des groupes de discussion et le contenu des diverses entrevues, ce qui a permis de soutenir la crédibilité des résultats (Fortin & Gagnon, 2016; Guba & Lincoln, 2004; Prévost & Roy, 2015). Cette triangulation a également permis d'assurer une fiabilité et la constance interne, car elle invite le chercheur à démontrer qu'il

est conscient de sa subjectivité tout en l'amenant à démontrer que les résultats révèlent bel et bien des données (Miles & Huberman, 2003).

Une démarche rigoureuse permet aussi de rehausser la cohérence de la recherche, dans le sens où il y a un lien logique entre les objectifs et la méthodologie choisie, incluant la collecte de données et leur analyse. Quant à la transférabilité, elle doit être suffisamment étoffée pour transmettre la clarté et la richesse des descriptions du contexte et de l'échantillon à l'étude, permettant ainsi d'accroître la pertinence du projet de recherche et de l'objet d'étude (Fortin & Gagnon, 2016; Savoie-Zajc, 2009). Ainsi, la considération de la combinaison des éléments proposés ne peut qu'enrichir la démarche de recherche, mais aussi la démarche réflexive du chercheur au-delà du projet dans lequel il est impliqué (Maxwell, 2013; Patton, 2002). Finalement, il est important de souligner la vigilance accordée afin d'assurer qu'une mise en commun des points rassembleurs soit faite ultérieurement dans une logique de recherche dite inductive afin de contribuer et enrichir les connaissances quant aux réalités vécues en matière de CFT. Cette rigueur nécessaire dans l'ensemble de la démarche a aussi assuré la qualité de l'analyse et, par conséquent, de la recherche (Patton, 1999).

En terminant, bien que les participants aient été recrutés principalement par l'entremise des médias sociaux, on remarque qu'ils constituent finalement un groupe homogène sur le plan des caractéristiques sociodémographiques. De surcroit, ils sont également issus de la même classe sociale que la chercheuse, soulevant ainsi un certain

aspect autoethnographique. Puisqu'on cherche à comprendre un mode de vie s'apparentant à celui de la chercheuse principale, ce projet se concentre en quelque sorte sur les expériences subjectives, les espoirs, les peurs et les vulnérabilités de celle-ci (Tracy, 2010). Certains pourraient y voir un biais, mais cela représente aussi un atout favorisant une certaine capacité de mieux s'approcher de l'expérience de l'autre et de faire émerger l'analyse à un degré jusqu'ici inconnu. Comme le mentionne Paillé (2018), peu importe le type de recherche, il y a toujours des pressions (sociales) plus ou moins accablantes, imposées ou voulues, qui viennent influencer les situations d'analyse. Il ajoute que « l'analyse qualitative est une activité de l'esprit. Or il ne s'agit pas de mon esprit ou du vôtre, mais de *notre* esprit. » (Paillé, 2018, p. 7).

Chapitre 5

Résultats

Les résultats présentés dans cette section s'appuient essentiellement sur l'analyse des données recueillies par l'intermédiaire du questionnaire sociodémographique, des entrevues réalisées ainsi que des observations (notes de terrain) qui ont pu être faites lors des rencontres avec les parents participants. Dans un premier temps, il sera question de ce que les participants ont partagé par rapport aux principaux thèmes lors des entrevues sera présenté. Par la suite, l'apport de la démarche réflexive sera dévoilé.

Ce que nous ont dit les mères et les pères

À partir de l'ensemble des informations obtenues lors des entretiens et des observations mentionnées précédemment, il est possible de dégager certains grands concepts qui ressortent comme plus importants. Dans les prochaines sections, ces concepts seront dévoilés par l'entremise des principales questions de la recherche et secondés par les différents sous-thèmes issus de la codification des entrevues. La première partie abordera la façon dont les parents se représentent leur CFT. La seconde dévoilera la façon dont ils l'actualisent et leurs stratégies de prédilection, tandis que la troisième partie présentera le regard qu'ils portent sur leur vécu de CFT. À cela s'ajoutera une quatrième section qui concerne l'apport méthodologique de l'approche réflexive, suivie d'une synthèse des résultats.

Comment les parents se représentent-ils leur CFT?

Tout d'abord, lorsque l'on demande aux parents de décrire comment ils se représentent leur CFT, il semble que la **notion d'équilibre** est au cœur même de leur conception.

« Mais pour toi, qu'est-ce que ça signifie la conciliation famille travail? »

« Moi je pense que c'est un équilibre entre les deux. Il faut travailler, on s'entend, on n'a pas tous gagné à la loterie 6/49 le 50 millions et let's go. Il faut travailler, il faut payer (...) toute le kit, mais je pense que c'est un équilibre entre les deux. (...) Ce n'est pas juste pour moi, c'est pour les trois autres personnes sous mon toit aussi. »
P0005

Bien que la CFT puisse être utopique à atteindre dans une vision d'équilibre « parfait », les parents reconnaissent la fragilité de cet équilibre puisqu'un ensemble de facteurs viennent influencer cette stabilité. Ils mentionnent alors qu'ils doivent faire des choix professionnels et d'organisation familiale, comme celui d'ajuster leur horaire de travail, de réduire les heures travaillées, et ce, tout en cherchant à être plus présents à la maison pour les enfants afin d'être plus en harmonie avec les valeurs portées.

« (Avec mon horaire réduit), je te dirais que moi ça me rassure beaucoup aussi de savoir que les petits le matin ils ne sont pas pressés, ils ne sont pas obligés d'aller déjeuner à la garderie ou sur la go dans l'autobus et le soir ils n'ont pas de service de garde. À défaut, comme ma mère était mère au foyer quand j'étais jeune, donc à défaut de faire ça, c'est le mieux que je puisse faire! Il faut travailler les deux on n'a pas le choix, mais moi c'était important d'être là pour eux autres. On dirait qu'avant les enfants, la carrière était importante, mais depuis les enfants ce n'est plus important du tout, c'est vraiment eux autres et ils grandissent tellement vite, il faut en profiter! »
M007

L'équilibre entre les deux grandes sphères est important, mais certains nomment aussi tous les chapeaux (rôles) sous-jacents qu'ils doivent porter (mère/père, conjoint, travailleur, enfant de ..., ami, autres rôles socialement portés tels que sports, loisirs, bénévolat, etc.).

À la suite de cette question, on remarque quelques *différenciations entre les pères et les mères* dans la façon d'aborder ce sujet. Premièrement, dans leur définition, les pères considèrent que la CFT consiste à garder l'équilibre, mais aussi à prioriser d'abord la famille comme si la base de cet équilibre précaire était d'abord appuyée sur la sphère *famille*. Pour eux, cela signifie donc de prendre des décisions en conséquence, d'assumer le choix fait de devenir parent et d'organiser les réalités du travail en ce sens.

« Mes heures de travail ont beaucoup changé depuis que j'ai des enfants, ça beaucoup changé ma façon de voir ça. Ça été ça (le travail) pendant plusieurs années et quand on a eu les enfants, j'ai comme mis la hache là-dedans, et j'ai refait du ménage dans mes affaires. Et là, je vais toujours, toujours avoir du temps pour eux autres (...) c'est garder la balance, l'équilibre entre les deux pour que c'est correct que l'entreprise avance, mais ma priorité c'est vraiment d'être bien avec eux autres. »

P001

Cela est aussi au cœur même de la conception des mères, mais celles-ci parlent davantage de tout faire pour y arriver, propos qui incluent leurs divers rôles. Même lorsqu'elles définissent la CFT, elles sont plus opérationnelles. Par exemple, elles parlent spontanément de ce que la CFT demande en arrière-scène sur le plan de la planification et de l'organisation. Ces éléments sont à même leur représentation, ce pour quoi ils définissent pour elles la CFT.

« (...) Pour toi ça veut dire quoi la conciliation famille travail? »

« C'est d'avoir un horaire organisé {rire}. »

« Organisé? »

« Oui. On n'a comme pas le choix. Moi je dois prévoir mon agenda pour deux trois semaines parce que si j'ai une réunion un soir qui finit à 17 h, il faut que ce soit lui qui aille les chercher, mais il ne faut pas qu'il soit sur le shift de nuit ou de jour. Et si ça ne marche pas, il faut que je fasse la liste familiale de contact pour aller les chercher. »

« Et ça pour toi c'est... »

« C'est de l'organisation. »

« Quand tu penses conciliation, tu penses organisation. »

« Ouais. »

M005

Les mères nomment d'ailleurs devoir penser au moment où elles devront faire l'épicerie, les bagages, le lavage ou toute autre tâche qu'elles ont à faire, par exemple avant et après une activité telle qu'un séjour familial de camping, une randonnée, etc.

« J'aime ça la fin de semaine de faire des activités familiales, l'été, on fait du camping, mais pour en venir à réussir à faire chaque activité il y a beaucoup de préparation tout le temps. (Si) on veut aller faire une randonnée, la veille il faut faire les lunches, préparer les laits, le sac à dos, pour arriver finalement aux 2 heures du loisir, il y en a beaucoup avant et après. »

M006

Ainsi, pour des activités qu'elles reconnaissent comme ludiques, agréables et permettant de vivre des moments en famille ou pour toute escapade en dehors de la routine familiale, les mères ne peuvent pas passer outre les exigences de la planification que ces activités impliquent. De plus, puisqu'elles souhaitent arrimer les divers rôles qu'elles

endossent, cela est aussi le cas lorsqu'elles abordent leur quotidien et leur horaire hebdomadaire, incluant ce qu'elles font pour tenter de diminuer le stress occasionné. Elles parlent de la nécessité de leurs loisirs, tout en expliquant ce qu'elles font en arrière-scène pour y parvenir. Elles ajoutent que lorsqu'elles accordent du temps à leurs loisirs, idéalement, elles tentent de ne pas créer un impact sur les enfants, par exemple en privilégiant les moments sur leurs heures de travail, lorsque les enfants sont couchés et avant ou après que le conjoint a pu lui aussi s'offrir un moment pour lui, etc.

« Est-ce que tu y vois aussi les bienfaits quand tu fais une activité pour toi? »

« Absolument, oui, oui. »

« Qu'est-ce que ça t'apporte de pouvoir le faire? »

« Je deviens beaucoup moins irritable. Après, je passe du temps avec famille ou avec mon fils et je suis comme « ah, je me sens beaucoup plus reposée », mais je pense que je ne le fais pas assez régulièrement (...) de dire « OK, je vais prendre quelques heures la fin de semaine, je vais aller le faire mon yoga, c'est important, toi tu l'as ton samedi matin dans le studio, peut-être le samedi après-midi ça va être mon yoga, on a chacun nos temps. » »

M004

En plus du jeu des cases horaires et de l'organisation dans leur conception de ce qu'est la CFT, les participants de l'étude affirment aussi que dans leur réalité de CFT, en tant que parent de jeune(s) enfant(s), ils doivent assumer les choix qu'ils ont faits tels que celui où les deux parents travaillent pour garder le rythme de vie choisi (maison, autos, niveau de consommation, etc.).

« Donc si t'avais à définir la conciliation tu dirais que c'est plus comme l'équilibre ou d'arriver à moins courir? »

« Ouais. D'arriver à moins courir, mais en même temps c'est nous autres qui choisissons de courir c'est notre mode de vie! On aurait pu avoir une petite maison

et travailler tous les deux à trois jours semaine et aller travailler à vélo! Mais c'est ça, on a choisi cette vie-là! »

M006

Cet aspect concernant leurs choix et leurs différentes stratégies disponibles et utilisées sera discuté dans la prochaine section.

Comment ils actualisent leur CFT – leurs stratégies

Après avoir défini ce qu'est pour eux la CFT, les participants ont été amenés à décrire comment ils l'actualisent au quotidien. Les parents consultés nomment **plusieurs stratégies** qui sont utilisées en fonction des réalités du travail, mais aussi en fonction de qui ils sont. Par exemple, un père reconnaît que le télétravail ne lui convient pas, car il n'arriverait pas à se concentrer s'il travaillait à la maison.

« Et de toute façon pour moi ce serait dangereux de travailler de la maison parce que je peux facilement dire « ah je vais le faire tantôt », donc j'ai besoin de la présence du grand boss (...). S'il y a quelque chose qui va me distraire, la job ne se fera pas. »

P004

Il est nommé d'emblée que les *stratégies disponibles offertes par l'employeur* peuvent aider ou freiner la CFT, le cas échéant, mais que c'est aussi dans les moments de surcharge ou de sensation de vide intérieur, cette sensation de perte de sens et de repères créée par les défis de la CFT que les participants ont trouvé des façons de mieux arrimer leurs différents rôles et les responsabilités en découlant. À ce sujet, ils ajoutent qu'ils tentent de faire de leur mieux au quotidien selon les stratégies offertes par l'employeur. Une mère dit d'ailleurs :

« On peut faire du travail à la maison, mais je ne travaillerai pas à la maison si j'ai besoin de m'occuper des filles. Exemple, si la garderie ferme, je ne vais pas prendre une journée de travail à la maison, parce que je ne serai pas productive, mais ce que je peux faire c'est que je peux faire quelques heures quand elles dorment l'après-midi, et le soir pour récupérer mes heures. »

M005

De surcroît, certaines mères expriment qu'elles ont fait le choix de diminuer leurs heures de travail hebdomadaires pour être davantage auprès de leur(s) enfant(s), mais surtout pour tenter de mieux arrimer les différentes exigences que la CFT apporte (p. ex., semaine compressée, diminuer le nombre d'heures sans perdre leur permanence, choix d'un emploi permettant un horaire moins chargé avec moins d'heures par semaine, etc.).

Il est aussi intéressant de noter que les trois pères qui sont des travailleurs autonomes soulignent l'importance d'avoir le pouvoir, en tant qu'entrepreneurs, de manier les horaires en fonction des besoins des enfants pour être davantage à la maison lorsque les enfants sont là (comme à l'heure du souper, lors de la routine du soir, les fins de semaine, etc.). Il s'agit d'un élément important pour ces pères, voire un élément décisif dans leur choix de démarrer leur entreprise.

« Pour moi, l'importance de carrière, même le magasin, ne prend pas le dessus du fait que j'ai eu deux enfants, j'ai eu des enfants pour avoir des enfants et pas pour aller travailler et ne pas être avec. »

« Donc pour toi c'est important d'être avec eux? »

« Tout l'horaire du magasin est fixé sur l'horaire des enfants. L'été je ferme à 14 h 45 pour 15 minutes, je m'en vais chercher la grande (...) Ils vont passer la dernière heure, heure et demie ici avec moi, dans l'atelier. Ils vont faire leurs devoirs ou regarder un petit peu Internet et moi je continue pour que je ferme à une heure plus raisonnable d'été. »

P008

C'est aussi à ce moment que les parents ont rattaché l'actualisation de leur CFT à la présence, ou non, d'un *réseau de soutien* (p. ex., famille, amis proches, voisins) pouvant venir en aide.

« Dans ton quotidien, ils sont présents aussi quand tu as besoin, soit que les enfants sont malades. »

« Ouais, mais des fois c'est gênant parce qu'ils sont tout le temps en train de nous aider. »

« (...) c'est important pour toi aussi? »

« Bien on n'aurait pas eu trois enfants si on n'avait pas eu la famille proche. Ça aurait été difficile. »

M007

Les parents mentionnent que les mesures offertes par l'employeur ne sont utilisées qu'en dernier recours et qu'ils priorisent, lorsque possible, l'utilisation du soutien disponible par leur réseau. Ils vont se rebattre sur leur réseau, quitte à s'en bâtir un, pour préserver les mesures disponibles en milieu de travail pour les fois où ils « n'auront pas le choix ».

« J'ai une de mes amies qui elle son mari est militaire et elle non plus a zéro soutien social et on vient de se rencontrer, ça ne fait pas longtemps qu'on a développé une amitié (...) elle m'a dit qu'on pourrait s'échanger des services. »

M002

Cela dit, on imagine que cela peut parfois devenir difficile pour le réseau de soutien informel qui est appelé en renfort dès les premiers besoins.

« Est-ce que vous avez de la famille autour de vous pour vous aider? »

« Oui et non, nos parents à nous deux sont vraiment vraiment proches géographiquement, ils sont tous à la retraite, mais ils ont des problèmes physiques d'un côté et des problèmes de disponibilité de l'autre côté, donc oui ils sont là, mais

ce n'est pas une garantie. (...), Mais je pense que dernièrement, vu qu'on exprime qu'on a beaucoup de défis à relever ils commencent à comprendre qu'on a besoin de plus d'aide, donc ils ouvrent un peu plus la porte, mais.... »

« Donc physiquement ils sont prêts si jamais vous pouvez, mais il faut que vous le demandiez? »

« C'est ça, on est de nature à, on ne veut pas déranger, donc si on ne le demande pas on ne l'a pas, mais on n'a pas d'offre parce que justement j'ai deux enfants turbulents. »

M003

La présence d'un réseau influence donc ce que les parents utilisent comme stratégies, en complément de ce qui est disponible dans leur milieu de travail. Dans leurs propos, on comprend que ce réseau est une source importante de soutien et de stress, surtout lorsqu'il est pratiquement inexistant pour eux (comme lorsque la famille élargie vit à l'extérieur).

En ce qui concerne la différence entre les pères et les mères, alors que les mères opteront davantage pour une vision plus détaillée, avec un souci des « sous-étapes » d'une action générale, les pères adoptent, encore une fois, un discours dit plus « global » dans la façon de partager comment ils actualisent leur CFT. Ils parlent des stratégies adoptées qui leur permettent une meilleure disponibilité (mentale et physique) autant dans une sphère que dans l'autre.

« Il faut aussi être capable de décrocher dans notre tête quand on arrive à la maison, ça c'est l'élément sur lequel il faut que je travaille le plus parce que (...) je ne suis pas capable de travailler ici parce que ça grouille trop. Je dis toujours que j'aime mieux justement rester au travail parce que je suis capable de me concentrer et de me dédier à ce que je fais et quand j'arrive ici je me dédie à la famille. Donc ça c'est une stratégie que j'ai trouvée pour justement être capable de faire une cassure. (...) Moi, c'est ma façon de séparer et c'est ça. »

P006

On ressent qu'ils sont en accord avec le fait d'être disponibles pour le travail en respect toutefois des valeurs familiales qu'ils adoptent. Une fois questionnés, ils nomment des exemples de stratégies employées pour y arriver telles que travailler à l'ordinateur, ou faire le suivi des messages reçus une fois que les enfants sont couchés ou bien encore de prioriser un emploi et une gestion des heures de travail de façon à être là pour les enfants le soir.

« À cause de la situation de (mon enfant), j'ai été capable d'avoir un horaire qui fait plus mon affaire, parce qu'il a des rendez-vous tous les vendredis, on a des rendez-vous chez l'orthophoniste à tous les vendredis matin, puis ça étant donné que ça grugerait par mal beaucoup de nos temps de vacances, j'ai été capable de négocier avec mon boss de faire des heures comprimées. »

P003

Les mères quant à elles rappellent encore plus spontanément que *l'organisation et la planification* demeurent des atouts importants pour arriver à mieux actualiser leur CFT. Tout comme elles le mentionnaient pour définir la CFT, elles demeurent plus opérationnelles, plus explicites et plus précises quand vient le moment d'expliquer les moyens d'y parvenir. Elles mentionnent notamment prioriser des stratégies d'économie de temps (p. ex., faire du déplacement d'horaire pour des rendez-vous personnels, prendre une période de diner plus courte au travail et finir plus tôt pour aller chercher les enfants, faire du sport/s'entraîner/bouger sur les temps du diner pour les aider à ne pas devoir s'entraîner le soir et ainsi s'absenter de la maison, etc.).

« Je suis quand même capable dans mon horaire, mais ce n'est pas toujours pareil dans l'année, dans le sens que des fois ça va être plus au travail, sur l'heure du midi, que je vais toujours prendre du temps pour moi. (...) ça dépend aussi des rush qu'on peut avoir et des fois ça ne fonctionne pas sur les heures de travail, comme

présentement c'est le matin où je peux (...) il y a des matins que je plie du linge et des matins que je réussis à aller promener le chien. »

M005

Les mères considèrent aussi que la planification se fait de plusieurs façons : quotidienne, hebdomadaire et mensuelle, tout en gardant un certain regard sur la planification annuelle. Elles précisent que s'il y a des loisirs pour l'un ou l'autre des membres de la famille, il faut savoir qui s'occupera du transport, des repas, d'accompagner les enfants, etc. Par exemple, elles racontent que dès le lever, elles sont en train de penser à la soirée à orchestrer selon les activités prévues, à ce qui doit être fait en ordre pour que le souper soit prêt à temps, etc.

« Je suis beaucoup en train de dire que la première chose que je vais faire c'est d'éplucher les patates et après quand les patates vont être épluchées je vais partir le brocoli. (...) Dans ma douche le matin je suis déjà en train de planifier ma journée au travail, bon ce matin je vais faire ça, je vais faire ça. »

M006

Avec ce souci de planification, on ressent davantage dans le discours des mères une gestion de l'horaire d'une part, mais aussi de l'imprévisible qui se doit d'être considéré d'autre part.

La place aux imprévus. Cette gestion de l'imprévisibilité laisse présager un haut niveau d'*hypervigilance*, puisque les parents pensent d'emblée aux possibles situations pouvant survenir (p. ex., fermeture de garderie, virus saisonnier, etc.) et comme ils le disent, ils souhaitent gérer ces « en-cas ».

« Moi j'ai l'impression d'être tout le temps en train de jongler, donc c'est vraiment beaucoup, plus de la part de la maman que du papa, en tout cas dans mon couple! »

C'est vraiment tout le temps de la planification et de voir comme dix coups en avant, ouais pour vrai c'est vraiment de la jonglerie de temps, je n'ai pas le temps d'être malade parce que tu le sais toi aussi c'est de même! Des fois je manque d'air, on dirait que je n'ai pas le temps de travailler parce qu'il y a trop d'affaires, mais c'est ça, c'est de trouver des minutes dans des secondes et faire du mieux qu'on peut, ce n'est pas tout le temps évident, mais j'ai appris à être flexible, à ne rien trop planifier, à planifier ce qui pourrait être, mais à toujours avoir un plan b et à lâcher prise, parce que quand ils sont malades, les plans tombent tous à l'eau et finalement il n'y a rien qui arrive comme prévu et il n'y a rien à faire. »
M007

Ne sachant pas ce qui peut effectivement survenir, ils cherchent à préserver leurs ressources. La gestion des stratégies offertes en est influencée. Par exemple, plusieurs mères ont rapporté ne pas toujours prendre les congés au travail si elles peuvent s'organiser avec leur réseau personnel (p. ex., entente entre les conjoints, voire avec la présence de la famille immédiate, etc.), juste « au cas » où elles aient besoin des stratégies « officielles » offertes par le milieu de travail. Cela traduit une volonté de s'assurer que ces stratégies demeurent accessibles « au cas ».

« Justement la journée où moi je m'occupe du rendez-vous de mon plus vieux, je peux travailler à la maison, donc ça me coupe encore moins de temps de congé, au cas d'en avoir besoin plus tard. »
M003

De surcroît, un *niveau de stress* est ressenti et était perceptible quand venait le temps de parler de ce qui pourrait se passer et de ce qu'elles pouvaient faire pour amoindrir les impacts de ces potentiels événements pouvant faire surface à tout moment dans leur CFT.

« C'est comme si je montais un château de cartes dans le fond avec toutes mes méthodes et mes stratégies et que là, tu tires sur une carte bin là le reste, on dirait, c'est ça c'est comme si, ma résilience est plus fragile depuis que j'ai de jeunes enfants. »
M001

En se rabattant sur les capacités d'absorption de leur réseau en plus de ne pas utiliser les stratégies « officielles » du travail pour ne pas nuire à la suite des événements, les façons de parvenir à actualiser leur CFT apparaissent ici comme éreintantes. Cette pression est certainement présente tant pour les parents que pour leur entourage. On peut imaginer que cela peut en venir à fragiliser l'ensemble de ce qu'ils cherchent à préserver, soit l'équilibre et l'actualisation de leur CFT, sans oublier les négociations faites au sein du couple.

La coparentalité. Ainsi, un des volets importants sous-jacents à l'actualisation de la CFT dans le vécu des parents est la **coparentalité** puise que la CFT n'est pas seulement un enjeu individuel, mais aussi une dynamique de couple parental. Dans leurs propos, il a été possible de constater que le *partage des tâches* se fait généralement de manière plus « traditionnelle », et ce, pour l'ensemble des couples consultés. En général, les mères s'occupent davantage de l'intérieur de la maison (p. ex., gestion du ménage, des repas, planification de l'épicerie, prise des rendez-vous de suivis divers tels que médicaux, et ce, bien souvent pour l'ensemble de la famille, incluant pour le père). Quant à eux, les pères sont davantage interpellés par les tâches reconnues comme plus physiques telles que l'entretien extérieur du domicile (p. ex., tondre le gazon, enlever la neige, réparer des items brisés, rénover). Évidemment, les pères vont également s'impliquer dans les tâches dites intérieures et les mères vont aussi contribuer aux tâches extérieures, mais de façon générale, cela restera sous la gouverne de l'un et de l'autre, comme mentionné.

« J'étais très ouvert de rester à la maison et de faire le ménage, la popote et tout le kit, mais que (ma conjointe) était plus confortable dans la cuisine que moi, faire du

ménage dit domestique comme laver des choses (...) Elle est plus dans le groove, plus aux aguets que moi, tandis que moi réparer des choses, je suis un peu plus manuel dans le sens que si j'ai quelque chose à réparer ou du ménage à faire dehors comme tondre la pelouse (...) C'est sûr qu'on a essayé un peu, pour donner un peu un break à (ma conjointe), qu'un soir de semaine je m'occupe du souper et après un mois ou deux, on a réalisé que ça ne marchait pas parce que j'étais toujours en train de chercher pour une recette qui pourrait être assez santé et facile à faire (..) Donc on s'était dit comme mutuellement regarde ça ne marche pas (ma conjointe) était très correct elle a dit « regarde, ce n'est pas grave, je vais reprendre la popote », sauf que l'été, le barbecue, ça, c'est moi. »

P004

Cela dit, dans tous les couples, les deux parents s'impliquent dans les tâches et les routines concernant les *soins aux enfants*. La majorité des couples ont des ententes pour que l'un ou l'autre des parents soit présent pour la routine du matin avec les enfants. Cela semble déterminé selon les réalités du travail de l'un et de l'autre, mais aussi selon leurs personnalités (p. ex., certains parents se perçoivent ou perçoivent l'autre parent comme étant moins disponible pour la gestion matinale des enfants). Ils mentionnent qu'un travail de collaboration (dans le sens où les deux parents sont présents) est plus possible le soir, tant dans la gestion du souper que pour la routine des bains et du dodo.

« Moi je fais la routine du matin, elle a se lève plus tôt pour aller travailler. C'est toute moi qui fait la routine du matin avec les gars, je vais les mener et elle a va les rechercher et après ça, on fait notre souper ensemble. Mais au niveau vraiment de rôles du qui fait quoi, c'est vraiment, j'aime ça popoter aussi, il n'y a pas vraiment de rôles spécifiques par rapport à l'épicerie par rapport à rien. On est en équipe là-dedans et je sais pas, c'est une bonne question. Je sais pas ça se fait naturellement.

Il n'y pas vraiment de tâches associées, à part que (ma conjointe) fait le lavage {rire} et moi je vais plus m'occuper de l'extérieur, mais à part ça c'est très 50/50. »

P001

Les parents nomment clairement que la *notion d'entraide* est importante et essentielle pour vivre le quotidien. Toutefois, la façon dont les parents parlent de la distribution des

tâches, de l'entraide lorsqu'un ou l'autre en ressent le besoin, témoigne plus d'un *contexte d'équité*, où il y a un relais entre les parents, *que d'égalité*.

« J'ai l'impression que c'est quand même équitable, quand il y a des journées que je suis plus fatiguée, je vais être capable de lui dire, par exemple il y a vraiment de la vaisselle ou que c'est vraiment en bordel. Souvent la cuisine c'est mon département, mais lui il s'occupe de ramasser le reste de la maison, il est quand même bon pour ça, mais je vais lui demander, je ne serai pas gênée. »
M002

Il semble aussi que la notion des rôles et des ententes soit aussi tributaire des *stades développementaux des enfants* (phase « bébé », phase garderie, phase scolaire, etc.). Par exemple, une mère qui a allaité mentionne que son conjoint prenait plus soin de l'enfant lorsqu'il était plus vieux. Finalement, l'ensemble des parents mentionnent un sentiment de distribution des tâches 50/50, dans la mesure où cela est équitable, mais les pères et les mères reconnaissent et témoignent que la *charge mentale* de planification et d'organisation incombe davantage à la mère.

« Je me demande si ça ne va pas de soi, si ça va de rôle de maman je ne sais pas, mais je suis certaine que la tâche mentale est, sans être compétitive, c'est ce que je ressens parce qu'à tous les jours tu penses à tous les repas, trois repas par jour et les collations que tu prépares pour l'enfant. Pour ça, il faut que t'aïlles faire l'épicerie, après ça, ah oui!, il a un rendez-vous pour telle affaire et des fois je m'occupe même des rendez-vous pour (mon conjoint) et je vais lui dire : tu as un rendez-vous chez le dentiste. Tu t'en rappelles? On a ça sur le calendrier, et là il faut que je l'écrive qu'il a telle ou telle chose et lui dire « t'en rappelles-tu? » Donc, ça tourne tout le temps tandis que je ne suis pas sûre que c'est pareil dans la tête de mon conjoint. »
M003

Un autre élément qui a émergé des entrevues concerne les discours publics et les *règles inférées*. Ils sont surtout présents dans les propos des mères quant aux façons de

gérer l'éducation des enfants, comme leurs activités, la saine alimentation, les temps d'écran, etc.

« J'ai l'impression que, comme je ne peux pas avoir tout géré ça et avoir fait des activités le fun avec mes enfants, c'est comme si faut que je choisis un ou l'autre (...) d'avoir l'impression de devoir faire un choix entre avoir une maison relativement propre et des enfants habillés avec du linge propre, un menu de la semaine relativement organisé et pas juste manger des bagels Tim Hortons le matin et parce que j'ai pas eu le temps de me faire des lunches et de gérer mon menu, il faut manger équilibré, ou comme aller faire de quoi de le fun. »

M001

Ces bonnes pratiques que l'on entend régulièrement dans les discours publics influencent la gestion du quotidien. La négociation de certains aspects concernant l'éducation des enfants entre les parents s'en trouve également teintée, influençant ainsi le niveau d'accord entre les parents.

« C'est de tenir la plus vieille vraiment plus occupée, des fois de la brancher sur la télé, on n'a pas le choix même s'il ne faut pas (...). »

« (...) Et tu disais tantôt, des fois on les met à la télé on n'a pas le choix.... »

« Bien ça la tient occupée, ça la tient, bien je n'aime pas ça (...). »

« Donc pour toi le soir, tu pallies un peu avec la télévision même si tu n'aimes pas ça. »

« On a une armoire de jeux, des casse-têtes, des jeux de couleurs, de la plasticine, ça c'est l'armoire pour jouer à la table pour préparer le souper. (...) Mon chum aussi est d'accord. »

M005

Sur ce même thème des discours publics, à l'instar de ces règles qui suggèrent des principes d'éducation prescrits pour les enfants, les parents indiquent aussi vouloir assurer une meilleure *hygiène de vie* prônée dans les discours sur les saines habitudes de vie.

« Je me disais que là il était peut-être temps que j'essaye de me trouver un petit temps dans mon horaire pour retourner faire du yoga pour moi, pour me nourrir moi et pas juste moi maman ou moi l'épouse, je pense que j'ai comme perdu moi (moi). Ouais, je me dis OK 2 ans et demi, c'est peut-être temps que je retrouve et des petites affaires ici et là de moi (moi). (...) Des fois, (...) j'ai deux heures, mais qu'est-ce que je fais de ce deux heures-là si c'est préparer les repas, préparer. Ce n'est pas tellement du temps pour moi non plus, c'est du temps pour la famille. »

M004

Ils affirment vouloir bien s'alimenter, fournir des repas équilibrés à l'ensemble de la famille, favoriser les activités sportives pour tous les membres de leur famille, tenter d'évacuer sainement le stress du quotidien, adopter de saines habitudes de sommeil, etc. À ce propos, l'activité physique est spécifiquement désignée comme étant un élément clé pour le bien qu'elle apporte, mais il est aussi mentionné qu'il y a un réel défi pour réussir à l'intégrer dans l'horaire et/ou à la faire.

« Il y a quelque chose que c'est nouveau aussi, là avec des collègues on va courir sur l'heure du midi deux à trois fois par semaine (...) et avec mon stress ça super bien été j'ai fait mon meilleur temps. »

« Ça t'a permis de le passer. »

« Oui, ça m'a aidé, mais encore là demande moi pas d'aller courir tout seule ici parce qu'au lieu d'être avec mes enfants je ne me vois pas aller courir, mais sur l'heure du midi tu comprends que je ne rate pas le moment avec eux. »

« Donc pour toi ça te fait du bien d'aller courir, mais ça te fait du bien aussi de ne pas le faire sur ton temps de famille. »

« C'est ça! »

M002

Les parents reconnaissent aussi clairement les bienfaits de s'accorder du temps pour prendre soin de soi.

« Au début c'était difficile après les trois congés de maternité, un moment donné on dirait que je m'étais perdue. (..)Un moment donné il a fallu que je dise « je suis désolée la famille, mais maman il faut qu'elle prenne du temps pour elle » (...) et tout ça parce que je ne me retrouvais plus dans rien et c'était vraiment difficile. »
M007

Plus spécifiquement, en raison de l'intensité de la petite enfance à plusieurs égards, dont la présence que cette période exige, les parents témoignent aussi ressentir des bénéfices lorsqu'ils prennent du temps pour leur couple. Ils mentionnent que c'est important, mais que c'est difficile de pouvoir le faire. De cela a émergé le fait que le temps pour prendre soin de soi, incluant le temps pour le couple, est négocié dans le couple.

« Ouain. Tu mets me time, job time, enfants, couple, sorties entre amis aussi, famille, sport, whatever si ça rentre dans le me time, ouain. Côté couple c'est plus difficile. Mais c'est ça... »
P007

De plus, chez les parents qui accordent davantage de temps pour le couple, il semble être difficile de pouvoir aussi avoir du temps pour soi, et l'inverse est aussi vrai (c.-à-d. chez les parents où le temps pour soi occupe davantage de place, il semble être difficile de pouvoir aussi avoir du temps pour le couple). Le temps pour soi (le *me time* comme plusieurs ont nommé) peut avoir différentes variantes.

« C'est sûr qu'on n'a pas beaucoup de temps, tout le temps est donné à la famille d'emblée, si je réussis à gruger du temps, moi j'ai besoin de temps pour moi et après je donne du temps au couple, mon chum c'est le contraire. Des fois, moi j'ai besoin de me ressourcer avant de pouvoir te donner, ce n'est pas une question de donner du temps, mais juste d'être présente dans la tête pour l'autre. Il faut que je sois remplie de temps pour moi, je ne sais pas comment le dire, mais ouais. Il faut que je sois remplie pour pouvoir donner à l'autre. »
M006

Le fait d'inclure dans l'horaire du temps pour soi ne se fait pas sans en ressentir une certaine *culpabilité* de ne pas être avec les enfants ou le/la conjoint.e, et ce, en dépit du fait que les bienfaits postactivité soient soulignés par les participants.

« Quand je suis avec mes amis, ça me fait du bien, mais je me sens coupable parce que je me sens comme si je ne devrais pas être en train d'avoir du fun en ce moment je devrais être en train d'aider ma conjointe avec les enfants, je me sens souvent comme ça. »

P003

Seulement, en raison du besoin d'encadrement plus élevé chez les enfants en bas âge, pour pallier un certain sentiment de culpabilité et un manque d'énergie (p. ex., pour sortir de la maison après la routine des enfants le soir), certains parents optent pour des stratégies de ressourcement qui peuvent se faire à la maison (p. ex., recevoir à la maison un autre parent avec des enfants dans le but de pouvoir discuter avec un autre adulte, faire des entraînements physiques dans le sous-sol quand les enfants sont couchés, avoir un passe-temps créatif à la maison tel que la musique ou le dessin, opter davantage pour des temps d'écran divers tels que réseaux sociaux, jeux électroniques, télé, film, etc.).

« Juste de planifier une sortie comme aller au cinéma c'est trop essoufflant. Juste d'avoir une petite soirée comme un film, c'est bien parfait. »

M007

Toutes ces stratégies de résolution de problèmes témoignent aussi des stratégies d'adaptation adoptées par les parents pour arriver à concilier les différentes facettes et rôles dans leur vie.

« On passe du temps seul avec les enfants les deux et on aime ça. On aime ça le temps en famille et on sait aussi qu'on a besoin du temps entre amis donc oui on les a nos petits moments. »

P002

En terminant, la majorité des parents reconnaissent l'importance du *soutien mutuel* et indiquent que l'autre parent est présent pour lui/elle lorsqu'il/elle en ressent le besoin.

Toutefois, certains nomment le sentiment de ne pas être assez présent pour l'autre.

« Je me sens mal, mais j'ai l'impression que non, que je ne suis pas assez là pour lui, et des fois il me le dit (...) Là tu me poses la question et on dirait que vu que ça vient d'une autre personne je réalise que je pense que c'est vrai. Ouais, je pense que je ne suis peut-être pas, je suis tellement prise avec les enfants, avec toute, (...) Je ne sais pas comment dire, comme je le laisse plus tout seul dans le fond. Je ne suis pas vraiment, j'aimerais ça être plus, j'aimerais ça pouvoir lui apporter plus de soutien finalement. »

M002

« Puis est-ce que toi tu as l'impression d'être là pour elle aussi quand elle en a besoin? »

« Je vais dire oui parce qu'elle dit souvent que je l'aide, mais j'ai rarement le sentiment de faire ce que je devrais toute faire. (...) On dirait que je devrais en faire plus que ce que je fais, mais elle me dit qu'elle apprécie toute l'aide que je fais dans la maison avec les enfants. »

P003

Étant plus conscients de leurs propres besoins, les parents ont fait part pendant l'entrevue qu'ils réalisent ne pas être nécessairement disponibles pour leur conjoint. Finalement, l'importance de la *communication* entre les parents est clairement nommée, et ce, autant chez les couples qui la préconisent en sentant que c'est l'une de leurs forces que chez ceux qui perçoivent le besoin de travailler cet aspect dans leur couple.

« Est-ce qu'il y aurait autre chose que tu aimerais aborder au niveau de la conciliation famille/travail pour toi que tu trouverais important de mentionner? »

« Oui pour moi c'est la communication de moi et (ma conjointe) qui est vraiment bonne et comment qu'on est là l'un pour l'autre. On n'est pas tellement organisé sur qui fait quoi (...), mais on communique vraiment bien ensemble. Donc, je pense que c'est ça qui fait que pour nous ça va bien de ce côté-là. C'est la communication pour moi et (ma conjointe) qui rend la CFT plus facile. »

P001

En résumé, les entrevues font ressortir certaines distinctions entre les mères et les pères qui témoignent néanmoins que la charge mentale pour ces parents est notable, que les discours publics dictant les attentes sont fortement intégrés par ceux-ci, qu'il est ardu d'arriver à un équilibre sain et qu'il est difficile de prendre soin de soi, du couple et de la famille en même temps, entraînant un sentiment de culpabilité ressenti. Ainsi, à travers les diverses et nombreuses stratégies nommées par les parents, ceux-ci ont pu revisiter ce qu'ils font au quotidien sans même parfois y penser. En voulant aller plus loin, ils ont été invités à jeter un regard critique sur ces stratégies, mais aussi sur l'ensemble de leur vécu en ce qui concerne la CFT.

Quel regard posent-ils sur leur vécu de CFT?

En abordant les stratégies utilisées au sein de leur famille et en y jetant un regard empreint d'un certain recul, plusieurs parents s'aperçoivent de l'importance de la charge qu'ils peuvent ressentir à l'intérieur d'eux-mêmes.

« Quand j'y pense plus, je réalise que j'en fais plus c'est sûr. Mais je pense qu'il fait du mieux qu'il peut. C'est comme si nos cerveaux ne sont pas faits pareil. Il se distrait facilement, il va commencer à faire par exemple une sauce à spaghetti puis il réalise qu'il a autre chose donc il oublie sa sauce. (...) Par exemple c'est la fête d'enfant et je capote parce qu'il y a trop d'affaires. Je lui écris des choses qu'il faut qu'il aille acheter à l'épicerie et moi je m'occupe de tout le reste. Donc, il a ça à faire et après ça, il faut qu'il prenne les enfants et qu'il s'en aille pour que je puisse juste préparer la maison! Mais il faut que je le dise, il faut que je le dise et l'écrive! Et souvent je ne le dis pas assez et j'arrive frustrée parce que j'aimerais ça qu'il le voie et que ça vienne par lui-même. Il faut choisir nos batailles, mais des fois, je capote tellement que je stresse! »

M007

Cette charge fait également ressortir le stress qu'ils ressentent. Ce **stress perçu** a des impacts sur l'ensemble de la famille. Par exemple, les parents nomment l'*effet de débordement* que cela a sur leur famille, spécialement sur leurs enfants, notamment en termes de disponibilité mentale, d'une plus grande impatience envers les comportements dérangeants, etc.

« Tu disais plus tôt que quand tu es plus stressé à cause de la CFT, tu peux devenir plus impatient avec les enfants, mais est-ce qu'il y a d'autres façons de le ressentir ton stress, est-ce qu'il y a des indices? »

« (...) Où est-ce que ça va un peu moins bien aller et que je gère un peu moins bien mon stress ça va peut-être plus se faire ressentir au niveau de mon apport et de mon support avec elle, je vais être plus écrasé sur le sofa en train d'avoir du « me time » pis moins l'aider. »

« Donc ça va se faire ressentir sur ton implication dans ton environnement. »

« Ouais, surtout ça, peut-être aussi au niveau de la patience envers les enfants. Des fois je peux être moins patient pour le dodo, s'ils font des crises ou des accidents, pour le départ avec la garderie, etc. »

P007

Il devient alors inévitable que le stress de l'un entraîne des répercussions sur le stress de l'autre et chacun en est affecté. De plus, avec la charge du quotidien, des tâches à faire et des sphères à combiner, plusieurs parents ont partagé en être fragilisés à un point où l'on peut voir des ramifications vers l'épuisement parental (*« burn-out parental »*).

« Donc, c'est ça! Je suis très réaction, action réaction, c'est ça. Pas le choix. Je fais, sinon le navire coule, donc je ne veux pas que le navire coule donc je travaille pour. »

« Est-ce que tu t'es déjà sentie avec le navire qui coulait? »

« Ah oui souvent je nage et je garde la tête hors de l'eau. »

M003

« Une des affaires qui, et ça, c'est peut-être juste moi la façon dont je suis, ce qui me fâche le plus c'est que j'aimerais ça passer plus de temps avec la famille quand j'ai la chance d'être avec eux autres, sauf que des fois je suis tellement brûlé de ma journée que ça ne va pas me tenter d'aller au parc à 19 h le soir, vu qu'ils se couchent à 19 h 30-20 h. La fin de semaine, des fois, je suis tellement brûlé de ma semaine que ça ne va pas me tenter d'aller faire des activités.... Je sais que je devrais le passer avec ma famille, mais des fois je suis tellement brûlé que je veux juste focusser sur moi-même. Et c'est comme, non en ce moment, je veux juste être tout seul. Je veux avoir personne autour de moi, ce qui ne devrait pas être le cas. »
P003

Ce père a même témoigné que de participer à cette entrevue lui a permis de réaliser que ça lui a fait du bien d'en parler, et même qu'il aurait besoin d'une aide psychologique :

« C'était plus comme une expérience pour moi, ça m'a donné l'occasion de me vider. C'était comme tien, prends tous mes bagages. »

« Ça t'a fait du bien? »

« Ah oui. (silence) Ouais, ça fait toujours du bien parler. Là je vois l'importance d'aller voir un psychologue! »

« Tu en ressens le besoin? »

« Ah oui, non. J'ai une prescription pour aller en voir un et je ne l'ai pas fait encore. C'est mon docteur qui m'a donné ça (...), puis je suis supposé aller voir un psychologue pour justement me débarrasser d'un certain bagage. Je ne l'ai jamais fait encore parce que j'avais l'impression que c'était une perte de temps, mais avec toi, ça m'a ouvert la tête à ça. »
P003

Ensuite, certains évènements marquants dans un parcours de vie (p. ex., inondation, décès, maladie) peuvent aussi inciter à revoir les valeurs personnelles, comme la place accordée au travail et à la famille, et par conséquent, à revoir la façon de vivre sa propre CFT :

« (Après la dernière année à la suite des inondations majeures) ça fait comme 1 mois que je vais mieux et qu'on est en train de reprendre le dessus, mais moi,

j'allais pas bien là. J'allais vraiment pas bien. J'étais fatigué et j'ai eu des problèmes physiques, j'ai tombé malade, j'ai eu des problèmes, ma santé est devenue catastrophique avec le stress qu'on a vécu. Je suis en train de me remettre de tout ça. Tu me poses de bonnes questions! »

P001

« Sais-tu l'autre affaire qui m'a fait réaliser, un mois avant de retourner au travail (après une grossesse), j'ai eu le cancer de la peau... ça m'a sonné tellement une grosse cloche! (...) Finalement au lieu de tout vouloir lâcher comme avant, avec ce que je réalisais, j'ai réduit à 30 heures. »

M007

Finalement, lorsque la question sur la baguette magique leur a été posée, baguette qui viendrait « magiquement » les aider dans leur quotidien de CFT, les parents ont indiqué ce qu'ils souhaiteraient le plus serait de trouver des façons de moins courir, d'avoir plus de temps. La proximité du réseau de la famille élargie demeure un souhait précieux et chéri par plusieurs parents.

« Que la garderie arrête de fermer! Et dans un monde idéal, faire du 4 jours semaine même. J'aimerais ça avoir plus de congé et de ne pas me sentir coupable d'appeler le matin et de dire que je suis malade par exemple. J'aimerais tellement ça que mes parents soient proches. Pour moi et mes enfants. (...) Là, spontanément, c'est ça! »

M002

Qui plus est, le regard critique suggéré par le canevas d'entrevue représente un aspect méthodologique important qui a favorisé la démarche réflexive et a permis aux parents d'aller un peu plus loin dans leurs diverses prises de conscience.

Apport de la démarche réflexive

Effectivement, la démarche réflexive a pris tout son sens lorsqu'est venu le temps pour les parents de décrire le regard qu'ils posent sur les stratégies qu'ils ont adoptées.

« Tu me fais penser qu'on a comme une certaine quantité de ressources à l'intérieur de nous, comme la résilience, de la patience et quand il y a beaucoup d'éléments qui arrivent en même temps ça peut être un gros projet au travail en même temps que mes enfants tombent malades pour la 88^e fois de l'année à la garderie, que mon chum est parti parce qu'il a une conférence à Miami et que ... C'est comme une accumulation de peut-être chaque chose individuellement que j'aurais à traiter je serais capable de le traiter, mais un moment donné c'est une accumulation que là j'ai pu de résilience, Ouais, c'est ça!!! Le presto est là! Il y arrive une toute petite chose pi je vais devenir super découragée, même si c'est vraiment un détail (...) L'émotion est forte, t'essayes de trouver des solutions, mais c'est ça, c'est dans ces moments-là que moi je perds ma perspective, ouain, ça me fait réaliser ça! »

M001

C'est à ce moment que l'importance de l'arrimage entre leurs *valeurs personnelles et familiales* en lien avec les différents systèmes qui les entourent (couple, famille, entourage immédiat, leur réseau formel et informel, leur milieu de vie et leur milieu de travail, etc.) ressort comme un élément incontournable de leur récit. Les systèmes les entourant peuvent être aidants et parfois moins.

« Pour qui je travaille c'est plus compliqué. J'essaye d'avoir mon mot à dire, mais encore là s'il dit « tu vas faire ça », il faut que je fasse ça. (...) Là, présentement, celle qui est mon supérieur immédiat, elle, elle comprend et si elle peut, elle va me dire que je peux rester chez moi à m'occuper de mon enfant malade. (...) Mais disons que dans mon milieu, c'est rare et c'est plus souvent mal vu même s'ils disent supporter les familles »

P005

Or, par les principes de réflexion proposés lors des rencontres, le **concept de se connecter aux valeurs** personnelles et familiales, et même à celles de l'employeur par le biais des valeurs de l'équipe de travail et des gestionnaires a émergé. Il en va de même pour l'importance de prendre du temps pour aller à la rencontre de soi, d'apprendre à se connaître, et ce, à différents moments de sa vie, qui sont aussi ressortis comme des éléments importants, voire des atouts à avoir.

« J'aime ça qu'ils aient des heures plus réduites de gardiennage ou d'école pour avoir plus de temps avec la famille. J'en vois aussi beaucoup d'enfants qui arrivent à 7 h le matin au service de garde et qui sont là jusqu'à la fermeture. Moi ça ne me rejoint pas et j'ai réduit mes heures de travail »

M007

Dans cette démarche réflexive, certains nomment directement ou indirectement qu'il n'y a *pas de recette unique*, et ce, même dans un seul milieu de travail : il faut rester connecté à ce qu'on veut. Pour y arriver, cela demande de s'arrêter et de prendre un temps pour réfléchir, ce qui est en même temps un défi dans la vie effrénée de tous les jours.

« Essentiellement je vois ça comme la responsabilité de l'employé d'abord et avant tout d'informer son employeur comme, une fois qu'on est embauché, sans trop empiéter sur maintenant que je suis employé ici je vais dire ce que moi j'ai de besoin, mais en même temps, si tu sais que la job te demande 50 heures par semaine et que tu es presque jamais à la maison et que ce n'est pas ça que tu veux, ça sert à rien d'appliquer pour la job parce que tu vas être misérable. (...) Des fois, il faut faire certains choix selon ce que la vie offre, mais dans la mesure du possible, c'est notre responsabilité de décider qu'est-ce qu'on veut comme style de vie, c'est ça »

P004

À la suite de leur participation aux rencontres, les participants témoignent être *résilients*. Ils considèrent que leur vie actuelle (moment dans leur trajectoire de vie) apporte son lot de défis et qu'il y a par moments d'importants conflits ou des tensions entre les différents rôles qu'ils assument. Néanmoins, ils démontrent de la fierté face à ces choix faits pour être davantage en accord avec leurs valeurs, pour être en mesure de trouver un certain équilibre entre eux, leur famille et leur travail, et pour assumer les effets de ces choix. Leurs souhaits les plus grands sont bien souvent d'avoir plus de temps pour eux, de moins courir et d'avoir des aides qui les soutiendraient en ce sens (p. ex., plus de congés au travail, aide à la cuisine ou au ménage, etc.). Finalement, il semble qu'une

démarche de réflexion personnelle et en couple est essentielle pour favoriser une saine CFT.

« C'est vraiment drôle parce qu'au fur et à mesure que je parlais de certaines choses, je pense que je l'ai touché un peu tantôt, je réalise à quel point que je l'ai facile, mais que comparé à d'autres gens que je côtoie, il y a quand même un équilibre assez équilibré {rire}, assez sain. C'est sûr qu'il y a des up and down et j'ai l'impression que quand (ma conjointe) va parler, ça va peut-être être l'opposé de la médaille {rire} parce qu'elle vit quelque chose de carrément différent, elle est avec (notre fils) plus souvent que moi. Donc quand il y a des colères, c'est elle qui les voit le plus souvent, mais c'est toujours bien de se regarder dans le miroir et de réaliser que les choses ne sont pas si pires que ça. »

P004

Des processus de mentalisation ont pu être observés par la chercheuse au cours des entrevues, notamment en raison de l'approche réflexive insufflée par le canevas d'entrevue.

« Mais sais-tu quoi, OK. C'est vrai que si j'avais le piton magique pour me rendre à la job, il y a beaucoup de réflexions internes qui ne se feraient pas. Dieu merci que je ne conduise pas parce que des fois je peux facilement faire un zone out parce qu'au moins l'autobus me donne le temps de réfléchir sur certaines choses, comme par exemple si (nom de la conjointe) et moi on a eu une discussion assez intense le soir d'avant, je peux réfléchir là-dessus ou si je suis en train de gérer quelque chose par rapport à un projet dans ma tête. Je peux gérer ça. C'est très rare que je vais, à partir du moment où je sors de mon bureau, je ne veux pas nécessairement penser à ce que je fais au bureau, c'est très rare que je vais penser à ça, pas que je n'aime pas ça, mais c'est juste des pages et des mots et des... Ce n'est rien de super créatif, mais quand ça vient à ma famille, ma conjointe et mon fils et ma musique, ça c'est plus moi, mon temps personnel, donc oui je vois le transport, ces heures-là, comme c'est mon temps à moi et je réfléchis. »

« Des moments « reset » un peu? »

« C'est ça, ça remplace un peu l'église et le confessionnal. On est dans l'autobus et on pense à notre affaire. »

« Donc ça t'aide dans ta journée au bout du compte. »

« Oui, là, je reconnais que c'est peut-être des moments seuls essentiels, c'est ça. Je ne le voyais pas comme ça avant d'en parler comme ça.... »
P004

Lorsque les participants ont été invité à partager ce qu'ils aimeraient qu'on retienne d'eux, nombreux ont soulevé qu'ils sont de bons parents qui font de leur mieux pour leurs enfants. D'autres ont souligné qu'ils aimeraient que leur employeur, mais aussi leur entourage, puissent apporter un assouplissement et une variété des stratégies disponibles. Ils ont aussi souligné l'importance du couple, de la famille et d'être bien connectés à leurs valeurs personnelles.

« Même si c'est difficile à certains niveaux (...) quand tu travailles en couple, ensemble, tu peux surmonter les épreuves. Il faut travailler ensemble pour le bien de ta famille et ne pas oublier pourquoi tu as décidé d'avoir ta famille. La famille, c'est ce qui est le plus important au-delà de tout le reste. »
P007

Finalement, les entrevues démontrent que l'aspect réflexif a bel et bien eu un effet sur les parents et que ce moment passé à discuter de la CFT les a aidés à observer une réalité avec laquelle ils vivent eux-mêmes tous les jours, mais sans s'y arrêter, afin de prendre conscience de son impact sur leur vie. Plusieurs ont partagé que cela les a amenés à poursuivre des réflexions personnelles, mais aussi à aller à la rencontre de celles de leur conjoint.e, pour le bien de leur couple et de leur famille.

« Je veux te remercier pour la session d'hier, en te rendant service on s'est rendu service aussi. Ça nous a fait du bien de faire une réflexion sur notre quotidien et notre relation de couple. On a vraiment aimé notre expérience et ça nous fait voir ça autrement maintenant. »
M007

Ce témoignage illustre que le fait d'avoir pris un temps pour se connecter à soi et apprendre à se connaître, un moment de réflexion quant aux valeurs personnelles, familiales et même de l'employeur a été un cheminement qui a permis aux parents de retirer certains bénéfices à la suite de leur implication dans ce projet de recherche.

Synthèse des résultats

En résumé, à partir des questions qui ont amené les participants à partager comment ils conçoivent leur CFT, c'est-à-dire, comment les pères et les mères se représentent la CFT, comment ils l'actualisent et quel regard ils posent sur leur propre vécu de leur CFT, six grands thèmes se dégagent de cette analyse. Le Tableau 2 présente d'ailleurs la liste de ces thèmes et sous-thèmes.

De cette schématisation, on retient que leur représentation de la CFT permet de mieux décrire la notion d'équilibre entre les exigences associées à chacun des rôles. Le parcours de vie des parents, sous-entendant leur trajectoire de vie en tant qu'individu et en tant que parent, de même que le stade de développement des enfants et les événements marquants pouvant survenir sont également à considérer dans la façon de voir et de décrire leur CFT. En regard aux stratégies qu'ils/elles utilisent, on y retrouve plusieurs stratégies de *coping* qui viennent les appuyer dans leurs capacités de planification et d'organisation. C'est ce qui les aidera notamment à pallier le haut niveau d'imprévisibilité et l'utilisation du réseau de soutien disponible tout en cherchant aussi à amoindrir leur état d'hypervigilance.

Tableau 2
Liste des thèmes

Questions de recherche	Thèmes	Sous-thèmes
« Conception de la CFT, soit comment les parents se la représentent »	Notion d'équilibre	Maintien du statu quo, homéostasie Équilibration, en équilibre Planification, organisation
	Parcours de vie, trajectoire de vie	Identité parentale Stade de développement des enfants Évènements marquants
« Comment ils actualisent leur CFT »	Stratégies	Ressources offertes (milieu travail) Réseau de soutien disponible Planification, organisation Stratégies de coping (émotionnel, résolution de problème)
	Gestion de l'imprévisibilité	Hypervigilance, « en cas »
	Coparentalité	Partage des tâches Entraide-équité vs égalité Soins aux enfants Stade de développement des enfants Charge mentale Éducation – <i>Règles inférées</i> Hygiène de vie – SHV Prendre soin de soi/du couple Culpabilité Soutien mutuel Communication

Tableau 2
Liste des thèmes (suite)

Questions de recherche	Thèmes	Sous-thèmes
« Regard qu'ils posent sur les stratégies qu'ils ont adoptées vs leur CFT »	Stress	Stress ressenti (perçu)
		Effets de débordement sur les enfants
« Démarche réflexive »	Notions de réflexion Se connecter aux valeurs personnelles, familiales	Charge mentale – Épuisement parental
		Effet de contagion
		Événements marquants
		Arrimage aux valeurs personnelles, familiales et professionnelles
		Pas de recette unique
		Changements rêvés et leurs effets souhaités
		Résilience
		Cohérence, congruence des valeurs portées par P/M et celles issues des systèmes entourant le parent

Au cœur de leurs stratégies, on retrouve la coparentalité, incluant le partage des tâches et des soins aux enfants, en tentant de garder un haut niveau d'entraide, de soutien mutuel et de communication. Nous y trouvons aussi le poids des règles induites par l'importance d'adopter une bonne hygiène de vie, par le besoin de prendre soin de soi/du couple et le sentiment de culpabilité ressenti, tout en étant en lien avec les phases de développement des enfants. Ceci les aidera à gérer le stress ressenti (perçu), la charge mentale et voulant finalement minimiser les effets de contagion et de débordement sur les enfants.

Finalement, lorsqu'ils sont amenés à y jeter un regard critique, les effets positifs d'une telle démarche réflexive et d'un temps d'arrêt soulève le besoin de (re)penser aux valeurs personnelles et familiales à préconiser. Cela les invite aussi à regarder celles de l'employeur par le biais des valeurs de l'équipe de travail et des gestionnaires. Ce temps d'arrêt a aussi fait ressortir l'importance de prendre du temps pour aller à la rencontre de soi et apprendre à se connaître, et ce, à différents moments de sa vie. D'être en cohérence, en congruence avec les valeurs portées en soi, par celle de la famille et celles issues des systèmes entourant le parent apparaîtront comme des principes à adopter pour aider à mieux vivre le quotidien de cette CFT.

Chapitre 6

Discussion

Ce dernier chapitre vise à présenter certains constats issus de l'analyse des données et des réflexions que ces dernières ont soulevées. Ainsi, après la présentation des apports de la recherche permettant une interprétation éclairée des résultats obtenus, les limites de la recherche seront dévoilées et finalement, la contribution de cette étude en soulignant notamment les recommandations et retombées attendues sera exposée.

Apports de la recherche

Cette recherche a permis d'éclairer de nombreux enjeux prenant place dans le quotidien des familles d'aujourd'hui. Assurément, en s'intéressant à la sphère familiale et en prenant le temps d'aller interroger des parents de jeunes enfants, la présente étude avait comme but de connaître l'expérience personnelle de ces parents, soit la sphère privée. Une première analyse des résultats a été faite en lien avec les objectifs de la recherche, soit de mieux connaître les représentations que se font les parents de la CFT, les stratégies préconisées pour les aider dans leur CFT et l'apport du regard critique que les parents posent sur les stratégies et leur vécu. Or, de cette première démarche d'analyse et teintée par la démarche réflexive adoptée, une seconde investigation des résultats a permis de regrouper certains concepts centraux du vécu exprimé par les parents en matière de CFT soit : les enjeux contextuels, ceux reliés à leurs réalités familiales, ce que ces différents enjeux dissimulent et finalement, le vécu différencié des mères et des pères.

Enjeux contextuels

Les parents consultés ont aisément nommé comment ils actualisent leur CFT, et ce, en identifiant plusieurs moyens ou stratégies. On a pu remarquer que ces dernières sont utilisées en fonction des réalités du travail, mais aussi en fonction de la personnalité des parents et des défis qu'ils rencontrent. Dans ces stratégies, la planification et l'organisation de l'horaire de la journée, de la semaine et du mois sont ressorties comme des incontournables. Toutefois, au-delà des stratégies et des moyens comme tels, certains constats ont émergé du discours des participants. Parmi ceux-ci, retenons d'abord le fait qu'ils doivent assurer la gestion de l'imprévisibilité et de ses effets, et ensuite l'importance d'opter pour une vision globale, soit une vision écosystémique, pour considérer les conditions dans lesquelles chaque famille évolue.

Caractère imprévisible de leur quotidien : entre les « en-cas » et le trop-plein!.

La planification, incluant la gestion des imprévus, est une stratégie incontournable préconisée par les parents. Ces règles d'organisation du temps quotidien sont bien souvent réglées au quart de tour par le *métro-boulot-marmots-dodo*. Cela dit, les parents rencontrés ont affirmé que la nature changeante et imprévisible de leur quotidien, notamment en raison de l'âge de leurs enfants, génère du stress, voire de l'anxiété. Dans les faits, les parents se retrouvent fréquemment déstabilisés dans leur planification et leur organisation. Assurément, cette dimension des incertitudes « à prévoir » semble importante puisque lorsque la planification est étroitement faite, tout imprévu devient un intrus dérangeant : si ce n'est pas le X^e virus saisonnier, cela peut être la fermeture de la garderie ou encore,

un évènement majeur (p. ex., les inondations, la maladie d'un proche, etc.). Dans un cas comme dans l'autre, les parents se doivent de rebondir rapidement et de trouver des solutions. Toutefois, on ne peut ignorer que de constamment devoir penser à ce qui pourrait arriver est épuisant pour les parents. Tout cela contribue à les rendre chaque fois un peu plus fragiles (Boyd & Bee, 2017). En effet, c'est souvent le cumul des sources de pression et des imprévus qui pourrait avoir raison de leurs capacités d'adaptation, ne serait-ce que pendant un certain épisode de leur vie (Gendreau, 2001; Paquette et al., 2018; Renou, 2005, 2014).

Ils mentionnent aussi que leur vie actuelle (selon leur parcours de vie) apporte son lot de défis et de stress (Nevid et al., 2017). S'ajoutent à cela d'importants conflits, des tensions entre les différents rôles qu'ils assument. Ces difficultés sont rehaussées par les imprévus avec lesquels ils doivent transiger. Cela dit, en cherchant à s'adapter du mieux qu'ils peuvent, les parents font de leur mieux pour prévoir ce qu'ils sont capables. En ce sens, les parents disent être résilients puisqu'ils rebondissent imprévu après imprévu. Il y a lieu de mentionner que la résilience est brièvement définie comme étant un processus dynamique, actif et de développement qui englobe la réalisation de l'adaptation positive dans un contexte d'adversité (Cicchetti, 2010; de Tychey, 2001; Fischer et al., 2020). C'est entre autres ce qui les encouragerait d'abord à puiser dans leur réseau personnel, le réseau informel, afin de pallier les différents aléas de la vie quotidienne, préservant les mesures officiellement disponibles par leur employeur lorsque le réseau informel ne peut les soutenir de manière suffisante.

Qui plus est, il semble il y avoir un manque de ressource créant des impacts négatifs. Effectivement, un écart important semble exister entre les familles et les institutions normalement fréquentées par les parents ayant besoin d'aide (p. ex., CLSC). Ceci interfère alors avec les efforts de soutien. Conséquemment, les parents ont souvent de la difficulté à atteindre les exigences établies par les professionnels (p. ex., devoirs thérapeutiques, lectures sur des thématiques ciblées, etc.), même si celles-ci visent à s'aider soi-même (Lacharité & Gagnier, 2009). Or, les parents font preuve d'ingéniosité quotidiennement pour mener leur barque « seuls ».

Lorsqu'on parle de CFT, d'autant plus lorsqu'on a des enfants âgés de 0 à 5 ans, le niveau d'imprévisibilité est assez grand ce qui suscite un niveau de stress élevé. Cela corrobore les propos de Sánchez-Rodríguez, Perier, Callahan et Séjourné (2019) qui soulignent dans leur recension des écrits que la gestion du stress et les stratégies de *coping* sont intimement liées à un sentiment d'épuisement. On peut alors observer les stratégies de *coping* que les parents adoptent : centrés sur les émotions ou sur la résolution de problème (Chabrol & Callahan, 2018; Fischer et al., 2020). Lorsque l'on parle des stratégies d'adaptation, il s'avère nécessaire de considérer les défis et les déterminants du *coping* qui sont sociobiographiques, contextuels, cognitifs et reliés à leur personnalité (Chabrol & Callahan, 2018; Fischer et al., 2020). Réaffirmant le tout, la présente étude souligne l'importance de la flexibilité, de la souplesse et d'une vision dynamique des stratégies adoptées pour s'adapter au caractère imprévisible de la CFT. Cette vision implique alors la disponibilité d'une variété de stratégies. Certaines familles sont

désavantagées, car elles n'ont pas accès à cette diversité (p. ex., conjoint.e avec un horaire ne pouvant être adapté, absence de famille élargie, réseau social limité, peu ou pas de mesures de CFT dans leur milieu de travail). De cela, il peut découler une agilité insuffisante pour gérer les pressions issues du monde du travail et celles du milieu familial.

En complémentarité, la présente étude fait aussi ressortir que le stress vis-à-vis ces imprévus se traduit par un état d'hypervigilance où les parents de jeunes enfants sont appelés à être toujours prêts à gérer les « en cas » et à avoir parfois le sentiment d'être à *une gastro d'un possible chaos*! Cela est induit notamment en raison de l'âge de leur.s enfant.s et des multiples situations pouvant survenir. D'un côté, il y a la planification et de l'autre, la gestion du moment présent. L'anticipation oscille entre les deux.

À la lumière de tout ceci, c'est ce qui pourrait expliquer que certains parents ont parlé du « presque » épuisement, passé ou actuel. Comme un impact ultime à ces multiples tentatives de planification et de gestion des imprévues, un processus pouvant s'envenimer s'il n'y a aucune intervention. D'ailleurs des parents ont reconnu être à haut risque de basculer du côté d'un épuisement professionnel ou même d'un épuisement parental. À ce propos, les recherches sur l'épuisement parental (*burnout* parental) n'en sont encore qu'à leurs débuts. Néanmoins, il a été démontré que, tout comme une exposition constante à un stress professionnel excessif peut entraîner un épuisement professionnel, une exposition constante à un stress parental peut également conduire à l'épuisement parental (Mikolajczak, Brianda, Avalosse, & Roskam, 2018; Sánchez-Rodríguez et al., 2019).

L'épuisement parental survient lorsque le stress parental accable de manière sévère et chronique les ressources des parents, ou plus simplement en raison d'un déséquilibre chronique entre les facteurs de risque et les ressources dans le domaine parental (Mikolajczak & Roskam, 2017, 2018). Parmi les facteurs de risque communs pour l'épuisement parental et professionnel, notons la personnalité perfectionniste et une capacité de gestion du stress déficiente, alors que dans les facteurs de risque spécifiques inhérents au domaine parental, on retrouve les normes parentales élevées (auto)imposées (Mikolajczak et al., 2018; Sánchez-Rodríguez et al., 2019).

Bien que dans plusieurs écrits, ces tendances observées sont attribuées aux individus, cela révèle aussi qu'il importe de ne pas perdre de vue que ce perfectionnisme, que ces normes parentales élevées sont alimentées par le grand contexte médiatique et social, en plus, selon plusieurs auteurs, d'être associées au perfectionnisme individuel (Lalancette & Germain, 2018; Lavoie, 2016; Vinay & Zaouche Gaudron, 2017). Selon l'étude de Hubert et Aujoulat (2018), il a été soulevé que les mères qui vivent de l'épuisement parental auraient de la difficulté à percevoir leurs ressources disponibles ou elles seraient réticentes à demander de l'aide. Les différentes raisons décrites par les participantes seraient souvent renforcées par des sentiments de culpabilité, de honte, l'impression de solitude et même d'être déconnecté de soi-même pendant ces épisodes d'épuisement (Hubert & Aujoulat, 2018). Nul besoin de dire qu'entre les diverses pressions, le manque de ressources et la réticence à demander de l'aide, les parents se retrouvent ainsi davantage

fragilisés. Cela traduit également qu'il soit pertinent de développer une sensibilité quant aux représentations sociales et attentes sociétales et il en sera question ultérieurement.

Influence de leur écosystème : l'importance de considérer le contexte. À travers les témoignages des parents, on observe que les capacités d'adaptation sont issues de l'équilibre entre les forces et les faiblesses des individus ainsi que les occasions et les risques présents dans leur environnement (Bronfenbrenner, 2005; St-Onge et al., 2010). Pour saisir l'étendue des possibilités pour soutenir les parents, la présente étude a démontré la pertinence d'opter pour une vision écosystémique afin de mieux discerner les conditions dans lesquelles chaque famille évolue. On constate alors que les composantes individuelle, conjugale, familiale et sociale s'inscrivent dans un rapport dynamique, donc intersystémique, puisqu'elles interagissent les unes avec les autres. Les caractéristiques personnelles du parent (incluant ses ressources psychologiques, ses zones de vigilance et sa propre résilience) et les caractéristiques sociales et contextuelles (notamment les diverses sources de stress ou de soutien de l'environnement) sont aussi en interaction avec les caractéristiques de l'enfant et de son développement. Or, si ces caractéristiques sont incommodes, elles viendront alimenter les facteurs de risque et accroître la vulnérabilité de la famille à plusieurs égards. Si elles sont optimales, elles agiront à titre de facteurs de protection, tel un paratonnerre, pour atténuer les effets d'une problématique causée par la présence de facteurs de risque tout en accentuant leur capacité de rebondir (Bronfenbrenner, 2005; de Tychey, 2001; St-Onge et al., 2010). Cependant, ces caractéristiques ne sont ni clairement pernicieuses, ni clairement optimales, et la plupart

du temps varies selon une large gradation entre ces deux pôles. C'est ce qui semble être le plus représentatif du quotidien d'un plus grand nombre de parents et de circonstances.

Les parents associent l'actualisation de leur CFT à la présence, ou non, d'un réseau informel (famille proche, amis, voisins) pouvant leur venir en aide. Dans leurs propos, on comprend que ce réseau peut être une source importante de soutien, s'il y est disponible, mais aussi être source d'inquiétudes, surtout lorsqu'il est pratiquement inexistant (p. ex., la famille élargie vit à l'extérieur). Les résultats permettent alors de voir une forme de négociation intérieure, ou ouverte, avec la famille élargie, parfois sans trop exiger de soutien, parfois en mode *urgence*, et bien souvent entre ces deux pôles, évoquant ici plusieurs tiraillements comme ce qui serait vécu à l'intérieur des parents. S'ajoutent ensuite au réseau personnel les mesures offertes par leur employeur. Les parents disent alors faire le partage des diverses responsabilités selon qui peut s'absenter du travail. Cela pourrait avoir un impact sur le rendement professionnel du parent qui couvre la situation ou encore le déplacement de la période de travail pour compenser ses heures d'absence.

Ces stratégies témoignent des capacités adaptatives insufflées de chaque individu et du potentiel et du soutien par l'environnement (Paquette et al., 2018; Renou, 2005, 2014). Ainsi, les interactions entre les capacités internes, le potentiel d'adaptation (PAD) et les possibilités d'expérimentation offertes par l'entourage et l'environnement (PEX) sont mises à profit afin d'aider le parent à cheminer dans son quotidien (Renou, 2005, 2014). Lorsqu'il y a un écart entre les ressources nécessaires (personnelles et environnementales)

et la façon de répondre aux différents défis suscités dans les multiples domaines de vie, on comprend qu'il y a une part de vulnérabilité créée par ce stress élevé (Barreyre, 2014). Cette fragilité s'évalue par la prise en compte du PAD et du PEX, mais aussi par les failles des différents systèmes qui entourent ces familles. C'est avec ces réalités que les parents doivent composer, parfois au détriment de leur équilibre et, en fin de compte, de leur santé physique et mentale, rejoignant les propos de St-Amour et ses collaborateurs (2005) qui mettent notamment en lumière ces effets négatifs de la CFT.

La notion d'interdépendance entre les individus et les divers systèmes qui les entourent fait également partie des fragilités quotidiennes pour ces familles. Comme Boyd et Bee (2017) le soulignent, le modèle biopsychosocial conjugue les facteurs de risque (éléments de vulnérabilité) et les facteurs de protection (leviers de résilience) permettant à l'individu de faire face à l'adversité, que ces facteurs soient d'ordre biologique, psychologique ou social. Ainsi, on comprend qu'en matière de CFT, les parents misent avant tout sur l'informel puisqu'on garde les stratégies formelles pour les « en cas ». Ces stratégies informelles vont au-delà de l'individuel pour s'appuyer sur les liens établis au sein du couple parental, de la famille élargie et du réseau social. Cela constitue une vision soutenue par le relationnel et englobée dans des enjeux plus familiaux.

En réponse à la démarche réflexive proposée par la présente étude, certains parents nomment directement ou indirectement qu'il n'y a pas de recette unique, et ce, dans un même milieu de travail. Par exemple, les valeurs de l'équipe de travail et des gestionnaires

peuvent influencer la façon de percevoir et même d'utiliser les stratégies disponibles dans le milieu d'emploi. À ce propos, une hypothèse avancée est que les employés utiliseraient peu les stratégies par crainte d'être pénalisés sur leur rémunération, les possibilités de promotion ou de mouvements de carrière (Bourdeau et al., 2019). De plus, Bourdeau et ses collègues (2019, p. 173) [traduction libre] rapportent qu'ils existeraient deux grandes catégories de politiques en milieu de travail soit « (1) les politiques travail-vie personnelle (traduction libre, p. 173) qui concernent tout ce qui est offert quant aux flexibilités du travail (p. ex., heures variables, congés) et (2) les politiques d'inclusion » qui sont en fait les services offerts par l'organisation (p. ex., salle d'entraînement, garderie), pouvant maximiser la présence de l'employé sur son lieu du travail. Toutefois, selon ces auteurs, ces deux catégories de stratégies serviraient d'abord à rendre l'employé plus productif et dévoué au travail, et ce, même si cela peut lui nuire subséquemment (Bourdeau et al., 2019). Ainsi, selon ces auteurs, plusieurs études indiquent que l'utilisation ou la simple demande de recourir à ces mesures disponibles est souvent vue comme étant un manque de dévouement envers leur travail, et ce, tant du point de vue du gestionnaire que des employés eux-mêmes (Bourdeau et al., 2019). Il va sans dire que la philosophie du superviseur pourrait soutenir ou nuire à l'employé dans l'utilisation (ou pas) des stratégies (Bourdeau et al., 2019), rejoignant ici le vécu des participants de l'étude.

Renchérissant le tout, certains éléments partagés par les participants permettent de mettre en lumière leur vision du travail qui s'appuie d'abord sur l'expérience parentale cherchant principalement une meilleure qualité de vie au travail pour tenter de diminuer

les effets négatifs de la CFT sur leur santé physique et mentale (Boyd & Bee, 2017). De ce fait, ils reconnaissent l'importance de se « connecter » à leurs propres principes et de réfléchir à leurs valeurs personnelles, familiales et même celles véhiculées par leur employeur, reflétant ainsi les propos de Lacharité et Gagnier (2009) et Schön (1995) qui soulignent la pertinence d'une approche réflexive.

Ainsi, dans le cadre de la présente recherche, les parents ont pu prendre un temps pour réfléchir, entre autres, aux moyens disponibles autour d'eux et plus spécifiquement à leur propre réalité vécue. Cela a mis en lumière divers facteurs (p. ex., personnels, familiaux, économiques, culturels, géographiques, politiques) qui sont susceptibles d'influencer le développement et l'adaptation de ce parent travailleur (Bronfenbrenner, 2005). Cela confirme qu'il est judicieux de prendre du temps pour aller à la rencontre de soi et pour apprendre à se connaître, et ce, à différents moments de sa vie (Scherrer, 2018). D'ailleurs, des processus de mentalisation ont pu être observés par la chercheuse au cours des entrevues, influencés par l'approche réflexive. Pour Debray (1991), la mentalisation est la capacité d'une personne à recourir à un processus psychologique interne afin de (mieux) négocier les sentiments négatifs, les conflits intrapersonnels, etc. C'est donc une façon de faire face à certains moments plus conflictuels vécus dans la tête et dans le cœur, moments pouvant créer des fragilités telle la dépression à la suite des défis apportés par la vie (Debray, 1991). Ce processus permet à la personne d'exécuter des représentations mentales de ce qui se joue à l'intérieur de soi, comme les sentiments difficiles, permettant

d'accueillir adéquatement les émotions, car celles-ci, lorsqu'elles sont non résolues, continuent d'exister (Vygotski, 2003).

Même si ces stratégies de CFT sont parfois innovantes, elles sont aussi inévitablement fragiles puisqu'elles sont soumises aux imprévus (Paquette et al., 2018). Par leurs propos, on comprend que les parents utilisent alors toutes leurs forces personnelles en s'appuyant aussi sur leur réseau informel, allant parfois aux limites de celui-ci, spécialement lorsque la situation se répète (trop) souvent pour une même période donnée. Puisant profondément dans leurs ressources, ils utilisent des moyens créatifs et remplis d'ingéniosité afin de « tenir le coup » jour après jour et de mettre en place des stratégies, parfois temporaires, mais chargées de dévouement et de bienveillance envers les leurs (Paquette et al., 2018).

Effectivement, ces enjeux sont personnels et aussi relationnels. En considérant notamment les divers rôles qu'ils doivent assumer, en posant un regard réflexif sur leur propre expérience et sur les valeurs qu'ils portent en eux, les participants ont pu explorer leur vécu tant personnel et familial que professionnel. Le modèle écosystémique qui considère l'ensemble des systèmes gravitant autour d'un individu devient donc une source d'analyse intéressante lorsque vient le temps de comprendre où se situe un parent et sur quels types de soutien et de ressources il peut compter lorsqu'il doit composer avec les défis reliés à la CFT (Paquette et al., 2018). Cela s'inscrit aussi dans un continuum de leur parcours de vie, incluant les événements difficiles qui peuvent survenir (Boyd & Bee, 2017; Nevid et al., 2017). L'individu appréhende une situation en termes d'impacts

subjectifs : « Est-ce que la situation dépasse ou surcharge mes ressources? Est-ce que l'écart est trop grand entre les exigences de la situation et mes capacités ou celles de mon environnement? ». Forcer de reconnaître qu'une partie des ressources résident en le parent lui-même, certes, mais aussi dans la qualité émergente de ses relations conjugales, parentales, familiales et sociales. La proximité et la force de l'alliance avec le réseau influencent positivement leur résilience, alors que si c'est vécu à l'opposé, cela augmentera leur fragilité (de Tychey, 2001; Fischer et al., 2020; Liendle, 2012; Paquette et al., 2018; Soulet, 2014; Spini, Bernardi, & Oris, 2017).

Enjeux reliés à leurs réalités familiales

En plus du contexte dans lequel évoluent les parents dans leur CFT, lorsqu'on s'attarde à la sphère privée des parents, on observe divers enjeux reliés à leurs réalités familiales et l'influence des relations. Précisons que trois principaux éléments sont ressortis de l'analyse des données : l'influence du parcours de vie, l'importance de la coparentalité, et les défis de « prendre soin » au quotidien.

Influence du parcours de vie : l'identité parentale en construction. L'arrivée d'un enfant permet à un couple de devenir une nouvelle famille. C'est pourquoi il est souvent mentionné qu'on ne naît pas parent, mais qu'on le devient. Lorsque l'on regarde l'expérience des pères et des mères, on se rend bien compte que l'identité parentale se construit au fur et à mesure que l'enfant grandit (Gherghel & St-Jacques, 2013; Pollien, Widmer, Le Goff, Guidici, 2008). Ainsi, en référence aux déterminants de la parentalité

de Belsky (Boyd & Bee, 2017; Lacharité, Pierce, Calille, Baker, & Pronovost, 2015), ceux-ci peuvent être regroupés sous trois catégories de facteurs, soit : les caractéristiques personnelles du parent, celles de l'enfant et les caractéristiques sociales et contextuelles. Tous ces éléments ont inévitablement un impact sur le vécu des parents, mais aussi sur le développement de leur enfant (Japel, 2008). De plus, ces facteurs influencent les trois dimensions de la parentalité, soit l'expérience, les responsabilités et la pratique du rôle parental. L'engagement des individus comme parents, la façon dont ils deviennent père ou mère, se forment donc à partir des ressources qu'ils ont en eux, de celles dont ils disposent autour d'eux et des défis qu'ils rencontrent dans l'adversité du quotidien (Lacharité et al., 2015; Mellier & Gratton, 2015). Cela inclut la négociation avec les pressions et les attentes de leurs différents milieux de vie (p. ex. vie professionnelle, familiale, sociale) comme dans le contexte de CFT. Ainsi, les familles sont vues à la fois comme agies et agissantes, influencées et sources d'influence, sur les contextes et les systèmes qui les entourent.

De ce fait, leurs propos dévoilent la superposition de trajectoires dans leur vie personnelle, dans le couple, dans leur famille et dans leur vie au travail (Gherghel & St-Jacques, 2013; Pollien et al., 2008). Dans cette étude, considérant l'âge des participants, celui des enfants et le nombre d'années de vie de couple, la négociation de la CFT s'inscrit somme toute dans un processus de construction de l'identité parentale où les pressions sociétales de divers ordres sont énormes. Appelés à se distinguer maintenant comme père ou comme mère, les parents sont en construction identitaire d'un côté et de l'autre. On

peut alors observer une consolidation familiale par un rééquilibrage au sein des différents sous-systèmes familiaux (Frascarolo, Darwiche, & Favez, 2009). Ils sont aussi en adaptation au sein de leur couple puisqu'ils doivent redéfinir leurs rôles conjugaux en combinant la parentalité à la conjugalité et, idéalement, en cherchant à ne pas s'oublier soi-même (Favez, 2017; Lemelin, Beaulieu, & Lussier, 2009; Pollien et al., 2008).

Les propos des parents témoignent donc des liens entre leur parcours ou leur trajectoire de vie et l'expérience acquise dans leur rôle de mère et de père, ce qui influence certainement leur CFT (Gherghel & St-Jacques, 2013; Pollien et al., 2008). D'ailleurs, la présente étude souligne que les parents, et davantage les pères, en sont à un point dans leur parcours de vie où ils souhaitent que la sphère *famille* serve de base à l'équilibre personnel recherché. On comprend que cela vient accroître les déchirements entre la famille et le travail, entre ce qui est souhaité et ce qui est fait. Effectivement, ils souhaitent offrir du temps de qualité à leur famille tout en étant « performants » au travail. Ce tiraillement est peut-être dû au fait que les parents de l'étude sont dans la tranche d'âge 30-39 ans et, pour la plupart, travaillant pour des organismes gouvernementaux apportant une certaine sécurité d'emploi et possiblement un engagement professionnel qui peut être distinct de certains corps de métiers, professions ou occupations. Ils sont plus ancrés dans leur travail, mais souhaitent progresser tout en établissant leur valeur professionnelle. À noter aussi que les ambitions personnelles et professionnelles de chacun des partenaires entrent en « assemblage » avec celles du conjoint (Favez, 2017). Cela représente un défi de conciliation considérable, d'autant plus que tout imprévu semble à tout moment inciter

à mettre en doute les décisions et les choix. Cela multiplie les dilemmes puisque tous deux demandent temps et énergie : vouloir s'ancrer et progresser au travail tout en étant présent à la maison pour s'assurer que le développement des enfants soit optimal.

En discutant avec les parents, on comprend que cela vient accroître les déchirements entre la famille et le travail, entre ce qui est souhaité et ce qui est fait. Ces tiraillements entre les responsabilités professionnelles et celles reliées à la famille ont bien été nommés par les participants. Leurs propos dévoilent la superposition de trajectoires dans leur vie personnelle, dans le couple, dans leur famille et dans leur vie au travail (Gherghel & St-Jacques, 2013; Pollien et al., 2008). À souligner aussi que les ambitions personnelles et professionnelles de chacun des partenaires entrent en assemblage avec celles du conjoint (Favez, 2017). Cela représente un défi de conciliation considérable, d'autant plus que tout imprévu semble à tout moment inciter à mettre en doute les décisions et les choix.

La réalité vécue des participants en matière de CFT pourrait être un plus grand défi lorsque l'on doit composer avec des fragilités insufflées par la maladie, des événements personnels (p. ex., deuil, parent malade nécessitant de devenir un aidant naturel), des imprévus socioéconomiques (p. ex., précarité d'emploi, travail à temps partiel, chômage), et à des événements environnementaux (p. ex., inondations) (Gherghel & St-Jacques, 2013; Pollien et al., 2008). Face à ces différents événements, c'est la capacité d'adaptation, la force de la résilience et la sensibilité à ces situations imprévisibles qui viennent intensifier le degré de vulnérabilité chez ceux qui la vivent (de Tychey, 2001;

Garreau, 2018; Soulet, 2014; Spini et al., 2017). Comme le mentionnent les pères et les mères, ces réalités ont un impact négatif notamment au niveau de l'état de santé mentale ou physique, de la disponibilité pour prendre soin des enfants, en plus d'ajouter des effets de débordement du stress chez ces derniers (Lupien, 2019; St-Amour et al., 2005).

De plus, la présente étude a permis d'observer que la conjugaison des rôles et des responsabilités associées s'organise comme une « entreprise » éphémère pour les parents. Dans cette « entreprise » qu'est leur famille, il y a instauration de règles bien souvent induites par les normes sociales suggérant la (bonne) parentalité (Lavoie, 2016). Ce déterminisme parental amène un « travail » de parent qui exige de plus en plus de connaissances, de temps et d'émotions (Lalancette & Germain, 2018; Lavoie, 2016; Vinay & Zaouche Gaudron, 2017). C'est comme si on peut percevoir dans les discours des parents qu'ils avalisent des modèles et des techniques de la gestion du quotidien et de leurs enfants. C'est alors qu'en puisant dans leurs ressources, en se fixant des objectifs et des idéaux à atteindre, on perçoit qu'ils évoluent par une économie de moyens et par une certaine capacité à se maintenir à flot. Surtout présentes dans le discours des mères, ces pressions dictent les façons de gérer l'éducation des enfants comme entre autres les diverses activités de ces derniers, la stimulation intellectuelle et physique adéquate, la saine alimentation, les temps d'écran (MSSS, 2015). Ceci teinte alors la négociation entre les parents face à certains aspects concernant l'éducation des enfants et leur niveau d'accord (Vinay & Zaouche Gaudron, 2017). Évidemment, tous souhaitent échapper à une stigmatisation négative, qu'elle soit issue du monde du travail ou de leur vie personnelle

et/ou sociale. Ils affichent ainsi une volonté de s'affranchir de leurs responsabilités liées aux divers rôles qu'ils endossent, au meilleur (ou au détriment) de leurs capacités.

Ces rôles et responsabilités sont également mis en rapport avec des modèles sociaux, des représentations et des attentes sociales qui sont autant de regards et d'interprétations sur les choix et les manières de mener la barque familiale et d'être un « bon parent » (Lavoie, 2016). Ces éléments rejoignent d'ailleurs l'étude de Lalancette et Germain (2018) qui s'intéressent au regard porté sur les jeunes parents. Ces chercheuses font état de la frontière partagée entre la vie familiale et l'environnement social, culturel et médiatique et des impacts de ces représentations sociales, suggérant des histoires (embellies) à montrer notamment sur les divers réseaux sociaux. Ce monde virtuel peut être une source de pression, d'un côté, mais aussi un lieu où pouvant aussi aider parfois à capturer, voire s'objectiver, en relatant un beau moment de famille.

Finalement, tout ceci laisse entrevoir une forme de perspective comptable de la vie personnelle, conjugale et parentale, où la famille serait un système à gérer comme une entreprise. Il reste encore à savoir dans quelle mesure cette perspective est façonnée par des normes relatives à leur classe sociale ou à une quête d'un bonheur dictée ou fondée sur des initiatives d'une part, mais aussi des calculs de coûts entre souffrance et accomplissements (Bourdieu, Debons, Hensche, & Lutz, 1998). De surcroît, pour les parents, le fait d'avoir participé à une démarche réflexive leur a permis de faire ces constats et de pouvoir mieux apprécier leurs propres décisions, et par conséquent leur

empowerment (Fischer et al., 2020; Fischer & Tarquino, 2014; Morin et al., 2012; Ogden, 2014). Considérant l'ensemble des pressions ressenties, la démarche a aussi voulu permettre de faire émerger chez les parents un sentiment de fierté d'avoir pris ces décisions qui leur ont facilité leur CFT. Elle a également créé l'émergence d'émotions portées par leurs valeurs personnelles et familiales, en référence aux moments où les parents ont priorisé leur famille, atteint un certain équilibre, ou bien respecté qui ils sont. Témoignant d'expériences de vie intenses et fort exigeantes, ces parents ont exprimé une attention particulière pour le bien-être et les besoins de leurs enfants.

Coparentalité : plus qu'une utilité, un essentiel. Les études sur le parcours de vie indiquent que l'arrivée d'un enfant serait un passage délicat dans l'histoire de vie conjugale d'un couple (Favez, 2017; Lemelin et al., 2009; Pollien et al., 2008; Vinay & Zaouche Gaudron, 2017). En abordant la CFT sous l'angle familial, on réalise que cela va au-delà de l'individu qui devient parent puisqu'il faut aussi considérer le couple en termes d'entité qui se crée, mais aussi en tant que source de soutien indispensable au quotidien comme soulevé dans l'EQUEPE (Lavoie, 2016). Ainsi, un des volets importants sous-jacents à l'actualisation de la CFT dans le vécu des parents est la coparentalité. Parmi les sous-éléments de la coparentalité, quatre ressortent de façon plus importante : (1) l'engagement et le partage des tâches; (2) le soutien et le respect entre les parents; (3) l'accord entre les valeurs éducatives liées à l'enfant; et (4) la cohésion (versus les conflits, ou aussi mentionné comme le soutien ou le dénigrement envers l'autre parent) (Feinberg, 2003; McHale, 2007). Feinberg (2003) affirme que ces quatre composantes de

la coparentalité sont reliées entre elles et qu'elles peuvent être positives ou négatives. Cela sera spécialement perceptible dans la façon dont les mères et les pères se soutiennent dans leur rôle en tant que parents (Drapeau, Tremblay, Cyr, Godbout, & Gagné, 2008). On retiendra donc que la coparentalité est dynamique et interactionnelle (Bergonnier-Dupuy & Robin, 2007).

En conséquence, la CFT n'est pas seulement un enjeu individuel (quelles stratégies *j'adopte*), mais aussi un enjeu de couple parental, soit la façon dont on compose ensemble, comme équipe parentale, pour répondre aux besoins de notre famille lorsque nous sommes deux à travailler et que l'on doit négocier dans le couple, le « *qui fait quoi* ». D'ailleurs, dans le cadre de cette étude, lorsque les parents ont été appelés à décrire leur fonctionnement familial, il en est clairement ressorti que la notion d'entraide entre conjoints est non seulement importante, mais essentielle pour vivre leur quotidien. À ce sujet lors des entrevues, lorsque l'on a abordé cette complémentarité du couple, l'un des premiers éléments identifiés a été la gestion des tâches ménagères. Or, à l'analyse des entrevues, on constate que dans tous les couples, les deux parents s'impliquent dans les tâches et les routines pour prendre soin de la marmaille. Il y a des ententes pour que l'un ou l'autre soit présent auprès des enfants qui semblent déterminées selon les réalités du travail de chacun, mais aussi selon l'individu. Il a été possible de constater que le partage des tâches se fait généralement de manière plus « traditionnelle ». Un fait intéressant à relever serait que les couples hétérosexuels feraient leur division des tâches domestiques plus souvent basée sur le genre que les couples homoparentaux (Ministère de la

Famille, 2015b). Chez ces derniers, la division serait plus faite selon les choix de prédilection de l'un.e ou l'autre, ou d'habiletés personnelles (Ministère de la Famille, 2015b). La forme de famille pourrait donc avoir une incidence sur le partage des tâches, influençant par conséquent le CFT. Dans cette présente étude, étant tous des couples hétérosexuels, il aurait pu intéressant d'aborder cela avec d'autres types de famille et il en sera question dans les limites de la recherche.

Cela dit, les parents reconnaissent que les deux s'impliquent dans le quotidien et dans l'éducation, soulignant l'importance de cette entraide. Il a été mis en lumière que les participantes vivent davantage dans un contexte d'équité que d'égalité où il y a un relais lorsque l'un des partenaires en ressent le besoin. Ainsi, l'ensemble des parents témoignent d'une *impression* de distribution des tâches 50/50, dans la mesure où cela est équitable, chacun ayant ses moments. L'équité plutôt qu'égalité est donc à retenir de leur expérience. Cependant, les pères et les mères reconnaissent que la charge de planification, d'organisation, d'anticipation, qui est reconnue comme la « charge mentale » demeure essentiellement assumée par les mères. Cette distinction est tout de même importante à faire, car cette charge souligne une forme de planification en continu, d'anticipation, reconnue comme des nécessités, de la gestion de l'imprévisibilité et des précisions organisationnelles à considérer comme préalablement présenté.

C'est alors que les négociations entre les parents sont à nouveau ouvertes. La communication dans le couple et la négociation sont alors interpellées, rappelant les

prémises de cette coparentalité et de la vie de couple (Bergonnier-Dupuy & Robin, 2007; Favez, 2017; Lemelin et al., 2009; Pollien et al., 2008; Vinay & Zaouche Gaudron, 2017). Comme mentionné précédemment, la coparentalité est un concept dynamique qui touchent plusieurs composantes, lesquelles sont toutes interreliées (Drapeau et al., 2008). Tel que souligné par Ensink, Dugal, Lebel, Biberdzic et Normandin (2017), ce contexte de négociation entraîne des répercussions sur les interactions entre les parents et peut avoir un effet sur la relation parent-enfant. Or, c'est toujours en tentant de demeurer stratégique dans leurs demandes aux uns et aux autres qu'ils associent ces options de dépannage au répertoire de l'ensemble des possibilités formelles.

Ensuite, la façon dont les conjoints se soutiennent et se respectent mutuellement dans leur rôle parental de manière à travailler en équipe, aura aussi des effets sur le bien-être et le développement de l'enfant (Abidin & Brunner, 1995; Gable, Belsky, & Crnic, 1992). Ainsi, l'expérience d'une coparentalité de qualité, tout comme il en est d'un haut niveau de communication entre conjoints, sont des facteurs de protection pour plusieurs, dans la mesure où les parents agissent en mode complicité et complémentarité (Dubeau & Devault, 2009; Favez, 2017; Vinay & Zaouche Gaudron, 2017). Comme mentionné précédemment, il est essentiel de considérer l'expérience de chaque parent, individuellement et dans la relation commune, afin de souligner l'importance d'une relation coparentale de qualité pour le bien de tous (Clerget, Azam, & Costa-Prades, 2004; Cloutier, Filion, & Timmermans, 2012; Verdier, 2010). La coparentalité devient un atout à avoir, à nourrir et à valoriser, considérant les enjeux et les impacts de la CFT.

La recherche d'équilibre nommée par les parents rejoint les résultats de l'étude menée par Foucreault (2017) qui démontre que cette coparentalité, illustrée par le soutien entre conjoints, constitue effectivement une ressource aidant à mieux répondre aux différentes exigences et à améliorer le taux de satisfaction de vie des parents. Une expérience positive de la coparentalité favoriserait un plus grand investissement auprès des enfants. Ainsi, d'une part, la coparentalité leur est indispensable d'un point de vue concret, comme lorsqu'un parent peut dégager les responsabilités de l'autre pour alléger sa charge ou lui permettre de faire autre chose. D'autre part, elle s'inscrit aussi dans un soutien émotif et psychologique, qui consiste à savoir que l'autre est là et qu'ensemble, ils y arriveront (Favez, 2017). Ce soutien est au service de la mission parentale, au service du couple, de la famille, et en lien avec les différents systèmes qui les entourent (Roskam, Galdiolo, Meunier, & Stiévenart, 2015). Il est alors permis de conclure que cette coparentalité nourrit les interactions qui soutiennent le cœur des enjeux familiaux recherchant ainsi l'importance d'en prendre soin.

Défis de « prendre soin » sans culpabilité. Questionnés sur les différents rôles qu'ils endossent, les parents en sont arrivés à se nommer en tant que personne ayant aussi des besoins. Le temps pour prendre soin de soi a alors été reconnu comme une façon de diminuer le stress et de se réenergiser afin d'être mieux disposé à s'occuper de la maisonnée. Cela va de soi que le défi de « prendre soin de soi » est aussi conditionnel aux facteurs qui le facilitent, le contraignent, ou à un ensemble des deux, ce qui peut augmenter les tiraillements. C'est entre autres pour cela qu'on observe que le temps pour soi, pour le

couple et pour la famille doit faire l'objet de négociations entre les parents. Malgré tout, à l'instar du « bon parent » qui suggère des principes d'éducation pour les enfants, les parents révèlent spontanément les bienfaits de s'accorder du temps pour prendre soin de soi, comme le prônent les discours et les écrits entourant les SHV (Fischer et al., 2020; Fischer & Tarquino, 2014; Morin et al., 2012; Ogden, 2014). Ces discours qui nous incitent à bien manger, bouger quotidiennement, mieux gérer son stress, favoriser un meilleur sommeil, etc. S'ajoutent à cela, la liste des « il faut que... ». Ainsi, dans leur quotidien de CFT, les parents mentionnent que c'est un réel défi d'intégrer les SHV, et ce, malgré le fait qu'ils en reconnaissent les effets positifs. Le fait d'être actif, ou d'opter pour une activité physique, est typiquement désigné par les participants comme étant un élément fort efficace, mais indiquent du même souffle la complexité d'intégrer cela dans l'horaire ou encore de ressentir une certaine culpabilité de ne pas être avec les enfants ou le/la conjoint.e ou en famille. Ils diront vouloir malgré tout l'intégrer pour leur propre bien-être, incluant les composantes affective et cognitive (Diener, 1984; Diener et al., 1997; OMS, 2014) en plus de chercher à être un modèle pour leurs enfants.

On observe alors que les SHV sont à la fois aidantes, source d'agréments et d'échappatoire, mais aussi source de pressions. Effectivement, on souligne à nouveau que les tiraillements se font sentir à la suite des discours publics, exacerbant l'écart entre ce qui est fait et ce qui devrait être fait, entre les bienfaits vécus et reconnus d'adopter de SHV et du temps à passer en famille ou à travailler. Comment échapper un peu aux « prescriptions de conduite » pour entrer davantage dans les activités qui apportent du

plaisir, qui changent les idées ou calment? Comment cesser d'être des répondants aux attentes sanitaires et sociales et davantage en cohérence avec soi et en collaboration autour de soi? D'une certaine façon, leurs expériences témoignent que les individus et les familles deviennent chaque jour, un peu plus des « cibles d'action » à définir, à évaluer, à comparer, à critiquer et à féliciter. On peut percevoir cela comme si les différentes conduites parentales étaient devenues des « cibles à atteindre » pour les organismes publics, dictant les actions. Selon Lavoie (2016), ceci soulève le sentiment de courir toute la journée et l'essoufflement à essayer de « tout faire », nuisant ainsi à leur bien-être perçu (Diener, 1984; Diener et al., 1997; OMS, 2014).

Chacun est observateur d'un monde qui l'inclut inévitablement et qu'il construit par ses propres perceptions, donc en conséquence, il n'y a pas d'extraterritorialité (Elkaïm, 2014a, 2014b). De cette façon, les attentes sanitaires, médiatiques et sociales se rendent aux parents; elles ne peuvent pas demeurer en dehors de ce qui touche et influence les familles. Comment distinguer ses propres attentes de celles dans lesquelles on se baigne tous les jours? Comment placer la limite de ses propres attentes en fonction de ce qui est ajusté, réaliste et négocié avec sa ou son partenaire? Une saine hygiène de vie quotidienne est pourtant nécessaire pour tous (Fischer et al., 2020; Fischer & Tarquino, 2014; Morin et al., 2012; Ogden, 2014), mais cela semble un défi à intégrer tout en respectant ses propres limites en plus de considérer celles de son partenaire.

En dépit des réalités du travail, le temps en famille est nommé comme une priorité, plus spécifiquement en raison de l'âge des enfants, la petite enfance étant vue comme une période éphémère que les parents veulent saisir tout en reconnaissant les difficultés qui y sont associées. Cependant, pour pallier un manque d'énergie et un certain sentiment de culpabilité, en raison du besoin d'encadrement plus élevé chez les enfants en bas âge (Bigras et al., 2009; Lavigueur et al., 2008; Lavoie, 2016; Pronovost, 2007; Roy, 2010; Tremblay et al., 2006b), certains parents revoient leurs stratégies de ressourcement pour ne pas se perdre dans leur rôle parental en construction. Bien que ce soit important pour eux, ils expriment qu'il est difficile de prendre du temps de ressourcement personnel et de couple afin d'éviter de se perdre dans leur rôle parental en construction. Le reste du temps disponible, voire l'énergie qu'il leur reste, est soumis au choix de prioriser soit le couple ou soi-même, mais faire les deux leur apparaît difficile.

Cela a fait émerger que le temps pour prendre soin de soi ou de son couple, les parents disent devoir négocier le moment et la durée. Le choix des stratégies de résolution de problème témoigne néanmoins des stratégies d'adaptation des parents pour arriver à concilier les différents rôles dans leur vie, tout en tentant de ne pas s'oublier. Cela apparaît ici comme un enjeu qui va au-delà de l'individu, misant sur les liens et les relations pour parvenir à arriver à un accord commun. Ainsi la présente étude démontre qu'autant dans les grandes sphères, qui sont le travail et la famille, que les sous-sphères inhérentes à celles-ci, comme les différentes façons de prendre soin de tout un chacun, cela amène les parents à conjuguer avec la multiplication de leurs rôles et les attentes qui y sont associées.

Ce que ces différents enjeux révèlent

Tout au long des échanges et des réflexions portant sur les enjeux contextuels et familiaux, il a été possible d'entrevoir d'autres éléments. Parmi ceux-ci, retenons plus particulièrement la culpabilité et le stress éprouvé par les parents, la perception d'une vulnérabilité ainsi que la notion d'équilibre qui est à la fois recherché et précaire.

Quand la culpabilité et le stress brouillent le quotidien. Le récit des parents témoigne de l'importance accordée à l'arrimage entre leurs valeurs personnelles et familiales ainsi que différents systèmes qui les entourent (p. ex., couple, famille, entourage immédiat, leurs réseaux informel et formel, leur milieu de vie et celui du travail). Toutefois, les divers tiraillements préalablement soulignés révèlent un sentiment de culpabilité, ce qui n'est pas sans effet sur leur bien-être personnel et le stress ressenti, comme indiqué précédemment. Morgan et King (2012) définissent d'ailleurs cette culpabilité comme un sentiment négatif généré lorsqu'une personne sent un déséquilibre entre ses différents rôles, soit dans ce cas-ci les rôles de parent et de travailleur, et où elle reconnaît qu'elle priorise l'un en créant des torts à l'autre.

Lorsqu'invités à y réfléchir davantage, plusieurs participants nomment l'importance du stress qu'ils ressentent au quotidien. Ils réalisent subséquemment les impacts et l'effet de débordement que cela a sur leurs enfants, ressentant le besoin de se retrouver seul ou le manque de disponibilité mentale, et ce, même quand les enfants sont présents. Cela les amène notamment à se retirer du feu de l'action de la vie familiale ou à être plus impatients

face aux comportements dérangeants, en cohérence avec les deux réactions possibles face au stress, soit la fuite ou le combat (Lupien, 2010, 2019; Lupien & Martin, 2007; Ogden, 2014). Le stress a également un impact sur la disponibilité du cerveau en diminuant l'espace pour faire face adéquatement aux divers imprévus et aux demandes de l'entourage, dont celles des enfants (Lupien, 2019; Nevid et al., 2017).

Selon Lupien (2010, 2019), un stress devient chronique lorsqu'un individu subit des stress fréquents et qu'il ne sait pas réagir de façon efficace à plusieurs stressseurs, c'est-à-dire que ses stratégies d'adaptation (*coping*) sont inadaptées (ou même absentes) (Chabrol & Callahan, 2018; Nevid et al., 2017). S'ajoute à cela le stress de contagion. À ce sujet, Buck et Neff (2012) soulignent que les expériences stressantes extérieures à la vie de famille (p. ex. au travail) influencent généralement le fonctionnement du couple, et conséquemment, le sentiment de satisfaction conjugale par cet effet de débordement vers la maison de ce stress vécu au travail (Buck & Neff, 2012; Lupien, 2019). De plus, on reconnaît qu'une transmission d'un stress peut s'opérer lorsqu'on est soumis aux répercussions provenant de certains comportements adoptés par une personne dite stressée (Westman & Etzion, 1999). Qui plus est, une réaction de stress peut même être activée simplement par l'observation d'une autre personne vivant du stress (Buchanan, Bagley, Stansfield, & Preston, 2012; Engert, Plessow, Miller, Kirschbaum, & Singer, 2014; Lupien, 2019). Ainsi, par ces effets de contagion, un haut stress ressenti par les parents vulnérabiliserait aussi les enfants à différents niveaux (Lupien, 2019).

Cela va donc au-delà des réactions, parfois démesurées, à la suite de comportements dérangeants des enfants ou de la diminution de la disponibilité mentale ou physique pour interagir avec eux. On peut souligner qu'en raison des conditions d'adversité, où le stress familial peut être chronique, les développements cognitifs et psychosociaux des enfants peuvent en être affectés (Japel, 2008). De ce fait, compte tenu de l'effet systémique du stress de contagion et des conséquences du stress chronique, il importe de l'adresser à son juste niveau (Lupien, 2019; Puff & Renk, 2014). Considérant l'omniprésence du stress dans notre vie actuelle, favoriser une gestion adéquate du stress relié à la CFT doit demeurer une priorité, autant pour les bienfaits personnels sur la santé mentale et physique des parents (Diener, 1984; Diener et al., 1997; OMS, 2014), que des impacts sur leur entourage.

La pression du temps (le « tant à faire »), et la sensation de courir reviennent dans les propos des parents, ce qui semble similairement aux résultats de l'EQUEPE (Lavoie, 2016). Afin d'améliorer leur CFT, les parents mentionnent que s'ils avaient une baguette magique, ils souhaiteraient trouver des façons de moins courir, d'avoir plus de temps, d'avoir le temps pour souffler, de se déposer et ainsi être moins essoufflés. La proximité du réseau de la famille élargie demeure un souhait précieux et chéri par plusieurs parents, tant pour les aider dans le quotidien que pour se sentir appuyer par ceux-ci, en plus d'offrir la possibilité que ces derniers puissent être témoin de leur vie de parent et de la vie des enfants. En fait, ils aimeraient avoir accès à une variété de stratégies pouvant leur permettre d'arrimer leurs enjeux et défis, et ce, tant sur le plan personnel et familial qu'au

travail. Leurs souhaits sont donc en lien avec leurs propres valeurs. À défaut d'avoir accès à cette option, ils affirment qu'en tant que parent de jeune(s) enfant(s), ils doivent mettre des limites pour être en accord avec ce qu'ils souhaitent et assumer les choix qu'ils font.

Bien que ces limites soient difficiles à maintenir, les parents mentionnent qu'ils ont fait certains choix, comme d'être une famille où les deux parents travaillent ou ils doivent le faire pour garder un certain rythme de vie choisi (p. ex., maison, auto(s), vacances) et que tout cela a un prix. Pour parvenir à concilier ces tiraillements internes, ils tentent quotidiennement de faire de leur mieux en s'appuyant sur les stratégies auxquelles ils y ont accès. Il devient intéressant de constater que cette réalité doit toutefois être négociée : en soi-même, entre les partenaires (en coparentalité), avec les membres de leur entourage ou même avec l'employeur. Cela dit, ce retour réflexif sur le propre vécu a permis aux parents de partager (avec fierté) leurs choix et leurs réalisations, renforçant leur pouvoir d'agir (*empowerment*) (Fischer et al., 2020; Fischer & Tarquino, 2014; Morin et al., 2012; Ogden, 2014).

Perception d'une vulnérabilité : une perception légitime. Le fait de jongler avec la multiplicité des demandes, des attentes, des pressions, provenant de la diversité de rôles, et où les défis pour tout concilier sont nombreux, constitue une préoccupation omniprésente pour les parents, leur causant un stress considérable. En combinant la documentation actuellement disponible (Lacharité, 2019; Liendle, 2012; Soulet, 2014; Spini et al., 2017) et les différents témoignages recueillis au cours de cette étude, il est

plausible de conclure que cela ne décrit que la pointe de l'iceberg de la vulnérabilité que vivent ces familles.

Lorsqu'on aborde la question de la vulnérabilité des familles, on pense spontanément à des familles vivant des difficultés (p. ex., handicap, trouble de santé mentale) ou qui sont exposées à des facteurs de risque psychosociaux (p. ex., pauvreté, contextes de négligence). Toutefois, le concept de vulnérabilité a évolué au cours des dernières années. On reconnaît maintenant que la vulnérabilité d'un individu, ou d'un groupe, ne repose plus seulement sur les facteurs de risque (Lacharité, 2019). Le Gouvernement du Canada considère d'ailleurs qu'une famille vulnérable, ou à risque, « est une famille ayant des difficultés à faire face aux défis de la vie quotidienne » (Travaux publics et Services gouvernementaux Canada, 2018, en ligne). En raison de ces difficultés, le parent vulnérable peut éprouver des difficultés à fournir aux enfants des soins adéquats tels qu'un « environnement sécuritaire, structuré et chaleureux » (Travaux publics et Services gouvernementaux Canada, 2018, en ligne).

Ainsi, la perception du cumul des diverses sources de stress mentionnées précédemment, fragilise les parents autant ceux rencontrés lors des entrevues que lors des deux groupes de discussion. Cela illustre bien qu'ils sont eux aussi « à risque » même s'ils ne sont pas dans une situation de précarité financière ou avec des défis traditionnellement reconnus comme étant des critères de vulnérabilité. Cette vulnérabilité se traduit dans les propos des participants lorsqu'ils décrivent comment ils tentent, tant bien que mal, de

conjuguer les exigences de la sphère familiale et du travail. Certains parlent de faire tout, incluant tous leurs rôles, pour y arriver. Pour d'autres, cela signifie aussi d'assumer le choix de devenir parent et de prendre des décisions en conséquence comme celles de tenter d'organiser les réalités du travail en fonction de la famille. D'autres encore parlent de ce qu'ils font pour tenter de diminuer le stress occasionné et de la planification et l'organisation exigés par la CFT. Enfin, des mères nomment que dans les moments de vide intérieur, elles ont trouvé des façons de mieux arrimer leurs différents rôles et responsabilités et reconnaissent avoir été aux limites de perdre pied. Cette étude démontre donc comment de nombreuses familles [« invisibles » selon les normes de vulnérabilités normalement reconnues] s'organisent avec les moyens du bord pour arrimer ces exigences quotidiennes et rendent les parents vulnérables.

Malgré cela, il serait plutôt injuste de mettre ce contexte de vulnérabilité à l'avant-scène sans donner autant d'espace aux ressources, aux stratégies et aux connivences démontrées par les parents telles que la négociation entre parents, l'entraide et le soutien, les déplacements horaires, le recours à la famille élargie ou même aux amis et au voisinage, etc. Sur ce dernier point, cette étude montre que la capacité du réseau des parents pouvant répondre au besoin de soutien des parents, s'il est absent, pourrait fragiliser, ou compromettre, l'équilibre chez les parents. Par conséquent, ce sont tous les membres de la famille qui pourraient ressentir cette vulnérabilité (Garreau, 2018; Soulet, 2014; Spini et al., 2017). On observe ainsi que la perception des parents valide le contexte de vulnérabilité associée à la CFT. Ils reconnaissent que cette vulnérabilité a un impact

sur leur quotidien, incluant aussi les interactions avec leurs enfants qui, parfois, doivent subir les contrecoups d'un stress trop élevé de leurs parents. Force est d'admettre que cette vulnérabilité revisitée et analysée dans ce contexte peut être présente pour tout le monde, à tout moment, et est donc universelle (Lacharité, 2019). Du coup, elle exerce une influence sur ce que les parents cherchent à atteindre et à préserver, soit un équilibre tant personnel que familial.

Notion d'équilibre : une réalité ou une utopie? La notion d'équilibre est ressortie comme une partie inhérente à la CFT, au cœur même de la définition qu'en donnent les parents. Dans leur propos, on comprend qu'ils souhaitent chercher à garder l'équilibre, certes, mais aussi à prioriser d'abord la famille, souhaitant que cet équilibre de CFT en soit à la base. Toutefois, on peut être amené à se demander si cette notion d'équilibre est une réalité, un objectif ou une utopie. Comme mentionné précédemment, le ministère de la Famille définit la CFT comme étant une « recherche de l'équilibre entre les exigences et les responsabilités liées à la vie professionnelle et à la vie familiale » (ministère de la Famille, 2013, en ligne). Or, la présente étude fait ressortir que la vie familiale des parents est sans cesse en adaptation, à la recherche constante d'un équilibre, oscillant inévitablement entre ces deux grandes sphères importantes (famille versus travail), plutôt que d'être appuyée sur une seule d'entre elles. Ils cherchent le meilleur équilibre possible tout en considérant tous les rôles qui doivent être endossés et conciliés (mère/père, conjoint.e, travailleur, ami.e, rôles socialement portés lors de sports, de loisirs, de bénévolat, etc.).

D'ailleurs, leur vécu rejoint l'utilisation anglophone de CFT qui est *Work-life Balance* qui se veut davantage une vision dite adaptative, incluant l'ajustement des modes de travail, et ce, afin que chacun puisse trouver un rythme pour l'aider à combiner son travail avec ses autres responsabilités et aspirations (Kalliath & Brough, 2008). Selon ces auteurs, les diverses définitions du *Work-life Balance* tiennent compte variablement de (1) rôles multiples; (2) de l'équité entre les rôles multiples; (3) de la satisfaction entre plusieurs rôles; (4) de l'accomplissement des rôles, entre plusieurs rôles; (5) d'une relation entre conflit et facilitation; et (6) du contrôle perçu entre plusieurs rôles. Le témoignage des parents semble indiquer que la CFT est certainement tout ceci, mais peut-être encore plus. Effectivement, lorsque le quotidien se maintient de peine et de misère à flot et que le moindre imprévu pourrait tout faire chavirer. Il va sans dire qu'un sentiment d'équilibre précaire apparaît. De ce fait, la CFT n'est pas un accomplissement en soi. Elle semble être davantage une série d'actions, soit un cycle qui se répète, qui s'ajuste au gré du quotidien, de l'évolution de celui-ci, incluant ces imprévus. Il ne s'agit certainement pas d'un état, atteint une fois pour toutes, tel un positionnement statique.

Il s'avère alors important de reconnaître la fragilité de cet équilibre puisqu'un ensemble de facteurs vient influencer cette pseudo-stabilité nécessitant un système de régulation (d'autorégulation) vigoureux pour arriver à maintenir le cap au quotidien. D'ailleurs, parmi les auteurs de l'approche systémique, on retrouve Onnis (1991) qui distingue deux conceptions distinctes de l'équilibre. Une première conception, qui est davantage « homéostatique », considère l'équilibre comme le maintien de ce qui est. Le

retour à l'équilibre après une perturbation, une crise ou une transition, serait alors considéré comme la reprise au fonctionnement antérieur du système, un retour au statu quo. Une des conceptions, dite évolutive, de cet auteur considère le caractère dynamique d'un processus qui va d'équilibration en équilibration. Cette vision propose un parcours qui inclut la transformation des uns, des autres, des relations et de l'organisation de la vie. Onnis pense ainsi en termes d'évolution, de nouvelles équilibrations qui s'élaborent. De ce fait, il propose la conception d'une équilibration modifiée où des changements se produisent au fil du temps, des expériences vécues et forcément au travers des adaptations nécessaires. Ainsi, la correction de ces déséquilibres se fait par des mouvements réparateurs, compensatoires et adaptés aux circonstances du moment.

Cette sensibilité à la notion d'équilibre permet de reconnaître que les couples transforment leur réalité grâce à la CFT, où l'adaptation est vue comme dynamique, et la famille est système actif, participatif et évolutif. Bien qu'exigeantes, les adaptations successives peuvent aussi être source d'évolution dans le grand défi de la conciliation. On peut par exemple considérer que les tentatives de chaque partenaire pour contribuer à cet équilibre transforment peu à peu leur manière de jouer leurs rôles respectifs, de faire équipe et de composer avec les exigences du travail. C'est en lien avec ce que Onnis (1991) avance lorsqu'il mentionne qu'une personne doit être perçue comme un système ouvert, comme un être capable d'autorégulation, tout en étant en interaction continue avec le milieu dans lequel elle évolue. Ainsi, la communication d'informations, les diverses relations entre les parents et les multiples milieux les entourant deviennent des éléments

clés de ces moments d'équilibre-déséquilibre-rééquilibre, rappelant les capacités d'adaptation basées sur la reconnaissance des forces du sujet (Renou, 2005, 2014). Ainsi, l'équilibre est, par sa nature même, un mouvement continu, une série d'oscillations. Il est en soi une instabilité qui se corrige sans cesse et ne peut être fixe. La recherche dynamique d'un équilibre est sans cesse transitoire, sans cesse à réinventer. L'équilibre mobilise donc des interactions entre la personne et les systèmes gravitant autour d'elle, rappelant ainsi les prémisses de l'approche écosystémique de Bronfenbrenner (1979, 2005).

En ce sens, la présente étude révèle d'ailleurs que l'équilibre (précaire, instable) est construit à même les efforts des participants, incluant ceux de leurs proches, et ce, malgré le manque occasionnel de recours à des ressources matérielles, sociales ou institutionnelles. Ainsi, les parents, tels des équilibristes sur un fil de fer, visent une stabilité en fonction de leur contexte, mais où certains seront sur un fil très mince, alors que d'autres auront sous eux une poutre bien solide. En conséquence, le degré de vulnérabilité préalablement abordé résulterait entre autres de la capacité ou de la sensibilité à faire face aux imprévus et aux divers événements préjudiciables sollicitant davantage la capacité d'adaptation (Boyd & Bee, 2017). Cherchant un équilibre, les parents doivent faire preuve de souplesse et de flexibilité, en demeurant ouverts aux possibilités tout en reconnaissant la vulnérabilité créée à chaque mouvement plutôt que de se fixer dans une rigidité quant aux stratégies utilisées, (Onnis, 1991). Ces préoccupations de recherche d'équilibre sont notamment reconnues dans la récente étude de l'INSPQ (2019) où elles sont abordées sous l'angle de pistes d'action en contextes de travail qui

favoriseraient une meilleure santé mentale. Ainsi, ces aspects de santé globale sont vus comme une résultante d'une meilleure CFT, mais l'expérience des parents suggère de garder une vigie du bien-être à « prendre soin », comme un indicateur du « comment ça se passe » et des objectifs à poursuivre.

En écho à cela, les réflexions spontanées des parents évoquent sans contredit le fait de vouloir garder un certain équilibre, mais à quel point il est difficile d'y arriver. À travers cette recherche, ils ont pu prendre conscience de l'écart entre ce qui est souhaité et ce qui est vécu. Entre ces deux pôles, ils constatent être en recherche de moyens, prenant différentes décisions pour amoindrir les effets indésirables de ces moments de déséquilibre. Les pères et les mères affirment ainsi qu'ils doivent, entre autres, faire des choix professionnels, voir à l'organisation dans les sphères familiale et professionnelle. Ils seraient même prêts à quitter un emploi ou à accepter une diminution de salaire en échange de meilleures mesures de la CFT (Lavoie, 2016). Ce qu'on ressent lorsqu'on les écoute est que ces choix, parfois déchirants, visent une plus grande harmonie avec les valeurs portées, comme celle de faire des changements dans leur contexte de travail afin d'être plus présents à la maison pour leurs enfants. C'est d'ailleurs en référence à ces moments que les parents expriment leur fierté d'avoir été en accord avec eux-mêmes et d'avoir pris des décisions permettant parfois de prioriser la famille, d'avoir plus de temps avec leur.s enfant.s ou bien de mettre leur bien-être de l'avant. Même si ces décisions n'ont pas été sans impacts, ceci témoigne néanmoins d'une bienveillance à l'égard des leurs.

Mères et pères; à chacun la valeur de leur vécu

À travers les éléments précédents qui rejoignent l'ensemble des parents, il est aussi possible de noter quelques distinctions entre les mères et les pères. Sans en faire une étude comparative ou exhaustive, notons certaines tendances quant à ces spécificités. Cela est d'autant plus pertinent puisqu'à la lumière des écrits recensés, il est apparu important d'inclure le vécu des pères au même titre que celui des mères puisque la CFT est une réalité vécue chez tous les parents indépendamment du genre (Dubeau & Devault, 2009).

Tout d'abord, dans les propos des participants, il est ressorti que les pères arrivent à garder une certaine imperméabilité entre les frontières du monde du travail et la vie de famille, comme lorsqu'ils évoquent préférer de ne pas travailler de la maison. Ils choisissent plutôt d'effectuer des suivis en soirée, après la routine des enfants. Bien que les stratégies utilisées par les pères aident à délimiter les deux mondes, les mères ont mentionné se soucier du fait que le conjoint peut rester plus tard au travail, qu'elles doivent être à la maison « au cas », en plus de se soucier de leur propre emploi. Elles diront aussi se préoccuper si le conjoint doit assurer des suivis en soirée pendant un temps de famille, de couple ou de repos. Cela rejoint en quelque sorte les propos précédents concernant l'état de veille, du « en-cas », puisqu'elles semblent craindre que le conjoint ne puisse pas être pleinement présent, ou ne puisse pas se reposer adéquatement, renchérissant en quelque sorte la charge mentale précédemment discutée.

Qui plus est, les mères témoignent être plus dans le fardeau du « *il faut que...* », incluant les pressions du bien faire, avalisant les normes attendues pour être un bon parent, une bonne famille. En guise d'exemple, un père partagera avoir préparé une soupe en enveloppe en guise de souper, mais tout en mentionnant que la mère n'était pas d'accord puisque ce n'était pas un repas assez équilibré. Sans connaître le contenu du partage provenant de ce dernier, la conjointe viendra donner le même exemple dans son entrevue en soulignant que c'est elle qui doit veiller davantage au quotidien pour s'assurer que tout soit « OK ». Encore une fois, ceci illustre que les mères s'en demandent davantage pour répondre aux attentes sociales afin d'être un « bon parent », sur la façon de mener la famille et que tout le monde doit être « OK » sous sa veille (Lalancette & Germain, 2018; Lavoie, 2016). Le caractère imprévisible de leur quotidien semble donc davantage affecter les mères. Ainsi, pendant que les pères partagent spontanément « on va s'organiser », les mères sont plus dans la planification, dans l'omniprésence du « tant à (bien) faire », dans la prévision et la gestion de tous ces « en cas », à la limite du « *overthinking* », soit cette propension à repasser en boucle, de façon obsessionnelle, un certain nombre de pensées (Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky, 2008), supposant la présence de vulnérabilités si cela n'est pas assuré (Lacharité, 2019; Liendle, 2012; Soulet, 2014; Spini et al., 2017).

Dans la même veine, une autre différence observée réside dans la gestion des ressources de leur réseau. Dans les propos des mères, il est perceptible que certaines d'entre elles éprouvent des défis de ne pas avoir de réseau ou au contraire, d'être très

reconnaissantes d'avoir leur réseau, sans quoi elles n'y arriveraient pas. D'ailleurs, les pères ont démontré avoir une plus forte propension à « s'organiser seul » si par exemple ils n'ont pas de réseau autour, rejoignant ainsi plusieurs écrits sur le rapport à l'aide des hommes (Roy et al., 2015).

Assurément, il est aussi opportun de souligner l'importance de l'approche réflexive pour revisiter leur CFT et mettre en lumière leurs valeurs relatives à la famille. Pour illustrer le tout, un élément partagé particulièrement par les pères est le fait que de devenir parent a été un tournant dans la gestion du travail et de leur intensité à s'impliquer dans leur rôle professionnel, spécialement ceux qui sont travailleurs autonomes. Plusieurs ont affirmé avoir fait des choix pour leur permettre d'être davantage présent dans la vie de leurs enfants, incluant routine du quotidien, les activités en famille et leurs activités (loisirs). Les pères mentionnent aussi vouloir être en soutien à la conjointe pour qu'elle prenne du temps pour elle, et ils sont soucieux qu'elle se sente coupable de le faire, les encourageant à prendre soin d'elle. Tout ceci rejoint les écrits indiquant que les pères veulent et sont engagés dans la vie de famille (Dubeau et al., 2005; Dubeau & Regroupement pour la Valorisation de la Paternité, 2014).

Les réalités des pères et des mères quant à la vision de leur contribution à ce projet font aussi parties des différences. Plusieurs pères ont mentionné avoir voulu participer à cette recherche pour, entre autres, rejoindre d'autres pères afin qu'ils soient sensibilisés au fait qu'il est possible de travailler et d'être impliqué à la maison auprès de leurs enfants.

Ils étaient également important de sensibiliser les décideurs, incluant leurs employeurs, afin qu'ils comprennent que la famille est importante pour eux et qu'ils souhaitent davantage de compréhension et d'assouplissements. Encore une fois plus opérationnelles, les mères ont quant à elle partagé souhaiter que ce projet puisse déboucher vers des mesures concrètes (p. ex., plus de flexibilité au travail quant à la gestion des heures de travail et de congés, incluant davantage de congés payés, des moments pour s'entraîner alors qu'elles sont au travail et que les enfants sont à l'école/garderie, permettant de diminuer leur culpabilité de devoir le faire sur « les heures de la famille »).

Finalement, notons que bien que le but de l'étude ne fût pas de comparer les familles comme telles, il ne s'est pas avéré qu'il y est des différences notables entre les couples. Les réponses fournies ont plutôt permis de relier les familles dans leur vécu, possiblement lié au fait qu'ils avaient des réalités sociodémographiques similaires. Or, à la lumière de tout ceci, au-delà des différences dans l'engagement auprès des enfants entre les parents et que les pères veulent s'impliquer dans la vie de famille (Dubeau & Devault, 2009), chacun se retrouve à négocier les diverses réalités de la CFT avec leurs forces et défis. Bien que cela ne soit pas une analyse exhaustive quant aux différences entre les mères et les pères, cela invite à la considération de l'un et de l'autre, en plus d'être une réalité interdépendante et complémentaire.

En résumé

En revenant aux objectifs de la recherche qui étaient de comprendre la façon dont les parents de jeunes enfants conceptualisent et actualisent leur CFT et spécialement le regard (critique) qu'ils posent sur leur expérience personnelle, il est possible de rappeler certains constats. D'abord, leur conception et l'actualisation de leur CFT sont portées par leurs ressources personnelles et les ressources des divers systèmes les entourant, leur capacité de résilience et de faire face à l'adversité, ainsi que leur façon de gérer leur stress et leur vulnérabilité en ayant recours à diverses stratégies. De plus, les stratégies déployées sont notamment influencées par les réalités familiales des parents et la qualité de leur coparentalité. Parmi les ressources sur lesquelles ils viennent prendre appui, on retrouve des décisions, des choix et des négociations des attentes au sein du couple, de leur famille et avec leur entourage ou les employeurs, etc.

Ensuite, en regard à tout ce qui précède, il a été clairement démontré que le quotidien de ces familles est soumis à plusieurs forces. À la lumière de l'analyse des résultats, on peut ressortir un regroupement de grands thèmes qui suggèrent une forme de polarité : d'une part la vulnérabilité des parents, et d'autre part la remarquable créativité de ceux-ci pour faire face aux nombreux défis quotidiens qu'ils rencontrent. On peut également opposer d'une part un écosystème les appuyant, et d'autres fois venant les fragiliser. Au cœur de cela se trouvent les capacités d'adaptation tout aussi influencées par l'environnement que par la personne elle-même. Parfois ce sont des forces qui viennent

les appuyer, parfois elles arrivent en s'opposant, d'autres fois en les propulsant vers l'avant, mais chose certaine, elles ont inévitablement un effet sur eux et sur leur CFT.

La Figure 4 qui suit illustre l'ensemble de ces constats. Tout d'abord, en fonction du chronosystème des parents, c'est-à-dire l'époque où ils se trouvent et le moment de leur histoire de vie (qui inclut aussi les étapes développementales des enfants, du parent, du couple et de la famille), ils ont à négocier avec les ressources disponibles pour eux (leurs ressources personnelles, familiales, leur entourage immédiat et leur réseau informel, leur emploi et les mesures disponibles, les normes gouvernementales, etc.). De ce fait, les forces peuvent être plus ou moins fortes selon l'âge de l'enfant (p. ex., gain en autonomie), le nombre d'enfants, l'expérience du parent, etc. Parfois, ces ressources sont contraignantes et ajoutent un poids de plus dans leur balance quotidienne (*et sur les épaules des parents!*), alors que d'autres ressources viennent les soulager de ce poids et peuvent être identifiées comme des facteurs facilitants dans leur CFT. Au cœur de cela, les effets négatifs comme le stress vécu et perçu, le sentiment de culpabilité, les pressions ressenties, les impacts et les effets de débordement du stress sur les enfants viennent accentuer le mouvement de déséquilibre.

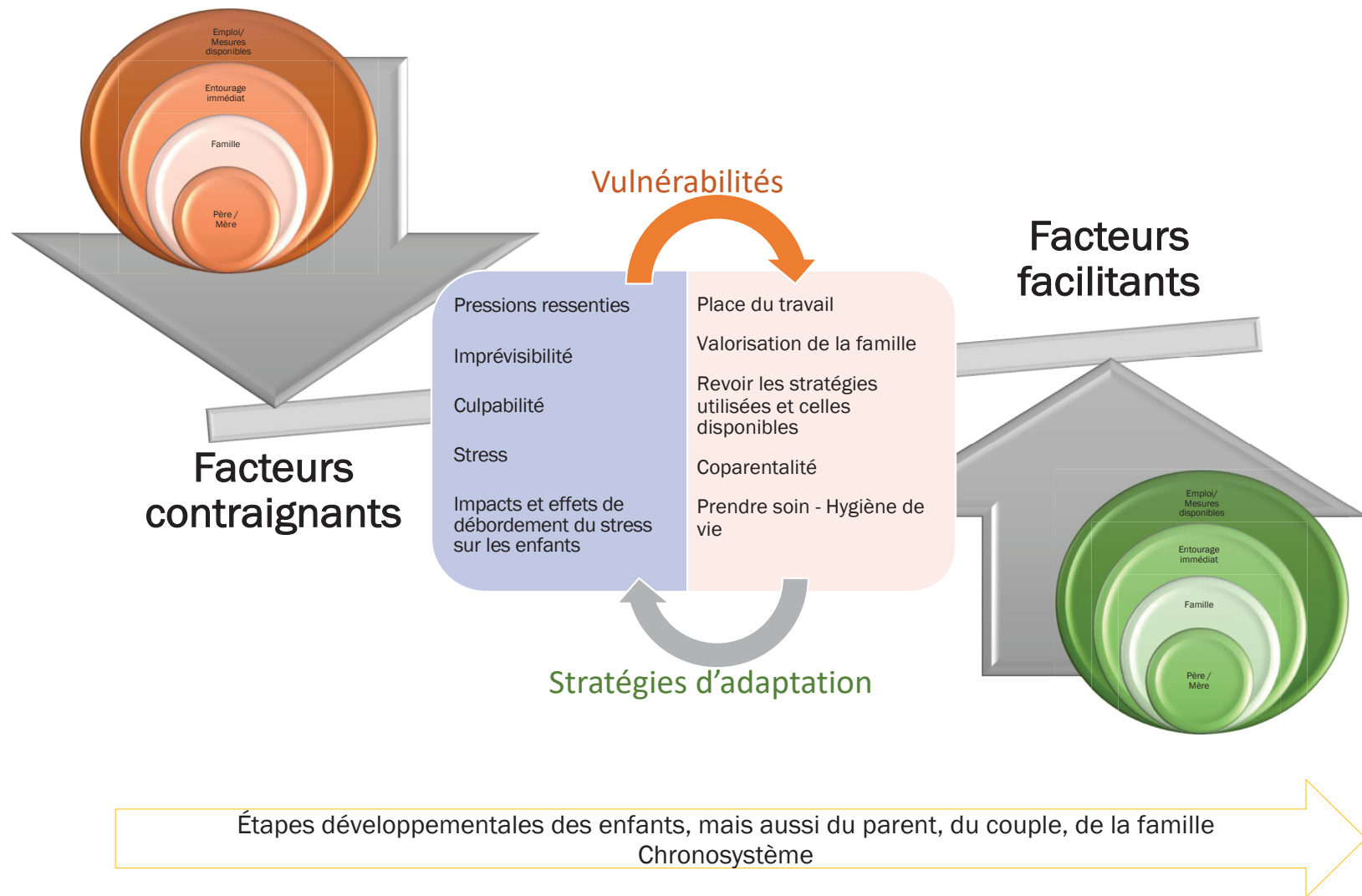


Figure 4. Figure synthèse de l'expérience des parents de leur CFT.

Devant l'adversité, en employant une démarche réflexive, les parents sont amenés à revoir la vision qu'ils ont de leur travail, la façon de valoriser la place qu'ils accordent à la famille, les stratégies disponibles en eux et autour d'eux, ainsi qu'à s'appuyer sur la qualité de leur coparentalité. Cela leur permet d'enclencher un processus de rééquilibration et de diminuer les effets non souhaités sur leur famille. C'est donc au cœur de tous ces éléments que se fait sentir les enjeux de la CFT avec lesquels composent les parents de jeunes enfants, mais aussi toute la force de leurs capacités d'adaptation pour arriver quotidiennement à contrebalancer les mouvements de déséquilibre.

Ainsi, les efforts de rééquilibration et d'adaptation des parents se concrétisent sous les effets de trois grands leviers : (1) les ajustements concrets dans l'organisation du quotidien avec les enfants; (2) l'accentuation des modalités de collaboration au cœur même de la coparentalité (rôles, responsabilités, disponibilités); et (3) le recul réflexif qui permet de prendre conscience, de penser des alternatives et d'apprécier l'apport du partenaire. Tout ceci permettant de nourrir un sentiment de bien-être perçu (Diener, 1984; Diener et al., 1997; OMS, 2014).

Tout bien considéré, il a été dit d'entrée de jeu que la présente étude avait comme sous objectif de connaître le vécu personnel de ces derniers, soit en quelque sorte, la **face cachée de la CFT**. Ainsi, si l'on doit regrouper les constats, on réalise que ce qui semble sous-jacent au vécu des parents en matière de CFT est **la vulnérabilité** d'une part, mais aussi, **leur ingéniosité** pour faire face quotidiennement aux défis de la CFT. Ces défis

viennent faire osciller les parents entre ces deux pôles. La pointe de l'iceberg de leur vécu montre qu'en dessous de la surface, il y a leur vulnérabilité, mais cela cache aussi de remarquables adaptations. Les parents portent à la fois l'un et l'autre : vulnérabilités et forces vives. Il y a un jeu entre pressions, contraintes et création de réponses concrètes. Il ne faut donc pas chercher à soustraire l'un ou l'autre, mais plutôt soigner le paradoxe en le gardant bien à l'esprit. Il s'agit alors de considérer la coexistence de l'un et de l'autre plutôt que de penser en termes de l'un ou de l'autre (Morin, 2008).

Finalement, comme la chercheuse voulait (re)donner une voix aux parents par le biais de cette étude, c'est sur leurs paroles que cette discussion sera complétée. Ainsi, au regard de toutes ces possibles oscillations, en participant à ce projet de recherche, les parents souhaitent essentiellement que l'on retienne qu'ils sont de bons parents qui, jour après jour, s'efforcent d'offrir ce qu'il y a de mieux pour leurs enfants chéris. Ils aimeraient que les employeurs, tous milieux confondus, ainsi que leur entourage puissent reconnaître les défis quotidiens avec lesquels ils doivent composer et ils souhaitent un assouplissement des stratégies disponibles afin qu'ils puissent choisir celles qui conviennent le mieux à *leur* situation. Ils aimeraient finalement dire aux autres parents que, malgré le côté difficile, il est possible de faire des choix pour être en accord avec leurs valeurs familiales quand le temps avec les enfants est une priorité, sans toutefois oublier leur bien-être, car en fin de compte, on n'est pas un meilleur parent si on n'est pas plus heureux. Pas facile, mais sûrement possible!

Limites de la recherche

Considérant le peu d'études qui se sont intéressées au vécu personnel en matière de CFT, rappelons que cette recherche s'inscrit dans une démarche exploratoire. Elle peut donc être considérée comme une porte d'entrée pouvant révéler de multiples dimensions à approfondir. Or, bien qu'elle génère des retombées certaines sur le développement des connaissances en matière de CFT, qui seront abordées ultérieurement, cette étude présente aussi des limites. L'une des premières limites de l'étude porte sur la relative homogénéité de l'échantillon, et ce, en raison des caractéristiques sociodémographiques similaires des participants (p. ex., revenu familial, emploi stable, accès à des mesures de CFT) et de son nombre limité. Notons aussi que les participants à l'étude sont tous des couples hétérosexuels, représentant ainsi une forme de familles parmi plusieurs. Or, cette présente étude ne s'est pas arrêtée aux défis pouvant s'ajouter aux autres formes de familles et d'identité en construction (p. ex., familles homoparentales, parents avec handicap(s), etc.) que celles-ci pourraient devoir faire face. Il est donc difficile de généraliser ces résultats à l'ensemble des parents d'enfants entre 0 et 5 ans. Il aurait été ainsi intéressant que l'étude puisse aller à la rencontre d'un plus grand nombre de participants et spécialement à une plus grande diversité de profils.

De plus, sans avoir cherché explicitement cela, il s'est avéré que le groupe de participants apparaît comme ceux pour qui les conditions sont perçues comme étant « favorables » pour considérer la vie familiale avec de jeunes enfants. Malgré cela, cette

homogénéité était néanmoins souhaitable pour démarrer l'analyse et la compréhension du vécu à la fois unique et commun de la sphère privée de la CFT.

Bien que cela ne fût pas abordé dans la présente étude, une limite concerne la dimension temporelle. À la suite des observations de la chercheuse, il apparaît que le moment de l'année où les rencontres ont eu lieu ait influencé les contenus abordés, mais aussi le niveau de détachement que les parents manifestaient dans leurs réponses. Par exemple, les couples rencontrés en juillet étaient soit en vacances ou s'apprêtaient à l'être. Ils semblaient faire appel à leurs souvenirs pour expliquer les exemples qu'ils voulaient partager et en parlaient avec un certain recul. Pour les couples qui ont été consultés en septembre, l'effervescence de la rentrée était plus palpable et leurs exemples relataient des moments vécus dans les derniers jours. Cela dit, il aurait été intéressant de faire davantage ressortir les éléments temporels et de voir comment ils influencent leur perception, et par conséquent, le partage sur la CFT. En effet, il est plausible que les moments de pointe, les périodes plus exigeantes influencent la perception de l'expérience parentale. Les vacances à venir donnent du souffle et permettent sans doute d'anticiper une forme d'échappée des griffes du quotidien effréné à la maison avec de jeunes enfants.

Enfin, il aurait été intéressant de pouvoir faire une troisième rencontre par famille, mais cette fois-ci en réunissant les deux parents. Cela pourrait s'avérer pertinent considérant que certains contenus abordés par la présente recherche sont en lien avec la coparentalité. En ayant eu les deux parents au même moment, cela aurait permis de mieux

voir les accords et les désaccords entre eux (accès à la dynamique du couple pour aborder ces enjeux). Ainsi, il serait permis d'enrichir les connaissances quant au croisement des regards sur une réalité qui se veut en principe la même, mais qui peut aussi être vécue différemment par le père ou la mère. Cette option complémentaire permettrait d'accéder à un autre niveau de données et de réflexion. Ceci permettrait de penser couple, de penser aux ententes et aux ajustements entre les partenaires. D'ailleurs, plusieurs participants ont mentionné qu'ils auraient aimé avoir accès à ce que l'autre conjoint.e avait partagé dans le but d'accroître leur compréhension du vécu de l'autre. Cela vient confirmer la pertinence d'organiser des rencontres réflexives en couple autour des enjeux de la CFT, ce qui serait bénéfique pour chaque parent et il en sera question dans la section suivante.

Retombées attendues

Au-delà des limites, cette étude génère des retombées notables sur le développement des connaissances en matière de CFT et sur comment ce projet pourrait être intégré au soutien à offrir aux familles. Premièrement, elle a permis de mettre en lumière la sphère familiale, l'espace privé, de la CFT, élément peu présent dans la littérature. Un autre aspect novateur de la thèse est d'avoir été en mesure d'échanger avec les mères et les pères sur une réalité familiale complexe. D'ailleurs, un des atouts de cette recherche est d'avoir rencontré des couples, et ce, même si l'unité d'analyse a été « individuelle ». Cela a notamment permis de faire ressortir que le vécu de la CFT concerne autant les mères que les pères. En somme, afin de préserver leur équilibre, ces derniers font aussi face à leurs défis individuels, de couple et de coparentalité en tant que partenaires d'équipe. Pour

plusieurs, cela permet de préserver un relatif équilibre qui est au cœur même de cette CFT. En regard à ceci, nous pouvons dénombrer un certain nombre de bénéfices à la suite du projet de recherche ainsi que des recommandations et retombées attendues sur la pratique.

Retombées du projet de recherche

Tout d’abord, considérant que le sujet de la CFT peut intégrer des variables provenant de tous azimuts, dans des recherches ultérieures, il pourrait être intéressant d’échanger avec des parents ayant des conditions de travail précaires, des groupes d’emplois avec des rotations d’horaire variable (p. ex., infirmier-ère, policier-ère). De plus, il serait pertinent d’aller rencontrer des familles provenant d’autres réalités telles que les familles monoparentales, recomposées avec des gardes partagées, ayant des enfants à besoins particuliers ou encore, des familles avec des réalités de proche-aidant envers leurs parents vieillissants. Il serait même intéressant d’explorer la perception d’enfants face à leurs parents vivant la CFT. Bref, il existe autant de possibilités de recherche que de portraits et d’enjeux pour les familles concernées. Ceci témoigne du défi constant de penser en termes de caractéristiques partagées et de conditions à chaque fois singulières. Au lieu de prévoir des recherches empiriques en termes de groupes ou de catégories, il y aurait lieu de penser en termes de trajectoires et d’expériences, de perceptions et de discours particuliers. Ces recherches pourraient permettre d’observer si les défis de la CFT sont une préoccupation ressentie par certaines catégories de familles ou au contraire, s’ils touchent plusieurs types de familles qui sont elles aussi dans l’ombre des projecteurs et qui doivent s’en accommoder. Cela enrichirait la réflexion collective et pourrait

sensibiliser davantage d'acteurs clés à propos des facettes cachées de la CFT pour les familles d'aujourd'hui.

Ensuite, l'expérience vécue par les participants dans le cadre de cette recherche permet de démontrer l'importance de ce temps d'arrêt pour réfléchir à leur quotidien. Ce temps d'arrêt passé à discuter de la CFT a aidé les parents à observer une réalité avec laquelle ils vivent eux-mêmes tous les jours, permettant de prendre conscience de son impact sur leur vie. Par exemple, dans leur rythme de vie effréné d'aujourd'hui, la pause offerte par ce projet a donc été une occasion privilégiée pour s'apprécier comme coéquipiers, pour apprécier ce que l'équipe parentale réalise jour après jour, année après année. Ils ont entre autres reconnu que l'autre est présent pour eux lorsqu'ils en ressentent le besoin. Par cette démarche réflexive, ils ont été plus conscients de leurs propres besoins et nombreux ont ressenti la nécessité de partager pendant l'entrevue qu'ils réalisaient ne pas être nécessairement disponibles pour leur conjoint.e, du moins pas autant qu'ils le souhaiteraient. Or, les entrevues démontrent que l'aspect réflexif a bel et bien eu l'effet escompté.

D'ailleurs, plusieurs ont affirmé avoir été surpris des bienfaits de prendre le temps pour s'arrêter et réfléchir, pour reconnaître les bons coups de leur conjoint.e. Certains ont même ajouté que cette expérience les incitera à vouloir le faire davantage pour redorer le blason de leur couple, tout en étant un peu plus à l'affût de tout ce qui les entoure et comment il faut en prendre soin. Plusieurs ont aussi partagé qu'il leur a été permis de

poursuivre ces réflexions personnelles, mais aussi vouloir aller à la rencontre de celles de leur conjoint.e, pour le bien de leur couple et de leur famille. Ceux-ci en sont donc ressortis enrichis de réflexions qui peuvent guider les interventions à prioriser dans le soutien offert aux familles. Ainsi, ces constats constituent une forme d'invitation à poursuivre en ce sens puisqu'il semble alors qu'une démarche de réflexion individuelle et en couple serait essentielle pour favoriser une saine CFT. Cette formule pourrait être élargie à d'autres projets de recherche et même dans l'accompagnement des familles afin d'en faire bénéficier un plus grand nombre.

Cela aussi vient appuyer l'importance de la dimension relationnelle de couple et des relations établies avec les autres systèmes avec lesquels ils interagissent. L'importance de la mise en place des réseaux d'appui et de soutien à leur parentalité/coparentalité a été clairement démontrée, mettant ainsi en relief toute l'influence qu'apporte l'interaction entre l'individu et leur propre environnement, en fonction du contexte déterminé où il évolue (Cloutier et al., 2005; Larose et al., 2005; Parent et al., 2008; Roskam et al., 2015; Rouyer, Vinay, & Zaouche Gaudron, 2007). Certes, le milieu du travail offre des pistes pour possiblement aider les parents, mais les résultats ont aidé à mieux comprendre comment est créée ou générée la vulnérabilité lorsqu'il est question de CFT. Cela a donc permis de mieux comprendre le vécu des parents et leurs décisions. Cherchant à d'abord prioriser la famille, cette étude a somme toute mis en lumière la place du travail (dans la CFT) pour plusieurs parents, soit un moyen pour se réaliser et non l'ultime but à atteindre.

Ajouté à cela, il serait pertinent de soutenir davantage la transition à la parentalité (Fédération québécoise des organismes Famille, 2019). Bien sûr qu'un accompagnement avant et après la naissance d'un premier enfant est important. Cela explique aussi la pertinence des modalités du Régime québécois d'assurance parentale qui prévoit aussi un congé de paternité en plus d'un congé de maternité et qui permet aussi d'avoir un congé parental partagé (Gouvernement du Québec, 2017). Toutefois, cette présente étude démontre que dans les années subséquentes, où il y aura un emploi à intégrer dans cette nouvelle vie de parent, il y aura, par conséquent, une multiplication des attentes. Ainsi, ces années sont aussi fragilisantes pour la mère, le père et le couple en termes d'unité et d'équilibre familial. Encore là, force est de constater que nous ne sommes qu'aux débuts d'un accompagnement qui penserait en termes de coparentalité et d'accueil des parents dans leurs préoccupations, intérêts et besoins en lien avec leur rôle respectif auprès des enfants et de leur partenaire (Fédération québécoise des organismes Famille, 2019).

Ensuite, les témoignages des parents traduisent que leur charge mentale est notable, que les discours publics dictant les attentes sont fortement intégrés par ceux-ci, qu'il est ardu d'arriver à un équilibre sain et qu'il est difficile de prendre soin de soi, du couple et de la famille en même temps, ce qui les rend fragilisés, vulnérables à leur façon. Dans un univers de « prescriptions normatives de conduites » autant dans l'éducation des enfants que dans le « prendre soin » de soi et des autres, les risques sont élevés de vivre en deçà des attentes signifiées augmentant la charge mentale des parents. Cela rejoint de nombreux écrits qui font état de la pression accrue ressentie par les parents d'aujourd'hui (Beeman

et al., 2006; ISQ, 2016; INSPQ, 2019; Lavoie, 2016). On reconnaît aussi de plus en plus que ces pressions qui se répercutent sur les enfants et génèrent à leur tour stress et anxiété (« mal du siècle » qui est l'anxiété de performance) (Lupien, 2019). Or, ces exigences élevées deviennent des défis et des difficultés de taille auxquels doivent répondre les parents. Si à cela s'ajoutent des exigences aussi élevées en lien avec le travail, répondre à ces exigences devient non seulement un objectif inatteignable, mais fragilise les parents au quotidien. Il va sans dire qu'un sentiment de culpabilité a été nommé et que le stress ressenti par les parents a un effet de débordement significatif sur les enfants, créant ainsi d'autres sources de vulnérabilité. Cette étude invite donc à poursuivre les recherches en ce sens puisqu'il a été démontré qu'en matière de CFT, les tensions vécues à l'intérieur de soi sont possiblement nombreuses.

Par ailleurs, explorer les meilleures stratégies de soutien pour que les parents puissent intégrer des SHV, plus précisément en encourageant une meilleure hygiène de vie, pourrait faciliter l'exutoire du stress omniprésent. En effet, la présente étude a permis de faire ressortir l'importance de prendre soin de sa santé physique et mentale, mais aussi de prendre soin du relationnel, invitant les initiatives pour soutenir plutôt que prescrire. Ainsi, en guise de prévention de certains défis et des impacts sur la santé mentale et physique des parents, il serait pertinent d'étayer leur vécu en ce qui concerne l'hygiène de vie (versus les saines habitudes de vie) puisque cet élément est nommé par les parents comme un enjeu souhaitable, mais demeure un défi quotidien. Au même titre que d'autres formes d'hygiène, le soutien à l'accroissement de la qualité de l'hygiène de vie comporte des

biens faits pour les parents individuellement, mais aussi dans rôle de modèles pour ses propres enfants. Si nous ne pouvons pas considérer qu'une heure de brossage de dents une fois par semaine puisse pallier celui qui devrait être fait quotidiennement, cela va de même quand on parle d'hygiène de vie en guise de prévention pour la santé globale! En misant sur le soutien offert aux parents, on pourrait peut-être limiter les effets de débordement du stress et, ultimement, favoriser la santé (physique et mentale) des parents, comme celle des enfants. Cette étude invite à poursuivre les recherches et à appuyer les parents en ce sens.

Un autre élément important soulevé par cette étude concerne les visions en matière de vulnérabilité universelle. Comme souligné précédemment, les approches traditionnelles qui sont davantage centrées sur le cumul des facteurs de risque et sur la présence de symptômes confirmés passent sous silence la réalité d'une vaste majorité de personnes soumises à des pressions importantes dans la vie conjugale et familiale de tous les jours, ce qui rappelle la pertinence du concept de vulnérabilité universelle. Ces précisions sont essentielles dans le contexte de cette recherche, mais surtout pour l'étude de la thématique ciblée. De plus, la dimension du relationnel, du « faire ensemble » mentionné précédemment, est aussi très peu abordée dans la documentation sur la vulnérabilité. Lorsqu'elle l'est, elle est plus souvent traitée au regard de la personne ou d'une population donnée (Martucelli, 2014; Masten & Gewirtz, 2006). Assurément, dans une vision universelle de la vulnérabilité, la CFT apparaît non pas comme un « problème à éradiquer », mais davantage comme un défi qui touche toutes les personnes directement

concernées et où l'ensemble de la société devient un espace de responsabilité collective et d'interdépendance. Il y a ainsi lieu de regarder comment nous pouvons « agir » sur l'environnement pour le rendre moins vulnérabilisant.

Retombées sur la pratique

Adoptant cette optique, la présente recherche amène aussi certaines contributions à la pratique. Cette conception universelle incite les divers intervenants issus des différents systèmes et œuvrant auprès des familles à miser sur les approches promotionnelles et préventives par l'accompagnement des parents. En trouvant un espace pour réfléchir « ensemble », il serait permis d'accompagner les familles :

- (1) Vers le développement d'une souplesse et d'une flexibilité des stratégies pour composer avec CFT (afin de maintenir l'équilibre au quotidien malgré les nombreux imprévus);
- (2) Vers une approche centrée sur le couple parental (coparentalité), pas uniquement sur l'individu, où l'interdépendance entre les personnes sera considérée (p. ex., complémentarité, multiplicité des stratégies de CFT);
- (3) Vers une vision de couple nécessitant des temps de réflexion et d'échange entre les partenaires insufflés par une démarche réflexive, comme celle utilisée dans cette étude (puisque'elle démontre clairement l'intérêt et les potentiels impacts rapides de cette approche).

À l'instar de la démarche proposée dans ce projet qui apporte une nouvelle compréhension de l'expérience de CFT et en écho à ce qui se fait dans les organismes communautaires Famille (OCF) pour l'enrichissement parental (Fédération québécoise des organismes Famille, 2019), il serait intéressant d'accompagner les familles en privilégiant une approche réflexive où les parents, père et mère, viendraient pour échanger et réfléchir quant à leurs enjeux personnels, de couple et familiaux afin de notamment dénouer entre autres certains sentiments d'impuissance et de culpabilité, de sensibiliser aux effets de débordement sur les enfants. Ceci est aussi en lien avec les réflexions à avoir quant aux sphères professionnelles (emploi, travail, études, etc.), car pour bien des familles, d'avoir une double carrière (père et mère) n'est pas un luxe, mais souvent une nécessité qui requiert de faire des choix afin de concilier avec les réalités familiales.

Il est aussi clairement démontré que l'accompagnement des familles ne devrait pas s'arrêter autour d'une première naissance pour une famille. D'ailleurs, Poissant, Chan et Lévesque (2014) diront que la parentalité et la coparentalité nécessitent toutes les deux la mise en place de stratégies permettant de revoir les mécanismes de communication et d'adapter les stratégies de résolution de conflits au sein du couple de parents, mais aussi de savoir utiliser son réseau de soutien. Ces auteurs ajoutent qu'on doit accepter de mettre des efforts pour se développer de manière optimale dans l'exercice du rôle de parents (Poissant et al., 2014). Ce que l'on souhaite nécessairement éviter est qu'il y ait des effets néfastes sur les enfants, tels que de l'hostilité exprimée aux enfants ou les comportements se répercutant gravement sur leur développement, et tous ces effets négatifs ont été

largement documentés (Bouchard, 2017). Bouchard (2017) souligne qu'une coparentalité de qualité serait notamment perceptible en adoptant des comportements tels que l'acceptation, le renforcement positif, le soutien, l'affection et l'implication. Cette convenance dans la relation serait non seulement un gage qualité, mais elle permettra aussi un engagement parental plus positif, harmonieux et stimulant de la part des mères et des pères, et tout cela sera favorable au bien-être des enfants.

Cette étude ouvre également la porte sur de possibles discussions entre les « parents » et leur employeur quant aux stratégies disponibles, afin de revoir ce qui peut être fait ou assoupli. Cette démarche pourrait être menée afin de tenter de vraiment concilier le monde du travail et la sphère privée, permettant peut-être aussi d'augmenter l'indice « bonheur » de part et d'autre. Qui plus est, interroger certaines pratiques et politiques dans le champ de la CFT générerait aussi des retombées sociales exportables dans d'autres milieux de travail. Ceci représente une chance pour les organisations d'être novatrices en matière de CFT les rendant plus attractives dans un marché où la pénurie de main-d'œuvre affecte toutes les sphères de la société. Ainsi, les opportunités de travail et de dialogue conjoint entre des parents et des contextes de travail méritent d'être multipliées et systématisées.

Finalement, une assise importante serait de valoriser le pouvoir d'agir des parents puisqu'en fin de compte, ce sont eux les experts de leurs situations et de leur vécu. Qui plus est, les participants ont tous témoigné des apports favorables de cette démarche réflexive qui leur a été, semble-t-il, utile en plus d'être valorisante dans leurs choix et leurs

actions. Il est aussi approprié de noter qu'en dépit des réalités contraignantes de leur CFT, de nombreux participants ont souhaité prendre part à cette recherche, et ce, très rapidement. Cela témoigne que malgré les contraintes de temps, les parents souhaitent échanger sur cette réalité. Une invitation à poursuivre en ce sens est donc lancée.

Conclusion

À la lumière de cette thèse, il ressort clairement que de nos jours, concilier les divers besoins et attentes afin d'être en mesure d'être performant un tant soit peu sur le plan professionnel, tout en étant capable de répondre aux exigences de la vie familiale nécessite des dispositions qui relèvent parfois du domaine du cirque tant l'équilibre peut être précaire. Cela exige beaucoup des principaux acteurs, soit les parents. Même si cette réalité peut paraître « commune », pour certains, la CFT peut être un foisonnement de vulnérabilités en raison de l'instabilité face à l'équilibre recherché. Cet équilibre est à la fois un objectif et une source de tensions selon le moment de vie et les ressources disponibles, qu'elles soient personnelles, sociales, sociétales ou environnementales. Conséquemment, n'ayant pas toujours de protection légitime, le bien-être des parents est mis à l'épreuve, de même que leur santé mentale et leur santé physique.

Ceci rejoint grandement les discours et les propos entendus dans les lieux publics lorsque l'on prend la peine de questionner les gens sur leur vécu personnel en matière de CFT, tout comme c'est fait parfois dans les médias auprès de diverses personnalités publiques. Les différents récits de tous ces parents témoignent que de l'extérieur, ils préfèrent s'afficher sous une vision de vie (presque) parfaite, dissimulant les fragilités. En effet, cela suggère de cacher ce qui est difficile, invitant à la comparaison et succombant aux pressions sociales, pressions qui les fragilisent. Ils se mettent notamment la pression

d'être un « bon parent-travailleur » selon les normes attendues et dictées socialement. Qui plus est, il a été soulevé que les enfants vivent des effets de débordement en raison du stress vécu par leurs parents, ce qui ne sera pas sans impacts dans les interactions au quotidien et sur leur développement. Ainsi, les conséquences du stress occasionnées par les défis de la CFT sont notables sur le plan de la santé globale (mentale et physique) des parents, mais il ne faut surtout pas perdre de vue les effets sur les enfants. Ce projet suggère donc d'accueillir les familles dans leur vécu et leurs sentiments, légitimant ce qu'ils sont et ce qu'ils vivent. Cela va permettre, voire contribuer, à ce vécu d'exister tel qu'il est (Scherrer, 2018).

Alors, à la question s'il est effectivement possible, pour les parents de nos jours, de conjuguer la conciliation famille-travail et bien-être, oui, c'est possible, mais une certaine démarche réflexive peut certainement y contribuer positivement. De plus, il importe de revoir l'importance accordée à la parole de ces parents pour être en mesure d'adapter les mesures de CFT et le soutien offerts. Somme toute, cette thèse permet des retombées significatives sur le plan des connaissances et contribue à étayer une réflexion collective sur ce sujet qui est plus que d'actualité. Elle apporte de ce fait une nouvelle compréhension de l'expérience parentale sur les enjeux de la CFT. Au-delà du personnel et du privé, il s'agit bel et bien d'un enjeu social qui concerne autant les mères que les pères, d'où l'intérêt d'agir sur les milieux traditionnellement masculins ou féminins dans chacune de leurs réalités. De plus, par exemple, si des comités des CFT se créaient dans les secteurs de l'emploi, il s'avèrerait pertinent d'insérer une démarche réflexive et d'y inclure

évidemment les parents. Cela permettrait de croiser les regards et les expériences, en plus d'enrichir la conscience collective de ce qui est vécu.

Assurément, cette étude a démontré l'importance d'aller à la rencontre du récit des mères et des pères. C'est ce qui a contribué à mieux comprendre la vulnérabilité des familles qui composent avec la CFT et à valoriser leur ingéniosité pour les aider dans leur quotidien. D'ailleurs, la situation de la pandémie actuelle a révélé à quel point on se doit de penser famille, spécialement en matière de CFT. Cette crise confirme la pertinence de s'intéresser à la vie des familles et de mettre l'accent sur le vécu afin de sécuriser les fragilités insufflées par la vie. On ne peut nier que cette pandémie a été un amplificateur, voire un catalyseur, des besoins des familles déjà existants, rehaussant de ce fait l'intérêt envers les éléments qui sont vécus à l'intérieur de la vie de famille.

Ainsi, cette thèse soulève l'importance de revoir la CFT, de mieux soutenir la pratique auprès des familles, et de mieux documenter la théorie, toujours en considérant les parents dans leur vécu. Ces parents ont à cœur leur famille, leurs enfants, mais vont puiser à même leurs propres ressources, négligeant les temps pour prendre soin de leur couple ou d'eux-mêmes par culpabilité, par souci de vouloir offrir le mieux à leur.s enfant.s. Ayant comme modèle leurs parents, ces enfants ont tout à gagner d'apprendre l'importance de prendre soin d'eux et d'être soutenu socialement. Comme société, on doit les faire évoluer dans un monde où leurs paroles ont *et auront* une valeur, autant comme enfant et qu'une fois devenu eux-mêmes parent.

De plus, il a été souligné qu'il est souhaitable de consolider nos connaissances à partir d'une variété de perspectives centrées sur l'expérience des parents. La CFT semble offrir une multitude de possibilités et certaines questions sont maintenant ouvertes : Quelle est la valeur accordée aux approches résolument promotionnelles et préventives qui concernent les familles? Quelles sont les opportunités offertes aux parents pour rencontrer d'autres parents et pouvoir parler, en sécurité, hors jugements, de leur réalité de CFT? Comment reconnaître, mieux soutenir et valoriser les lieux d'accueil des parents et des familles? Comment les milieux de travail perçoivent-ils les réalités des familles d'aujourd'hui? Considérant la qualité de vie qui est de plus en plus vue comme une valeur importante, comment les milieux de travail y répondent-ils? Comment permettre d'interroger des pratiques et des politiques dans le champ de la CFT pour soutenir le vécu des parents? Ces questions mériteraient de s'y attarder dans d'éventuels travaux adoptant une perspective de vulnérabilité universelle pour ainsi mieux accompagner les parents.

Définitivement, il faut accueillir les familles dans leurs vulnérabilités tout en considérant leurs forces et leurs capacités d'adaptation. Encore faut-il d'abord les comprendre dans *leurs* réalités en ce qui concerne leur CFT et ce, tout en gardant une vision globale afin de bien les soutenir au carrefour de toutes les sphères de leur vie. De la sorte, il est souhaité de s'approcher davantage des familles afin de saisir leurs réalités en fonction de *leurs* perceptions. On se doit d'être à l'affût de leur vécu, en considérant le cumul des conditions de protection et de risque, indépendamment de leur nature (socioéconomique, familiale, relationnelle, personnelle) ainsi qu'en priorisant la

coparentalité et la relation avec les enfants. Les facteurs de risque comme les facteurs de protection permettront de porter attention aux points de vigilance et de tenter de travailler en amont pour mieux les accompagner dans leur vécu, vécu qui est bien personnel et unique, mais ô combien commun. Pour le bien des parents, pour le bien des enfants.

Références

- Abidin, R., & Brunner, J. F. (1995). Development of Parenting Alliance Inventory. *Journal of Clinical Child Psychology*, 24(1), 31-40.
- Abignente, G. (2004). *Les racines et les ailes*. Louvain-la-Neuve, Belgique : Éditions de Boeck.
- Allen, T. D., & Martin, A. (2017). The work-family interface: A retrospective look at 20 years of research in JOHP. *Journal of Occupational Health Psychology*, 22(3), 259-272. doi: 10.1037/ocp0000065
- Amherdt, C.-H. (2003). *Une vision analytique de la conciliation du travail avec la famille*. Dans Ministère de la Famille et de l'Enfance (Éd.), Cahier remis aux participants et participantes à l'occasion du Forum Conciliation travail-famille, Familiarisons-nous!, Québec, mars 2003, p. 12.
- Association canadienne pour la santé mentale. (ACSM, 2014). *Facteur de protection - Santé mentale et travail. La conciliation vie personnelle-travail. Le manque de conciliation vie personnelle-travail, facteur de risque*. Québec, QC : Auteur.
- Association de la santé publique du Québec. (ASPQ, 2004). *Vers une politique gouvernementale sur la conciliation travail-famille*. Mémoire présenté dans le cadre de la consultation du ministère de l'Emploi, de la Solidarité sociale et de la Famille. [en ligne]. Disponible à <https://collections.banq.qc.ca/ark:/52327/bs2052420>
- Aubert, N. (2003). *Le culte de l'urgence. La société malade du temps*. Paris, France : Éditions Champs Flammarion.
- Barrette, J. (2009). *Conciliation travail-famille : qu'en savons-nous vraiment?*. Ottawa, ON : Institut Vanier de la famille, Université d'Ottawa.
- Barreyre, J. (2014). *Éloge de l'insuffisance. Les configurations sociales de la vulnérabilité*. Toulouse, France : Érès.
- Baudry, R., & Juchs, J.-P. (2007). Définir l'identité. *Hypothèses*, 1(10), 155-167. doi: 10.3917/hyp.061.0155
- Beeman, J., Desjardins, L., Goulet, N., & Rose, R. (2006). *Personne ne doit choisir entre la famille et le travail! Un regard féministe sur la conciliation famille emploi-études*. Montréal, QC : Conseil d'intervention pour l'accès des femmes au travail.

- Belleau, H. (2004). Être parent aujourd'hui : la construction du lien de filiation dans l'univers symbolique de la parenté. *Enfances, familles, générations*, 1, 11-21.
- Bergonnier-Dupuy, G., & Robin, M. (2007). Introduction. Dans *Couple conjugal, couple parental : vers de nouveaux modèles* (pp. 11-18). Toulouse, France : Érès.
- Bigras, N., Blanchard, D., Bouchard, C., Lemay, L., Tremblay, M., Cantin, G., ... Guay, M-C. (2009). Stress parental, soutien social, comportements de l'enfant et fréquentation des services de garde. *Enfances, familles, générations*, 10, 1-30.
- Bouchard, C. (2017). Transition parentale. Dans Y. Lussier, C. Bélanger, & S. Sabourin (Éds), *Les fondements de la psychologie du couple* (pp. 263-284). Sainte-Foy, QC : Presses de l'Université du Québec.
- Bourque, M., & St-Amour, N. (2016). Les politiques de conciliation travail-famille : la nécessité d'une analyse intersectorielle?. *Politique et Sociétés*, 35(2-3), 15-38.
- Bourdeau S., Ollier-Malaterre, A., & Houlfort, N. (2019). Not all work-life policies are created equal: Career consequences of using enabling versus enclosing work-life policies. *Academy of Management Review*, 44(1), 172-193.
- Bourdieu, P., Debons, C., Hensche, D., & Lutz, B. (1998). *Les perspectives de la protestation*. Paris, France : Syllepse.
- Boyd, D., & Bee, H. (2017). *Les âges de la vie. Psychologie du développement humain*. Montréal, QC : Éditions du Renouveau pédagogique Inc.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Bronfenbrenner, U. (2005). *Making human beings human: Bioecological perspectives on human development*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Buchanan, T. W., Bagley, S. L., Stansfield, R. B., & Preston, S. D. (2012). The empathic, physiological resonance of stress. *Social Neuroscience*, 7(2), 191-201.
- Buck, A. A., & Neff, L. A. (2012). Stress spillover in early marriage: The role of self-regulatory depletion. *Journal of Family Psychology*, 26(5), 698-708.
- Carpenter, D. R. (2011). Phenomenology as method. Dans H. J. Streubert & D. R. Carpenter (Éds), *Qualitative research in nursing, advancing the humanistic imperative* (5^e éd., pp. 72-96). Philadelphie, PA: Lippincott Williams & Wilkins.

- Caussignac, É. (2000). *La nature des liens entre les déterminants du conflit emploi-famille, son ampleur et ses impacts* (Mémoire de maîtrise inédit). École des hautes études commerciales, Montréal, QC.
- Chabrol, H., & Callahan, S. (2018). *Mécanismes de défense et coping* (3^e éd.). Paris, France : Dunod.
- Chrétien, L., & Létourneau, I. (2010a). La conciliation travail-famille : au-delà des mesures à offrir, une culture à mettre en place. *Gestion*, 35,3, 53-61.
- Chrétien, L., & Létourneau, I. (2010b). La culture organisationnelle et les préoccupations des parents-travailleurs concernant le soutien de l'employeur en matière de conciliation travail-famille, *Revue multidisciplinaire sur l'emploi, le syndicalisme et le travail*, 5(1), 70-94.
- Cicchetti, D. (2010). Resilience under conditions of extreme stress: A multilevel perspective. *World Psychiatry*, 9(3), 145-154.
- Clerget, S., Azam, J., & Costa-Prades, B. (2004). *Comment survivre quand les parents se séparent*. Paris, France : Albin Michel Littérature.
- Cloutier, R., Filion, L., & Timmermans, H. (2012). *Les parents se séparent. Mieux vivre la crise et aider son enfant*. Montréal, QC : Éditions CHU Sainte-Justine.
- Cloutier, R., Gosselin, P., & Tap, P. (2005). *Psychologie de l'enfant* (2^e éd.). Montréal, QC : Gaëtan Morin Éditeur.
- Cloutier-Villeneuve, L., & Rabemananjara, J. (2016). *Portrait de la situation des Québécoises sur le marché du travail au cours des 35 dernières années*. Montréal, QC : Institut de la statistique du Québec. [en ligne]. Repéré à <http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/travail-remuneration/bulletins/cap-remuneration-201603.pdf>
- Cornet, A., & Fusulier, B. (2008). Le genre en travail social. *Les politiques sociales*, (1-2), 4-8.
- Creswell, J. W. (2007). *Qualitative inquiry and research: Choosing among five approaches* (2^e éd.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- de Gaulejac, V. (2011). *Travail, les raisons de la colère*. Paris, France : Éditions Le seuil.
- de Tyche, C. (2001). Surmonter l'adversité : les fondements de la résilience. *Cahiers de psychologie clinique*, 1(16), 49-68.

- Debray, R. (1991). Réflexions actuelles sur le développement psychique des bébés et le point de vue psychosomatique. *Revue française de psychosomatique*, 1, 41-57.
- Descarries, F. (2009). *L'articulation famille – travail. Plus qu'une question de conciliation, une affaire de société*. Communication présentée à l'Institut de recherches et d'études féministes (IREF) de l'Université du Québec à Montréal. Disponible à <https://ftq.qc.ca/wp-content/uploads/ftqimport/6016.pdf>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1), 25-41.
- Deschênes, G. (2013). *Conciliation travail-vie personnelle : la part de l'employeur*. Carrefour RH. [en ligne]. Repéré à <http://www.portailrh.org/expert/ficheSA.aspx?f=89431>
- Dodeler, N. L., & Tremblay, D.-G. (2013). Travailler plus longtemps! Les pratiques de conciliation emploi-famille/vie personnelle et les fins de carrière. *Revue Vie et vieillissement*, 10(4), 24-29.
- Drapeau, S., Tremblay, J., Cyr, F., Godbout, E., & Gagné, M.-H. (2008). La coparentalité chez les parents séparés. Dans C. Parent, S. Drapeau, M. Brousseau, & E. Pouliot (Éds), *Visages multiples de la parentalité* (pp. 255-281). Sainte-Foy, QC : Presses de l'Université du Québec.
- Dubeau, D., Clément, M.-È., & Chamberland, C. (2005). Le père, une roue du carrosse familial à ne pas oublier ! État des recherches québécoises et canadiennes sur la paternité. *Enfances, familles, générations*, (3). Repéré à doi: 10.7202/012534ar
- Dubeau, D., & Devault, A. (2009). La mère et le père, du parent au couple parental. Dans C. Lacharité & J.-P. Gagnier (Éds), *Comprendre les familles pour mieux intervenir*, (pp. 17-46). Boucherville, QC : Gaëtan Morin Éditeur.
- Dubeau, D. & Regroupement pour la Valorisation de la Paternité. (2014). *Inscrire les pères à l'agenda des politiques publiques : un levier important pour l'égalité entre les femmes et les hommes*. Le Regroupement pour la valorisation de la paternité. Disponible à <https://www.rvpaternite.org/wp-content/uploads/2019/01/spc2015-atelier-1b.pdf>
- Dubeau, D., Villeneuve, R., & Thibault, S. (2011). *Être présent sur la route des pères engagés. Recension québécoise 2009-2010 des modalités de soutien pour les pères*. Montréal, QC : Regroupement pour la Valorisation de la Paternité.

- Duhamel, F. (2015). Les bases théoriques de l'approche systémique familiale. Dans F. Duhamel (Éd.), *La santé et la famille* (3^e éd., pp. 20-38). Montréal, QC : Chenelière éducation.
- Dumas, A., & Gagnon, I. (2012). Masculinité, pauvreté et réadaptation cardiaque : le fardeau des hommes qui occupent des métiers de la route. *Revue de l'Université de Moncton*, 43(1-2), 163-184.
- Duxbury, L., & Higgins, C. (2002). *Enquête nationale sur le conflit entre le travail et la vie personnelle. Rapport 1*. Ottawa, ON : Santé Canada, Division de la santé des collectivités. [en ligne]. Repéré à <https://publications.gc.ca/collections/Collection/H72-21-186-2001-1F.pdf>
- Duxbury, L., & Higgins, C. (2003). *Le conflit entre le travail et la vie personnelle au Canada durant le nouveau millénaire : état de la question*. Ottawa, ON : Santé Canada.
- Duxbury, L., & Higgins, C. (2005). *Qui sont les personnes à risque? Les variables prédictives d'un haut niveau de conflit entre le travail et la vie personnelle. Rapport 4*. Ottawa, ON : Santé Canada.
- Duxbury, L., & Higgins, C. (2009). *Le conflit entre le travail et la vie personnelle au Canada durant le nouveau millénaire*. Ottawa, ON : Santé Canada.
- Duxbury, L., Higgins, C., & Johnson, K. (1999). *Un examen des répercussions et des coûts du conflit travail-famille au Canada*. Ottawa, ON : Santé Canada.
- Elkaïm, M. (2014a). *Où es-tu quand je te parle?*. Paris, France : Éditions du Seuil, Domaine Psy.
- Elkaïm, M. (2014b). *Si tu m'aimes, ne m'aime pas. Une approche systémique des psychothérapies des familles et couples*. Paris, France : Éditions du Seuil, Domaine Psy.
- Engert, V., Plessow, F., Miller, R., Kirschbaum, C., & Singer, T. (2014). Cortisol increase in empathic stress is modulated by emotional closeness and observation modality. *Psychoneuroendocrinology*, 45, 192-201.
- Énoncé de politique des trois Conseils. (2010). *Éthique de la recherche avec des êtres humains*. Ottawa, ON : Gouvernement du Canada. [en ligne]. Repéré à http://www.ger.ethique.gc.ca/pdf/fra/eptc2/EPTC_2_FINAL_Web.pdf

- Ensink, K., Dugal, C., Lebel, V., Biberdzic, M., & Normandin, L. (2017). Parentalité : défis des conjoints et position mentalisante. Dans Y. Lussier, C. Bélanger, & S. Sabourin (Éds), *Les fondements de la psychologie du couple* (pp. 17-46). Sainte-Foy, QC : Presses de l'Université du Québec.
- Etévé, C., & Champy, P. (1994). *Dictionnaire encyclopédique de l'enseignement et de formation*. Paris, France : Éditions Nathan.
- Favez, N. (2017). *Psychologie de la coparentalité. Concepts, modèles et outils d'évaluation*. Paris, France : Dunod.
- Fédération québécoise des organismes Famille. (2019). *L'importance du soutien au rôle parental des OCF pour renforcer le mieux-être des enfants du Québec* [en ligne]. Repéré à https://fqocf.org/la-federation/publications/?jet-smart-filters=jet-engine/listpublication&_tax_query_type-de-publication=163
- Feinberg, M. E. (2003). The internal structure and ecological context of coparenting: A framework for research and intervention. *Parenting: Science and Practice*, 3(2), 95-113.
- Ferreira, T., Cadima, J., Matias, M., Vieira, J. M., Leal, T., Verschueren, K., & Matos, P. M. (2018). Trajectories of parental engagement in early childhood among dual-earner families: Effects on child self-control. *Developmental Psychology*, 54(4), 731-743. doi: 10.1037/dev0000458
- Fischer, G.-N., & Tarquino, C. (2014). *Les concepts fondamentaux de la psychologie de la santé* (2^e éd.). Paris, France : Dunod.
- Fischer, G.-N., Tarquino, C., & Dodeler, V. (2020). *Les bases de la psychologie de la santé. Concepts, applications et perspectives*. Paris, France : Dunod.
- Fitzpatrick, T., Janzen, B., Abonyi, S., & Kelly, I. (2012). Factors associated with perceived time pressure among employed mothers and fathers. *Psychology*, 3, 165-174. doi: 10.4236/psych.2012.32025
- Forget, G., & Lebel, J. (2003). Approche écosystémique à la santé humaine. Dans M. Guérin, P. Gosselin, S. Cordier, C. Viau, P. Quénel, & E. Dewailly (Éds), *Environnement et santé publique, fondements et pratiques* (pp. 593-638). Paris, France : Edisem, diffusion Éditions Tec et Doc.
- Fortin, M.-F., & Gagnon, J. (2010). La recherche phénoménologique. Dans M. F. Fortin (Éd.), *Fondements et étapes du processus de recherche, méthodes quantitatives et qualitatives* (pp. 275-277). Montréal, QC : Chenelière Éducation.

- Fortin, M.-F., & Gagnon, J. (2016). *Fondements et étapes du processus de recherche : méthodes quantitatives et qualitatives* (3^e éd.). Montréal, QC : Chenelière Éducation.
- Foucreault, A. (2017). *Le sentiment de culpabilité au conflit travail-famille : ressourçant pour les enfants et épuisant pour les parents?* (Thèse de doctorat inédite). Université du Québec à Montréal, QC. Disponible à <https://archipel.uqam.ca/12041/>
- Frascarolo, F., Darwiche, J., & Favez, N. (2009). Couple conjugal et couple parental : quelle articulation lors de la transition à la parentalité? *Cahiers critiques de thérapie familiale et de pratiques de réseaux*, 42(2), 207-229.
- Frone, M. R. (2003). Work-family balance. Dans J. C. Quick & L. E. Tetrick (Éds), *Handbook of occupational health psychology* (pp. 143-162). Washington, DC: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10474-007>
- Gable, S., Belsky, J., & Crnic, K. (1992). Marriage, parenting, and child development: Progress and prospects. *Journal of Family Psychology*, 5(3-4), 276-294. doi: 10.1037/0893-3200.5.3-4.276
- Garner, P., & Laroche, P. (2016). Les effets du sentiment d'efficacité personnelle sur la relation entre l'équilibre travail-famille et la satisfaction au travail. *Revue de gestion des ressources humaines*, 2(100), 41-60.
- Garreau, M. (2018). *Politiques de la vulnérabilité*. Paris, France : CNRS éditions.
- Gendreau, G. (2001). *Jeunes en difficulté et intervention psychoéducative*. Longueuil, QC : Éditions Sciences et Culture.
- Gherghel, A., & St-Jacques, M.-C. (2013). *La théorie du parcours de vie. Une approche interdisciplinaire dans l'étude des familles*. Québec, QC : Presses de l'Université Laval.
- Gingras, M. (2005). L'orientation tout au long de la vie : une réalité incontournable du développement de carrière des adultes. *Psychologie du travail et des organisations*, 11(2), 115-128.
- Gingras, M.-A., & Lacharité, C. (2019). *L'autosupervision dialogique en intervention psychosociale*. Québec, QC : Presses de l'Université Laval.
- Giorgi, A. (1997). De la méthode phénoménologique utilisée comme mode de recherche qualitative en sciences humaines : théorie, pratique et évaluation. Dans J. Poupard, L.-H. Groulx, J.-P. Deslauriers, A. Laperrière, R. Mayer, & A. P. Pires (Éds), *La recherche qualitative. Enjeux épistémologiques et méthodologiques* (pp. 341-364). Boucherville, QC : Gaëtan Morin Éditeur.

- Giroux, S., & Tremblay, G. (2009). *Méthodologie des sciences humaines : la recherche en action*. Montréal, QC : Éditions du Renouveau pédagogique.
- Goode, W. (1960). A theory of role strain. *American Sociological Review*, 25, 483-496. doi: 10.2307/2092933
- Gouvernement du Québec. (2017). *Régime québécois d'assurance parentale* [en ligne]. Repéré à <https://www.revenuquebec.ca/documents/fr/publications/in/IN-318%282019-06%29.pdf>
- Greenhaus, J. H., & Allen, T. (2011). Work-family balance: A review and extension of the literature. Dans L. Tetrick & J. C. Quick (Éds), *Handbook of occupational health psychology* (2^e éd., pp. 165-183). Washington, DC: American Psychological Association.
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources and conflict between work and family roles. *Academy of Management Review*, 10, 76-88.
- Grenier, C., & Josserand, E. (1999). Recherches sur le contenu et recherches sur le processus. Dans R.-A. Thiétart (Éd.), *Méthodes de recherche en management* (pp. 116-131). Paris, France : Dunod.
- Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (2004). Competing paradigms in qualitative research. Theories and issues. Dans S. Hesse-Biber & P. Leary (Éds), *Approaches to qualitative research: A reader on theory and practice* (pp. 17-38). New York, NY: Oxford University Press.
- Guérin, G., St-Onge, S., Chevalier, L., Denault, K., & Deschamps, M. (1997). *Le conflit emploi-famille : ses causes et ses conséquences. Résultats d'enquête*. Montréal, QC : Université de Montréal, École de relations industrielles. [en ligne]. Disponible à <https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/bitstream/handle/1866/1869/A1.328%20WP%209705>
- Higgins, C., Duxbury, L., & Johnson, K. (2004). *Exploring the link between work-life conflict and demands on Canada's health care system: Report three*. Ottawa, ON : Santé Canada. [en ligne]. Repéré à <https://publications.gc.ca/collections/Collection/H72-21-192-2004E.pdf>
- Higgins, C., Duxbury, L., & Lyons, S. (2007). *Reducing work-life conflict: What works? What doesn't*. Ottawa, ON : Santé Canada. [en ligne]. Repéré à <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/environmental-workplace-health/reports-publications/occupational-health-safety/reducing-work-life-conflict-what-works-what-doesn.html>

- Hubert, S., & Aujoulat, I. (2018). Parental burnout: When exhausted mothers open up. *Frontiers in Psychology*, 9, Article 1021. doi: 10.3389/fpsyg.2018.01021
- Innstrand, S. T., Langballe, E. M., Espnes, G. A., Falkum, E., & Aasland, O. G. (2008). Positive and negative work–family interaction and burnout: A longitudinal study of reciprocal relations. *Work & Stress*, 22(1), 1-15.
- Institut de la statistique du Québec. (ISQ, 2016). *Mieux connaître la parentalité au Québec. Un portrait à partir de l'Enquête québécoise sur l'expérience des parents d'enfants de 0 à 5 ans - 2015 (EQEPE)*. Montréal, QC : Institut de la statistique du Québec. [en ligne]. Repéré à <https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/mieux-connaître-la-parentalite-au-quebec-un-portrait-a-partir-de-enquete-quebecoise-sur-l'experiance-des-parents-denfants-de-0-a-5-ans-2015.pdf>
- Institut national de santé publique du Québec. (INSPQ, 2002). *La santé des communautés : perspectives pour la contribution de la santé publique au développement social et au développement des communautés*. Revue de littérature [en ligne]. Repéré à https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/104_SanteCommunautesRevueLitterature.pdf
- Institut national de la santé publique du Québec (INSPQ, 2013). *Conciliation travail-famille et santé. Le Québec peut-il s'inspirer des politiques gouvernementales mises en place dans d'autres pays?* [en ligne]. Repéré à https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1718_ConcilTravFamSante_QcPeutInspirPolGouvAutresPays.pdf
- Institut national de la santé publique du Québec. (INSPQ, 2019). *Conciliation travail-vie personnelle : point de vue de travailleuses et pistes d'action pour des contextes de travail plus favorable à la santé mentale*. Rapport de recherche [en ligne]. Repéré à https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2618_conciliation_travail_point_vue_femmes_0.pdf
- Japel, C. (2008). Risques, vulnérabilité et adaptation : les enfants à risque au Québec. *Choix, Institut de recherche en politiques publiques*, 14(8), 1-46.
- Kalliath, T., & Brough, P. (2008). Work-life balance: A review of the meaning of the balance construct. *Journal of Management & Organization*, 14, 323-237.
- Kilic, S. (2014). Perception de l'équilibre travail – hors-travail et satisfaction au travail. *Management & Avenir*, 3(69), 89-105. doi: 10.3917/mav.069.0089
- Lacharité, C. (2009). L'expérience paternelle entourant la naissance sous l'angle du discours social. *Enfances, familles, générations*, 11, i-x.

- Lacharité, C. (2019, février). *Les déterminants de la vulnérabilité des pères revisités. Une étude tirée d'un sondage auprès de pères québécois*. Communication présentée lors de la conférence d'ouverture de la SuPERE Conférence, Montréal, QC.
- Lacharité, C., & Gagnier, J-P. (2009). *Comprendre les familles pour mieux intervenir*. Boucherville, QC : Gaëtan Morin Éditeur.
- Lacharité, C., Pierce, T., Calille, S., Baker, M., & Pronovost, M. (2015). Penser la parentalité au Québec. Un modèle théorique et un cadre conceptuel pour le projet « Perspectives parents ». *Cahiers du CEIDEF*, 2, 1-26.
- Lacroix, C., & Boulet, M. (2013). La répartition du temps des parents québécois et la conciliation de leurs responsabilités familiales et professionnelles. Montréal, QC : Institut de la statistique du Québec. *Données sociodémographiques en bref*, 18(1), 14-19.
- Lalancette, M., & Germain, P. (2018). « Être une bonne mère » : représentations de la maternité dans deux magazines canadiens sur l'art d'être parent. Dans *Les Cahiers du CEIDEF*, 6. Trois-Rivières, QC : CEIDEF/UQTR.
- Lardoux, S., & Lapierre-Adamcyk, É. (2008). *Réalités familiales : contrastes culturels France-Canada*. [en ligne]. Repéré à <https://www.erudit.org/fr/livres/actes-des-colloques-de-lassociation-internationale-des-demographes-de-langue-francaise/demographie-cultures-actes-colloque-quebec-2008/001496co.pdf>
- Larose, F., Terrisse, B., Lenoir, Y., & Bédard, J. (2005). Approche écosystémique et fondements de l'intervention éducative précoce en milieux socioéconomiques faibles. Les conditions de la résilience scolaire. *Brock Éducation*, 13(2), 56-80.
- Lavigueur, S., Coutu, S., & Dubeau, D. (2008). *Rapport de recherche. Les compétences des parents et les ressources qui les aident*. Gatineau, QC : Université du Québec en Outaouais, Groupe de recherche QEMVIE-UQO.
- Lavoie, A. (2016). *Les défis de la conciliation travail-famille chez les parents salariés. Un portrait à partir de l'Enquête québécoise sur l'expérience des parents d'enfants de 0 à 5 ans 2015*. Montréal, QC : Institut de la statistique du Québec. [en ligne]. Repéré à <https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/les-defis-de-la-conciliation-travail-famille-chez-les-parents-salaries.pdf>
- Le Floc'h, N., Clarisse, R., & Testu, F. (2009). Ajustement rôle parental et rôle professionnel, un synchroniseur externe des rythmes attentionnels de l'enfant. *Pratiques psychologiques*, 15(2), 173-189.

- Lemay, L. (2007). L'intervention en soutien à l'*empowerment* : du discours à la réalité. La question occultée du pouvoir entre acteurs au sein des pratiques d'aide. *Nouvelles pratiques sociales*, 20(1), 165-180. doi: 10.7202/016983ar
- Lemay, L. (2009). Le pouvoir et le développement du pouvoir d'agir (*empowerment*) : un cadre d'intervention auprès des familles en situation de vulnérabilité. Dans C. Lacharité & J.-P. Gagnier (Éds), *Comprendre les familles pour mieux intervenir : repères conceptuels et stratégies d'action* (pp. 129-154). Boucherville, QC : Gaétan Morin, Chenelière Éducation.
- Lemelin, C., Beaulieu, M.-A., & Lussier, Y. (2009). Vivre en couple : les défis, les transformations et les nouvelles réalités. Dans C. Lacharité & J.-P. Gagnier (Éds), *Comprendre les familles pour mieux intervenir* (pp. 17-46). Boucherville, QC : Gaétan Morin Éditeur.
- Lero, D., Richardson, J., & Korabik, K. (2009). *Cost-benefit review of work-life balance practices* [en ligne]. Repéré à <https://www.deslibris.ca/ID/222726>
- Liendle, M. (2012). Vulnérabilité. Dans M. Formarier (Éd.), *Les concepts en sciences infirmières* (2^e éd., pp. 304-306). Lyon, France : Mallet Conseil.
- Löckenhoff, C. E., Costa, P. T., & Lane, R. D. (2008). Age differences in descriptions of emotional experiences in oneself and others. *Journals of Gerontology - Series B Psychological Sciences and Social Sciences*, 63(2), P92-P99.
- Lupien, S. (2010). *Par amour du stress*. Montréal, QC : Éditions au Carré.
- Lupien, S. (2019). *À chacun son stress*. Mont-Tremblant, QC : Éditions Va Savoir.
- Lupien, S., & Marin, M.-F. (2007). Le stress au travail. Les environnements de travail existent-ils, et si oui, de quoi ont-ils l'air?. *Mammouthmagazine*, 4, 1-14. Repéré à https://www.stresshumain.ca/Documents/pdf/Mammouth-Magazine/Mammouth_vol4_FR.pdf
- Martucelli, D. (2014). La vulnérabilité, un nouveau paradigme? Dans A. Brodriez, C. Laval, & B. Ravon (Éds), *Vulnérabilités sanitaires et sociales* (pp. 27-40). Rennes, France : Presses universitaires de Rennes.
- Masten, A., & Gewirtz, A. H. (2006). Vulnerability and resilience. Dans D. Philips & K. McCartney (Éds), *Blackwell handbook of early childhood development* (pp. 22-43). Oxford, Angleterre: Blackwell Publishing.
- Maxwell, J. A. (1996). *Qualitative research design: An interactive approach*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

- Maxwell, J. A. (2009). *Designing a qualitative study*. Dans L. Bickman & Rog, D. J. (Éds), *The SAGE handbook of applied social research methods* (2^e éd., pp. 214-253). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Maxwell, J. A. (2013). *Qualitative research design. An interactive approach* (3^e éd.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Mayer, R., Ouellet, F., St-Jacques, M.-C., & Turcotte, D. (2000). *Méthodes de recherche en intervention sociale*. Boucherville, QC : Gaëtan Morin Éditeur.
- McHale, J. P. (2007). *Charting the bumpy road of coparenthood*. Washington, DC: Zero to Three.
- Mellier, D., & Gratton, E. (2015). Éditorial. La parentalité, un état des lieux. *Dialogue : familles & couples*, 207(1), 7-18.
- Michaud, M.-C. (2005). Et si les pères voulaient en faire plus?. *Le familial*, (Printemps-Été), 10-11.
- Mikolajczak, M., Brianda, M. E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence. *Child Abuse & Neglect*, 80, 134-145. doi: 10.1016/j.chiabu.2018.03.025
- Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2017). *Le burn-out parental. L'éviter et s'en sortir*. Paris, France : Odile Jacob.
- Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2018). A theoretical and clinical framework for parental burnout: The balance between risks and resources. *Frontiers in Psychology*, 9, Article 886. doi: 10.3389/fpsyg.2018.00886
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (2003). *Analyse des données qualitatives* (2^e éd.). Louvain-la-Neuve, Belgique : De Boeck Université.
- Ministère de la Famille. (2013). *La conciliation travail-famille, qu'est-ce que c'est?* [en ligne]. Repéré à <https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/Famille/travail-famille/definition/Pages/index.aspx>
- Ministère de la Famille. (2015a). *L'évolution des difficultés de conciliation travail-famille* [en ligne]. Repéré à <https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/quelle-famille-ete-2015.pdf>

- Ministère de la Famille. (2015b). *Rapport de recherche - Structure familiales et vécu parental dans les familles homoparentales : état des recherches* [en ligne]. Repéré à <https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/familles-homoparentales-rapport.pdf>
- Ministère de la Santé et des Services sociaux. (MSSS, 1992). *La Politique de la santé et du bien-être*. Montréal, QC : Gouvernement du Québec.
- Ministère de la Santé et des Services sociaux. (MSSS, 1998). *La politique de la santé et du bien-être*. Montréal, QC : Gouvernement du Québec. [en ligne]. Repéré à https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/1992/92_713.pdf
- Ministère de la Santé et des Services sociaux. (MSSS, 2015). *La mobilisation au cœur de l'action – Bilan des réalisations et des retombées du Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012 - Investir pour l'avenir*. Montréal, QC : Gouvernement du Québec. [en ligne]. Repéré à <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2012/12-289-08W.pdf>
- Morgan, W. B., & King, E. B. (2012). The association between work-family guilt and pro- and anti-social work behavior. *Journal of Social Issues*, 68(4), 684-703. doi: 10.1111/j.1540-4560.2012.01771.x
- Morin, E. (2008). *La méthode*. Paris, France : Éditions Le Seuil.
- Morin, M., Terrade, F., & Préau, M. (2012). Psychologie communautaire et psychologie de la santé : l'implication de la recherche psychosociale dans la promotion de la santé. *Psychologie française*, 57, 111-118.
- Najem, N., & Tremblay, D-G. (2010). L'incidence des pratiques de conciliation travail-famille dans les milieux de travail canadiens : les milieux syndiqués sont-ils mieux pourvus et la situation s'améliore-t-elle?. *Revue Interventions économiques*, [en ligne] 41. Repéré à <http://interventionseconomiques.revues.org/398>
- Nault, M., & Tessier, S. (2007). *Enjeux et solutions québécoises à la conciliation famille-travail : une recension des écrits*. Montréal, QC : Association pour la santé publique du Québec. [en ligne]. Repéré à <http://www.santecom.qc.ca/Bibliothequevirtuelle/Aspq/51616.pdf>
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2017). *Psychopathologie. Une approche intégrée de la santé mentale* (2^e éd.). Montréal, QC : ERPI Sciences humaines.

- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424. doi: 10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x
- Office québécois de la langue française. (2021). *Bien-être* [en ligne]. Repéré à http://gdt.oqlf.gouv.qc.ca/ficheOqlf.aspx?Id_Fiche=8869270
- Ogden, J. (2014). *Psychologie de la santé* (2^e éd.). Montréal, QC : Pearson ERPI.
- Onnis, L. (1991). Le renouvellement épistémologique de la thérapie systémique. Influence actuelles sur la théorie et la pratique. *Thérapie familiale*, 12(2), 99-109.
- Organisation de coopération et de développement économiques. (OCDE, 2011). *Assurer le bien-être des familles*. Paris, France : Éditions OCDE. doi: 10.1787/9789264098794-fr
- Organisation mondiale de la santé. (OMS, 2014). *Rapport sur la santé en Europe 2012. La quête du bien-être* [en ligne]. Repéré à https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0006/256632/EHR2012-Fre.pdf
- Organisation mondiale de la santé. (OMS, 2017). « *Dépression: parlons-en* » déclare l'OMS, alors que cette affection arrive en tête des causes de morbidité [en ligne]. Repéré à <https://www.who.int/fr/news/item/30-03-2017--depression-let-s-talk-says-who-as-depression-tops-list-of-causes-of-ill-health>
- Organisation mondiale de la santé. (OMS, 2018). *La santé mentale : renforcer notre action* [en ligne]. Repéré à [https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response#:~:text=La %20sant %C3 %A9 %20mentale %20est %20un,la %20vie %20de %20sa %20communaut %C3 %A9](https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response#:~:text=La%20sant%C3%A9%20mentale%20est%20un,la%20vie%20de%20sa%20communaut%C3%A9)
- Pacaut, P. (2015). *L'évolution des difficultés de conciliation travail-famille*. Montréal, QC : Ministère de la Famille. [en ligne]. Repéré à https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/Famille/chiffres-famille-quebec/bulletin_quelle_famille/Pages/ete-2015.aspx
- Paillé, P. (2018). L'analyse qualitative, l'interaction et vous. *Recherches qualitatives*, 37(2), 1-9. doi: 10.7202/1052104ar
- Paillé, P., & Mucchielli, A. (2016). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales* (4^e éd). Paris, France : Armand Colin.
- Paquet, N. (2004). *Vers une politique gouvernementale sur la conciliation travail-famille*. Montréal, QC : Ministère de l'Emploi, de la Solidarité sociale et de la famille. [en ligne]. Repéré à [https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/documents/SF_d ocument _consultation _abrege.pdf](https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/documents/SF_document_consultation_abrege.pdf)

- Paquette, G., Laventure, M., & Pauzé, R. (2018). *Approche systémique appliquée à la psychoéducation. L'adaptation des individus dans leur environnement*. Boucherville, QC : Béliveau éditeur, Collection Psychoéducation : fondements et pratiques.
- Parent, C., Drapeau, S., Brousseau, M., & Pouliot, E. (2008). *Visages multiples de la parentalité*. Sainte-Foy, QC : Presses de l'Université du Québec.
- Patton, M. Q. (1999). Enhancing the quality and credibility of qualitative analysis. *Health Services Research*, 34(5 Pt 2), 1189-1208.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods* (3^e éd.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications
- Pires, A. (1997). Échantillonnage et recherche qualitative : essai théorique et méthodologique. Dans J. Poupert & Groupe de recherche interdisciplinaire sur les méthodes qualitatives (Éds), *La recherche qualitative. Enjeux épistémologiques et méthodologiques* (pp. 113-169). Boucherville, QC : Gaétan Morin éditeur.
- Poissant, J., Chan, A., & Lévesque, S. (2014). *Adaptation à la parentalité*. Québec, QC : Le portail d'information prénatale, INSPQ. [en ligne]. Repéré à <https://www.inspq.qc.ca/Data/Sites/8/SharedFiles/PDF/adaptation-a-la-parentalite.pdf>
- Pollien, A., Widmer, D. E., Le Goff, J.-M., & Guidici, F. (2008). Transitions familiales et brouilles conjugales : cumulation ou compensation des problèmes d'intimité à travers les phases du parcours de vie familial?. *Enfances, familles, générations*, (9), 76-96.
- Prévost P., & Roy M. (2015). *Les approches qualitatives en gestion*. Montréal, QC : Presses de l'Université de Montréal.
- Pronovost, G. (2003). Famille et travail : deux mondes à réconcilier. *Bulletin de liaison du Conseil de développement de la recherche sur la famille du Québec*, 4(1), 2-51.
- Pronovost, G. (2007). *Le temps dans tous ses états : temps de travail, temps de loisir et temps pour la famille à l'aube du XXI^e siècle* [en ligne]. Repéré à <http://bel.uqtr.ca/653/1/6-19-1843-20070207-1.pdf>
- Provonost, J., Gagnon, G., & Potvin, P. (2000). L'utilisation : un concept fondamental dans l'intervention psychoéducative. *Revue canadienne de psychoéducation*, 29(1), 17-31.
- Puff, J., & Renk, K. (2014). Relationships among parents' economic stress, parenting, and young children's behavior problems. *Child Psychiatry and Human Development*, 45, 712–727. doi: 10.1007/s10578-014-0440-z

- Puskas, D., Caouette, M., Dessureault, D., & Mailloux, C. (2012), La relation et l'accompagnement psychoéducatif. Dans D. Puskas, M. Caouette, D. Dessureault, & C. Mailloux (Éds), *L'accompagnement psychoéducatif : vécu partagé et partage du vécu* (pp. 123-142). Montréal, QC : Béliveau éditeur.
- Renou, M. (2005). *Psychoéducation : une conception/méthode*. Montréal, QC : Éditeur Sciences et culture.
- Renou, M. (Éd.) (2014). Une conception de l'identité professionnelle. Dans *L'identité professionnelle des psychoéducateurs* (pp. 19-50). Montréal, QC : Béliveau éditeur.
- Rioux, M., & Hay, D. I (1993). *Well-being: A conceptual framework*. Vancouver, C.-B.: Conseil de planification et de recherches sociales de la Colombie-Britannique. [en ligne]. Repéré à [http://www.fcssaa.org/sites/default/files/documents/Well %20Being, %20A %20Conceptual %20Framework, %201993.pdf](http://www.fcssaa.org/sites/default/files/documents/Well%20Being,%20A%20Conceptual%20Framework,%201993.pdf)
- Roskam, I., Galdiolo, S., Meunier, J.-C., & Stiévenart., M. (2015). *Psychologie de la parentalité*. Loouvain-la-Neuve, Belgique : Éditions de Boeck.
- Rouyer, V., Vinay, A., & Zaouche-Gaudron, C. (2007). Coparentalité : quelle articulation avec la différenciation des rôles parentaux. Réflexions à partir d'exemples de recherche. Dans G. Bergonnier-Dupuy & M. Robin (Éds), *Couple conjugal, couple parental : vers de nouveaux modèles* (pp. 49-73). Paris, France : ERES. doi: 10.3917/eres.robin.2007.01.0049
- Roy, M. (2010). Paroles d'acteurs : garde des enfants, congés parentaux et services aux personnes. Alternatives ou complémentarité des mesures. *Revue Interventions économiques, [en ligne], 41*. doi: 10.4000/interventionseconomiques.451
- Roy, J., Cazale, L., Tremblay, G., Cloutier, R., Lebeau, A., Paré, L., & Sirois-Marcil, J. (2015). *Un portrait social et de santé des hommes au Québec : des défis pour l'intervention*. Québec, QC : Masculinités et Société.
- Sánchez-Rodríguez, R., Perier, S., Callahan, S., & Séjourné, N. (2019). Revue de la littérature relative au burnout parental. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne, 60*(2), 7-89. doi: 10.1037/cap0000168
- Santiago-Delafosse, M., & del Rio Carral, M. (2017). *Les méthodes qualitatives en psychologie et sciences humaines de la santé*. Paris, France : Dunod.
- Savoie-Zajc, L. (2009). L'entrevue semi-dirigée. Dans B. Gauthier (Éd.), *Recherche sociale : de la problématique à la collecte de données* (5^e éd., pp. 337-360). Sainte-Foy, QC : Presses de l'Université du Québec.

- Scherrer, D. (2018). *Accompagner l'arbre de vie. Une pratique narrative pour restaurer l'estime de soi*. Paris, France : InterEditions.
- Schneewind, K. A., & Kupsch, M. (2006). Perspectives psychologiques de la recherche sur les liens entre vie familiale et vie professionnelle. *La revue internationale de l'éducation familiale*, 1(19), 9-30. doi: 10.3917/rief.019.0009
- Schön, D. A. (1995). *The reflective practitioner: How professionals think in action*. Surrey, Royaume-Uni: Ashgate Publishing
- Soulet, M.-H. (2014). La vulnérabilité : examen critique d'une notion. Dans M.-H. Soulet (Éd.), *Vulnérabilité : de la fragilité sociale à l'éthique de la sollicitude* (pp. 17-37). Suisse : Academic Press Fribourg.
- Spini, D., Bernardi, L., & Oris, M. (2017). Toward a life course framework for studying vulnerability. *Research in Human Development*, 14(1), 5-25.
- St-Amour, N., & Bourque, M. (2013). *Conciliation travail-famille et santé. Le Québec peut-il s'inspirer des politiques gouvernementales mises en place dans d'autres pays?* Montréal, QC : Institut national de santé publique du Québec.
- St-Amour, N., Laverdure, J., Devault, A., & Manseau, S. (2005). *La difficulté de concilier travail-famille : ses impacts sur la santé physique et mentale des familles québécoises*. Montréal, QC : Institut national de la santé publique du Québec.
- St-Jaques, M. C., Turcotte, D., Drapeau, S., & Cloutier, R. (2005). *Séparation, monoparentalité et recomposition familiale. Bilan d'une réalité et pistes d'action*. Québec, QC : Les Presses de l'Université Laval.
- St-Onge, S., Deschênes, S., & Renaud, S. (2010). Analyse de la relation entre les dispositions personnelles et le conflit travail-famille. *Relations industrielles/Industrial Relations*, 65(4), 609-631.
- Statistique Canada. (2016). *L'essor de la famille à deux revenus avec enfants. Enquête sur la population active, 1976 et 2015* [en ligne]. Repéré à <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/11-630-x/11-630-x2016005-fra.htm>
- Tracy, S. J. (2010). Qualitative quality: Eight “big-tent” criteria for excellent qualitative research. *Qualitative Inquiry*, 16(10), 837-851.
- Travaux publics et Services gouvernementaux Canada. (2018). *Famille vulnérable*. [en ligne]. Repéré à <https://www.btb.termiumplus.gc.ca/tpv2alpha/alpha-fra.html?>

lang=fr&srchtxt=FAMILLE %20VULNERABLE&i=&index=alt&sg_kp_wet=10
013009&fchrcrdnm=1#fichsauve-saverecord

- Tremblay, D.-G., (2003a). *Articulation emploi-famille et temps de travail : l'offre de mesures de conciliation et les usages différenciés du temps chez les pères et les mères*. Notes de recherche 2003-16. Montréal, QC : Chaire de recherche du Canada sur les enjeux socio-organisationnels de l'économie du savoir, Télé-Université de l'Université du Québec à Montréal. [en ligne]. Repéré à <https://www.teluq.quebec.ca/chaireecosavoir/pdf/NRC03-12.pdf>
- Tremblay, D.-G., (2003b). *Temps professionnel et temps personnel des hommes et des femmes : une comparaison France-Québec*. Notes de recherche 2003-16. Montréal, QC : Chaire de recherche du Canada sur les enjeux socio-organisationnels de l'économie du savoir, Télé-Université de l'Université du Québec à Montréal. [en ligne]. Repéré à <https://depot.erudit.org/id/002965dd>
- Tremblay, D.-G. (2005). Conciliation emploi-famille et temps de travail. Que faire pour faciliter la gestion de carrière des mères et des pères?. *Canadian Journal of Counselling/Revue canadienne de counselling*, 39(2), 168-186.
- Tremblay, D.-G. (2010). *Articulation emploi-famille : la présence d'enfants est-elle déterminante pour le soutien organisationnel?*. Communication présentée au XX^e Congrès AGRH. Rennes. Disponible à <https://www.agrh.fr/assets/actes/2010tremblay.pdf>
- Tremblay, D.-G. (2012a). *Articuler emploi et famille. Le rôle de soutien organisationnel au cœur de trois professions*. Sainte-Foy, QC : Presses de l'Université du Québec.
- Tremblay, D.-G. (2012b). Conciliation emploi-famille. Dans L. Côté & J.-F. Savard (Éds), *Le Dictionnaire encyclopédique de l'administration publique* [en ligne], www.dictionnaire.enap.ca
- Tremblay, D.-G. (2012c). *Conciliation emploi-famille et temps sociaux* (3^e éd.). Sainte-Foy, QC : Presses de l'Université du Québec.
- Tremblay, D.-G. (2016). *Notes de recherche de la Chaire de recherche du Canada sur les enjeux socio-organisationnels de l'économie du savoir*. Montréal, QC : Télé-Université de l'Université du Québec à Montréal. [en ligne]. Repéré à <https://teluq.ca/chaireecosavoir/pdf/NRC10-02.pdf>
- Tremblay, D.-G. (2019). *Conciliation emploi-famille et temps sociaux* (4^e éd.). Sainte-Foy, QC : Presses de l'Université du Québec.

- Tremblay, D.-G., & Amherdt, C.-H., (2003). *La vie en double : obstacles organisationnels et socioculturels à la conciliation emploi / famille chez les pères et les mères*. Notes de recherche 2003-11. Montréal, QC : Chaire de recherche du Canada sur les enjeux socio-organisationnels de l'économie du savoir, Télé-Université de l'Université du Québec à Montréal. [en ligne]. Repéré à <http://www.tele-universite.org/chaireecosavoir/pdf/NRC03-11.pdf>
- Tremblay, D.-G., & De Sève, M. (2002). *La conciliation emploi-famille et le temps de travail : analyse de cas dans les secteurs de l'éducation de la santé et des services sociaux*. Rapport de recherche. Montréal, QC : Télé-Université de l'Université du Québec à Montréal. [en ligne]. Repéré à <https://depot.erudit.org/bitstream/002371dd/1/NRC05-04.pdf>
- Tremblay, D.-G., Fusulier, B., & Di Loreto, M. (2009). Le soutien organisationnel à l'égard des carrières : le travail social, un milieu de travail (peu) favorable à la conciliation emploi-famille? *Revue multidisciplinaire sur l'emploi, le syndicalisme et le travail (REMEST)*, 4(1), 27-44. doi: 10.7202/000384ar
- Tremblay, D.-G., & Genin, É. (2009). *Le congé parental : Une perception positive... à l'épreuve de l'expérience vécue*. Notes de recherche 2009-01. Montréal, QC : Chaire de recherche du Canada sur les enjeux socio-organisationnels de l'économie du savoir, Télé-Université de l'Université du Québec à Montréal.
- Tremblay, D.-G., Najem, E., & Paquet, R. (2006a). Articulation emploi-famille et temps de travail : De quelles mesures disposent les travailleurs canadiens et à quoi aspirent-ils? *Enfance, Famille et générations*, 4, 52-71.
- Tremblay, D.-G., Najem, E., & Paquet, R. (2006b). Temps de travail et organisation du travail : une source de stress et de difficultés de conciliation emploi-famille? *Perspectives interdisciplinaires sur le travail et la santé* [en ligne], 9-1. doi: 10.4000/pistes.3000
- Verdier, E. (2010). *Laissez-moi tous mes parents. Pour une reconnaissance de la coparentalité*. Le Triadou, France : H&O éditions.
- Vinay, A., & Zaouche Gaudron, C. (2017). *Psychologie de la famille*. Paris, France : Dunod.
- Vygotski, L. S. (2003) *Conscience, inconscient, émotions*. Paris, France : La Dispute.
- Wayne, J. H., Butts, M. M., Casper, W. J., & Allen, T. D. (2017). In search of balance: A conceptual and empirical integration of multiple meanings of work–family balance. *Personnel Psychology*, 70(1), 167-210

- Westman, M., & Etzion, D. (1999). The crossover of strain from school principals to teachers and vice versa. *Journal of Occupational Health Psychology*, 4(3), 269-278.

Appendice A
Feuille de codification

FEUILLE DE CODIFICATION
(Informations tirées du questionnaire sociodémographique)

Ville de résidence		
État civil	Conjoints de fait ou Mariés	
Nb d'années en couple	Moins de 1 an ☐ 1 à 5 ans ☐ 6 à 10 ans ☐ 10 à 15 ans ☐ 15 ans et plus ☐	
Situation familiale	a) Type de famille; ☐ famille « type » nucléaire (incluant les familles homoparentales) ☐ famille recomposée ☐ famille monoparentale b) Nb d'enfants âgés entre 0-5 ans; _____ c) Nb d'enfants âgés entre 6-11 ans; _____ d) Nb d'enfants âgés entre 12-17 ans; _____ e) Nb d'enfants âgés de 18 ans ou plus; _____	
	Père	Mère
Âge	Moins de 30 ans ☐ 30 à 39 ans ☐ 40 à 49 ans ☐ 50 à 59 ans ☐ 60 ans et plus ☐	
Plus haut niveau d'éducation complété	☐ Scolarité primaire complétée ☐ Diplôme d'études secondaires ☐ Diplôme d'études professionnelles ☐ Diplôme d'études collégiales ☐ Diplôme de premier cycle universitaire Certificat (université) ☐ Baccalauréat ☐ Diplôme de deuxième cycle universitaire, Microprogrammes de 2e cycle ☐ Maîtrise ☐ Diplôme de troisième cycle universitaire ☐ Doctorat ☐ Doctorat en médecine ☐ Autre : _____	

Statut d'emploi actuel	☐ Sans emploi rémunéré ☐ Prestataire de la sécurité du revenu ☐ Cessation d'emploi / chômage ☐ Travailleur autonome ☐ Travailleur rémunéré ☐ en congé rémunéré ☐ en congé maladie (incluant pour garde d'enfant), accident du travail ☐ en congé de maternité ou de paternité (selon le sexe) ou parental ☐ Autre _____
Nb d'heures travaillées par semaine	☐ moins de 10 heures par semaine ☐ de 11 à 20 heures par semaine ☐ de 21 à 30 heures par semaine ☐ de 31 à 40 heures par semaine ☐ plus de 40 heures par semaine
Statut d'emploi actuel de votre conjoint(e)	☐ Sans emploi rémunéré ☐ Prestataire de la sécurité du revenu ☐ Cessation d'emploi / chômage ☐ Travailleur autonome ☐ Travailleur rémunéré ☐ en congé rémunéré ☐ en congé maladie (incluant pour garde d'enfant), accident du travail ☐ en congé de maternité ou de paternité (selon le sexe) ou parental ☐ Autre _____
Nb d'heures travaillées par semaine de votre conjoint(e)	☐ moins de 10 heures par semaine ☐ de 11 à 20 heures par semaine ☐ de 21 à 30 heures par semaine ☐ de 31 à 40 heures par semaine ☐ plus de 40 heures par semaine
Revenu familial approximatif total de L'AN DERNIER brut (avant déduction d'impôts)	☐ moins de 20 000 \$ par année ☐ de 20 000 à 40 000 \$ par année ☐ de 41 000 à 60 000 \$ par année ☐ de 61 000 à 80 000 \$ par année ☐ de 81 000 à 100 000 \$ par année ☐ de 101 000 à 120 000 \$ par année ☐ de 121 000 à 140 000 \$ par année ☐ de 141 000 à 160 000 \$ par année ☐ plus de 161 000 \$ ☐ Je préfère ne pas répondre à cette question.

Perception de la situation économique par rapport aux gens du même âge	☐ Je me considère plus qu'à l'aise financièrement ☐ Je me considère à l'aise financièrement ☐ Je considère mes revenus suffisants pour répondre à mes besoins fondamentaux ou à ceux de ma famille ☐ Je me considère pauvre ☐ Je me considère très pauvre
---	--

Appendice B
Affiche de recrutement



Conciliation famille-travail-bien-être... Que vivent les mères et les pères d'aujourd'hui?

Projet de recherche par Karine Sauvé,

Doctorante en psychologie, concentration en études familiales, UQTR

sous la supervision de M. Jean-Pierre Gagnier, PhD. (directeur) et Mme Diane Dubeau, PhD. (codirectrice)

Couples de parents recherchés pour des entretiens individuels

- ❖ Vous êtes un parent (père ou mère) ayant au moins un enfant âgé entre 1 an et 5 ans?
- ❖ Vous êtes en couple et les deux parents (père et mère) travaillent?
- ❖ Vous habitez dans la région de l'Outaouais, des Laurentides, de Laval, de Montréal ou de la Montérégie?

Contribuez à ce projet de recherche afin de nous aider à mieux comprendre la réalité de la conciliation famille-travail du point de vue des parents!

Pour participer une entrevue d'environ une heure,
veuillez écrire à karine.sauve@uqtr.ca

Appendice C

Paramètres d'entretien

Objectifs	Questions	Thème(s)
Objectifs de l'entretien : • Mentionner que nous nous intéressons au vécu des parents au regard de leur réalité concernant la CFT dans leur vie. • Le but de l'entrevue est d'explorer comment les parents conçoivent leur CFT, comment ils l'actualisent, et quel regard ils posent sur les stratégies qu'ils ont adoptées. • Permettre l'expression du savoir expérientiel propre à chaque parent. • Il importe de ne pas mettre trop de pression sur la personne. Il faut chercher simplement à mieux connaître l'expérience au regard de la CFT.	Préambule : Remerciement pour la participation, Présentation du thème, Déroulement : durée, confidentialité, liberté de réponse, Obtenir le consentement écrit de la personne Ex. d'introduction : « Bonjour, avant toute chose, je dois vous expliquer en quoi consiste cette entrevue. Nous nous intéressons au vécu des parents au regard de leur réalité concernant leur CFT dans leur vie. Le but de l'entrevue est de mieux comprendre comment les parents conçoivent leur CFT, comment ils l'actualisent, et quel regard ils posent sur les stratégies qu'ils ont adoptées. Il n'y a donc pas de bonne ou de mauvaise réponse, c'est votre vécu qui compte. Aussi, c'est certain que j'ai un canevas d'entrevue afin de pouvoir mener ma recherche, mais il se peut que j'en déroge puisque j'y vais avec ce que vous me dites et votre expérience à vous. Il est donc possible que des questions soient similaires et que d'autres diffèrent entre celles que je vous pose et celles que je poserai à votre conjoint.e. Cette entrevue est enregistrée pour des fins de recherche : toutes les informations recueillies ici sont strictement confidentielles. Soyez sans crainte quant à l'utilisation de ce matériel, ce que vous direz ici n'aura aucune conséquence négative pour vous. Les noms des personnes et des organismes cités seront masqués lors de la retranscription. Cette entrevue durera environ une heure. Sentez-vous à l'aise de m'interrompre ou de ne pas répondre si la question vous dérange. Avez-vous des questions avant de commencer? Alors, je vous invite maintenant à commencer l'entrevue. »	<i>Vécu personnel en matière de CFT</i>

Objectifs	Questions	Thème(s)
MISE EN CONTEXTE On veut connaître si : présence d'enfants en bas âge, genre des enfants/adolescents, responsabilité d'un parent, famille reconstituée, garde partagée, etc., mais aussi si le parent inclut d'autre.s personne.s de la famille élargie, s'il fait référence à ses propres parents/beaux-parents comme modèle de famille, etc.	MISE EN CONTEXTE Q1 : LA FAMILLE Parlez-moi de votre famille et présentez-moi ceux qui la composent.	<i>La famille et les charges familiales (Génogramme familial)</i>
On veut connaître : type d'emploi, nombre d'heures travaillées, sur appel, horaire fixe ou variable, s'il y a des temps de déplacements journaliers, périodiques, etc.	Q2 : LE TRAVAIL Pouvez-vous nous parler de votre travail?	<i>Contexte de vie relié travail</i>
VOTRE EXPÉRIENCE EN CFT On cherche à saisir le sens qu'a la CFT pour le participant. On cherche à explorer les connaissances et les perceptions concernant : qualité de vie au travail, mesures de l'employeur pour aider les employés, mesures prises par le gouvernement pour aider les entreprises et les employés.	VOTRE EXPÉRIENCE EN CFT Q3: On entend beaucoup parler de la conciliation famille-travail dans les médias. Selon vous, qu'est-ce que la CFT?	<i>Vision personnelle de ce qu'est la CFT (comment elle est définie par les participants)</i> ** Notion d'équilibre personnel, Valeurs personnelles et familiales, Assumer ses choix professionnels, etc.

Objectifs	Questions	Thème(s)
ACTUALISATION DE LA CFT On cherche à connaître comment le participant actualise <u>sa</u> CFT et quelles stratégies il utilise. Tester : niveau de bien-être, de stress, d’arrimage et d’équilibre entre les sphères personnelle et professionnelle, si absences répétées, retards le matin, départs tôt en fin de journée, urgences familiales, départs en milieu de journée, absences de longue durée : maladie, maternité, appels téléphoniques personnels sur les heures de travail, etc. Voir stratégies utilisées : Assouplissement des horaires de travail, réduction du nombre d’heures travaillées, semaine de 4 jours, service de garde sur place, banque d’heures/temps accumulés, congés additionnels, possibilité de travailler de la maison, etc.	ACTUALISATION DE LA CFT Q4 : Pour vous, concilier famille et travail, est-ce quelque chose de facile?	<i>Expérience personnelle de la CFT (actualisation, volet expérientiel)</i> <i>Degré de difficulté/adaptation</i> <i>Stratégies utilisées à catégoriser : type d’actions, résolution de problème, cognitif, etc.</i>
	Q5 : Quelles mesures ou solutions utilisez-vous pour concilier vos obligations professionnelles et personnelles ou familiales?	

Objectifs	Questions	Thème(s)
COPARENTALITÉ Voir s'il y a des exemples concrets des façons de s'engager (gestes, attitudes). Aborder les notions de divisions des tâches, de responsabilité en matière de soins et d'éducation des enfants, des actions concrètes et de la charge mentale.	COPARENTALITÉ Q6 : À quel point est-il important de faire équipe avec votre partenaire pour gérer ensemble les soins aux enfants et les activités domestiques (tâches ménagères)?	~ Implication auprès de vos enfants, partage des tâches et diverses responsabilités <i>Partage des rôles parentaux</i>
Voir à explorer l'impact du soutien mutuel, avec les conditions existantes du couple : Perception de la contribution à la collaboration, au soutien de l'un envers l'autre.	Q7 : La collaboration avec votre partenaire est-elle facile pour partager les soins aux enfants et les activités domestiques (tâches ménagères)?	<i>Alliance parentale</i> <i>Degré de collaboration</i>
	Q8 : Vous sentez-vous soutenu par votre conjoint.e? Sentez-vous qu'il/elle est là quand vous en avez besoin?	<i>Degré de soutien parental : soutien apporté et reçu</i>
	Q9 : Sentez-vous que vous êtes présent aussi lorsque votre conjoint.e en ressent le besoin? Que vous le/la soutenez?	

Objectifs	Questions	Thème(s)
REGARD CRITIQUE On cherche à connaître quel regard le participant pose sur les stratégies qu'il adopte, son vécu personnel, niveau de bien-être, de stress, d'arrimage et d'équilibre entre les sphères personnelle et professionnelle, etc. Rebondir sur les éléments soulevés pour étayer sur leur vécu personnel. Tenter d'élaborer sur leur vécu dans les différents rôles qu'ils ont à jouer et les tensions que cela suscite, niveau de bien-être, arrimage des différentes sphères, etc.	REGARD CRITIQUE Q10 : Comment qualifiez-vous l'efficacité de vos choix favorisant VOTRE CFT?	1. <i>Degré d'efficacité des stratégies</i> 2. <i>Regard réflexif</i>
	Q11 : Quelles sont les principales difficultés liées à la CFT que vous rencontrez?	<i>Perceptions d'obstacles (défis perçus)</i> Voir sources de pression (<i>intensive parenting</i>) Voir lien avec facilitateurs
	Q12 : Comment percevez-vous que votre niveau de stress est plus élevé?	<i>Stress/Stress parental (Degré de stress perçu)</i> ** Effets de débordement Burnout parental/présentéisme

Objectifs	Questions	Thème(s)
PISTES D’ACTION Éléments possibles évoqués : soutien informel et formel, services de garde (horaire d’ouverture prolongé, services de soir/de nuit), le milieu scolaire (horaire de classes allongé, service d’aide aux devoirs, période d’études), les municipalités (services de loisirs pour les jeunes, banques de gardiennes/de surveillants pour les congés scolaires, camps de jour adaptés au calendrier scolaire), le milieu de la santé et des services sociaux (répit-dépannage pour les aidants naturels, aide à domicile pour les personnes en perte d’autonomie, etc.)). Voir s’il y a lieu d’étayer sur l’un des éléments suivants : ❖ Dans leur réseau formel et informel ❖ Leur coparentalité ❖ Leur employeur et leur communauté, etc.	PISTES D’ACTION Q13 : Qu’est-ce qui vous aiderait dans votre réalité à vous de conciliation travail famille ou famille travail? (p. ex., besoins et attentes quant au soutien nécessaire) Si vous aviez une baguette magique pour favoriser une meilleure CFT pour vous, dans votre réalité, ça serait pour changer quoi?	<i>Changements rêvés et leurs effets souhaités</i> <i>Voir lien avec stratégies</i>

Objectifs	Questions	Thème(s)
Position évaluative Le participant doit se montrer critique par rapport à la décision, dans une perspective plus large que le « positif et le négatif ». On cherche ici à connaître la façon dont le parent voit cette décision, à savoir comment il s'est senti, quelles ont été ses impressions, les effets qui ont suivi, ce que cela a apporté, etc. On s'éloigne ici des faits objectifs pour aller voir ce qu'il retire de cet événement. Vise à valoriser une action prise et le sentiment positif qui en découle.	Q14 : Vous avez pris différentes décisions dans votre vie pour votre conciliation famille-travail. Parmi celles-ci, quelle serait la décision prise dont vous êtes le/la plus fier.e?	1. <i>Identification d'une décision positive</i> 2. <i>Autoévaluation</i> 3. <i>Autovalorisation</i> ** Voir si grandes/petites décisions VS impacts sur le quotidien
	Q15 : Qu'est-ce que ça vous apporte, ou vous a apporté, d'avoir pris cette décision?	<i>Effets de la décision/Regard réflexif</i> ** Effets désirés?
SYNTHÈSE L'intervieweur réalise cette synthèse pour vérifier qu'il a bien compris tous les éléments du récit. Il s'agit d'une « forme brève » de l'entrevue avec ses faits saillants. On adopte une position « d'empowerment » : quel sens la personne veut-elle donner à cette entrevue? Que veut-elle que la chercheuse en retienne? On demande ici à la personne de prendre un certain recul par rapport à l'entrevue.	SYNTHÈSE Q16 : Quand vous avez su que je voulais vous rencontrer pour une entrevue concernant la conciliation famille travail, est-ce qu'il y a des choses auxquelles vous aviez pensé et que je n'ai pas abordées ou que vous auriez aimé qu'on discute? Est-ce qu'il y a des choses que je n'ai pas couvertes?	<i>Autres thèmes</i>
	Q17 : Qu'est-ce qui a le plus d'importance pour vous dans ce que nous avons échangé pendant cette entrevue? Quel message voudriez-vous que l'on en retienne?	<i>Objectivation de leurs propos, de leurs perceptions, de leur participation à l'entrevue</i> ** Voir si répond à la question de CFT ou si émerge vers autre chose. Voir la contribution de l'approche réflexive

Objectifs	Questions	Thème(s)
CLÔTURE ET REMERCIEMENT <i>Il faut ici adapter le texte en fonction de l'attitude de la personne interviewée et de ses réactions au cours de l'entrevue.</i>	CLÔTURE ET REMERCIEMENT Ex. de texte « Nous tenons à vous remercier vivement pour votre participation à cet entretien. Nous sommes très reconnaissants que vous ayez accepté de consacrer de votre temps à cette entrevue. Si toutefois cet entretien vous bouleverse ou si d'autres questions surgissent, n'hésitez pas à contacter les responsables de la recherche dont les coordonnées se trouvent sur le formulaire de consentement que vous avez signé. Encore une fois, nous vous remercions de votre participation. Bonne journée ! »	
<i>Une fois le magnétophone éteint :</i> On demande à la personne si elle a aimé cette entrevue, si elle a trouvé l'expérience intéressante. On n'hésite pas à partager avec elle sur ce qu'on a trouvé intéressant, touchant, dans son récit. Il importe de reconnaître la valeur de son témoignage.		

Appendice D
Formulaire de consentement

Formulaire de consentement

Concilier famille-travail-bien-être...

Que vivent les mères et les pères d'aujourd'hui?

par Karine Sauvé, Doctorante en psychologie, concentration en études familiales, UQTR

sous la supervision de M. Jean-Pierre Gagnier, PhD. (directeur) et Mme Diane Dubeau, PhD. (codirectrice)

Préambule

Cette recherche vise à élargir les connaissances en psychologie sur le vécu des parents en matière de conciliation famille-travail (CFT). Votre participation serait grandement appréciée. Cependant, avant d'accepter de participer à ce projet et de signer ce formulaire d'information et de consentement, veuillez prendre le temps de lire ce formulaire. Ce document vous explique le but de ce projet de recherche, ses procédures, les avantages ainsi que les risques et inconvénients associés. Il vous aidera à comprendre ce qu'implique votre éventuelle participation à la recherche de sorte que vous puissiez prendre une décision éclairée à ce sujet.

Nous vous invitons à poser toutes les questions que vous jugerez utiles à la personne qui vous présente ce document. Sentez-vous libre de leur demander de vous expliquer tout mot ou renseignement qui n'est pas clair. Prenez tout le temps dont vous avez besoin pour lire et comprendre ce formulaire avant de prendre votre décision.

Il est à noter que cette recherche est réalisée dans le cadre de la thèse de doctorat de Mme Karine Sauvé, doctorante en psychologie, concentration en études familiales (UQTR) sous la supervision de M. Jean-Pierre Gagnier, PhD. (directeur) et Mme Diane Dubeau, PhD. (codirectrice).

Objectifs et résumé du projet de recherche

Le principal objectif de ce projet de recherche est de mieux comprendre l'expérience de la conciliation famille-travail sous l'angle du vécu des parents.

Plus spécifiquement, les objectifs de la présente recherche sont les suivants :

- 1) décrire comment les parents conçoivent leur CFT ;
- 2) décrire comment ils l'actualisent ; et
- 3) décrire le regard ils posent sur les stratégies qu'ils ont adoptées.

Implication

Votre participation à ce projet de recherche consiste à participer à une entrevue d'une durée d'environ une heure à une heure trente. Un enregistrement audio est prévu. La confidentialité des données recueillies dans le cadre de ce projet de recherche sera assurée conformément aux lois et règlements applicables dans la province de Québec et aux règlements et politiques de l'Université du Québec à Trois-Rivières*. Tant les données recueillies que les résultats de la recherche ne pourront en aucun cas mener à votre identification (*un code numérique sera attribué à chaque participant*).

À moins que vous ne consentiez à une utilisation secondaire tel que plus amplement décrit plus loin, les données recueillies ne seront utilisées à d'autres fins que celles décrites dans le présent formulaire de consentement.

Risques, incon vénients, inconforts

Le principal risque associé au présent projet est le temps consacré, soit environ 1 heure et demi. Afin de minimiser les impacts pour les participants, la chercheuse sera flexible et offrira différentes disponibilités pour accommoder au maximum les participants.

Bénéfices

La contribution à l'avancement des connaissances en psychologie sur le vécu des parents en ce qui concerne la conciliation famille-travail.

Utilisation des informations recueillies

Les informations recueillies serviront à la production de rapports de recherche et d'articles scientifiques et professionnels. Les données dépersonnalisées relatives aux répondants seront conservées dix ans à compter de la fin de cette étude afin de permettre la réalisation d'études scientifiques par l'étudiante au doctorat, soit jusqu'au 1er janvier 2025. À l'issue de cette période, l'ensemble du matériel, des enregistrements et des données conservées sera définitivement détruit.

De plus, les données recueillies seront conservées sous clé dans un bureau au domicile de la chercheuse principale et les seules personnes qui y auront accès sont l'étudiante et les directeurs de thèse. À la fin du présent projet, les données sous forme de bandes sonores et de documents Word seront effacées de l'ordinateur du chercheur principal et les verbatims imprimés seront détruits dans une déchiqueteuse.

Participation volontaire

Votre participation à ce projet de recherche se fait sur une base volontaire. Vous êtes entièrement libre de participer ou non, et de vous retirer en tout temps sans préjudice. Les risques associés à votre participation sont minimaux et le chercheur s'engage, le cas échéant, à mettre en œuvre les moyens nécessaires pour les réduire ou les pallier advenant un malaise ou un inconfort suscité par la participation à ce projet. La contribution à l'avancement des connaissances au sujet de la conciliation famille-travail est le principal bénéfice direct anticipé. Aucune compensation d'ordre monétaire n'est accordée.

CONSENTEMENT

Engagement de la chercheuse

Moi, Karine Sauvé, m'engage à procéder à cette étude conformément à toutes les normes éthiques qui s'appliquent aux projets comportant la participation de sujets humains.

Consentement du participant

Votre signature atteste que vous avez clairement compris les renseignements concernant votre participation au projet de recherche et indique que vous acceptez d'y participer. Elle ne signifie pas que vous acceptez d'aliéner vos droits et de libérer les chercheurs ou les responsables de leurs responsabilités juridiques ou professionnelles. Vous êtes libre de vous retirer en tout temps du projet de recherche sans préjudice. Votre participation devant être aussi éclairée que votre décision initiale de participer au projet, vous devez en connaître tous les tenants et aboutissants au cours du déroulement du projet de recherche. En conséquence, vous ne devez jamais hésiter à demander des éclaircissements ou de nouveaux renseignements au cours du projet.

Après avoir pris connaissance des renseignements concernant ma participation à ce projet de recherche, j'appose ma signature signifiant que j'accepte librement d'y participer. Le formulaire est signé en deux exemplaires et j'en conserve une copie.

Consentement à participer au projet de recherche :

☐ Je consens à être enregistré.

Nom du participant : _____ Signature du participant : _____

Date : _____

Nom du chercheur : _____ Signature du chercheur : _____

Date : _____

Utilisation secondaire des données recueillies

Avec votre permission, nous aimerions pouvoir conserver les données recueillies à la fin du présent projet pour **d'autres** activités de recherche reliées aux retombées de ce présent projet et qui seront sous la responsabilité de Karine Sauvé pour lequel vous êtes aujourd'hui invité à participer. Afin de préserver vos données personnelles et votre identité, les données seront anonymisées, c'est-à-dire qu'il ne sera plus possible à quiconque de pouvoir les relier à votre identité. Nous nous engageons à respecter les mêmes règles d'éthique que pour le présent projet.

Il n'est pas nécessaire de consentir à ce volet pour participer au présent projet de recherche. Si vous acceptez, vos données seront conservées jusqu'à la fin du présent projet et ensuite détruites.

Consentement à une utilisation secondaire :

- ☐ J'accepte que mes données soient conservées pour une utilisation secondaire dans le(s) domaine(s) suivant(s) : la psychologie, sous la responsabilité de Karine Sauvé.
- ☐ Je refuse une utilisation secondaire des données que je vais fournir.

Nom du participant : _____ Signature du participant : _____

Date : _____

Nom du chercheur : _____ Signature du chercheur : _____

Date : _____