

Maman Bosse



Transcription complète de l'épisode

[Maman Bosse](#) - un podcast créé par Marie Pommier

(MARIE - INTRODUCTION)

Bienvenue sur Maman Bosse, le premier podcast collectif qui traite du sujet carrière et maternité.

Je m'appelle Marie et j'ai créé ce podcast pour que chaque femme puisse mener librement sa carrière et sa maternité comme elle l'entend.

Aujourd'hui je vous propose d'écouter un épisode réponse d'experte consacré à un moment fort de notre vie de Maman Bosse puisque nous l'avons toutes vécues, il s'agit du retour de congé maternité.

Les réponses d'expertes ce sont des épisodes courts pour vous accompagner dans vos réflexions de Maman Bosse, vous donner des outils et des conseils pour avancer dans votre vie professionnelle.

Aujourd'hui la chronique est animée par Amandine Gicquel, coach certifiée spécialisée dans le développement personnel & professionnel des femmes qui nous livre 5 conseils pour préparer son retour de congé maternité. bonne écoute !

(AMANDINE)

Comment préparer son retour au travail après un congé maternité

Saviez-vous qu'on appelait 5^{ème} trimestre la période qui coïncide avec la fin de votre congé maternité et votre retour au travail ?

C'est Lauren Smith Brody, journaliste américaine qui est à l'origine de ce terme. Pour elle, le cinquième trimestre est celui de la naissance de la mère qui travaille.

On connaît le mot matrescence qui signifie la naissance d'une mère mais aujourd'hui on va parler non pas de la mère mais de la mère qui travaille et de celle qui retourne travailler après son congé maternité.

Pour l'avoir moi-même vécu, le retour au travail est tout sauf un retour « normal » au travail. La femme qui part en congé maternité et celle qui retourne travailler n'est plus la même femme.

Et pour cause, entre temps, cette femme est devenue maman et devenir maman, vous le savez ça n'a rien d'anodin.

Alors, que votre congé maternité s'achève bientôt ou qu'il se soit déjà terminé, cet épisode pourrait peut-être vous être utile.

Mais avant de s'intéresser à la question du « comment » préparer son come-back, intéressons-nous au pourquoi.

« Pourquoi » préparer son retour au travail après un congé maternité ?

Qu'il s'agisse de votre premier enfant ou non, la reprise du travail s'accompagne bien souvent de changements : changements de rythme et d'organisation lesquels sont souvent associés à des remises en question.

Quelque soient ces changements, ce qui peut être inconfortable dans cette nouvelle situation c'est l'inconnu et c'est bien pour ça que la reprise du travail peut être stressante, angoissante et qu'elle mérite d'être préparée.

Alors sans plus attendre je vais vous livrer 5 conseils pour préparer votre retour de congé maternité et faire en sorte que cette reprise soit la plus douce pour vous.

Il est tout d'abord important de préciser qu'il n'y a pas forcément de bons moments pour le

préparer, il y a le moment qui est juste pour vous. Concrètement ça veut dire quoi ? Eh bien ça veut dire qu'une femme peut ressentir le besoin de s'y préparer quelques semaines avant là ou d'autres auraient besoin de le faire quelques jours avant ou dans les jours qui suivent le retour.

Pourquoi ? Eh bien tout simplement parce que chaque femme est différente et que son rapport à la maternité et au travail le sera également. C'est pour cela que certaines femmes sont stressées à l'idée de reprendre et que d'autres ont au contraire hâte de retrouver leurs collègues !

Ainsi, le retour au travail ne sera pas préparé de la même manière pour ces femmes. Si vous écoutez cet épisode, il se peut que vous fassiez partie de ces femmes qui ressentent un peu d'appréhension (ou bcp et c'est ok) à l'idée de se séparer de leur bébé et de reprendre le chemin du travail.

Alors pour vous et rien que pour vous voici quelques conseils simples et pratiques que vous pourrez mettre en place si ces conseils vous parlent. Petite parenthèse : qui dit simple ne dit pas forcément facile à mettre en place.

Conseil n°1 : On reste indulgente envers soi-même.

Je sais c'est beaucoup plus facile à dire qu'à faire mais gardez toujours à l'esprit (du – essayez de garder à l'esprit) qu'il est NOR-MAL d'être traversée par des émotions mitigées, ambivalentes avant la reprise, le jour J et même les jours qui suivent. Il est normal de se sentir triste à l'idée de laisser son enfant et l'heure d'après voire la minute d'après éprouver une profonde envie d'être seule.

Quoiqu'il en soit, ne culpabilisez plus. Vous traversez une période émotionnellement difficile, plus ou moins longue selon les femmes, alors laissez du temps au temps mais gardez toujours en tête que non vous n'êtes pas une mauvaise mère si vous avez envie de retourner travailler et non vous n'êtes pas une mauvaise mère si vous avez envie de rester avec votre bébé.

Vous faites comme vous pouvez et c'est très bien comme ça.

Le 2 ème conseil je peux vous donner c'est ce que j'appelle la personne ressource

Une personne ressource c'est une personne à qui vous pouvez vous confier, de jour comme de nuit, car vous savez qu'elle vous écoutera, vous comprendra, vous répondra et vous reconfortera si vous en avez besoin.

A vous de savoir quelle est la personne dans votre entourage qui pourra jouer ce rôle auprès de vous. (cela peut être une soeur, votre mère, une amie, une cousine, une voisine, une collègue, votre sage-femme, une doula...la liste n'est pas exhaustive !

A l'approche de la reprise du travail, pouvoir échanger avec sa personne ressource peut aider à relativiser.

Savoir que vous pouvez partager avec elle vos craintes quant à votre nouveau rythme ou lui demander de l'aide si besoin, c'est précieux !

L'effet thérapeutique de la personne ressource n'est pas prouvé scientifiquement mais il a été validé par un grand nombre de mamans qui ont déjà testé pour vous !

J'ai aussi une pensée pour toutes celles qui sont seules et qui n'ont personne à qui se confier. Pour ces personnes, il existe beaucoup de groupes de mamans sur les réseaux sociaux ou

des groupes/cercles de paroles. Ne sous-estimez pas la force de ces échanges, c'est également très précieux !

Conseil n°3 : l'organisation

Pour parler très souvent avec des mamans, j'ai l'impression que la question de l'organisation est une question épineuse. Pourquoi ? parce que lorsque l'on évoque l'organisation, on peut difficilement éviter d'évoquer la question de la charge mentale.

Un conseil que je mets souvent en pratique, c'est la synchronisation des agendas avec mon conjoint. Le we, chacun prend son agenda et note les rdv importants de l'autre, les urgences.

On détermine ensemble qui va chercher qui et quand. Ca évite des déconvenues, du stress. Il peut également être pratique de faire du batch cooking pour vous et votre enfant s'il a déjà commencé la diversification. Le batch cooking c'est le fait de préparer tous les repas de la semaine (ou du des premiers jours) en une seule session de cuisine. L'idée étant vraiment de vous faire gagner du temps le soir en rentrant à la maison et de vous éviter du stress.

Conseil n°4 : On prend le temps de se poser certaines questions

Alors oui je sais ce que vous allez me dire : LE TEMPS VOUS PASSEZ VOTRE VIE À COURIR APRÈS.

Mais je vous invite quand même à prendre quelques minutes pour vous, que ce soit dans les transports en commun, en voiture, chez vous, le soir avant de vous coucher ou le matin avant de vous lever.

Alors pour celle qui n'ont pas encore repris le travail, j'aimerais que vous vous posiez cette question : de quoi avez-vous besoin pour bien vivre votre retour au travail ?

Outre le fait de se poser des questions, il peut être intéressant et opportun d'anticiper la garde de votre enfant pour pouvoir bénéficier de quelques jours seule avant la reprise. Vous pourrez ainsi vous reposer, faire un peu de shopping pour vous acheter des vêtements dans lesquels vous vous sentirez bien. (je sais qu'il peut être long pour certaines de retrouver son corps d'avant.

Il ne faut donc pas négliger cet aspect là pour se sentir mieux physiquement.

Et pour celles qui l'on déjà repris et pour qui c'est difficile je vous invite à solliciter un entretien de retour s'il ne vous a pas déjà été proposé et s'il n'a pas déjà été programmé.

Sachez qu'il est obligatoire. C'est l'occasion de faire le point avec votre employeur, manager sur votre projet pro et de lui faire part de vos attentes et vos besoins (par exemple passer au 4/5è)

Je vous invite également à répondre à la question suivante : qu'auriez-vous besoin de changer dans votre vie professionnelle pour mieux vivre ce retour ?

Quelque soit le stade ou vous en êtes, Faites la liste de ce qui vous procure de l'énergie et qui vous booste au quotidien afin de voir ce qui pourrait devenir et être une priorité pour vous les premières semaines/mois qui suivent votre retour au travail.

5 ème et dernier Conseil : Faire le point sur sa vie

Au travail : je vous invite à faire le point sur vos sources de motivation au travail. Qu'est ce qui vous motive au travail ? est-ce l'environnement ? le salaire ? vos missions ? votre niveau de responsabilité ou autre ?) etes vous fière de ce que vous faites et des valeurs véhiculées par votre entreprise ?

A la maison : comment vous vous sentez après une journée de travail ? comment se passe la séparation le matin et les retrouvailles ? quelles sont les choses les + difficiles à vivre depuis que vous avez repris le travail ?

Si vous n'arrivez pas à répondre à ces questions, pas d'inquiétude. Mais si vous sentez comme un blocage, que la situation ne vous convient pas mais que vous ne savez pas par quel bout prendre les choses, n'hésitez pas à vous faire accompagner par un coach ou une coache qui vous aidera à prendre du recul, si nécessaire pour faire le point sur votre vie actuelle et à vous mettre en action. Cela vous aidera in fine à dessiner une vie qui correspond à votre nouvelle vie de mère active.

Si vous souhaitez aller plus loin et découvrir en quoi le coaching peut vous aider à vivre sereinement votre retour au travail et retrouver de l'harmonie au quotidien, n'hésitez pas à réserver une séance découverte avec moi.

Vous trouverez toutes les informations nécessaires dans le descriptif de cet épisode.

A bientôt !

(MARIE - CONCLUSION)

Merci à Amandine pour cette chronique. Si vous avez dans votre entourage une amie, une voisine ou une collègue qui s'apprête à vivre prochainement un retour au travail, je vous invite à partager avec elle cette ressource utile. Ce sera peut être l'occasion d'engager la conversation avec elle sur le sujet et pourquoi pas, devenir sa personne ressource.

Si vous avez envie d'en savoir plus, vous trouverez dans les notes de l'épisode et sur le blog le descriptif détaillé des activités d'amandine et le lien pour réserver une séance de découverte gratuite.

Pour prolonger la conversation et partager vos propres conseils et astuces sur le retour au travail, je vous invite à nous rejoindre sur instagram [mamanbosse](#) le podcast.

Je vous dis à très vite pour un nouvel épisode et d'ici là ... Maman Bosse