L'équilibre entre le travail et les soins de votre enfant

Il peut être difficile de concilier le rôle de parent avec les exigences d'un emploi rémunéré ou des études.

Vous pouvez vous faciliter la tâche en :

- ✔ choisissant le meilleur service de garde que vous pouvez trouver;
- ✔ vous assurant du bon déroulement de vos matins en suivant vos routines, en préparant les choses dont vous aurez besoin le soir précédent et en prenant du temps pour vous avant le réveil de votre enfant;
- ✔ prenant quelques minutes pour vous après le travail avant d'aller rejoindre votre enfant;
- ✔ partageant les tâches domestiques et en les répartissant tout au long de la semaine;
- ✔ ayant un plan de soins pour votre enfant lorsqu'il est malade.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

Collaborez avec votre ou vos partenaires pour partager les soins apportés à votre enfant de même que les tâches ménagères.

HISTOIRE DE FAMILLE

Nous nous sommes facilité la tâche en préparant des repas simples pour les soirs de semaine. Et je me lève aussi 20 minutes plus tôt chaque jour pour ma pratique de yoga et pour prendre un peu de temps pour moi.

Choisir son service de garde

Lorsque vous recherchez un service de garde, réfléchissez aux horaires et aux jours dont vous avez besoin et demandez-vous si votre enfant préfère les grands groupes, les petits groupes ou une attention individuelle.

Peu importe le type de service de garde que vous choisirez, assurez-vous que :

- votre enfant sera en sécurité;
- vous êtes à l'aise avec les qualifications de la personne qui prend soin des enfants;
- vous êtes en accord avec son approche;
- il favorisera le développement de votre enfant;
- vous lui faite assez confiance pour lui confier votre enfant.

À ESSAYER

Les places en services de garde se comblent rapidement; commencez vos démarches à l'avance. Discutez avec d'autres parents, communiquez avec votre bureau de la santé publique ou votre centre communautaire, consultez les journaux, les babillards et les sites Web en plus de consulter le programme de ressources et aiguillage en matière de garde d'enfants de votre région (consultez la rubrique Services de garde dans la section Ressources).

Les autorités sanitaires procèdent toutes à des inspections régulières des services de garde agréés. Les parents peuvent également consulter le site Web de leur autorité sanitaire et prendre connaissance des résumés d'enquête et des plaintes fondées : gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children/reporting-on-child-care-facilities/licensed-day-care-inspection-reports (en anglais).

Les différents types de services de garde

À l'extérieur de la maison : service de garde autorisé ou sans permis obligatoire

Qu'est-ce qu'un service de garde autorisé?

Il s'agit de programmes qui sont surveillés et inspectés régulièrement par les autorités sanitaires régionales. Les programmes de service de garde autorisé doivent respecter des exigences précises en matière de santé et de sécurité, de qualification du personnel, de tenue de dossiers, d'espaces, d'équipements, de ratio éducateur-enfants et de programmes éducatifs.

Qu'est-ce qu'un service de garde sans permis obligatoire?

Des prestataires de services de garde qui ne sont pas surveillés ni inspectés. Les prestataires de services de garde sans permis obligatoire peuvent s'occuper d'un maximum de 2 enfants (ou de 2 groupes de frères et soeurs) qui n'ont aucun lien de parenté avec eux. Les parents sont responsables de superviser les soins et la sécurité de leurs enfants.

À votre domicile

Les services de garde à domicile vont de l'aide d'un grand-parent à la maison à l'emploi d'une gouvernante à temps plein résidant à domicile. Avec un service de garde à domicile, votre enfant peut demeurer dans le milieu qu'il connaît le mieux. Vous n'avez pas à prévoir les déplacements ni d'arrangements particuliers s'il est malade. Et si la personne qui prend soin de votre enfant à domicile est issu du même groupe culturel que vous, les fêtes et les traditions peuvent être respectées et vos langues maternelles peuvent être enseignées à votre enfant.

LE SAVIEZ-VOUS?

Si vous engagez un gardien à domicile, vous êtes considéré comme un employeur et vous devez verser des cotisations au programme d'assurance-emploi et au Régime de pensions du Canada. Communiquez avec l'Agence du revenu du Canada et la Commission de santé et sécurité au travail de la province (WorkSafeBC) pour de plus amples renseignements.

COMMENT FAIRE
Trouvez une personne qui prend soin des enfants à domicile

- Faites appel aux membres de votre famille et à vos amis.
- Communiquez avec une agence de placement ou de gouvernantes pour enfants.
- Consultez Internet.
- Consultez les annonces dans les journaux et sur les babillards.
- Communiquez avec le programme de ressources et aiguillage en matière de garde d'enfants de votre région (CCRR). Consultez la rubrique Services de garde dans la section Ressources.

HISTOIRE DE FAMILLE

Ma mère, qui a grandi en Iran, s'est occupée de mon enfant. Ma fille et elle ont fréquenté régulièrement une halte-garderie où on parlait Farsi. Ma mère pouvait rencontrer d'autres mères et d'autres grand-mères tout en parlant sa langue maternelle et ma fille pouvait jouer avec d'autres enfants.

Les gardiens

Lorsque vous avez besoin d'un gardien occasionnel, n'oubliez pas – plus votre enfant est jeune, plus le gardien devrait être âgé. La plupart des enfants de moins de 12 ans ne sont pas assez âgés pour gérer les problèmes et les urgences.

Avant de laisser votre enfant aux soins d'une nouvelle personne qui prend soin des enfants – que ce soit un ami, un membre de la famille ou un gardien – préparez-vous en :

- l'observant lorsqu'il prend votre enfant et qu'il joue avec lui;
- lui demandant comment il gèrera les pleurs ou les périodes d'agitation;
- l'observant lorsqu'il le nourrit ou qu'il change la couche de votre enfant;
- lui expliquant les routines de sommeil sécuritaires (consultez Le sommeil de votre enfant);
- lui demandant s'il a suivi un cours de gardiennage;
- vous assurant qu'il a un moyen de vous contacter et d'appeler à l'aide en cas d'urgence;
- expliquant clairement ce qui est permis et ce qui ne l'est pas :
  - ✔ Suivre vos routines du coucher et de sommeil sécuritaires.
  - ✔ Surveiller souvent votre enfant pendant son sommeil.
  - ✔ Communiquer avec vous s'il y a un problème.
  - ✘ Ne jamais frapper ou secouer un enfant.
  - ✘ Ne pas réchauffer son biberon au micro-onde ou sur l'élément de la cuisinière. Utiliser plutôt un récipient d'eau chaude du robinet.

Lorsque le gardien arrive, montrez-lui où sont rangées les choses dont il aura besoin – y compris la liste des numéros de téléphone en cas d'urgence. Mentionnez-lui où vous allez, quand vous allez être de retour et la manière de communiquer avec vous en cas de besoin.

Aider son enfant à s'adapter au service de garde

Avant de laisser votre enfant aux soins d'un éducateur en service de garde, essayez :

- d'en parler à votre enfant;
- de lui lire des livres portant sur le service de garde;
- de le laisser se familiariser avec les personnes qui prennent soin des enfants et les autres enfants en votre présence.

Facilitez le déroulement des premières journées en :

- restant aussi longtemps que nécessaire;
- demandant à la personne qui prend soin des enfants de lui donner beaucoup d'attention;
- le laissant apporter une couverture ou un jouet;
- l'informant du moment de votre départ et en lui disant à quelle heure vous allez revenir;
- mettant en place une routine où vous répétez les mêmes paroles et les mêmes gestes chaque fois que vous partez.

Faites en sorte que chaque jour se passe de mieux en mieux en :

- informant la personne qui prend soin des enfants si vous allez être en retard;
- donnant beaucoup d'attention à votre enfant à votre retour;
- discutant avec lui de ce qu'il a fait lorsque vous étiez absent et en lui racontant ce que vous avez fait;
- demandant à la personne qui prend soin des enfants comment s'est déroulée la journée de votre enfant.

LE SAVIEZ-VOUS?

Les routines peuvent aider votre enfant à se sentir plus en sécurité pendant qu'il s'adapte au service de garde. Et lorsque votre enfant se sent en sécurité, il est plus à même de jouer, d'explorer et d'apprendre.

Faire face à la tristesse

LE SAVIEZ-VOUS?

De nombreux enfants vivent une phase de « lune de miel » où ils sont heureux avec leur service de garde pendant plusieurs semaines, puis ils deviennent tristes.

Si votre enfant semble triste, essayez les approches suivantes :

- discuter avec les personnes qui prennent soin de lui et leur demander s'ils ont observé quelque chose d'inhabituel, comme ne pas manger ou ne pas dormir;
- appeler pour vérifier s'il va bien ou vous arrêter en passant pour voir par vous-même;
- découvrir s'il reste contrarié après votre départ;
- être à l'écoute de ses préférences.

Si sa tristesse perdure, pensez à trouver une autre option de service de garde.

Pour en apprendre davantage sur la façon de choisir un service de garde, consultez le *Guide à l'intention des parents sur la sélection et la surveillance des services de garde d'enfants en C.-B.* (consultez la rubrique Services de garde dans la section Ressources).

LE SAVIEZ-VOUS?

La Colombie-Britannique compte de nombreux centres ChildCareBC proposant des services de garde à 10 $ par jour. Pour en savoir plus, rendez-vous sur : gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-youngchildren/running-daycare-preschool/10-aday- childcarebc-centres (en anglais)

Comment aider à payer pour le service de garde

QUESTION D'ARGENT

L'allocation pour des services de garde abordables (Affordable Child Care Benefit – ACCB) offre jusqu'à 1 250 $ par mois (1 500 $ si le parent ou la personne qui prend soin de l'enfant est âgé de moins de 25 ans) pour aider à payer les frais de garde d'enfants. Vous pouvez estimer le montant de votre allocation à l'aide de l'estimateur en ligne disponible à l'adresse suivante : myfamilyservices.gov.bc.ca/s/estimator (en anglais). Consultez le site Web de l'ACCB pour obtenir des renseignements sur les modalités d'inscription. Ou appelez le Centre de services de garde de 8 h 30 à 16 h 30, du lundi au vendredi, au numéro d'appel sans frais : 1 888 338-6622. Des services de traduction sont disponibles dans plus de 140 langues.

De plus, vous pourriez réduire vos frais de service de garde jusqu'à 900 $ par mois et par enfant grâce à l'**Initiative de réduction des frais de garde d'enfants** (CCFRI). Vous n'avez pas besoin de faire de demande pour accéder au CCFRI, vous bénéficierez automatiquement de la réduction si votre enfant est inscrit dans une école participante.

Si votre enfant a des besoins particuliers, vous pouvez faire une demande d'aide financière auprès du Programme de soutien au développement de l'enfant (Supported Child Development Program) (consultez la rubrique Enfants à des besoins particuliers dans la section Ressources).

