

La reconnaissance envers son conjoint

Dans l'exercice de son métier, chacun souhaite que son travail soit reconnu, apprécié, valorisé. Cette attente est considérée comme normale et les professionnels dont l'activité est insuffisamment reconnue à leurs yeux en souffrent et s'en plaignent. Nous ne fonctionnons pas différemment dans notre vie personnelle. Lorsque nous fournissons des efforts, nous espérons qu'ils seront reconnus.

Le travail ou les efforts de la sphère privée

Dans la sphère privée il y a d'abord l'activité domestique et l'éducation des enfants. Nettoyer, cuisiner, coudre, enseigner, animer, bricoler sont du travail. Ces tâches ne sont pas rémunérées par un salaire dans le cadre de la famille, mais elles le sont lorsqu'elles sont confiées à une personne extérieure (personnel de ménage, assistante maternelle, répétiteur, électricien). Il est donc assez facile de supposer que la personne exécutant une part de l'activité domestique ou éducative appréciera que ses efforts en temps, force, intelligence ou énergie soit reconnus.

Au-delà de ces activités, il y a le travail de couple. J'entends par là tout ce que l'on fait pour maintenir la relation. Ce sont des actes tels qu'écouter, surprendre, aligner ses choix, tenir compte des attentes, renoncer parfois, chercher à faire plaisir. La liste est longue... Dans un couple pour que ça marche chacun doit « y mettre du sien », ce n'est pas toujours facile, il y a des efforts à produire. Une certaine reconnaissance en est donc attendue.

Les formes de la reconnaissance

Dans le cadre professionnel, on distingue 3 formes de reconnaissance.

- La productivité, le rendement : c'est la validation du travail par la hiérarchie
- La qualité : C'est une reconnaissance par les pairs du savoir-faire, des règles de l'art.
- L'utilité : Visible par la satisfaction des utilisateurs/clients

Qu'en est-il dans le couple ?

La reconnaissance de la production se manifeste notamment dans les discussions autour de la répartition des tâches ménagères. Mais aussi lorsque certains ont le sentiment que c'est « toujours eux qui doivent faire un effort » pour que le couple fonctionne.

La reconnaissance de la qualité est à deux niveaux. Tout d'abord, au sein du couple, elle aboutit (ou non) au respect de son partenaire, à la confiance, à l'estime. Le deuxième niveau d'approbation se fait par la société, qui « valide » le respect des normes : les gens « bien » ont un couple « bien », une maison « bien » et des enfants « biens »...

La reconnaissance de l'utilité des efforts est apportée par la survie du couple et celle des enfants.

La visibilité du travail

Pour obtenir la reconnaissance des efforts consentis, il faut que ceux-ci soient connus : Vous n'aurez pas de reconnaissance à votre partenaire d'accepter de passer ses vacances avec vous à Rome si vous ne savez pas qu'il rêvait de les passer à Londres et qu'il y a renoncé pour vous ». Trois facteurs viennent entraver la conscience du conjoint quant au travail domestique et de couple fourni.

Le premier obstacle est la naturalisation des tâches, c'est-à-dire l'idée que s'occuper des enfants est tellement naturel pour une femme que cela ne lui coûte aucun effort. Même chose si l'on pense que les messieurs ont tellement le sens de l'orientation que les trajets s'étudient tout seuls. Inutile d'être reconnaissant envers son partenaire si on suppose que l'action ne lui a rien coûté, voire même, que nous avons été généreux en la lui confiant.

La deuxième difficulté est que certaines tâches ne « produisent » rien : les tâches de prévention. Lorsqu'elles sont bien faites, rien ne survient ! Comment rendre visible d'avoir surveillé, d'anticiper les risques, de s'inquiéter... Ce sont pourtant des actions mentalement onéreuses. Enfin il y a les efforts gâchés par leur mise en lumière : Par exemple si vous faites preuve de disponibilité, de tact ou que vous êtes prévenant puis que vous le signalez, l'effet est raté. Autre exemple, si vous faites une concession à votre conjoint mais que vous le lui rappelez souvent.

Recherche de reconnaissance

Sans souhaiter être constamment remercié, nous souhaitons recevoir l'approbation de notre entourage pour la qualité des résultats obtenus et nous voulons la reconnaissance de la quantité des efforts fournis. Et pour cela, il faut « montrer son travail », c'est-à-dire le rendre perceptible et en rendre compréhensible la dépense mentale, physique ou temporelle. Cette mise en visibilité peut passer par de la discussion autour de « notre journée d'activité non professionnelle » en prenant le temps d'expliquer ce qui a été pénible, comment nous avons fait nos choix, comment nous avons surmonté les difficultés du jour et ce que ça nous a coûté. Et quand il est impossible d'expliquer un ressenti, il est souvent possible de faire expérimenter la tâche à l'autre car les efforts s'éprouvent.

Nous remarquons plus facilement ce qui ne va pas que ce qui va bien. Une maison propre, une voiture révisée, une pelouse entretenue n'attirent pas notre attention et nous avons peu conscience du travail effectué pour les obtenir. Nous sommes donc plus conscients des corvées non faites que de celles terminées. Ne réaliser que partiellement une tâche c'est attirer l'attention sur la partie restante, donc sur la tâche elle-même dont une partie est déjà faite, merci. Par exemple si vous pliez le linge et que vous le posez sur le lit au lieu de le ranger dans l'armoire, cela permet aux autres de réaliser que cette tâche existe et a été réalisée.

Chacun développe sa stratégie pour faire connaître son engagement (plainte, vantardise, attendre d'être sollicité, négociation, etc.) car nous avons tous besoin de reconnaissance

Conclusion

Si nous sommes très conscients de la somme des mille actions que nous fournissons pour maintenir notre couple et assurer le bien-être de notre famille, nous sommes souvent moins attentifs à celles de notre conjoint ou de nos enfants. N'hésitez pas à prendre un temps pour réfléchir à ce qu'ils ont fait, pour vous, pour la maisonnée aujourd'hui et signalez leur que vous avez apprécié leurs engagements.

Nathalie Wienin / Psychologue du travail