

Télétravail et petits mousses 0-5 ans : Comment y arriver ?

Par Solène Bourque



Les CPE, haltes-garderies et organismes communautaires Famille seront fermés dans les prochaines semaines. Les recommandations actuelles favorisent de rester à la maison autant que possible et de limiter au maximum les déplacements qui ne sont pas nécessaires, donc la conciliation télétravail et petits mousses à la maison sera certainement votre réalité des prochaines semaines.

Trucs et astuces pour y parvenir

Afin de faciliter l'organisation de votre journée en télétravail et également de briser votre isolement, voici quelques stratégies qui pourraient être aidantes :

- **Planifier les plages horaires** : Si vous avez un conjoint.e, il peut être intéressant de planifier les plages horaires de la journée de façon à ce que vous ayez chacun, à tour de rôle, des blocs d'une heure ou deux de travail en continu.
- **Parent solo** : Si vous êtes monoparental.e, la meilleure stratégie serait d'alterner dans la journée les moments où vous travaillez, tout en supervisant les jeux de votre petit, et les moments d'activités avec lui.
- **Groupes de soutien virtuels** : En ces temps où nous sommes confinés chez soi, pourquoi ne pas utiliser la force du virtuel pour faire vivre l'esprit de communauté, l'essence et les valeurs des OCF à plus petite échelle? Plusieurs groupes se forment actuellement sur les réseaux sociaux afin de favoriser l'entraide entre parents durant cette période. Cela vous permettra de briser votre isolement, prendre connaissance de plusieurs initiatives, vous tenir à jour des informations, etc.

Dans tous les cas, il est important de rester réalistes. Une journée de travail à la maison avec des tout-petits sera certainement moins efficace puisqu'entrecoupée à plusieurs reprises. Si vous souhaitez conserver la même charge de travail, il faudra penser que votre période de travail risque de s'étirer sur plus longtemps que les 7 ou 8 heures habituelles.




Et les enfants ?

Les jeunes enfants de moins de 5 ans ont besoin de soins, d'affection, de stimulation, d'attention. Mais dans un contexte de télétravail, il est bien entendu que vous ne pourrez pas « animer » vos enfants comme s'ils étaient à la halte-garderie, au CPE ou encore comme vous le faites les jours de congé. Que faire, alors, pour s'assurer de répondre le plus possible à leurs besoins?

- **Planifier les repas et les collations** : Il sera peut-être aidant de couper à l'avance des légumes, de préparer et congeler quelques collations et repas simples afin de faciliter le déroulement de votre journée. Les jeunes enfants n'ont pas une grande tolérance aux délais, et encore moins lorsqu'ils ont faim!
- **Impliquer les enfants** : Vous pouvez également, selon l'âge et les capacités de votre enfant, l'impliquer dans de petites tâches à la maison : plier les débarbouillettes, ranger, mettre la table, etc. À partir de 3 ans, la plupart des enfants prennent grandement plaisir à aider. Et cela le valorisera de comprendre que sa collaboration est appréciée.

Activités et jeux pour les divertir

Pour ce qui est des activités et jeux, voici quelques suggestions en rafale :

- **Bacs de jeux « autonomes »** : Le matin, avant de vous mettre au travail, vous pourriez préparer un bac dans lequel vous mettez quelques jeux et activités adaptés à l'âge et aux intérêts de votre enfant : livres, jeux de blocs, jeux d'association de formes, de couleurs, casse-tête, toutou, etc. Il pourra alors jouer dans la même pièce que vous, pendant que vous travaillez. Le contenu de la boîte pourrait être changé au besoin, durant la journée, de façon à maintenir l'intérêt de votre enfant.
- 
- **Sorties extérieures** : Une petite pause extérieure, tous les jours, que ce soit pour aller jouer une trentaine de minutes au parc, ou encore prendre une marche fera le plus grand bien à votre tout-petit. Cela vous permettra aussi de refaire le plein de concentration pour la suite de votre journée de travail!
 - **Tentes de couvertures** : Les enfants adorent construire des « tentes » l'aide de chaises, couvertures et coussins! Un autre petit espace facilement aménagé dans lequel ils pourront s'amuser, lire ou relaxer près de vous pendant que vous travaillez. Comme vos enfants risquent d'être chamboulés dans leur routine de sieste, ça peut également être un bon endroit où se reposer ou faire la sieste d'après-midi.



- **Écrans** : Oui, à petites doses! Les recommandations de limiter le temps d'exposition des tout-petits aux écrans demeurent! Mais il est tout de même réaliste de penser qu'une émission de télé ou une application mobile peuvent être aidantes dans une journée de télétravail. Plusieurs auteurs, bibliothèques aussi offrent des « heures du conte » virtuelles qui pourront certainement faire grand plaisir à votre tout-petit!
- **Garder contact, virtuellement** : Vous pouvez également utiliser la tablette pour faire un appel vidéo à papi ou mamie que vous ne pouvez pas visiter. Ou encore permettre à votre enfant de parler avec des amis via une messagerie vidéo. Cela le rassurera de garder contact avec les petits et grands qu'il aime!
- **Câlins et rires** : Il est important de se rappeler que les tout-petits sont sensibles au changement et peuvent être plus tristes, irritables qu'à l'habitude dans les prochains jours ou semaines. Alors une bonne dose de câlins et de rire quotidienne sera gagnante afin de se rappeler que l'essentiel, dans toute cette réorganisation des prochaines semaines, c'est que tous soient bien et heureux!



Autres sources d'inspiration

En terminant, voici quelques sites qui peuvent vous inspirer pour des activités et moments de jeux pour vos enfants :

- **Apprentissages et jeux pour les 1-3 ans** : https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/jeux/
- **Apprentissages et jeux pour les 3-5 ans** : <https://naitreetgrandir.com/fr/etape/3-5-ans/apprentissage-jeux/>
- **Bricolages, recettes simples et autres expériences** : <https://www.teteamodeler.com/>
- **Recettes simples pour les enfants** : <https://www.ricardocuisine.com/themes/pour-enfants>

À propos de l'auteure de ce texte



Solène Bourque est maman de deux grands enfants et psychoéducatrice. Elle a œuvré comme intervenante et coordonnatrice d'un organisme communautaire famille pendant plusieurs années et a par la suite expérimenté la conciliation famille-télétravail comme auteure et pigiste. Elle souhaite que ces quelques stratégies rendent votre quotidien des prochaines semaines à la fois plus doux, harmonieux et efficace!

Site web : www.solenebourque.com

