

SOPHROLOGIE

Les questions
essentielles
que vous
pouvez vous
poser.



CES QUESTIONS REFLÈTENT LES
NOMBREUSES FACETTES DE LA VIE QUE
LA GROSSESSE ET LA MATERNITÉ
PEUVENT BOULEVERSER, SURTOUT
POUR LES FEMMES QUI TRAVAILLENT.
ELLES ILLUSTRONT LE DÉFI DE TROUVER
UN ÉQUILIBRE ENTRE DIFFÉRENTS
RÔLES ET IDENTITÉS TOUT EN
RÉPONDANT AUX ATTENTES
PERSONNELLES ET SOCIÉTALES.

COMMENT ÉQUILIBRER MA CARRIÈRE ET MON RÔLE DE MÈRE ?

- Serai-je capable de concilier mes responsabilités professionnelles avec celles de mère ?
- Devrai-je sacrifier ma carrière pour être une bonne mère ?
- Mon travail est-il toujours aussi important pour moi maintenant que je vais devenir mère ?

QUELLE SERA MA PLACE AU TRAVAIL APRÈS LA NAISSANCE ?

- Serai-je toujours perçue comme une professionnelle compétente et dévouée ?
- Comment mon congé maternité impactera-t-il ma progression de carrière ?
- Devrais-je envisager un changement de carrière ou un emploi plus flexible pour mieux répondre aux besoins de ma famille ?

QUEL IMPACT AURA MA GROSSESSE SUR MA RELATION AVEC MES COLLÈGUES ET SUPÉRIEURS ?

- Mes collègues et supérieurs vont-ils me voir différemment parce que je suis enceinte ?
- Vais-je être perçue comme moins disponible ou moins engagée dans mon travail ?
- Comment gérer les attentes ou les stéréotypes associés à la grossesse sur mon lieu de travail ?

QUELLE EST MA VÉRITABLE IDENTITÉ ?

- Comment la maternité va-t-elle changer qui je suis en tant que personne ?
- Serai-je toujours moi-même ou vais-je devenir une version différente de moi-même en tant que mère ?
- Comment puis-je intégrer cette nouvelle identité de mère tout en restant fidèle à la personne que j'étais avant ?

QUELLE EST MA VÉRITABLE PRIORITÉ ?

- Qu'est-ce qui est vraiment important pour moi dans la vie ? Ma carrière ou ma famille ?
- Est-ce que je travaille pour vivre ou est-ce que je vis pour travailler ?
- Comment mes priorités vont-elles changer après la naissance de mon enfant ?

COMMENT MA GROSSESSE ET MA MATERNITÉ VONT-ELLES AFFECTER MES RELATIONS PERSONNELLES ?

- Comment vais-je maintenir un équilibre dans mes relations personnelles en devenant mère ?
- Mon couple survivra-t-il aux défis que la parentalité impose ?
- Mes amis sans enfants comprendront-ils les changements dans ma vie ?

QUEL MODÈLE DE MATERNITÉ EST LE BON POUR MOI ?

- Suis-je prête à endosser les responsabilités de la maternité ?
- Quelle sorte de mère ai-je envie d'être ?
- Dois-je suivre le modèle de maternité que j'ai connu ou inventer le mien ?

QUEL IMPACT CETTE GROSSESSE A-T-ELLE SUR MON AVENIR ?

- Mon avenir professionnel sera-t-il compromis par cette grossesse ?
- Est-ce le bon moment pour avoir un enfant, ou aurais-je dû attendre ?
- Quels seront les impacts à long terme sur mes finances, ma carrière, et ma vie personnelle ?

SUIS-JE PRÊTE POUR LES SACRIFICES QUE LA MATERNITÉ IMPOSE ?

- Suis-je prête à renoncer à certaines de mes libertés pour mon enfant ?
- Comment gérer les sentiments de culpabilité ou de regret qui pourraient surgir en équilibrant travail et maternité ?
- Vais-je devoir faire des sacrifices pour ma carrière, mes loisirs, ou ma vie sociale ?"

QUELLE SERA MA RELATION AVEC MON ENFANT ?

- Vais-je être une bonne mère ?
- Comment créer un lien fort avec mon enfant tout en poursuivant ma carrière ?
- Serai-je capable de donner à mon enfant tout ce dont il a besoin tout en étant une professionnelle accomplie ?