

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

Il peut être difficile de trouver l'équilibre entre votre rôle de parent et les exigences du travail.

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.



### LES PARTENAIRES Ce que vous pouvez faire

Collaborez avec votre partenaire 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. 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

Le service de garde que vous choisirez dépendra de ce qui est offert dans votre communauté et de votre budget. Prenez aussi en considération les questions suivantes :

- Quelles sont les heures et les journées où vous aurez besoin d'un service de garde?
- Est-ce que 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 du gardien;
- 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 Services de garde dans la section [Ressources](#)).

### 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 sœurs 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. Si votre éducateur 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 un éducateur à domicile

- Faites appel aux membres de votre famille et à vos amis.
- Communiquez avec une agence de placement ou de bonnes d'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 (consultez 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 et expérimenté. 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 responsable** – 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 sa couche;
- lui expliquant les routines de sommeil sécuritaires (consultez [Le sommeil de votre enfant](#));
- lui demandant s'il a suivi un cours de gardiennage;
- expliquant clairement ce qui est permis et ce qui ne l'est pas.
  - ✓ Suivre les routines du coucher et les routines 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 microonde ou sur l'élément de la cuisinière. Utiliser plutôt un récipient d'eau chaude du robinet.

**Lorsque le gardien arrive à la maison**, montrez-lui où sont rangées les choses dont il aura besoin – y compris les 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 éducateurs et les autres enfants en votre présence.

Facilitez le déroulement des premières journées en :

- restant aussi longtemps que nécessaire;
- demandant à l'éducateur 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 l'éducateur 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 l'éducateur comment s'est déroulée la journée de votre enfant.

## Faire face à la tristesse



### LE SAVIEZ-VOUS?

Plusieurs 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 son éducateur et lui demander s'il a observé quelque chose d'inhabituel chez votre enfant, comme ne pas manger ou ne pas dormir;
- appeler pour vérifier s'il va bien ou 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 *Guide à l'intention des parents sur la sélection et la surveillance des services de garde d'enfants en C.-B.* (consultez Service de garde dans la section [Ressources](#)).

## 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 pour aider à payer les frais de garde d'enfants.

Consultez le site Web de l'ACCB (en anglais) afin d'estimer le montant de votre allocation et déposer votre demande. Pour de plus amples renseignements, communiquez avec le Centre pour les services de garde, les Centres de ressources et aiguillage en matière de garde d'enfants, l'Immigrant Services Society of British Columbia ou Service BC (consultez Services de garde dans la section [Ressources](#)).

**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 Besoins particuliers dans la section [Ressources](#)).

