

**Concilier vie professionnelle et vie privée : hommes,
femmes, tous égaux?**

**Atelier de réflexion et de sensibilisation sur les
stéréotypes et les rôles masculins et féminins dans
la société**

**BIENVENUE DANS VOTRE ESPACE CAREER
CENTER**



OBJECTIFS DE L'ATELIER

- Savoir définir la sphère professionnelle, la sphère privée et la notion de conciliation entre ces deux sphères
- Comprendre la différence entre sexe et genre
- Développer son esprit critique sur les stéréotypes et le rôle de genre dans la société
- Connaître et identifier ses priorités dans la vie pour mieux équilibrer sa vie professionnelle et sa vie privée

Activité brise-glace : Dites si pour vous, ces images se rapportent plus à des tâches d'hommes ou à des tâches de femmes. Pour chaque image projetée, tendez la carte homme (♂) ou la carte femme (♀) posées devant vous.



Brainstorming : en binôme, écrivez tous les mots clés ou exemples que vous évoquent ces trois notions

Vie professionnelle	Vie privée	Conciliation

Définition : Voici 3 définitions de la vie professionnelle, vie privée et conciliation à retenir.

Vie professionnelle

C'est le temps passé dans ou hors de l'entreprise dans le cadre de l'exercice d'un emploi pour accomplir un métier ou une activité pour assurer ses besoins.

Vie privée

La vie privée est tout ce qui est strictement personnel, intime et qui n'est pas ouvert au public. La notion de vie privée est très large et ne se limite pas uniquement à la famille. Elle s'étend également aux amis et aux activités extraprofessionnelles.

La conciliation vie privée / vie professionnelle

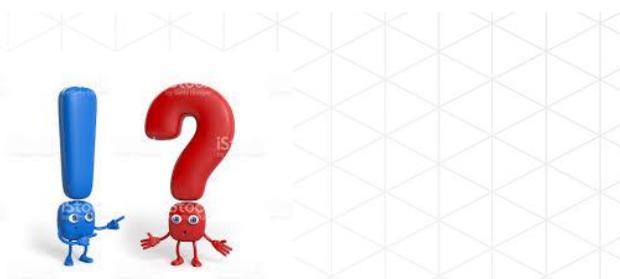
C'est rendre compatible les 2 sphères de la vie professionnelle et vie privée

Les obstacles à la conciliation

Instructions

Parmi ces déclarations, quelles sont selon vous les 2 difficultés majeurs qui vous semblent être un obstacle pour concilier vie professionnelle et vie privée :

- A)** j'ai une trop grande charge de travail, je fais beaucoup d'heures supplémentaires
- B)** je passe trop de temps dans les transports entre mon travail et mon domicile
- C)** Je dois m'occuper de mon mari / ma femme
- D)** je dois m'occuper de mes enfants
- E)** mon niveau de niveau de salaire est insuffisant
- F)** je dois passer du temps à sur les tâches domestiques (ménage, courses, cuisine, etc.)
- G)** j'ai des horaires de travail irréguliers (je travaille le weekend, je travaille tard le soir)
- H)** Mon employeur est très exigeant et m'en demande beaucoup



Qu'est ce qu'un stéréotype?

Réfléchissez en binôme à une définition, puis partagez-la avec le reste du groupe.

Stéréotype : définition

Idée, opinion toute faite, acceptée sans réflexion et répétée sans avoir été soumise à un examen critique, par une personne ou un groupe, et qui détermine, à un degré plus ou moins élevé, ses manières de penser, de sentir et d'agir.

Exemples :



Sexe vs Genre : Les sociologues différencient le sexe du genre. Et vous, connaissez-vous la différence ?

Discutez en binôme



Sexe vs Genre : Connaitre la différence

Le genre se réfère à des rôles socialement construits, des comportements ou des activités que la société considère approprié pour les filles, les garçons, les femmes et les hommes à travers la socialisation.

Le sexe se réfère à des caractéristiques biologiques et physiologiques qui identifient une personne en tant qu'homme ou femme (hormones, organes).



A retenir

SEXE	GENRE
Est déterminé biologiquement	Déterminé par la société
Ne change pas** <small>(** cette idée est de plus en plus discutée et remise en cause)</small>	Présente de nombreux aspects: est différent au sein et entre les cultures et à travers la géographie, le climat etc.
Universel pour tous les êtres humains	Dynamique, change au fil du temps

Sexe vs Genre : Activité pratique

Instructions:

Identifiez dans les déclarations suivantes celles qui sont biologiques ou celles qui sont socialement construites.

- A) Les femmes donnent naissance à des bébés, les hommes ne le font pas.
- B) Les femmes ont la charge de s'occuper des bébés parce qu'elles peuvent les allaiter.
- C) Les hommes ont des moustaches.
- D) Les femmes ne peuvent porter de lourds chargements.
- E) Les femmes ont peur de travailler dehors pendant la nuit.
- F) Les voix des hommes deviennent rauques à l'âge de la puberté, celles des femmes, non.
- G) Les femmes sont émotionnelles et les hommes rationnels/l'émotion est féminine tandis que la raison est masculine.
- H) La plupart des femmes ont des cheveux longs mais les hommes ont des cheveux courts.
- I) La plupart des savants/scientifiques sont des hommes.
- J) De nature, faire la cuisine revient aux femmes.

Stéréotypes et rôles de genre : A retenir

Les stéréotypes de genre sont des généralisations simplistes sur les attributs de genre, les différences, les rôles de genre pour un individu ou un groupe donné.

Les rôles de genre se réfèrent à ce que la société attend de la façon dont un homme ou une femme doit agir et se comporter, selon des normes créées par la société.

Les rôles de genre et les stéréotypes se transmettent de génération en génération, notamment à travers l'éducation.

Entre 3 et 6 ans, les enfants commencent à prendre conscience des différences entre les filles et les garçons selon les actions de leurs parents et la nature de leur environnement.

*Prendre conscience de l'influence de l'éducation dans les
stéréotypes de genre*

Instructions:

Par paire, identifier des exemples de la façon dont les enfants sont socialisés
selon des rôles de genre. (exemple : jouets, couleurs des vêtements,
jeux/activités)

*Prendre conscience de l'influence de l'éducation dans les
stéréotypes de genre*

Instructions:

Regardez cette vidéo. Qu'en pensez-vous ?

<https://www.youtube.com/watch?v=G3Aweo-74kY>

Discussion



*Prendre conscience de l'influence des médias dans le
renforcement des stéréotypes de genre*

Instructions:

Regardez cette publicité.

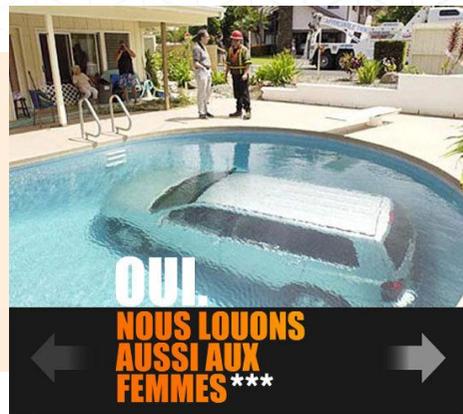
<https://www.youtube.com/watch?v=kbSb52UgBtY>

Discussion



*Prendre conscience de l'influence des médias dans le
renforcement des stéréotypes de genre*

Regardez ces affiches publicitaires. Identifiez les
stéréotypes de genre.



Discussion

Quels mots, quels sentiments associez-vous à réussir à concilier vie professionnelle / vie privée ?



Discussion

C'est quoi
le bonheur
pour vous ?

Instructions

- Fermez les yeux, concentrez vous et posez-vous la question
- Inscrivez 5 à 10 mots clés

8 domaines habituellement considérés comme les plus importants de notre vie



Activité: La Roue de la Vie

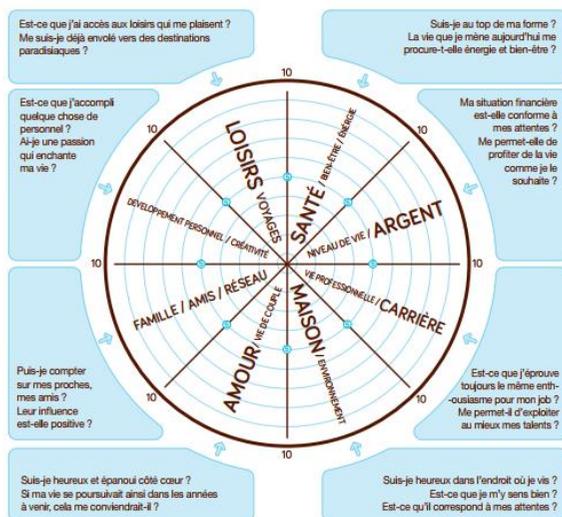
Instructions:

1. Munissez-vous d'un crayon et du modèle de la Roue de la Vie (feuille imprimée 1)
2. Pour chacun des 8 thèmes proposés quantifiez votre niveau de satisfaction de 0 (pas du tout satisfait) à 10 (très satisfait).
3. Reliez les points entre eux et coloriez chaque thème

Exemple :



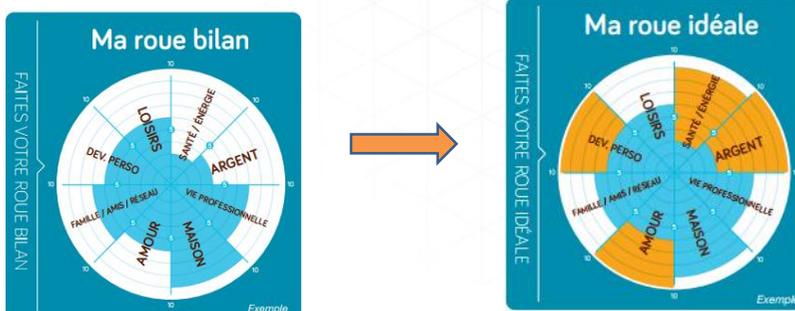
Faisons le point....



On continue....

- I. A l'aide d'un crayon d'une couleur différente, coloriez maintenant les zones supplémentaires représentant les niveaux que vous aimeriez atteindre ; et tout particulièrement les domaines que vous considérez comme des priorités

Exemple :



Fixez ses priorités

Pour un maximum d'efficacité fixez-vous 3 priorités. Choisissez les 3 domaines les plus importants pour vous pour augmenter votre niveau de bonheur (feuille imprimée 2)

1.

2.

3.



*Et voilà, c'est terminé! Merci pour votre
attention et à bientôt!*

