



REPRISE SEREINE

COMMENT RÉUSSIR TON RETOUR
AU TRAVAIL APRÈS UN CONGÉ
MATERNITÉ, SANS STRESS ET
CULPABILITÉ



SOMMAIRE

1. INTRODUCTION
2. COMPRENDRE ET GÉRER SES ÉMOTIONS
À LA REPRISE
3. AXE PERSONNEL - PRENDRE SOIN DE SOI
ET ALLÉGER SA CHARGE MENTALE
4. AXE PROFESSIONNEL - PRÉPARER SON
COME BACK & CONNAÎTRE SES DROITS
5. REPRENDRE LE LEADERSHIP SUR SON
TEMPS
6. CONCLUSION





BIENVENUE

Le retour au travail après un congé maternité ou parental est une étape cruciale qui peut susciter des inquiétudes et des défis uniques. Ce guide a été conçu pour te soutenir dans cette transition, t'offrir des outils pour retrouver ta confiance en toi et t'aider à harmoniser tes rôles de mère et de professionnelle.

Je sais à quel point il peut être difficile de jongler entre les responsabilités familiales et professionnelles, surtout après une période de pause. C'est pourquoi j'ai rassemblé les meilleures pratiques, des témoignages inspirants et des conseils d'experts pour t'accompagner tout au long de ce parcours.

Prends une grande inspiration, tu es sur le point de commencer une nouvelle aventure. Ensemble, nous allons faire en sorte que cette transition soit aussi fluide et positive que possible. Tu es capable de grandes choses, et ce guide est là pour te rappeler à quel point tu es forte et compétente.

Je te souhaite une lecture enrichissante et inspirante.

Avec tout mon soutien,

Ines

T'ES PRÊTE ?



OBJECTIFS

01

Comprendre et gérer tes émotions : Il est normal de ressentir une multitude d'émotions en reprenant le travail. Je vais t'aider à identifier et à gérer ces sentiments de manière constructive.

02

Déculpabiliser et te libérer des attentes : Tu apprendras à te libérer des pressions extérieures et des jugements intérieurs pour retrouver une paix intérieure.

03

Prendre soin de toi : Avant de pouvoir donner le meilleur de toi-même au travail et à la maison, il est crucial de prendre soin de ton bien-être physique et mental.

04

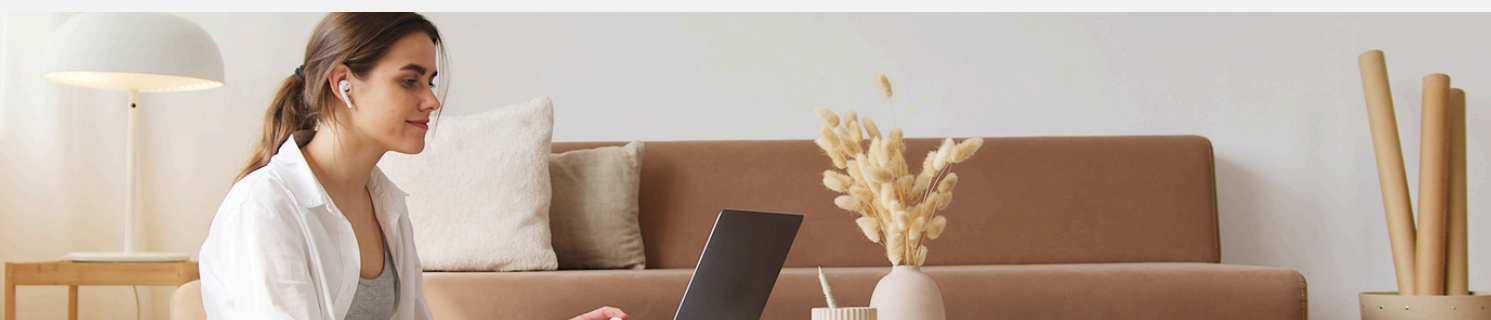
Alléger ta charge mentale : Des astuces pratiques pour organiser ta vie quotidienne afin de réduire le stress et améliorer ton équilibre vie pro/perso.

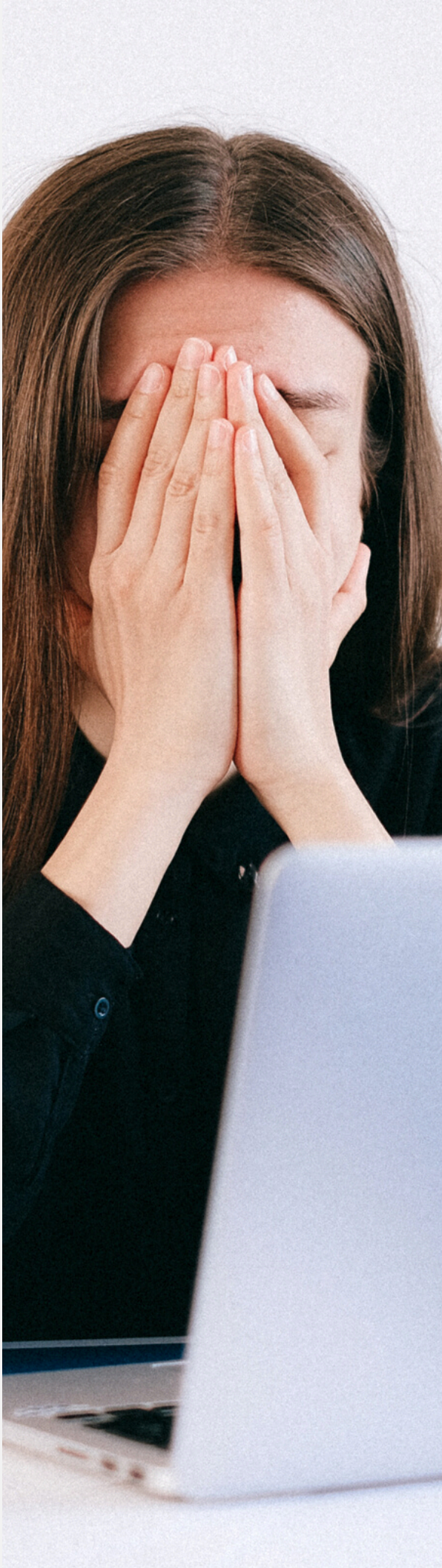
05

Préparer ton retour au travail : Des conseils pour te sentir prête, armée et sereine pour cette nouvelle étape de ta vie professionnelle.

06

Connaître tes droits : Une connaissance approfondie des protections et des droits dont tu disposes en tant que salariée t'aidera à revenir en toute confiance.





02

COMPRENDRE ET GÉRER SES ÉMOTIONS À LA REPRISE

En reprenant le travail après un congé maternité ou parental, il est tout à fait normal de traverser une gamme variée d'émotions. Tu peux te retrouver dans l'un des trois états d'esprit suivants :



LET'S DO IT!

3 ÉTATS D'ESPRIT

01

PAS ENVIE + PEURS

Congé maternité trop court : tu ressens une grande difficulté à laisser ton bébé et des peurs liées à la séparation et à la reprise du travail.

ENVIE + PEURS

Tu as envie de reprendre le travail pour te reconnecter à tes passions professionnelles, mais tu as encore des appréhensions liées à la séparation avec ton bébé et à la réintégration dans ton environnement de travail.

02

03

ENVIE ++

Tu es impatiente de reprendre, tu ressens le besoin de stimulation intellectuelle et tu es à l'aise avec la séparation. Tu es prête à retrouver ton rôle professionnel avec enthousiasme.

Reconnaître dans quel état d'esprit tu te trouves est essentiel pour mieux gérer cette transition. Il n'y a pas de BON ou de MAUVAIS ressenti, chaque émotion est légitime et mérite d'être prise en compte

La première étape pour gérer tes émotions est de les accepter. N'essaie pas de les ignorer ou de les minimiser.



DÉCULPABILISER ET SE LIBÉRER DES ATTENTES

Reprendre le travail après un congé maternité ou parental peut venir avec un lourd fardeau de culpabilité. Que tu sois impatiente de retourner au bureau ou que tu redoutes ce moment, il est crucial de te rappeler ceci :

- **Ce n'est pas parce que tu as très envie de reprendre que tu es une mère indigne et que tu négliges ton enfant.**
- **Ce n'est pas parce que tu n'as pas envie de reprendre que tu n'as pas d'ambition et que tu négliges ton travail.**

Ces sentiments sont normaux et font partie de l'expérience de nombreuses mamans. Il est important de te libérer de ces jugements et de comprendre que ton désir de reprendre une vie professionnelle ne diminue en rien ton amour et ta dévotion pour ton enfant.

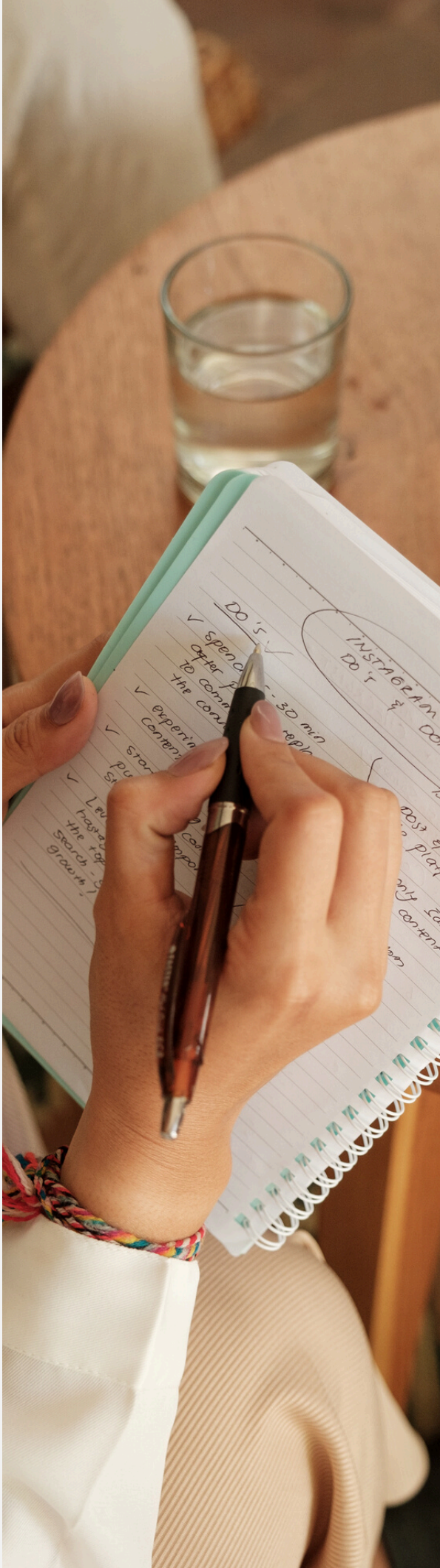
03

AXE PERSONNEL

Prendre soin de soi pour
prendre soin des autres &
Reprendre confiance en soi



LET'S DO IT!



PRENDRE SOIN DE SOI

L'une des clés pour réussir la transition vers le retour au travail est de s'assurer que ton propre bien-être est une priorité. Prendre soin de toi n'est pas un luxe, c'est une nécessité. Lorsque tu es en forme, physiquement et mentalement, tu es mieux équipée pour prendre soin de ton enfant et exceller dans ton travail. Voici comment tu peux t'y prendre :



COMMENT?

2 semaines avant la reprise

Objectif : remplir ton réservoir d'énergie pour te sentir mieux dans ton corps, ta tête et retrouver confiance en toi.

1. Identifie tes besoins :

- Pose-toi la question : "Quel acte quotidien peux-tu faire pour te sentir bien ?"
- Réfléchis aux personnes avec lesquelles tu te sens bien. Entoure-toi d'une communauté de soutien.

2. Établis une routine de bien-être :

- Planifie des moments dédiés à toi-même dans ton agenda. Que ce soit une promenade, un bain relaxant, ou une séance de yoga, ces moments sont essentiels pour te ressourcer.



CE QUE TU PEUX FAIRE

Pour t'aider à te sentir bien au quotidien, voici une liste d'activités que tu peux intégrer dans ta routine :

- Marcher (avec ou sans bébé) en écoutant un podcast
- S'asseoir à la terrasse d'un café et boire un café/thé au soleil
- Aller t'acheter un livre dans une librairie
- Déjeuner avec une amie
- Faire une activité physique (yoga, course à pied, pilates...)
- Faire une sieste quand c'est possible
- Respirer en pleine conscience 5 minutes plusieurs fois par jour
- Lire quelques pages d'un livre ou magazine
- Faire des étirements le soir avant de te coucher
- Appeler une amie
- Faire les boutiques
- Te masser le visage, te faire un masque

Choisis quelques-unes de ces activités et intègre-les dans ton quotidien pour te sentir plus épanouie et énergisée.

Ta Mission du Jour

- Ouvre ton agenda : Fais-le maintenant, oui, tout de suite.
- Réserve 15 minutes : Nomme ce moment "Ma Pause".
- Sois égoïste pendant ces 15 minutes : Fais ce qui t'apporte du bonheur ou de la détente.
- Planifie : Prends un moment ce soir pour programmer tes "Ma Pause" pour la semaine

REPRENDRE CONFIANCE EN SOI

La confiance en soi, c'est le fait de croire en ses capacités sans crainte du jugement d'autrui ou de l'échec. C'est comme un muscle : plus tu la travailles, plus tu la renforces.

Objectif : Retrouver et renforcer ta confiance en toi avant et pendant la reprise.

1. Affirme tes réussites :

- Inscris sur des bouts de papier tous tes succès et toutes les choses dont tu es fière et mets-les dans un pot pour ne jamais les oublier.
- Dresse une liste de cinq choses pour lesquelles tu aimerais avoir plus d'assurance et imagine des situations qui te rapprochent petit à petit de ces choses. Pratique-les régulièrement.

2. Gère les pensées négatives :

- En cas de pensées négatives, demande-toi ce que tu dirais à ta meilleure amie si elle avait ces pensées et considère que cette meilleure amie, c'est toi !
- Cesse de te comparer aux autres, tu es unique ! La seule personne avec laquelle tu peux et dois te comparer, c'est toi-même.

3. Apaise ta charge mentale:

- Il est crucial de bien se préparer pour alléger ta charge mentale et éviter le stress excessif. Voici quelques conseils pour t'aider à organiser cette transition.



TIPS POUR ALLÉGER TA CHARGE MENTALE



PLANIFIE ET ANTICIPE

Prépare un planning hebdomadaire pour organiser les tâches et les responsabilités. Utilise des outils de planification comme des applications mobiles ou un agenda papier pour visualiser tes priorités.



CHOISIS TES BATAILLES

Pour les tâches que tu “dois” faire, demande-toi si elles sont vraiment indispensables ou urgentes. Priorise les tâches essentielles et apprends à laisser de côté celles qui peuvent attendre.



DÉLÈGUE EFFICACEMENT

Joue avec les forces de chaque membre de la famille. Une question utile à poser pourrait être : “qu’est-ce qui est le moins pénible pour toi?”. Cela permet de répartir les tâches de manière équitable et efficace.



UTILISE DES ROUTINES

Mets en place des routines quotidiennes pour toi et ta famille. Les routines apportent une structure et un sentiment de contrôle qui peuvent grandement réduire le stress.



04

AXE PROFESSIONNEL

Préparer son come back &
Connaître ses droits



LET'S DO IT!

SENTIMENTS FRÉQUENTS À LA REPRISE

Il est fréquent de ressentir une multitude d'émotions contradictoires lors de la reprise du travail. Voici quelques sentiments courants et comment les gérer:

- **Perte de repères :**
 - Après plusieurs mois de pause, il est normal de se sentir un peu perdue. Il faut du temps pour se remettre dans le bain.
 - Solution : Prends le temps de te réhabituer à ton environnement de travail. Reprends contact avec tes collègues et mets-toi à jour sur les projets en cours.
- **Illégitimité et manque de confiance :**
 - Le sentiment d'être "jet lag", étrangère, ou de ne plus être à ta place peut être fort.
 - Solution : Souviens-toi de tes réussites passées et rappelle-toi que tu es compétente et qualifiée pour ton poste. Si besoin, envisage de suivre une formation ou de participer à des séminaires pour te remettre à niveau.
- **Sentiment d'être déconnectée :**
 - Solution : Participe activement aux réunions et aux discussions. Cela te permettra de te sentir de nouveau intégrée à l'équipe.
- **Perte de sens :**
 - Solution : Réfléchis à ce qui te passionne dans ton travail et comment tu peux aligner tes tâches quotidiennes avec tes valeurs et tes objectifs professionnels.



TIPS À L'APPROCHE DE LA REPRISE



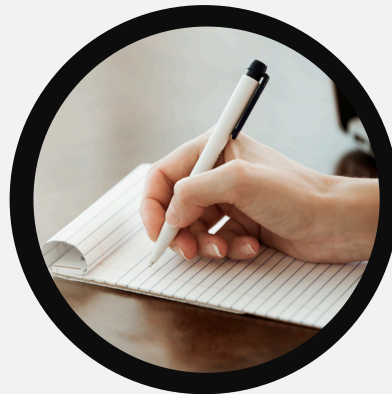
ANTICIPE LA RECHERCHE ET LE CHOIX DU MODE DE GARDE :

Commence à chercher un mode de garde bien à l'avance pour éviter le stress de dernière minute. Choisis une solution qui te rassure et dans laquelle tu as confiance.



REPRENDS CONTACT AVEC TES COLLÈGUES

Rétablis le contact avec les collègues de ton choix ou les membres de ton équipe avant ton retour. Si tu es à ton compte, mets à jour tes partenaires et tes clients sur tes projets et conditions de reprise.



FAIS LE POINT SUR TES BESOINS

Réfléchis à tes besoins spécifiques (poursuite de l'allaitement, flexibilité des horaires, etc.) et discute-en avec ton employeur pour trouver des solutions adaptées.



CRÉE TON PROPRE VILLAGE DE SOUTIEN

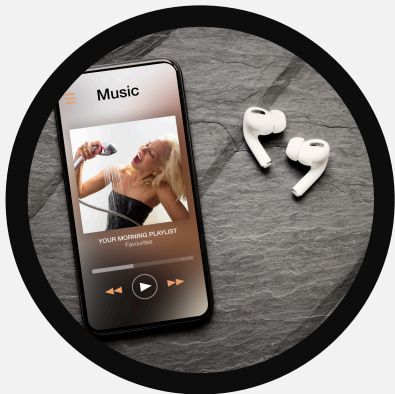
Entoure-toi de personnes qui te soutiennent : mamans, amies, entrepreneures, mentors. Leur soutien sera précieux pour t'aider à naviguer cette période de transition.

TIPS POUR LE JOUR J



REPRENDS EN FIN DE SEMAINE

Si possible, choisis de reprendre un jeudi ou un vendredi. Une reprise progressive avec un temps partiel les premières semaines peut également être bénéfique



PRÉPARE UNE PLAYLIST DE BONNE HUMEUR

Crée une playlist avec des musiques qui te mettent de bonne humeur pour te motiver le matin de la reprise.



PRENDS SOIN DE TON APPARENCE

Prépare une tenue dans laquelle tu te sens bien et confiante. Parfois, un simple accessoire peut faire toute la différence et booster ton moral.



VISUALISE TA RÉUSSITE

Prends quelques minutes chaque jour pour visualiser ta reprise de manière positive. Imagine-toi réussissant tes tâches, interagissant avec tes collègues et ressentant de la satisfaction dans ton travail.

CONNAITRE SES DROITS

Les mesures de protection prévues par le Code du travail

GARANTIE DE POSTE ET DE RÉMUNÉRATION

À l'issue de ton congé maternité ou parental, tu as le droit de retrouver ton poste ou un poste similaire avec une rémunération équivalente. Cela signifie que ton employeur ne peut pas te rétrograder ou te proposer un poste moins rémunéré sous prétexte de ton absence.



RATTRAPAGE SALARIAL

Si des augmentations de salaire ou des promotions ont été accordées pendant ton absence, tu as droit à un rattrapage salarial. Tu ne dois pas être pénalisée financièrement pour avoir pris un congé maternité ou parental



PROTECTION CONTRE LE LICENCIEMENT

Pendant ton congé maternité et pendant une période de dix semaines après ton retour, tu es protégée contre le licenciement, sauf en cas de faute grave ou d'impossibilité de maintenir le contrat pour un motif étranger à la grossesse ou à l'accouchement



ENTRETIEN PROFESSIONNEL

À ton retour, tu as droit à un entretien professionnel avec ton employeur pour faire le point sur tes perspectives d'évolution professionnelle, notamment en termes de formation et d'aménagement de poste



VISITE MÉDICALE

Une visite médicale de reprise est obligatoire après un congé maternité.

Cette visite a pour objectif de vérifier si ton poste est compatible avec ton état de santé et, si nécessaire, de proposer des aménagements.



POURSUITE DE L'ALLAITEMENT

Si tu allaites, tu as droit à des pauses spécifiques pour allaiter ou tirer ton lait pendant tes heures de travail, sans réduction de salaire.



CONNAITRE SES DROITS

Les mesures de protection prévues par le Code du travail

PROTECTION DES CONGÉS PAYÉS



Les périodes de congé maternité et de congé parental sont prises en compte pour le calcul de l'ancienneté et des droits à congés payés. Tu ne perds donc pas tes droits à congés annuels en raison de ton absence.

DROIT AU TEMPS PARTIEL



À la suite d'un congé parental, tu peux demander à travailler à temps partiel. Ton employeur doit justifier d'un motif légitime pour refuser cette demande.

DROIT DE DÉMISSIONNER SANS PRÉAVIS




À l'issue d'un congé maternité ou parental, tu peux démissionner sans avoir à respecter le préavis normalement requis. Cette mesure te permet de quitter ton emploi sans pénalité si tu décides de ne pas reprendre ton poste.

Le savoir, c'est le pouvoir !

Connaître tes droits te donne le pouvoir de te protéger et de faire valoir tes intérêts.

Savoir que tu es protégée par la loi peut grandement réduire le stress lié à la reprise du travail. En étant bien informée, tu peux anticiper les éventuelles difficultés et t'assurer que tes droits sont respectés. Cette connaissance te permet également de te concentrer sur ton épanouissement professionnel et personnel sans crainte de discrimination ou d'injustice.



ACCEPTTE QUE LES
PREMIERS JOURS
PEUVENT ÊTRE
DIFFICILES ET QUE
C'EST NORMAL.
PRENDS LE TEMPS
DE T'ADAPTER SANS
TE METTRE TROP DE
PRESSION

QUI SUIS-JE POUR TE PARLER DE TOUT ÇA ?



INES

COACH CARRIÈRE & PARENTALITÉ
**Je t'aide à retrouver la femme ambitieuse sans
sacrifier ton rôle de mère**

Je m'appelle Ines et accroche toi, j'ai plusieurs casquettes, consultante en stratégie d'entreprise, entrepreneure fondatrice de 'Be You Mom', coach et maman de deux enfants.

Diplômée d'une prestigieuse école d'ingénieur en 2015, j'ai commencé ma carrière en audit et conseil dans un grand cabinet, avant de devenir consultante interne en stratégie d'entreprise dans une banque renommée, où j'ai gravi les échelons.

En 2020, je suis devenue maman pour la première fois. J'ai traversé des moments difficiles, entre dépression postpartum et difficultés d'allaitement. En 2022, avec la naissance de ma deuxième enfant, j'ai pris un congé parental d'un an, mais j'ai frôlé le burn-out. C'est à ce moment que j'ai plongé dans le développement personnel et réalisé une vérité simple : pour m'épanouir en tant que maman, je devais d'abord m'épanouir en tant que femme. C'est pourquoi je me suis formée au coaching pour aider d'autres mamans.

En septembre 2023, de retour au travail, j'ai dû prouver ma valeur face à de nouveaux managers, malgré mes compétences. J'ai décidé de ne pas me laisser faire et de reprendre ma place.

J'ai une conviction profonde que la maternité est une source de développement personnel et professionnel inestimable. J'ai créé "Be You Mom" pour soutenir et valoriser les mamans ambitieuses qui, comme moi, cherchent à s'épanouir pleinement en tant que femmes tout en assumant leur rôle de mère. Aujourd'hui, je suis épanouie dans mon travail et j'accompagne les femmes dans la reprise du travail après un congé maternité ou parental, afin de concilier leur vie de mère et leur vie professionnelle sans sacrifier leur bien-être.

Tu souhaites trouver ton propre équilibre après ta reprise ? Faisons le point sur ta situation actuelle et découvrons comment je peux t'aider à concilier ambition professionnelle et vie de mère. **Je t'offre une séance "DIGNOSTIC" par ici.**

Ines

MERCI POUR LA LECTURE!



SI TU VEUX SOUTENIR MON TRAVAIL,
RETROUVE MOI SUR INSTAGRAM.



TON RETOUR EST PRÉCIEUX ! DIS-MOI
CE QUE TU AS PENSÉ DE CE GUIDE ET
COMMENT IL T'A AIDÉ DANS TA
TRANSITION.

WWW.BEYOUMOM.COM
INES@BEYOUMOM.COM
@INESBYM

