

Dominique Barral

Carrière et Famille, Quelle aventure !

Conseils pour tout mener de front



Dominique Barral

Carrière et Famille,

Quelle aventure !

Conseils pour tout mener de front

© Dominique Barral, 2019

ISBN numérique : 979-10-262-4433-2

Librinova”

Courriel : contact@librinova.com

Internet : www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Présentation de l'auteure



De nationalité française, Dominique Barral a vécu dans six pays sur quatre continents (au Maroc, au Brésil, à Singapour, en Espagne, en France et en Suisse) et aime se penser comme une citoyenne du monde.

Diplômée de l'ESSEC, prestigieuse école de gestion en France, elle rejoint en 1987 le groupe américain Procter & Gamble. Elle y travaille en Europe et en Asie, et gravit les échelons jusqu'au poste de Vice-Présidente qu'elle garde jusqu'en avril 2018.

Actuellement, elle est membre de comité de direction et consultante indépendante. Dédiée au développement des femmes, elle guide bénévolement plusieurs d'entre elles.

Souvent interrogée sur son expérience en tant que mère qui travaille, elle donne des conférences sur son apprentissage de l'équilibre bureau-famille. Constatant que toutes les mères font face à des défis similaires, elle a voulu partager ses réflexions avec un public plus large. Ainsi est née l'idée de "Carrière et Famille, Quelle aventure !", son premier livre.

Elle est mariée depuis plus de trente ans et mère de deux filles adultes.

*À mon père,
Qui m'a transmis esprit d'indépendance et plaisir d'écrire*

Introduction

8 Mars 2019.

Journée Internationale de la Femme.

Sur les réseaux sociaux, nombreux messages. Tributs aux femmes. Engagement pour l'égalité de la part de petites et grandes sociétés.

Et si l'équité homme-femme en entreprise se jouait plus qu'on ne le dit au-delà du monde du travail ?

En aidant les mères à concilier vie familiale et carrière. Sans culpabilité. Grâce à un meilleur partage, entre conjoints, des responsabilités liées aux enfants et à la maison. En changeant le regard de la société sur celles qui s'investissent dans leur vie professionnelle.

Car mener de front carrière et famille est une aventure passionnante, avec ses joies et ses succès, mais aussi ses défis.

Le monde des mamans qui travaillent à plein temps, je suis "tombée dedans" très jeune, à tout juste vingt-cinq ans.

Alors que mes filles sont adultes, alors que je mets un terme à une carrière internationale bien remplie, il m'apparaît que, certes, j'ai dû beaucoup apprendre pour tracer ma voie au sein de l'entreprise. Mais l'espace où j'eus le plus à inventer mon chemin fut celui de ma vie privée. Comment être une maman épanouie quand on travaille et voyage ? Comment participer à la vie de l'école quand on est prise de 9h à 19h ? Comment gérer deux carrières en parallèle ? Quels choix professionnels et quels risques prendre quand ils affectent toute la famille ? Comment garder du temps pour soi, pour son couple, et surtout, comment résister à la tyrannie des emails et des attentes professionnelles ininterrompues ?

De nombreuses entreprises investissent en formation pour aider les femmes à naviguer dans le monde du travail, un monde encore marqué par des codes masculins. Beaucoup de livres donnent de précieux conseils sur le sujet. Mais rien ne nous prépare à l'impact que notre activité professionnelle a sur la vie personnelle et familiale, ni à faire face au regard que la société porte sur nous.

Comme beaucoup, j'ai appris sur le tas, de mes erreurs, de mes succès. Pas de recette miracle, mais quelques révélations au fil de mes expériences qui m'ont aidée à trouver et à maintenir un équilibre personnel, professionnel et familial.

Ce sont ces quelques pépites de vie que je partage aujourd'hui avec vous en espérant qu'elles vous seront utiles. Je les ai organisées par défis, constatant que je n'étais pas seule dans ma quête et que nous partageons souvent les mêmes challenges.

J'écris avec une conviction : si l'on se doit parler de la situation spécifique des femmes, l'avenir n'est pas une affaire de femmes. C'est l'affaire de tous : hommes, femmes, pères, mères, époux et épouses, tous membres masculins ou féminins d'une même société. Les pères sont aussi en quête d'un équilibre nouveau.

J'écris en partant de mon expérience, celle d'une femme, mariée avec deux enfants. Une situation assez classique. Aujourd'hui, il existe de nombreux modèles de famille. J'espère que, quelle que soit votre réalité, vous tirerez quelque chose d'utile de ce livre. Que vous commenciez votre carrière ou la meniez déjà de front avec vos responsabilités en tant que mère. Que vous soyez vous-même un papa qui cherche à définir (ou à redéfinir) son équilibre et ses rôles. Que vous soyez coach, parent, conjoint, ami ou mentor d'un parent qui jongle avec vie professionnelle et vie de famille. Je vous souhaite bonne lecture !

Défi n. 1 - S'affranchir de la culpabilité

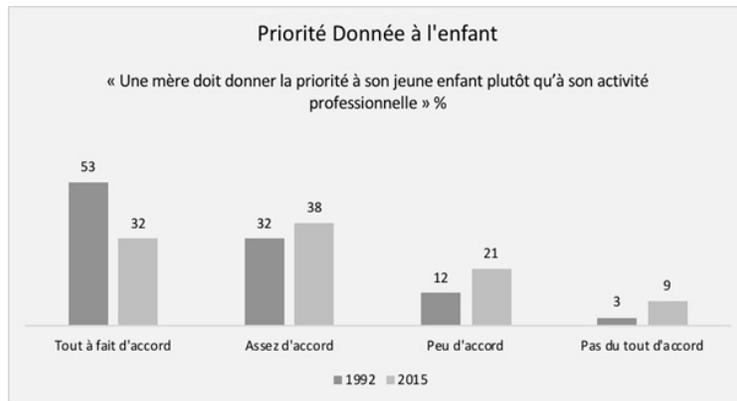
Le spectre de la femme idéale

Quand j'ai commencé ma vie de "maman qui travaille", j'avais l'impression que l'on attendait des femmes d'être parfaites en tout : avoir un métier et y réussir. Cultiver une relation comblée et cool avec son mari. Être sa conjointe, son amoureuse, sa meilleure amie et ainsi défier les statistiques prédisant une chance sur deux de divorcer. Mais aussi, devenir une maman aimante, présente, stimulante et attentive. Françoise Dolto, pédiatre psychanalyste prônant l'importance de la communication dans la relation mère-enfant, était passée par là.

Un peu comme si l'on nous disait "ok, tu as voulu l'accès au monde professionnel, tu as intérêt à faire tout le reste très bien aussi". Je me devais donc d'être une super maman. Sacrée pression.

En 1989, ma référence de la mère idéale, c'était une maman toujours présente, moteur permanent de l'éveil de son enfant. C'est ce que j'avais moi-même vécu, ma mère étant "au foyer", et mon point de référence dans la société. Je me souviens d'articles débattant de l'impact du travail des mères sur les jeunes enfants. S'il était accepté de reprendre une activité professionnelle une fois les enfants à l'école, laisser son nouveau-né pour travailler, c'était une autre histoire. Dans l'idéal collectif, plus longtemps la maman s'occupe de son bébé, mieux c'est.

En 1987, année du début de ma carrière, 60% des Français pensaient qu'une femme ne devrait pas travailler si le salaire de son mari était suffisant ou si elle avait un enfant en bas âge. En 2004, ce chiffre s'élevait encore à 40%. En 2015, 70% des Français sont tout à fait d'accord ou assez d'accord que l'enfant passe avant l'activité professionnelle de la femme.



Source : enquêtes Conditions de vie et aspirations des Français, Crédoc

Malgré cela, je n'ai pas fait ce choix. Je n'avais jamais envisagé être mère au foyer ; mes parents nous avaient inculqué, à moi et à mes trois frères, le même désir d'autonomie et d'épanouissement professionnel. Les jeunes femmes de ma génération voulaient travailler. Mon premier congé maternité m'a confortée dans ma perspective : indépendamment de l'amour que je portais à ma fille, je ne me voyais pas m'occupant d'elle à plein temps.

J'ai donc repris mon travail, et ai fait de même lors de la naissance de ma deuxième fille en 1993. Mais comme beaucoup de mamans, j'ai fait face durant des années à mille moments de culpabilité. Quand l'une d'elle pleurait alors que je la laissais à la nounou. Quand on me faisait comprendre qu'elles étaient grincheuses parce qu'elles ne voyaient pas assez leur mère. Quand je ne pouvais pas les déposer à l'école, ou aller les chercher à la sortie — moment curieusement appelé "l'heure des mamans". Alors que d'autres, elles, étaient toujours présentes.

Ah ! Cette référence de la maman à plein temps qui ne me lâchait pas ! Sans que j'en prenne pleinement conscience, elle me culpabilisait et me stressait.

Le déclic

Par le plus grand des hasards, une discussion avec mon père m'amena à voir les choses sous un nouveau jour. Je me libérai alors de ce poids. Mes filles avaient alors cinq ans et un an et demi. Nous parlions des hauts et des bas du marché immobilier à Paris où nous avons acheté un appartement. Sa valeur avait baissé à la suite de la crise immobilière du début des années 1990.

“Je viens de lire la biographie de Balzac, me dit-il. On parlait déjà à l'époque

de crashes immobiliers. En 1874 les prix ont chuté à Paris pour s'enflammer dans les années suivantes. Les périodes de creux finissent toujours par être suivies par des périodes de hausse.”

Me voyant rassurée, il continua à me raconter la vie de ce grand écrivain.

“Sa biographie est super intéressante. Figure-toi qu'à sa naissance, il a été placé en nourrice et n'est pas revenu dans sa famille pendant trois ans. Il en a beaucoup souffert et en a voulu à sa mère. Ce fait a marqué son œuvre.”

Nous nous mîmes à parler de cette pratique courante dans les familles aisées au 19ème siècle et qui consistait à faire nourrir un bébé au sein d'une autre que sa mère. Grandissant, les enfants étaient couramment pris en charge par des gouvernantes ou précepteurs ; ils ne prenaient pas leurs repas avec les adultes, et rejoignaient leurs parents, une fois le bain pris, tout beaux et tout propres, pour un petit moment avant le coucher. Ils étaient très fréquemment envoyés en pension dès un très jeune âge, comme cela a été le cas, dans ma propre famille, pour mes parents, mes oncles et tantes, au milieu du 20ème siècle.

Dans les classes sociales plus modestes, les mères étaient bien souvent occupées à l'usine, dans les champs ou les commerces et ne passaient pas non plus beaucoup de temps avec leurs enfants.

En réfléchissant aux générations précédant celle de ma mère, je me rendis compte que cette maman idéale qui élève ses enfants à plein temps n'avait pas souvent existé dans l'histoire de notre société. Et les fratries étant plus nombreuses qu'aujourd'hui (mes grand-mères ont eu respectivement sept et onze enfants !), l'attention portée aux petits était loin de l'image que je m'en faisais. Bref, je me comparais à une référence bien rare. Je m'étais imposé un modèle que je pouvais remettre en question, duquel je pouvais prendre mes distances.

Ce fut pour moi une révélation. À partir de cette discussion, je déclarais qu'aucune génération n'avait produit de mère parfaite, et que, plus personne ne me ferait me sentir coupable de mon choix de travailler - et surtout pas moi-même !

J'allais faire de mon mieux pour être la meilleure mère imparfaite possible. Un point, c'est tout.