

# COPARENTALITÉ ET CONCILIATION

FAIRE ÉQUIPE AU QUOTIDIEN



**COPARENTS:** Des adultes, reconnus comme parents auprès de l'enfant, qui agissent et communiquent pour son bien-être, quelle que soit leur réalité parentale.

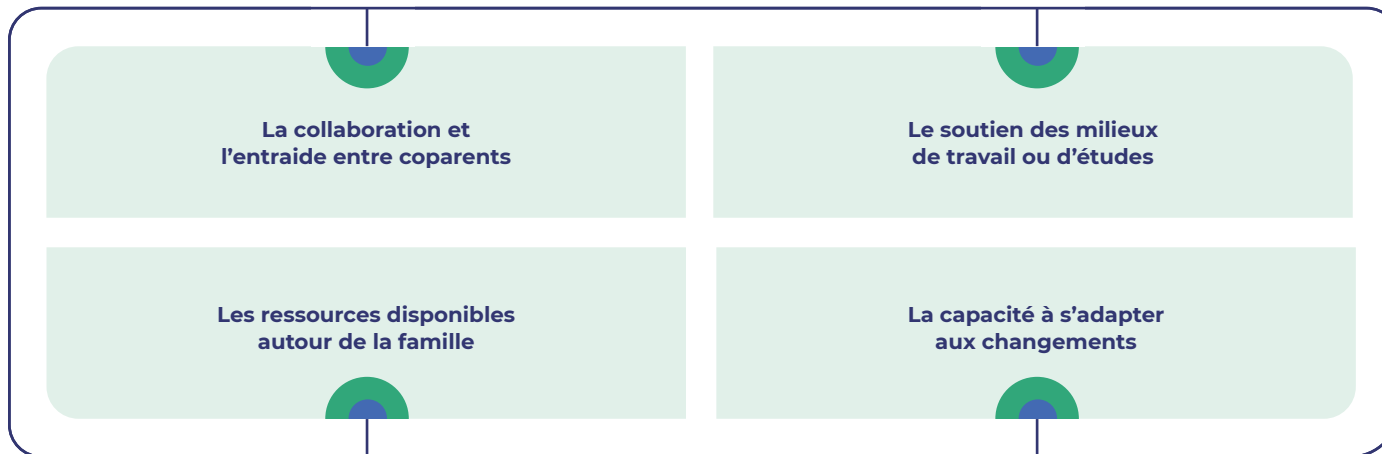
La conciliation famille-travail-études (CFTÉ) renvoie à l'ensemble des ajustements que les parents doivent faire pour répondre, à la fois, aux exigences de leur vie professionnelle ou scolaire et aux besoins de leur famille. Qu'il s'agisse d'horaires atypiques, de télétravail, d'études à temps partiel ou d'enfants d'âges différents, chaque famille a une réalité qui lui est propre.

Pour les coparents, cette conciliation ne se vit jamais seul: elle se construit dans la relation, dans le partage des responsabilités et dans la capacité à faire équipe au quotidien.

## RÉALITÉS - Ce que vivent les coparents

### La conciliation: un enjeu collectif

La CFTÉ est souvent perçue comme une responsabilité individuelle (« s'organiser », « gérer », « tenir le coup »), alors qu'il s'agit en réalité d'un enjeu collectif, qui repose notamment sur:



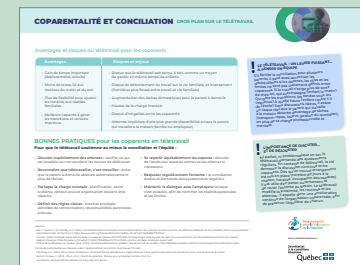
Il n'existe pas une seule manière de « bien concilier », puisque les situations de conciliation sont diverses et les réalités varient au fil du temps. Mais, un constat s'impose: **lorsque les coparents se parlent, anticipent et se soutiennent, la conciliation est grandement facilitée!**

# 80%

des personnes qui ont changé d'emploi au cours des deux dernières années indiquent que la recherche de meilleures conditions de conciliation a influencé leur choix, et **32 %** disent que c'était la motivation principale.

(ConciliVi, 2025)

### VOIR AUSSI NOTRE OUTIL SUR LA COPARENTALITÉ ET LE TÉLÉTRAVAIL.





## La conciliation : un processus évolutif

La conciliation famille-travail-études change selon les étapes de la vie familiale et professionnelle et elle demande des ajustements constants.

### Pendant la grossesse

Avant même l'arrivée du bébé, la conciliation commence et les parents doivent composer avec :

- des rendez-vous médicaux (souvent sur les heures de travail) ;
- la fatigue, les complications ;
- les absences ;
- la planification du congé parental et du retour au travail.

C'est une période où les coparents commencent à définir, parfois sans s'en rendre compte, des attentes et des rôles. Comment on s'organise ? Comment on gère les imprévus ? Comment se préparer au congé parental ?

### L'arrivée de l'enfant

L'arrivée d'un enfant transforme profondément l'organisation familiale. Cette période est marquée par :

- une grande fatigue ;
- une réorganisation complète des horaires ;
- une charge mentale importante liée aux soins, à l'alimentation, au sommeil et aux suivis médicaux ;
- des attentes parfois élevées, tant à la maison qu'au travail.

Cette période met aussi rapidement en lumière les dynamiques de coparentalité : qui prend l'initiative, qui planifie, qui anticipe, qui soutient.

**64%** des parents d'enfants de 0 à 5 ans vivent un stress élevé lié à la conciliation famille-travail, comparativement à **59%** chez l'ensemble des répondants parents ou personnes proches aidantes en emploi.

(ConciliVi, 2025)

### Le retour au travail ou aux études

Le retour au travail après un congé parental est l'un des moments les plus exigeants pour la conciliation. Plusieurs défis peuvent se présenter :

- le retour dans un milieu qui a évolué (nouvelles technologies, changement de personnel) ;
- un retour devancé ou repoussé (pression pour revenir au travail, place dans un service de garde, calendrier scolaire/universitaire) ;
- un nouveau rythme de vie ;
- une charge mentale accrue.

### Garderie, école et quotidien familial

À mesure que les enfants grandissent, les exigences et les besoins changent, la conciliation aussi. Les coparents vivent notamment :

- l'adaptation de l'enfant à un nouveau milieu (service de garde, école) ;
- la gestion des déplacements ;
- les devoirs et les suivis scolaires ;
- les activités parascolaires ;
- les transitions développementales et émotionnelles ;
- la gestion des imprévus (maladies, rendez-vous).

### Enfants plus âgés et adolescents

Les besoins de conciliation ne disparaissent pas quand les enfants grandissent. Ils prennent d'autres formes :

- la gestion des horaires d'emplois étudiants ;
- des transports possiblement plus fréquents ;
- la planification des activités parascolaires, médicales et sociales ;
- des besoins d'encadrement différents, ex. :
  - soutien émotionnel ;
  - gestion du stress scolaire ;
  - autonomie à accompagner.

Selon une étude réalisée en 2023, le travail des jeunes a occasionné un conflit entre les conjoint(e)s chez **17%** des parents interrogés.

(Réseau pour un Québec Famille, 2023)

### Changements de vie

Les changements de vie (séparation, reconstitution familiale, déménagement, arrivée d'un nouveau partenaire, nouveau rôle de proche aidant, etc.) peuvent complexifier la conciliation. Dans ces contextes, les coparents doivent souvent composer avec :

- des horaires de garde variables ;
- plusieurs enfants et calendriers à coordonner ;
- différents milieux de travail et styles parentaux ;
- de nouvelles responsabilités familiales.

Alors que **68%** des parents disent se sentir à l'aise d'utiliser les mesures de conciliation famille-travail, cette proportion diminue à **58%** dans le cas des personnes proches aidantes.

(ConciliVi, 2026)



## PRATIQUES GAGNANTES POUR UNE CFTÉ ÉQUILIBRÉE ENTRE COPARENTS

Les pratiques gagnantes s'articulent principalement autour de l'anticipation, de la communication, du partage équitable et du soutien mutuel.

### ANTICIPER ENSEMBLE : PRÉPARER PLUTÔT QU'IMPROVISER

Dans plusieurs familles, les défis liés à la conciliation s'expliquent moins par un manque de volonté que par la complexité des réalités à coordonner au quotidien. L'expérience montre que la conciliation est généralement plus fluide lorsque les coparents prennent le temps de :

- Discuter tôt des horaires, responsabilités, contraintes.
- Prévoir des solutions en cas d'imprévu.
- Anticiper chaque transition (maison > garderie > école, etc.).
- Planifier les périodes plus difficiles professionnellement.
- Tenir compte des périodes de disponibilité (vacances, semaines plus calmes, déplacements professionnels).

L'anticipation permet de réduire la charge mentale de manière proactive. L'idée n'est pas de tout planifier au millimètre près, mais d'éviter l'improvisation permanente, source de conflits et d'inégalités.

### S'INFORMER ET DISCUTER DES DROITS ET MESURES DE CONCILIATION DISPONIBLES

Plusieurs parents ne connaissent pas bien leurs droits ou ignorent qu'ils peuvent discuter et négocier des ajustements avec leurs employeurs. Une bonne conciliation commence souvent par une bonne connaissance des ressources offertes, tant par l'État que par les milieux de travail. Il est important, comme parents, de :

#### 1. Identifier la juridiction applicable à votre emploi.

Pour savoir quelles lois du travail s'appliquent à chacun de vous (ex. : Loi sur les normes du travail [juridiction provinciale] ou Code canadien du travail [juridiction fédérale]).

#### 2. Se renseigner sur les mesures prévues par la loi ou les différents programmes.

Pour savoir quel est le minimum auquel vous avez droit (ex. : congés parentaux et Régime québécois d'assurance parentale (RQAP), congés et absences autorisés pour raisons familiales ou de grossesse).

#### 3. Ouvrir le dialogue avec votre employeur ou votre milieu scolaire.

Poser des questions à vos employeurs et vous informer sur les mesures supplémentaires offertes (ex. : politiques internes, congés, absences et aménagements possibles).

#### 4. Faire le point entre coparents.

Comparer vos réalités, les mesures accessibles et les marges de manœuvre de chacun pour anticiper, faire des choix éclairés et mieux partager les responsabilités familiales.

#### Ressources utiles :

- Le site de la CNESST
- Le site d'Éducaloi
- Le site du RQAP

### PARTAGER LES TÂCHES ET LA CHARGE MENTALE

La conciliation repose autant sur « ce qui est fait » que sur « ce qui doit être pensé, anticipé, planifié ». Penser aux rendez-vous, au matériel scolaire, aux lunchs, aux horaires, aux imprévus, etc., est en soi un travail, souvent invisible. Certaines pratiques vont favoriser un partage plus équitable entre les coparents :

- Dresser la liste complète des tâches, visibles et invisibles (domestiques, organisationnelles, scolaires, etc.).
- Reconnaître ce que chacun fait déjà, y compris la planification et la coordination.
- Repérer les déséquilibres.
- Répartir les responsabilités en tenant compte des contraintes, des horaires et des compétences de chacun.
- Réajuster cette répartition lorsque les contextes changent (télétravail, nouveaux horaires, études).
- Être attentif aux situations à risque d'inégalités, par exemple lorsqu'un parent est plus souvent à la maison.



### REPÈRES CONCRETS POUR ALLÉGER LA CHARGE MENTALE

#### Se poser ensemble quelques questions clés :

- Qui pense à quoi, et à quel moment ?
- Qui anticipe les échéances, les besoins et les imprévus ?
- Qu'est-ce qui pourrait être partagé, simplifié ou automatisé ?

#### Bonnes pratiques

- Mettre par écrit ce qu'il y a à faire, pour sortir les tâches de la tête.
- Automatiser certaines tâches (alertes, calendriers, rappels).
- Se répartir les responsabilités complètes, et non des micro-tâches (ex. : « gérer les repas » plutôt que « faire l'épicerie »).
- Accepter de déléguer et laisser l'autre parent faire à sa façon.
- Identifier les irritants récurrents et trouver des solutions durables.

Reconnaître la charge mentale est souvent la première étape vers un meilleur équilibre entre coparents. La partager constitue un levier majeur d'une bonne conciliation.



## COMMUNIQUER TÔT, SOUVENT, ET CLAIREMENT

Aborder la conciliation dès la grossesse, au retour au travail ou lors des transitions importantes permet de prévenir les déséquilibres et de mieux se préparer aux défis à venir. Une communication régulière est un levier central d'une bonne conciliation et d'une coparentalité harmonieuse. Les parents qui collaborent efficacement prennent le temps de :

- Se fixer des moments d'échange.
- Se parler en amont des changements à venir.
- Nommer leurs limites sans culpabilité.
- Se dire clairement quand ils ont besoin d'aide ou quand ils peuvent en offrir.
- S'assurer de comprendre les besoins de l'autre.
- Clarifier les attentes pour éviter les malentendus.

## VOIR LA CONCILIATION COMME UN TRAVAIL D'ÉQUIPE

La conciliation ne peut pas être portée par un seul parent. Elle doit s'inscrire dans une logique de coopération, où chacun des coparents contribue. Cela implique de :

- Reconnaître les réalités professionnelles ou scolaires de l'autre.
- Considérer que la répartition n'a pas besoin d'être égale (50/50), mais qu'elle doit être et rester équitable.
- S'ajuster lorsqu'un parent traverse une période plus intense.
- Revoir la répartition des responsabilités au besoin, de façon temporaire ou durable.

Le simple fait de « se sentir dans la même équipe » peut transformer profondément l'expérience de la conciliation.

## SE SOUTENIR MUTUELLEMENT ET RECONNAÎTRE L'EFFORT DE L'AUTRE

Les réalités professionnelles, scolaires et familiales évoluent constamment. Un parent peut traverser une période plus exigeante, tout comme un enfant peut nécessiter davantage de présence. Le soutien mutuel peut alors prendre plusieurs formes :

- Être attentif aux signes de fatigue ou de surcharge chez l'autre parent.
- Offrir du répit ou ajuster temporairement la répartition des tâches.
- Prendre le relais quand c'est possible, sans attendre que l'autre « craque ».
- Reconnaître explicitement les efforts fournis.
- Éviter le jugement, surtout en période de stress ou d'épuisement.

Quand un parent se sent vu, soutenu et reconnu, ça change tout !

## OUTILS ET RESSOURCES POUR LES COPARENTS

Une bonne conciliation famille-travail-études repose souvent sur des outils simples, accessibles et partagés. Les expertes et les parents consultés recommandent d'utiliser des ressources qui facilitent la communication, la planification et la répartition des responsabilités.

### Outils d'organisation

- Calendriers numériques partagés (Google Calendar, Cozi, OurFamilyWizard) : utiles pour suivre les horaires, les rendez-vous, les périodes de garde, les examens et les activités.
- Listes de tâches collaboratives (Excel, Microsoft To Do, Trello, Notion) : permettent de répartir les responsabilités et de réduire la charge mentale invisible.
- Documents partagés (Word, Excel, Drive) : pratiques pour établir une répartition claire des tâches, dresser des listes d'effets scolaires ou planifier l'année.

### Ressources d'information et de soutien

- Guides gouvernementaux sur les droits parentaux et les congés
- Informations sur les politiques de conciliation de son milieu de travail
- Organismes communautaires et services de soutien aux familles
- Réseau personnel : famille, amis, proches, voisins, etc.

Consulter le répertoire de ressources communautaires, de soutien et d'entraide, visant à faciliter la conciliation famille-travail au Québec, de Concilivi et Réseau pour un Québec Famille : <https://www.concilivi.com/fr/repertoire-ressources-cft>



## PRATIQUES GAGNANTES DES EMPLOYEURS ET GESTIONNAIRES

Les milieux de travail jouent un rôle majeur dans la conciliation. Certains environnements vont véritablement faciliter la CFTÉ des parents.

### Culture organisationnelle

- Valoriser explicitement la conciliation famille-travail-études.
- Normaliser les besoins des parents (absences, rendez-vous, imprévus).
- Former les gestionnaires à la CFTÉ et aux bonnes pratiques de soutien.

### Pratiques

- Télétravail
- Horaires flexibles ou variables
- Possibilité de moduler temporairement la charge de travail (ex. : retour de congé, grossesse, période d'examens pour les parents étudiants)
- Congés rémunérés (maladies, rendez-vous)
- Planification des périodes de forte charge en tenant compte des réalités parentales.
- Mesures disponibles clairement expliquées
- Dialogue ouvert et régulier avec l'employé sur ses besoins et ses capacités.



## BÉNÉFICES

Les parents qui parviennent à mieux se coordonner autour de la conciliation nomment plusieurs effets positifs sur leur quotidien et leur bien-être.

### POUR LES PARENTS

#### Moins de pression et de sentiment de débordement

Lorsque les responsabilités sont discutées et partagées, les parents se sentent moins seuls face aux exigences du quotidien. Savoir que l'autre parent est impliqué et attentif réduit le stress et l'impression de devoir « tout porter ».

#### Une organisation plus fluide et plus réaliste

Les échanges réguliers entre coparents permettent d'adapter l'organisation familiale aux réalités du moment. Cette souplesse aide à faire face aux imprévus et diminue les conflits liés aux horaires ou aux responsabilités.

#### Un meilleur équilibre personnel

Quand la conciliation est mieux partagée, il devient plus facile de dégager du temps pour soi, pour récupérer ou pour s'investir dans d'autres sphères de la vie. Ce temps contribue au bien-être et à la disponibilité émotionnelle des parents.

#### Un sentiment de compétence parentale renforcé

La collaboration et la reconnaissance mutuelle renforcent la confiance des parents en leur capacité à assumer leur rôle. Se sentir soutenu et entendu favorise une expérience parentale plus positive.

### La collaboration des parents autour de la conciliation peut avoir des effets positifs chez les enfants.

### POUR LES ENFANTS

- Routines sont plus stables
- Transitions mieux accompagnées
- Parents plus disponibles
- Climat familial plus calme
- Cohérence des messages parentaux

### Les milieux de travail qui soutiennent les parents dans leur conciliation en tirent aussi des bénéfices.

### MILIEUX DE TRAVAIL

- Les employeurs y gagnent : productivité, rétention, climat de travail plus humain, grâce à des employés :
- moins stressés ;
  - plus concentrés et disponibles mentalement ;
  - plus engagés envers leur milieu de travail ;
  - moins à risque d'épuisement.

La conciliation famille-travail-études est un défi quotidien pour de nombreux parents. Il ne s'agit pas d'atteindre un équilibre parfait, mais de construire, au fil du temps, une organisation qui respecte les besoins de chacun.

En travaillant ensemble, les parents favorisent leur bien-être, celui de leurs enfants, ainsi qu'une relation plus harmonieuse vis-à-vis de leur milieu de travail.

#### Sources :

- Concilivi. (2025). *Sondage auprès des travailleur(-e)se/s du Québec* ÉDITION 2025, Sondage Léger réalisé auprès de parents ou de personnes proches aidantes en emplois du Québec. Rapport d'analyse. <https://sl.yapla.com/media/CPYStpVCZIXk8RXwzmI7VVuV/2025-concilivi-sondage-employes-rapport.pdf>
- Concilivi. (2026, 20 janvier). *Briser le tabou de la proche aidance au travail*, Communiqué. <https://www.concilivi.com/fr/communiques/briser-le-tabou-proche-aidance-travail>
- Réseau pour un Québec Famille. (2023). *Perception des parents québécois sur le travail des enfants*, Sondage Léger, Rapport d'analyse. <https://sl.yapla.com/media/CPYStpVCZIXk8RXwzmI7VVuV/15939-013-rapport-rqf-final.pdf>

Personnes participantes aux Capsules vidéo *Coparentalité et Conciliation* (5 entrevues filmées) :

- Tremblay, D.-G. (2025). Ph.D., CRHA, Professeure, Université TELUQ, spécialiste en organisation du travail, gestion des ressources humaines, et en socio-économie du travail.
- Vachon Croteau, C. (2025). CRHA, M. Sc., Directrice générale - Réseau pour un Québec Famille / Concilivi
- Les parents : Erika et Charles, Marianne et Faty, Karine et James.



Avec la contribution financière de :

Secrétariat  
à la condition  
féminine

Québec