

Travail - famille :

un couple gagnant!

Une palette de possibilités

Auteurs : Christine Delhayé , Anne-Marie Dieu et Annie Cornet.

Publié avec l'aide financière de la Wallonie. Nos remerciements à Madame la Ministre de la Santé, de l'Action sociale et de l'Egalité des chances Eliane Tillieux.



Wallonie

Editeur responsable : Serge NOEL, rue de Charleroi, 47 - 1400 Nivelles

Conception graphique et mise en page : Anouk GRANDJEAN

Illustration couverture : Catherine DENEUFBOURG

Impression : Joh. Enschedé

Tiré à 5.000 exemplaires



- Vous rencontrez des difficultés pour concilier votre vie professionnelle et votre vie familiale ?
- Vous envisagez d'arrêter de travailler, de passer à temps partiel pour vous occuper de vos enfants, de vos parents, de votre conjoint-e malade... ?
- Vous hésitez à agrandir la famille en raison de votre vie professionnelle ?
- Pour mieux concilier votre vie familiale et professionnelle, vous envisagez de changer d'emploi ?
- Vous avez changé votre situation professionnelle mais la situation ne vous satisfait pas ou plus ?
- Vous souhaitez reprendre le travail après un retrait complet du marché du travail mais vous restez très attaché-e à une bonne conciliation vie familiale – vie professionnelle ?
- Vous vous sentez stressé-e, épuisé-e et vous aimeriez trouver des manières de concilier de manière plus équilibrée votre vie privée et votre vie professionnelle ?

Cette brochure s'adresse à vous ! Elle a pour objectif d'accompagner votre réflexion, d'examiner avec vous les différentes solutions possibles pour dégager du temps pour votre famille et pour vous-même et de vous informer des solutions qui vous aideront à court, moyen et long terme.





SOMMAIRE



Partie 1.

Guide pour une réflexion personnelle sur vos besoins et vos envies en matière de choix professionnels et familiaux - 8

Partie 2.

Analyse des différentes possibilités offertes sur et par le marché du travail pour vous aider à concilier au mieux travail et famille - 13

1. Le retrait complet du marché du travail (fin de contrat de travail) - 16
2. L'arrêt (complet ou partiel) temporaire via le crédit-temps (secteur privé) ou la pause carrière (secteur public) - 22
3. L'arrêt (complet ou partiel) temporaire via les diverses formes de congés à disposition des parents - 25
4. Le télétravail - 29
5. Le temps partiel - 32
6. Une plus grande flexibilité d'horaires - 37

Quelques liens utiles - 41



Légende



Rubriques « Le saviez-vous ? »



Rubriques informatives

- L'offre de formation
- Devenir indépendant-e
- Comment se faire aider dans les tâches ménagères



Avertissement et structure

Cette brochure ne prend pas parti pour une solution particulière. Au contraire, elle vise à permettre à chacun et chacune d'envisager une palette de possibilités afin de faire un choix le plus éclairé possible et d'éviter ainsi les alternatives binaires du type « je travaille ou j'arrête de travailler » qui enferment dans des solutions exclusives et pas nécessairement satisfaisantes.

La première partie de cette brochure guide votre réflexion sur votre situation personnelle par le biais de 7 questions. Prenez un bic et un papier et installez-vous au calme pour y répondre !

La deuxième partie de cette brochure vous propose une palette de modalités de conciliation travail – famille en attirant votre attention sur les pièges et les avantages de chaque possibilité. Cette partie est conçue pour que vous puissiez piocher les éléments qui vous semblent pertinents en fonction de vos envies, vos motivations et vos contraintes personnelles. Elle pointe, pour chaque mesure, les impacts financiers à court, moyen et long terme (pension) ainsi que les impacts sur votre vie professionnelle.



L'objectif n'est pas de résumer les aspects juridiques des mesures existantes, mais bien d'attirer l'attention sur différents aspects qui peuvent intervenir dans le choix de solutions de conciliation vie familiale-vie professionnelle. Comme la législation évolue très fréquemment, le renvoi a été privilégié, pour les aspects techniques, aux sites officiels qui maintiennent à jour une information vulgarisée. Les adresses internet utiles se retrouvent en fin de brochure.

Si la brochure peut se lire de manière linéaire, elle peut également être lue en faisant des aller-retours entre les deux grandes parties qui la composent au gré de l'avancement de votre réflexion. Vous pouvez également y sélectionner aisément les éléments qui vous semblent pertinents au départ du sommaire.

Quelle que soit votre situation actuelle ou future, cette brochure vise à accompagner votre réflexion pour que vos décisions vous correspondent sur le long terme. Bonne lecture !



Guide pour une réflexion personnelle sur vos besoins et vos envies en matière de choix professionnels et familiaux

Une décision prise sur un coup de tête est rarement une bonne décision. Prenez le temps de réfléchir à ce que vous recherchez. N'hésitez pas à noter sur papier le résultat de vos cogitations afin de les rendre plus objectives et aussi de pouvoir y revenir ultérieurement.

Sept questions guident votre réflexion. Prenez le temps de répondre à chacune d'entre elles.

N'hésitez pas à y revenir autant que nécessaire avant de faire votre choix en fonction de l'état d'avancement de votre réflexion et selon votre personne.

Il est également possible que vous ne vous sentiez pas à l'aise avec une question. A vous de voir si c'est parce que cette question n'est pas pertinente pour vous ou si c'est parce que vous devez encore vous laisser du temps pour y réfléchir. Avancez à votre rythme !



QUESTION 1.

Analysez votre situation actuelle tant en ce qui concerne votre vie privée que votre vie professionnelle. Identifiez, dans une colonne, ce que vous aimez dans votre situation actuelle. Dans une autre colonne, mettez ce qui pose problème dans cette situation. Précisez ce qui est lié à votre emploi, à votre situation familiale, à vos propres besoins.

QUESTION 2.

Si vous n'aviez pas de contraintes (financières, matérielles, personne pour vous dire ce que vous devez/devriez faire), quelle situation souhaiteriez-vous ? En quoi cette situation imaginaire vous satisferait-elle ? Qu'est-ce que cette situation vous apprend sur ce qui est important pour vous, sur ce dont vous avez envie dans votre vie professionnelle, d'une part, et dans votre vie privée, d'autre part ?

QUESTION 3.

Dans ce qui est important pour vous dans votre vie professionnelle et dans votre vie privée (question 2), qu'est-ce qui existe dans votre situation actuelle (question 1) et qu'est-ce qui n'est pas présent ?



QUESTION 4.

Revenez à votre situation imaginaire (question 2), identifiez ce qui ne peut pas être atteint (ex : un travail bénévole alors que vous avez besoin de rentrées financières) et ce qui peut l'être mais qui ne semble pas « permis » (ex : je me verrais bien comme indépendant-e mais mon entourage m'en dissuade parce qu'il trouve cela risqué) ou qui ne semble pas atteignable (ex : je me verrais bien dans tel type de poste mais il me manque des compétences en informatique). Analysez chacun des cas que vous avez identifié en vérifiant si les blocages sont bien réels ou si vous pouvez les dépasser (ex : par une préparation minutieuse de votre dossier d'indépendant-e au sein d'une couveuse ; par une discussion avec votre entourage sur ce qui vous motive ; par une formation complémentaire).

QUESTION 5.

Qu'avez-vous envie de transmettre comme valeurs, comme apprentissages à vos enfants ? En quoi votre situation actuelle vous permet-elle de transmettre ces valeurs à vos enfants ? N'hésitez pas à discuter de ces valeurs avec votre conjoint-e.





Une solution peut en cacher une autre, comme par exemple, un retrait du marché du travail pour à la fois mieux concilier travail et famille, mais aussi quitter un emploi dont les conditions ne vous conviennent pas et profiter du temps dégagé pour suivre une formation qui vous permettra de trouver un emploi répondant mieux à vos attentes tant privées que professionnelles.

QUESTION 6.

Quelle solution avez-vous envisagée jusqu'ici pour mieux concilier votre vie privée et votre vie professionnelle ? Si vous n'avez pas encore d'idée bien arrêtée ou si vous ressentez le besoin d'informations complémentaires, n'hésitez pas à consulter la liste des mesures proposées dans la deuxième partie de cette brochure et revenez ensuite à cette question.

Analysez maintenant la situation que vous avez envisagée (ex : retrait complet du marché du travail, travail à temps partiel, changement d'emploi) pour mieux concilier votre vie privée et votre vie professionnelle. Listez les avantages et inconvénients de la solution que vous envisagez par rapport à votre situation actuelle (question 1) ? Cette solution répond-elle à ce que vous avez dégagé comme important pour votre vie privée et professionnelle (question 2) ? Cette solution est-elle cohérente avec les valeurs que vous voulez transmettre à vos enfants (question 5) ?



QUESTION 7.

Accordez-vous une nuit, une semaine ou plus pour laisser mûrir votre réflexion et revenez à cette question. N'hésitez pas à repartir de vos notes. La solution que vous envisagez pour mieux concilier vie familiale et vie professionnelle rencontre-t-elle vos besoins ? Vous sentez-vous en accord avec cette solution ?

En parallèle avec cette réflexion, découvrez les principales possibilités que le marché de l'emploi vous offre et combinez-les pour vous rapprocher au mieux de vos besoins sans vous contraindre inutilement à court, moyen et long terme. Les encarts répartis dans le texte constituent également une mine de conseils pratiques.



La conciliation vie familiale et vie professionnelle n'est pas une réflexion uniquement féminine. De nombreux hommes sont aussi demandeurs d'autres types d'arrangements professionnels. La répartition des responsabilités familiales et professionnelles entre les deux conjoints est également en soi une solution de plus en plus souvent choisie au sein des couples.



Analyse des différentes possibilités offertes sur et par le marché du travail pour vous aider à concilier au mieux travail et famille

De nombreuses solutions existent pour répondre au mieux à vos problèmes de conciliation et oscillent entre deux solutions extrêmes : arrêter complètement de travailler, ou déléguer entièrement les tâches familiales et domestiques pour s'adonner à 100% à son travail, de l'autre. Dans ces deux cas, la question de la conciliation a été supprimée de manière radicale par un renoncement vis-à-vis d'un des deux pôles.

Entre ces deux extrêmes, une large palette de possibilités existe. Le dosage que vous choisirez devrait être celui qui répond le mieux à vos besoins personnels. En effet, une situation n'est pas une autre (nombre d'enfants, âge des enfants, choix éducationnels, répartition des tâches domestiques et parentales entre les conjoints, moyens financiers disponibles, aide des grands-parents, aspirations personnelles, etc.). Dès lors, la solution choisie par le voisin ou le collègue pourra se révéler tout à fait inappropriée dans votre cas. C'est dans le but de clarifier vos besoins pour mieux guider votre choix de solution qu'il vous est proposé de réfléchir,



dans la première partie, à vos options de vie à partir de sept questions clés.

Dans la deuxième partie, chaque solution est présentée individuellement en attirant votre attention sur les impacts éventuels de ces solutions d'un point de vue financier et par rapport à votre vie professionnelle future.

Par ailleurs, il faut garder en tête que les charges familiales liées aux enfants sont présentes pendant une période finalement assez courte de notre vie : en moyenne, 10 à 15 ans sur une carrière professionnelle possible d'une quarantaine d'années. Autrement dit, les choix que vous posez aujourd'hui ont – auront – des impacts parfois très significatifs à terme pour les 10-15-20 dernières années de votre vie professionnelle ainsi que pour le calcul de votre pension.

N'oubliez pas non plus que vos envies actuelles peuvent évoluer et que des imprévus apparaissent parfois au cours des années qui peuvent changer considérablement la donne (ex : séparation du couple, perte d'emploi de votre conjoint-e, maladie ou décès de votre conjoint-e, problème financier). Ces situations peuvent exiger de vous de pouvoir, plus ou moins rapidement, changer d'option. C'est pourquoi, pour chaque piste, sont proposées des pratiques qui ont prouvé leur efficacité pour réduire les effets



négatifs de certaines de ces solutions et qui vous donnent plus de chances de pouvoir rebondir si un événement désagréable se produisait.

A vous de jouer !

Trois grandes catégories de pratiques de conciliation vie familiale – vie professionnelle

Réduction du temps de travail	Flexibilité des horaires	Aide/soutien
<ul style="list-style-type: none">- Retrait complet du marché du travail- Temps partiel- Crédit-temps et pause-carrière	<ul style="list-style-type: none">- Télétravail- Flexibilisation des horaires- Travail comme indépendant	<ul style="list-style-type: none">- Gardes d'enfants- Aides domestiques
<ul style="list-style-type: none">- Congés parentaux		



1. Le retrait complet du marché du travail (fin de contrat de travail)

Le focus : Vous arrêtez complètement de travailler, soit en donnant votre démission à votre employeur, soit parce que votre contrat prend fin (fin de votre contrat à durée déterminée ou de votre contrat d'interim, licenciement) et vous décidez de ne pas chercher un autre emploi pour ne plus avoir de souci de conciliation vie privée-vie professionnelle.

Les impacts financiers : Avec ou sans allocation du chômage, cette décision aura pour conséquence immédiate une baisse de revenus pour votre famille. Bien entendu, le fait de rester à la maison diminue certaines dépenses, comme les frais de garde d'enfants, des déplacements domicile – travail, des repas à l'extérieur Néanmoins, d'autres dépenses ne seront pas forcément réduites (dépenses de transport, si vous devez conduire vos enfants à l'école; frais de chauffage et d'électricité en hausse...). Cette réduction de revenus peut affecter la vie de famille (réduction des dépenses relatives aux sorties, aux vacances, aux vêtements...) et limiter votre autonomie dans le couple. La charge exclusive des dépenses familiales sur le seul revenu du conjoint peut aussi, dans certains cas, entraîner un stress pour celui-ci et des tensions dans le couple.



Pensez aussi à votre indépendance financière personnelle :

- L'argent gagné par votre conjoint-e sera-t-il versé en tout ou en partie sur un compte commun auquel vous aurez accès ? Disposerez-vous de votre carte de banque personnelle ?
 - Aurez-vous la responsabilité de la gestion du budget du ménage ou d'une partie de celui-ci ? Laquelle : les achats courants, les dépenses exceptionnelles, les factures récurrentes, les frais scolaires, les frais médicaux, etc. ?
 - Pourrez-vous négocier avec votre conjoint-e l'octroi d'un revenu personnel, lié au travail que vous accomplirez au sein du ménage ?
 - Disposerez-vous d'un revenu propre (placements financiers, revenus de location, occupation occasionnelle etc.) qui vous permettra d'avoir une certaine autonomie financière vis-à-vis de votre conjoint-e ?
 - Avez-vous songé à la manière de pallier une éventuelle diminution ou perte de revenu de votre conjoint-e (licenciement, maladie, décès ou séparation) ?
-Autant d'éléments importants à prendre en compte afin de ne pas vous sentir en position de demandeur pour toute dépense personnelle.

Les impacts légaux/réglementaires sur vos droits sociaux et votre statut :

Si vous donnez votre démission, vous perdez vos droits à un revenu de remplacement pendant une période qui sera déterminée par l'ONEM en fonction de votre dossier.

Quelle que soit la manière dont votre dernier contrat de travail a pris fin, prenez le temps de vous renseigner précisément sur la continuité ou non de vos droits et de votre statut auprès du Forem pour la Région wallonne (Actiris pour la Région de Bruxelles-Capitale), auprès de l'ONEM et auprès de votre mutuelle. Leurs sites internet répondent aux principales questions. N'hésitez pas à les consulter sans tarder car certaines démarches doivent être entreprises dans un délai court.

Des formules existent pour que vous conserviez un statut par rapport au marché de l'emploi même si vous ne touchez pas d'allocations de chômage (demandeur d'emploi libre : renseignements auprès du Forem ou d'Actiris). Le fait d'être chômeur-se complet-e indemnisé-e facilite l'accès à certaines formations et à certains emplois.

Lorsque vous décidez de revenir sur le marché du travail, n'oubliez pas de vous réinscrire comme demandeur ou demandeuse d'emploi « actif ». Il existe aussi une exemption de recherche d'emploi (limitée dans le temps) pour la prise en charge d'un proche dépendant ou d'un enfant de moins de trois ans. Renseignez-vous auprès de l'ONEM.

Les impacts financiers à long terme (calcul de votre pension) : Chaque période d'emploi et de chômage rentre dans le calcul de votre pension,

en ce compris les périodes d'interruption de carrière et les périodes pendant lesquelles vous êtes inscrit-e en tant que demandeur ou demandeuse d'emploi indemnisé-e. Par contre, les périodes pendant lesquelles vous ne travaillez pas et n'êtes pas repris-e comme demandeur ou demandeuse d'emploi indemnisé-e ne seront pas comptabilisées pour votre pension. Votre décision peut donc avoir des répercussions à long terme sur le montant de celle-ci.



S'investir dans des activités bénévoles et/ou suivre des formations vous permet de vous insérer dans un réseau social, de vous rendre utile tout en vous permettant de développer des compétences (organisationnelles, de gestion, relationnelles, etc.) qui pourront ensuite, si nécessaire, être valorisées sur le marché du travail. Vous trouverez des informations utiles sur le site de l'association pour le volontariat (www.volontariat.be). Prendre le temps de se former permet de compléter votre formation initiale ou de se réorienter pour revenir, à terme, dans de meilleures conditions sur le marché du travail. Par ailleurs, s'engager dans la vie communale, associative ou politique est aussi une occasion de belles rencontres, d'apprentissages, de découvertes, au rythme de vos besoins familiaux.

Les impacts sur votre vie professionnelle : Votre décision d'arrêter de travailler complètement correspond à vos besoins actuels. N'oubliez pas que vous ne serez pas toute votre vie dans la même situation (même budget familial, même composition familiale, enfants qui auront grandi, aspirations personnelles autres...).

Un retour sur le marché de l'emploi, après plusieurs années passées au foyer, n'est simple ni pour la personne qui doit se réadapter à un autre rythme et à d'autres modalités de fonctionnement, ni pour la famille (enfants, conjoint) car une nouvelle organisation familiale doit se mettre en place. Par ailleurs, les employeurs ne jugent pas toujours cet arrêt d'un bon œil.

Si vous optez néanmoins pour un arrêt de travail complet, envisagez dès le départ la possibilité, dans un avenir proche ou lointain, de revenir sur le marché du travail et anticipez de diverses manières ce potentiel retour.



Dans le cas d'un retrait partiel ou total, une source de revenus alternatifs personnels peut néanmoins être envisagée (travail occasionnel dans certaines limites, revenus locatifs, revenus issus de placements financiers...). Cela vous permettra de garder une certaine autonomie financière et un lien, même ténu, avec le marché du travail.

La réflexion du coach : Pour quelles raisons quittez-vous votre emploi (ou ne cherchez-vous pas de nouveau travail à la fin de votre contrat) ? Est-ce réellement pour améliorer votre conciliation vie familiale – vie professionnelle en « éliminant » cette dernière ou parce que vous n'aimez pas votre emploi ? En quoi arrêter de travailler va-t-il résoudre votre problème à court, moyen et long terme ? Quelles autres solutions avez-vous envisagées ?

2. L'arrêt (complet ou partiel) temporaire via le crédit-temps (secteur privé) ou la pause carrière (secteur public)

Le focus : Le crédit-temps vous permet de limiter ou de suspendre vos activités professionnelles pendant un certain temps, sans mettre un terme à votre contrat de travail. Les modalités d'accès sont quelque peu différentes en ce qui concerne la pause carrière dans la fonction publique. Vous trouverez toutes les précisions sur le site de l'ONEM (www.onem.be).

Si vous optez pour cette solution, lisez la section « retrait total » ou « temps partiel » selon votre cas. Elles compléteront vos informations.



Le choix d'un lieu de vie influence votre future conciliation travail – famille. Lorsque vous choisissez un lieu de vie, sachez que la proximité des moyens de communication efficaces et des possibilités en matière de garde de vos enfants (crèches, garderies scolaires, famille) peut s'avérer un atout considérable pour combiner plus aisément vie professionnelle et vie familiale ou pour vous permettre de garder des activités si vous avez décidé d'arrêter de travailler pendant quelques temps.

Les impacts financiers : pour le crédit-temps (secteur privé), une allocation vous sera payée par l'ONEM. Certaines grandes entreprises offrent également des pauses carrières plus longues ou des compléments financiers. Pour la pause carrière de la fonction publique, une indemnité est également prévue. Renseignez-vous donc auprès du service du personnel ou de votre syndicat.

Les impacts financiers à long terme (calcul de votre pension) : Dans certains cas, ces périodes sont assimilées à des périodes de travail, dans d'autres, elles ne le sont pas sauf éventuellement si vous cotisez spécifiquement à cet effet. L'office national des pensions pourra vous renseigner.

Les impacts sur votre vie professionnelle : Votre employeur est tenu de vous réintégrer dans l'entreprise ou l'administration à l'issue de votre crédit-temps ou de votre pause-carrière. Dans certains cas, vous pouvez vous retrouver dans un poste, des modalités de travail qui ont fortement évolué pendant votre absence. Il est important d'y être préparé et de garder le contact autant que faire se peut avec votre employeur et avec vos collègues pendant votre absence, ainsi qu'avec les matières que vous traitez habituellement (évolutions technologiques, législatives...) afin de ne pas vous sentir perdu-e à votre retour. Il n'est pas inutile de prévoir, à votre retour, un entretien avec votre responsable hiérarchique afin de vérifier si vous n'avez pas besoin d'une mise à niveau ou d'une formation.

La réflexion du coach : Les crédits-temps et pause carrière peuvent être pris à temps plein ou à temps partiel. Quel que soit votre choix, en quoi correspond-il à votre recherche de conciliation ? En quoi cette période de retrait partiel ou total du marché du travail peut-elle vous aider éventuellement à faciliter votre vie professionnelle à l'avenir (formations, maintien d'un réseau, utilisation régulière d'un ordinateur, activités complémentaires bénévoles, artistiques, etc.) ?

3. L'arrêt (complet ou partiel) temporaire via les congés parentaux

Le focus : Si vous voulez bénéficier d'une interruption complète de carrière pour l'éducation de vos jeunes enfants, vous pouvez aussi demander un congé parental. Ce congé peut être de 4 mois à temps plein, 8 mois à mi-temps ou 16 mois à 1/5 par enfant. Il peut être pris jusqu'aux 12 ans de vos enfants. Si vous avez plusieurs enfants de moins de 12 ans, vous pouvez multiplier ce temps par le nombre d'enfants concernés. Pour pouvoir bénéficier de ce congé, vous devez avoir travaillé au moins 12 mois à temps plein dans l'entreprise, dans les 15 mois précédant votre demande. L'employeur est obligé de vous accorder ce congé mais il peut vous demander de reporter votre décision, si plus de 5% des membres du personnel sont déjà en pause carrière. Ce report ne peut cependant excéder 6 mois. Une allocation forfaitaire vous sera versée par l'ONEM.

La brochure intitulée « Clés pour devenir parent tout en travaillant », éditée par le SPF emploi, vous donnera toutes les informations utiles sur les congés de maternité, de paternité et les congés parentaux. Elle vous renseignera également sur les différents modes de garde pour les enfants.

Elle est téléchargeable sur le site www.emploi.belgique.be (rubrique – congé). Des renseignements sont également disponibles sur le site de l'ONEM : www.onem.be.

Il existe aussi d'autres possibilités de congé tel que le congé d'accueil, le congé d'adoption ou le congé pour maladie grave d'un membre du ménage ou de la famille.



L'offre de formation gratuite ou de coût abordable est nombreuse. Les formations peuvent s'étaler sur quelques semaines, quelques mois, voire un ou deux ans. Les horaires sont variables, il est possible de suivre des formations en horaires décalés mais aussi en horaires scolaires. Certains programmes spécifiques « femmes » sont plus particulièrement soucieux des impératifs de conciliation des temps. Il existe aussi un large éventail de formations à distance. En tant que demandeur-se d'emploi libre, vous avez accès aux formations, notamment en langues, organisées par le FOREM ou ACTIRIS. Les maisons de l'emploi sont des liens d'accueil dans lesquels vous trouverez beaucoup de conseils et d'informations utiles.

L'enseignement de promotion sociale propose également une large palette de formations de qualité à faible coût qui vont des cours de langues aux cours de techniques commerciales en passant par les cours de plomberie.

Des formations étalées sur un ou deux ans permettent également d'acquérir des diplômes partant du secondaire inférieur jusqu'à des diplômes supérieurs. L'enseignement de promotion sociale peut être organisé par votre commune, votre province ou des établissements organisant également des enseignements classiques.

Les organismes d'insertion socio-professionnelle et les organismes d'éducation permanente offrent de nombreux modules de formations dans des domaines très divers. Certains développent des projets plus spécifiques à destination des femmes afin de prendre en compte la spécificité des contraintes qu'elles rencontrent dans leur retour sur le marché du travail. Si vous êtes inscrit-e comme demandeur ou demandeuse d'emploi libre, ces formations sont gratuites. Les frais de déplacements et de garde d'enfants sont pris en charge, sous certaines conditions, par ces organismes.

Les impacts financiers : ils dépendent du type de congé choisi, mais sont toujours liés à une indemnisation forfaitaire.

Les impacts financiers à long terme (calcul de votre pension) : les périodes de congés parentaux sont en général assimilées à des périodes de travail pour le calcul de la pension. Il existe toutefois des conditions particulières pour le personnel statutaire des administrations publiques. Plus de précisions sur le site du SPF Sécurité sociale : www.socialsecurity.be

Les impacts sur votre vie professionnelle : similaires au cas où vous prendriez un crédit-temps ou une pause-carrière.

La réflexion du coach : Dans quelle proportion comptez-vous prendre un congé ? Imaginez concrètement le type d'organisation quotidienne et hebdomadaire que cela va vous permettre d'obtenir. En quoi ce choix correspond-il à votre recherche de conciliation ?

4. Le télétravail

Le focus : Certain-e-s d'entre vous peuvent peut-être envisager une solution du type « télétravail ». Il ne s'agit pas de prendre des congés mais d'obtenir de son employeur que tout ou partie du travail puisse être réalisé à domicile. Un accord doit bien sûr être trouvé avec l'employeur à ce sujet. Cette formule devrait vous permettre de gagner en autonomie sur l'organisation de votre temps de travail.

Les impacts financiers : vérifiez auprès de votre employeur pour voir la part des frais qu'il est susceptible de prendre en charge. Tenez compte du fait que si vous gagnez en frais de déplacement, vous devrez chauffer votre maison, voire aménager un endroit pour vous permettre de travailler. Renseignez-vous sur le matériel informatique qui sera mis à votre disposition, sur la prise en charge financière de votre connexion internet et de vos éventuels frais de téléphone ainsi que de votre couverture assurance. Consultez les modalités précises sur le site : www.emploi.belgique.be

Les impacts financiers à long terme (calcul de votre pension) : pour autant que votre contrat de travail ne soit pas modifié et que votre temps de tra-

vail reste identique à celui que vous prestiez jusque là, il n'y aura aucun impact sur le calcul de votre pension.

Les impacts sur votre vie professionnelle : l'éloignement de vos collègues, de vos responsables hiérarchiques peuvent vous isoler au sein de l'entreprise notamment en matière de formations et de promotions. Le télétravail pendant quelques jours par semaine et non à temps plein est, pour cette raison, souvent privilégié. Toutefois, si vous souhaitez pouvoir participer à des formations, il vous faudra aussi être en mesure d'adapter vos jours de télétravail, ce qui signifie avoir des solutions pour aller rechercher vos enfants à l'école, par exemple, ces jours-là.



Il n'est pas toujours simple de travailler avec de jeunes enfants à la maison. Il est préférable d'avoir une solution de garde pour les heures de travail à la maison. Il est aussi parfois difficile de conserver une barrière entre sa vie privée et sa vie professionnelle. Le site du SPF emploi (www.emploi.belgique.be) donne de nombreuses indications utiles en la matière.

La réflexion du coach : De quel espace disposez-vous chez vous pour aménager votre bureau ? Quelle est l'attitude de votre entourage par rapport à votre travail à domicile ? Pouvez-vous vous passer des contacts réguliers (quotidiens) avec vos collègues ? En quoi le télétravail vous permettra-t-il d'aménager différemment vos horaires professionnels et familiaux ?

5. Le temps partiel

Le focus : Vous décidez de diminuer votre temps de travail en accord avec votre employeur. Cette solution est souvent choisie car perçue comme la plus confortable. Prenez le temps d'y réfléchir. Un temps partiel peut prendre différentes formes et signifier 4/5ème temps, $\frac{3}{4}$ temps, mi-temps, voire moins. Les effets professionnels et pécuniaires d'un 4/5 ou d'un $\frac{3}{4}$ temps ne seront pas les mêmes que ceux d'un mi-temps. En outre, la répartition du temps partiel peut également se faire de manière différente comme, par exemple : une réduction du temps de travail une semaine sur deux pour vous permettre d'être plus tôt à la maison si vous avez la garde de vos enfants en alternance. Si vous réduisez votre temps de travail en bénéficiant d'un crédit-temps ou d'une pause carrière, lisez également la section couvrant cette modalité particulière.



Certains couples optent pour une répartition partagée du temps partiel entre les deux conjoints. Plutôt qu'un des deux conjoints passe à mi-temps, par exemple, les deux passent à trois-quarts temps, se répartissant ainsi à la fois les tâches familiales et domestiques et les impacts professionnels et financiers.

Les impacts financiers : Votre salaire est réduit proportionnellement à votre temps de travail. Dans certains cas, vous pourrez bénéficier d'un complément d'allocations du chômage. Le calcul de votre ancienneté est également touché. La brochure « Clé pour l'emploi à temps partiel » téléchargeable sur le site du SPF Emploi (www.emploi.belgique.be) vous donnera tous les détails souhaités.



Quand vous êtes à temps partiel, vous pouvez prendre un statut d'in-dépendant complémentaire dans le respect de certaines conditions.

Les impacts financiers à long terme (calcul de votre pension) : Votre pension sera calculée au prorata de vos prestations, tout travail à temps partiel réduira dès lors le montant de votre pension, moyennant quelques exemptions qui sont précisées dans la brochure du SPF Emploi. Plus la période pendant laquelle vous êtes à temps partiel est longue et plus votre réduction du temps de travail est importante, plus l'impact sera élevé. L'Office National des Pensions propose, sur son site (www.onprvp.fgov.be), de calculer ce que sera le montant de votre pension en fonction de tous les paramètres nécessaires. Faites des projections afin de mesurer l'impact de votre choix sur le montant et l'âge de votre pension.



Un accès à Internet et une adresse de courrier électronique à votre nom est extrêmement utile même dans les phases de vie où vous vous centrez sur votre vie privée et familiale. Vous pourrez consulter des sites spécifiques à vos centres d'intérêt, des sites de formation et maintenir votre réseau social et amical par ce biais. De plus, les offres d'emplois paraissent de plus en plus souvent sur les sites des entreprises et des organismes de placement. Il n'est pas forcément nécessaire de disposer d'un ordinateur personnel, les bibliothèques, les maisons de l'emploi et diverses autres associations mettent des ordinateurs à disposition du public moyennant parfois une modeste participation horaire.

Les impacts sur votre vie professionnelle : Il est reconnu que les travailleurs à temps partiel bénéficient moins que leurs collègues à temps plein de formations et de promotions, ce qui peut entraver leur évolution dans l'entreprise et les rendre plus vulnérables sur le marché de l'emploi par des compétences moins à jour. Plus longtemps vous resterez à temps partiel, plus les répercussions sur votre évolution professionnelle risquent de se faire sentir.



Le retrait partiel ou total du marché du travail à tendance à vous isoler et à vous éloigner des réseaux sociaux. N'hésitez pas à maintenir vos contacts avec vos ami-e-s, vos (ancien-ne-s) collègues, des réseaux, groupements, associations autour de thématiques qui vous intéressent. Les réseaux internet sont une solution mais ne sont pas suffisants à eux seuls pour maintenir un réseau social. Le fait de sortir de chez vous pour aller à la rencontre d'autres personnes ne doit pas être négligé. Faites-vous plaisir en réalisant des activités personnelles qui vous épanouissent.

La réflexion du coach : Quelle proportion de votre temps de travail souhaitez-vous réduire pour répondre à vos besoins en matière de conciliation ? Imaginez comment une semaine de travail s'organisera concrètement si vous bénéficiez de ce temps partiel. Certains horaires de mi-temps ne favorisent pas une conciliation aisée des temps de vie, notamment s'ils sont dans des créneaux horaires atypiques ou ne sont pas prévisibles. En quoi cette nouvelle organisation répond-elle à vos besoins en matière de conciliation ? Quelles sont vos possibilités de revenir à un temps plein dans le futur ?

6. Une plus grande flexibilité d'horaires

Le focus : Certains employeurs acceptent de modifier les horaires de travail pour mieux répondre aux attentes de leurs salariés. Cette adaptation peut être proposée pour tous les salariés (family-friendly entreprises) ou être le résultat d'une discussion entre le salarié et son supérieur hiérarchique (travail réparti différemment sur la semaine, par exemple, pour dégager du temps le mercredi après-midi ou en fin de journée une semaine sur deux pour les parents séparés ayant une garde alternée). A vous de voir ce qu'il est possible de réaliser dans votre entreprise. Autre solution plus radicale et comportant d'autres risques : changer d'emploi soit pour intégrer une entreprise qui prend en compte vos contraintes familiales, soit pour devenir indépendant-e.



Devenir indépendant-e ?

Un travail indépendant permet, dans certains cas, d'agencer vos temps consacrés à votre famille et à votre travail. Néanmoins, il faut rester conscient-e de l'investissement en temps demandé par une profession indépendante, d'autant plus lorsqu'elle démarre et qu'il s'agit de trouver des clients en suffisance.

N'oubliez pas qu'on ne se lance pas dans une activité indépendante à la légère, il est nécessaire d'être accompagné-e dans un tel projet et bien conseillé-e. Vous pouvez aussi envisager un statut d'indépendant-e à titre complémentaire si votre activité indépendante est exercée en parallèle avec une activité salariée à mi-temps au moins. Cette solution n'est pas possible si vous ne gardez pas de travail comme salarié-e. Outre l'UCM (Union des Classes Moyennes - www.ucm.be), des couveuses d'entreprises (ex : Job'in - www.jobin.be) ou des organismes comme le CREDAL (www.credal.be) sont des aides précieuses en la matière. L'Inasti, organisme national des indépendants, donne également beaucoup d'informations sur les différents statuts possibles : www.inasti.be. Pour ceux et celles qui envisagent un statut d'artiste, renseignez auprès de ww.smart.be.

Les impacts financiers : a priori aucun, mais n'oubliez pas de vérifier auprès de votre employeur.

Les impacts financiers à long terme (calcul de votre pension) : a priori aucun, mais n'oubliez pas de vérifier auprès de votre employeur.

Les impacts sur votre vie professionnelle : Cela peut être très variable. Certains employeurs vous considéreront comme moins impliqués dans l'entreprise et ne vous proposeront pas une nouvelle fonction, une promotion, une formation...

D'autres ne feront pas la différence. Il est important de pouvoir préserver une certaine flexibilité d'horaire néanmoins pour, par exemple, éviter d'être systématiquement absent-e aux réunions de service et ainsi moins informé-e et isolé-e.



Comment se faire aider dans les tâches domestiques,

Les titres-services permettent d'alléger une partie des tâches ménagères (nettoyage, repassage, courses). Ils sont partiellement déductibles fiscalement.

Quelles solutions de garde sont disponibles pour vos enfants ?

Le site de l'ONE (www.one.be) vous renseignera utilement sur les différents modes de garde pour les moins de 3 ans et leurs disponibilités. Il n'est pas toujours facile d'obtenir une place en crèche ou chez une accueillante d'enfants, mieux vaut donc faire vos démarches plusieurs mois à l'avance. Au-delà de cet âge, les écoles offrent souvent des garderies de 15h30 à 18h. Au cas où votre enfant serait porteur d'un handicap les sites de l'AWIPH pour la Wallonie (www.awiph.be) et PHARE pour Bruxelles (www.phare.iris-net.be) donnent des listes de lieux adaptés aux différentes situations. Pour les petits bobos et les maladies saisonnières, les mutuelles et les communes organisent également des services de garde d'enfants malades à domicile. En ce qui concerne les jours de congé et de vacances scolaires un grand nombre

de possibilités existent en termes d'activités extra-scolaires. Votre commune organise très certainement des stages et des plaines de jeux à des prix généralement très abordables.

Le site de la Ligue des Familles (www.citoyenparent.be) ou le site Famidoo (www.famidoo.be) ou encore le site www.quefaire.be sont de bonnes sources de renseignement en la matière.

Certaines entreprises proposent des congés pour enfants malades, d'autres un système de garde à domicile pour enfants malade.

La réflexion du coach : Avez-vous besoin de plus de temps pour vous certains jours ou certaines semaines plutôt que d'autres ? Qu'est-ce que vous êtes en mesure de mettre en œuvre comme organisation pour répondre tant aux exigences de votre employeur et aux vôtres en matière de conciliation vie familiale – vie professionnelle ? Quelles possibilités avez-vous de travailler plus tôt le matin, plus tard le soir, les week-ends... ? Quelles sont les habitudes de votre service en ce qui concerne les réunions d'équipes ou autres obligations ? En quoi entrent-elles éventuellement en conflit avec votre projet ?

En conclusion

Aménager votre vie privée et professionnelle sans devoir totalement sacrifier l'une ou l'autre et sans vivre dans un stress permanent, c'est possible. Cela nécessite cependant une bonne information sur les diverses couleurs disponibles pour composer votre palette et sur les techniques permettant de réaliser le mélange qui vous convient le mieux. Nous espérons que cette brochure aura contribué à vous y aider !

Quelques liens utiles

Allocations de chômage
www.onem.be

Inscription comme demandeur d'emploi et formations
www.leforem.be en Wallonie, www.actiris.be à Bruxelles

Service public fédéral Emploi, Travail et Concertation sociale
www.emploi.belgique.be



Office national des pensions

www.onprvp.fgov.be

Service public fédéral Sécurité sociale

www.socialsecurity.be

Travail comme indépendant

www.inasti.be

www.ucm.be

www.credal.be

www.smart.be

www.jobin.be

Garde d'enfants

www.one.be

Droits à la mutuelle

votre mutuelle

Association pour le volontariat

www.volontariat.be



Etablissements d'enseignement

(en ce compris l'enseignement de promotion sociale)

www.enseignement.be

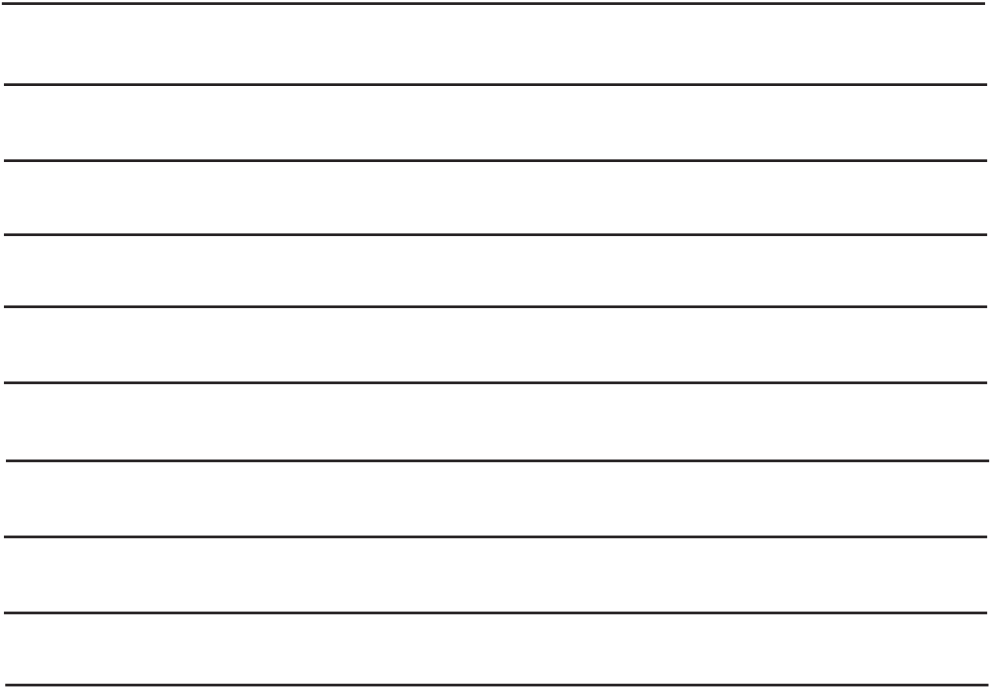
Organismes d'insertion socio-professionnelle agréés

emploi.wallonie.be/themes/form_prof/OISP.htm

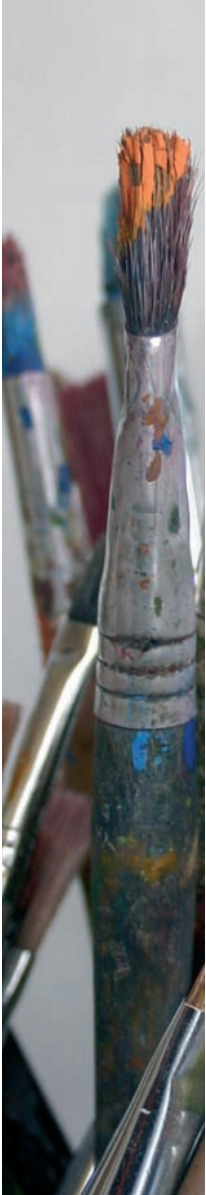
*Les idées justes sont toujours inattendues.
Toute idée inattendue a quelques instants de juste.*

Paul Valéry





Brochure réalisée partiellement à partir des résultats d'une recherche menée en 2008 par l'unité de recherche EGID (Centre d'Etudes sur le Genre et la Diversité en Gestion) de HEC-ULg – Université de Liège, sous la Direction d'Annie Cornet, sur les femmes rentrantes, et financée par le Ministre de la santé, de l'action sociale et de l'égalité des chances et le Ministre de l'Economie, de l'Emploi et du Commerce extérieur de la Région Wallonne.



Wallonie



C E S E P

CESEP

Rue de Charleroi, 47
1400 Nivelles

<http://www.cesep.be>