

Chicanes de ménage!

Le partage des tâches est une source de conflits dans votre couple?
Faites le ménage dans vos habitudes!

Il est bien révolu, le temps où les unions venaient avec un simple mode d'emploi : la femme s'occupait des enfants et des tâches ménagères, et l'homme jouait le rôle du pourvoyeur. Sans ces repères traditionnels, les partenaires sont aujourd'hui tenus de négocier chacune des responsabilités qu'ils doivent partager. Cette transformation radicale dans les relations homme-femme laisse place à une plus grande équité et à une liberté accrue. Mais elle présente aussi un potentiel conflictuel beaucoup plus élevé.

Le fond du problème

En ce qui a trait aux tâches domestiques, il faut comprendre qu'homme et femme ne voient pas toujours les choses du même œil. Par exemple, les hommes ont souvent tendance à surestimer les tâches dont ils s'acquittent et à sous-estimer celles de leur conjointe. Ils sont plus volontiers en charge des travaux lourds et ponctuels (rénovation, entretien des véhicules) alors que les femmes s'occupent généralement des tâches plus répétitives (vaisselle, balayage, lavage) et s'impliquent davantage quand il s'agit de planifier et de coordonner les activités de la famille, même lorsqu'elles travaillent à l'extérieur autant d'heures que leur conjoint.

Pour bien des hommes, les tâches qui semblent cruciales aux yeux de leur conjointe paraissent laborieuses et peu utiles. Et plusieurs femmes s'exaspè-

rent de devoir leur rappeler leur part de tâches à effectuer, ce que ceux-ci interprètent comme une tentative de contrôle.

Un cercle vicieux...

Certains hommes tentent de s'impliquer davantage, mais éprouvent des difficultés à répondre aux exigences de leur conjointe. Ils sont disposés à faire plusieurs tâches, mais à leur manière. Plutôt que de voir dans les commentaires de leur conjointe une occasion d'améliorer l'une ou l'autre de leurs méthodes et de développer de nouvelles compétences, ils y voient souvent des reproches et, une fois encore, une tentative de contrôle. De plus, certains s'attendent à ce que leur conjointe encourage leurs efforts (ou, à tout le moins, ne les critique pas!), alors qu'elle comprend mal pourquoi elle devrait distribuer des félicitations pour des tâches qui lui semblent tout à fait banales. Certaines en demandent même davantage à leur conjoint devant l'ouverture qu'il témoigne face aux tâches domestiques. Des hommes peuvent alors avoir le sentiment qu'ils n'en font jamais assez, et que ce qu'ils font n'est jamais assez bien fait. Souvent, au grand désespoir de leur conjointe, ils se découragent et abandonnent.

Que faire pour se sortir de cette impasse?

Mieux se connaître pour mieux se comprendre

Afin de mieux vous connaître et de mieux comprendre votre partenaire, réfléchissez d'abord aux modèles dont vous avez tous les deux hérité. Dans la maison de vos parents respectifs, rappelez-vous comment les tâches étaient réparties. Ensuite, discutez de ce qui est important pour vous et de ce qui, à vos yeux, est accessoire. Par exemple, votre priorité est peut-être la propreté de la maison, tandis que, pour votre partenaire, l'important est que tout soit rangé à sa place. En ce domaine comme ailleurs, il n'y a pas qu'une bonne façon de voir les choses. Le respect est le mot d'ordre.

Les hommes ont tendance à surestimer les tâches dont ils s'acquittent et à sous-estimer celles de leur conjointe.

Dressez l'état des lieux

Faites une liste des tâches dont vous vous occupez actuellement, en indiquant

bien tout ce qu'elles comportent. Par exemple, faire l'épicerie implique aussi de s'informer des rabais, de planifier les menus de la semaine, de rédiger une liste des articles à acheter, de courir les aubaines dans deux ou trois marchés différents, etc. Le but n'est pas de critiquer votre partenaire ni de vous glorifier,

mais d'en arriver à un portrait plus juste de la situation afin de rajuster le tir en cas de besoin.

Vers une répartition plus satisfaisante des tâches

Pour en arriver à une meilleure répartition des tâches et éviter que l'un des membres du couple se sente lésé, tenez compte des forces et des goûts de chacun. Quelles tâches sont, pour vous, les plus faciles à effectuer? Quelles sont celles qui se révèlent les plus pénibles, et pourquoi? Débattez-en. Le but de l'exercice est idéalement de se compléter l'un l'autre. On ne doit pas viser nécessairement une répartition moitié-moitié. Choisissez chacun des tâches selon vos envies ou vos compétences, et partagez celles dont personne ne veut d'une façon qui vous paraîtra raisonnable. Une fois que vous aurez dressé une liste qui vous conviendra à tous les deux, engagez-vous à la respecter, faute de quoi la colère et la déception seraient au rendez-vous, et la confiance, mise à l'épreuve. Il ne s'agit pas non plus d'être rigide. À l'occasion, certains imprévus peuvent nous détourner de nos engagements. Mais, dans la mesure du possible, il est

préférable d'en parler à l'autre un peu à l'avance, et de trouver alors des ententes convenables pour les deux.

Il se pourrait aussi que le sujet du partage des tâches ne soit pas la source réelle de vos mésententes de couple. Demandez-vous s'il n'y a pas autre chose, sur le plan affectif ou autre, qui expliquerait votre mécontentement. Par exemple, l'un des conjoints peut manquer d'attention ou d'affection, mais être mal à l'aise de le reconnaître, par crainte, notamment, de paraître dépendant. Critiquer la façon dont son conjoint ou sa conjointe s'acquitte des tâches ménagères est peut-être moins menaçant que d'avouer ses besoins et de se montrer vulnérable. Méfions-nous de nos motivations profondes!

L'ordre et l'harmonie

On sait que, pour de nombreuses femmes, le bien-être dans la relation de couple a une influence positive sur le désir (voir *Stimuler ou réveiller le désir*, *Enfants Québec*, février-mars 2009). Lorsque la femme est satisfaite

Une fois que vous aurez dressé une liste qui vous conviendra à tous les deux, engagez-vous à la respecter.

de la participation de son conjoint (ce qui ne veut pas dire qu'il en fait autant ou plus qu'elle, mais, par exemple, qu'il s'acquitte des tâches qu'elle n'aime pas effectuer ou qu'il est simplement reconnaissant pour ce qu'elle fait...), le couple a bien des chances d'avoir une relation plus

harmonieuse et une intimité sexuelle plus satisfaisante. En effet, la femme se sentira respectée. Elle sera aussi moins fatiguée et plus détendue. Elle considérera son conjoint comme un homme, et non comme un enfant à qui elle doit tout dire et répéter.

Et si l'on n'arrive toujours pas à un partage équitable?

Si vous n'arrivez pas à un partage équitable pour quelque raison que ce soit — vous n'avez pas les mêmes disponibilités, vous n'arrivez pas à déléguer, etc. — la personne qui accepte d'en faire davantage pourrait avoir droit à des compensations. Par exemple, elle se réservera du temps pour des loisirs particuliers, des massages ou autres gâteries! ●

Propos recueillis par MARIE-CLAUDE FORTIN

Références

Ferland, F. (2006). *Pour parents débordés et en manque d'énergie*. Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine. **Gottman, J.M.** (2000). *Les couples heureux ont leurs secrets*. J-C. Lattès.

Pour faciliter l'exécution des tâches

- * Répartissez les tâches les plus exigeantes sur l'ensemble de la semaine.
- * Prenez un moment de repos après une tâche fatigante.
- * Combinez les tâches qui se font dans un même lieu et dans un même temps.
- * Procédez à des échanges de tâches, à l'occasion.
- * Abordez avec un esprit positif les activités qui vous pèsent.
- * Faites les choses autrement (écoutez de la musique en faisant la vaisselle, par exemple.)
- * Impliquez vos enfants.



François St Père,
psychologue et
médiateur familial

PHOTO : PIERRE DIONNE