

## L'orientation professionnelle et de carrière des parents dans les familles monoparentales

### Les défis



#### Situation de vie

La plupart des mères et pères seuls se trouvent dans des situations de vie complexes avec des contraintes lourdes et multiples. Contrairement aux parents de familles biparentales, ils sont souvent à la fois la personne qui assure la **prise en charge principale** et le **principal soutien financier** de la famille. Beaucoup d'entre eux doivent par conséquent adapter leur vie professionnelle.

- Après un divorce ou une séparation, les parents seuls doivent reprendre une activité professionnelle ou passer d'une petite activité à temps partiel à des horaires de travail plus importants.
- Les parents seuls exerçant une activité professionnelle doivent se réorienter pour pouvoir mieux concilier la prise en charge des enfants avec leur activité professionnelle, ou pour gagner plus, ou les deux.

#### Conditions cadre sociales

Le fait que les mères et pères seuls doivent faire face à des défis extraordinaires vient d'une part des difficultés générales à **concilier** famille et vie professionnelle. A cela s'ajoutent des **règlements d'entretien** spécifiques au droit de la famille pour les familles monoparentales qui sont une charge supplémentaire pour les parents seuls.

- Dans les familles monoparentales, celui des parents qui assure la prise en charge principale doit assumer le soutien financier de la famille lorsque l'autre parent ne peut pas payer de contributions d'entretien pour ses enfants, ou si celles-ci ne sont pas suffisantes.
- La plupart des parents seuls – 84 pour cent – sont des mères (Office fédéral de la statistique : Les familles en Suisse. Rapport statistique 2017). Les obstacles spécifiques aux femmes dans la vie professionnelle, comme par exemple des inégalités salariales ou des opportunités de carrière moins importantes, touchent ainsi particulièrement les familles monoparentales.

#### Temps et argent

Des **contraintes lourdes et multiples** et des **ressources** limitées en temps et en argent font de la réorientation professionnelle un grand défi pour les parents seuls.

- Les parents seuls ont en règle générale une activité professionnelle. Près de 70 pour cent des mères travaillent à plein temps ou au moins à 50 pour cent, c'est le cas d'environ 82 pour cent des pères (Office fédéral de la statistique, 2018). À l'activité professionnelle s'ajoute la prise en charge des enfants et les nombreuses tâches et obligations qui y sont associées. Tout cela ne laisse souvent presque aucun moment pour des projets personnels.
- Les moyens financiers sont souvent aussi très fortement limités, ce qui réduit d'autant plus les possibilités de formation et de formation continue. La pression pour un changement est pourtant élevée, l'entretien de la famille devant être assuré.

#### Marge de manœuvre

Les ressources disponibles en temps et en argent déterminent la marge de manœuvre individuelle pour un changement professionnel. Un **changement par étapes** plus ou moins grandes est possible en conséquence. Ce qui est décisif, c'est la **phase** dans laquelle se trouve le parent seul :

- Dans une première phase, il s'agit d'assurer l'existence de la famille.
- C'est seulement une fois qu'une certaine stabilité économique et professionnelle est atteinte que de nouvelles idées et possibilités professionnelles peuvent être abordées.

## Thèmes centraux du conseil



### Préparation

Il vaut la peine de se préparer de manière approfondie à l'orientation professionnelle et de carrière. Plus la **conseillère**, le conseiller, et la **cliente**, le client, seront préparés au premier entretien de conseil, mieux le spécialiste pourra cibler les possibilités et besoins de la personne conseillée.

- Lors du conseil, le **client**, la cliente traitera de manière intensive de ses propres intérêts, compétences, ressources, situation de vie et objectifs. Il est recommandé de réfléchir longtemps à l'avance à ces sujets pour se préparer à l'entretien de conseil.
- Mettre ses réflexions et ses idées par écrit est utile, quelle que soit la forme choisie. Il est important de simplement commencer à les écrire, et de noter tout ce qui vient à l'esprit.
- Dans cette phase, il est aussi précieux d'échanger avec des personnes de confiance. Il est de toute façon important d'informer son environnement de ses projets professionnels.
- Pour le **professionnel** de l'orientation professionnelle et de carrière, des connaissances solides sur la situation de vie des familles monoparentales et une expérience approfondie des tâches variées des parents seuls sont un atout.

### Ressources et Compétences

Les parents seuls connaissent souvent trop peu leurs compétences professionnelles, en particulier lorsqu'il y a des trous dans leur carrière. En établissant le **profil des compétences**, l'expert(e) apporte ainsi un soutien précieux. Les thèmes du **temps** et de l'**argent** sont par ailleurs d'une importance décisive pour déterminer les ressources disponibles.

- L'expert(e) indique les connaissances et les capacités liées au travail que la personne conseillée a acquises aussi dans le cadre du travail familial ou d'activités bénévoles. Il/Elle attire l'attention de la personne conseillée sur ses propres forces et lui montre comment les inclure de manière positive dans sa candidature.
- Le fait d'aborder de manière concrète le thème du temps et de l'argent peut apporter de nouvelles idées pour élargir des ressources limitées. Dans tous les cas, cela apporte de la clarté quant à la situation actuelle et la marge de manœuvre personnelle pour un changement.

### Étapes de changement

Souvent, compte tenu de leur situation de vie, les parents seuls ne peuvent pas s'attaquer directement à leurs souhaits professionnels. Ils doivent les remettre à plus tard et se consacrer dans un premier temps, par petites étapes, à d'autres objectifs. Ils doivent souvent aussi entièrement renoncer à leurs espoirs et à leurs rêves. C'est quelque chose de difficile qui demande beaucoup de patience. L'expert(e) est alors mis à contribution :

- Il/Elle indique quelles étapes sont réalisables dans la situation actuelle et lesquelles ne le sont pas.
- Il/Elle peut aider à amortir une éventuelle déception, éveiller l'appétit pour de petites étapes et encourager à se risquer sur de nouveaux territoires, à s'accrocher et ne pas renoncer – même lorsque le chemin est encore long.

### Mise en œuvre

L'expertise et l'accompagnement par un(e) professionnel(le) sont aussi nécessaires dans la phase de mise en œuvre.

- Il/Elle peut par exemple soutenir la cliente, le client, dans ses contacts avec le monde du travail, lui donner un aperçu du domaine professionnel souhaité.
- De telles activités élargissent l'horizon, donnent du courage et apportent de nouveaux contacts.

Plus d'informations sous [www.svamv-fsfn.ch](http://www.svamv-fsfn.ch)