MARLÈNE SCHIAPPA

LES 200 ASTUCES DE MAMAN TRAVAILLE

TOUS LES PETITS TRUCS INDISPENSABLES POUR ÊTRE À LA FOIS ACTIVE ET HEUREUSE !

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

LES 200 ASTUCES DE MAMAN TRAVAILLE

Y a-t-il une bonne façon d'annoncer à mon boss que je suis enceinte ? Comment réussir à combiner sorties d'école et carrière ? Est-ce que télétravailler peut remplacer une nounou ? Dois-je forcément moins travailler si j'ai plusieurs enfants ?

Pour concilier vie pro et vie familiale sans basculer dans la schizophrénie ni passer par la case *burn out*, ce guide unique propose **200 conseils d'experts :** coachs, sociologues, psychologues, présidents d'organismes, DRH... et des mamans qui travaillent !

Grâce à ce livre, grossesse, allaitement, modes de garde et vie de couple peuvent enfin rimer avec réunions, objectifs et même expatriation ou entrepreneuriat.

DES ASTUCES TESTÉES ET APPROUVÉES POUR MIEUX GÉRER VOTRE QUOTIDIEN ET BANNIR LE STRESS DE VOTRE VIE

Marlène Schiappa est chef de rubriques et communauté pour le site de *Version Fémina* et présidente de l'association Maman travaille, « le 1er réseau de mères actives » qui réunit 160 000 personnes chaque mois sur son blog Yahoo! et plus de 200 femmes de grandes entreprises lors des journées annuelles sur la conciliation vie pro/vie familiale.

ISBN 978-2-84899-614-1

illustration de couverture : clémence bachelart

design : bernard amiard

9 782848 996141

10 euros
Prix TTC France

QUOTIDIEN MALIN ÉDITIONS

RAYON LIBRAIRIE : PARENTING

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater sur notre site Internet. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres, recevoir notre lettre d'information et acheter directement les livres qui vous intéressent, en papier et en numérique !

À bientôt sur www.editionsleduc.com

Découvrez également toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur **www.quotidienmalin.com** et **www.facebook.com/QuotidienMalin**.

Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Clémence Bachelart

© 2013 LEDUC.S Éditions
17, rue du Regard
75006 Paris – France
E-mail : info@editionsleduc.com
ISBN : 978-2-84899-614-1

Quotidien Malin est une marque des éditions Leduc.s

MARLÈNE SCHIAPPA

LES 200 ASTUCES DE MAMAN TRAVAILLE

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

À mes filles, qui m'ont rendue astucieuse malgré moi.

« Les profanes voient les apparences,
les connaisseurs voient les astuces. »

Jiang Zilon

SOMMAIRE

Ceci n'est pas une astuce de conciliation vie pro/vie perso 7

Introduction – 200 astuces peuvent-elles vous changer la vie ? 13

Comment concilier **grossesse** et **travail** ? 23

Comment partir en **congé maternité** (et en revenir) ? 37

Comment **allaiter** et **travailler** ? 51

Comment partager la conciliation vie professionnelle/vie familiale avec les **papas** ? 59

Comment gérer un **congé parental** ? 75

Comment trouver (et obtenir) le bon **mode de garde** ? 85

Comment concilier **éducation** et **vie active** ? 97

Comment concilier vie pro et vie perso, **efficacité** et **bonheur** au quotidien ? 107

Comment **déculpabiliser**, mieux s'accepter telle que l'on est, inventer ses propres règles ? 121

Comment **s'expatrier** avec des enfants ? 131

Comment concilier **entrepreneuriat** et **maternité** ? 137

Comment **travailler de chez soi** (avec ou sans les enfants dans les parages) ? 143

Comment bien vivre son **temps partiel** ? 153

Comment **faire carrière** en étant mère de famille ? 161

Comment garder une vie active quand on mène une **vie de famille atypique** ? 173

Comment organiser ses **déplacements professionnels** ? 181

Comment concilier **recherche d'emploi** et **vie familiale** ? 189

Bonus – Des astuces en plus… 195

Conclusion – Oui, 200 astuces peuvent améliorer la vie des mères actives ! 207

Merci ! 209

Pour aller plus loin 211

Table des matières 215

CECI N'EST PAS UNE ASTUCE DE CONCILIATION VIE PRO/VIE PERSO

Avant d'entrer dans le vif du sujet et de partager les astuces secrètes confiées par les jeunes parents qui travaillent et les experts du sujet, voyons ensemble ces faux bons conseils. Vous savez de quoi je parle, vous en avez déjà sûrement entendu, ces astuces données par celles ou ceux qui ne comprennent pas pourquoi vous galérez parfois, qui ne voient pas où est le problème, et qui vous abreuvent de leur pseudo-bon sens, ces fameux « faukon yaka ». Après six ans de travail au sein de l'association Maman travaille, j'ai eu le temps de compiler les pires. Florilège.

BUVEZ DU CAFÉ !

Oui, buvez du café – ou prenez des vitamines – est une astuce souvent entendue ! Une femme enceinte et enseignante en ZEP avait ainsi relaté, pendant une réunion Maman travaille, ce « bon conseil » donné par son médecin généraliste qui refusait de l'arrêter deux jours. Outre les dommages évidents causés par l'abus de café, on pourrait aussi rebaptiser cette astuce « tirez sur la corde ». Buvez du café si vous aimez ça, mais cinq tasses de café par heure ne remplaceront jamais un conjoint partageur ou une vraie politique de parentalité !

FAITES MOINS D'ENFANTS !

Régulièrement, sur les pages Facebook qui relaient nos débats, il se trouve un contact célibataire *childfree* (sans enfant) pour faire une réflexion sur la contraception ou assener quelque chose comme « Vous l'avez voulu, vous l'avez eu ! ». Un peu improductif, non ?

ARRÊTEZ DE TRAVAILLER !

Nous avons toutes une amie mère au foyer qui rêve d'avoir une copine de parc, une belle-mère un peu tradi ou même parfois, dans certains cas, un compagnon rétro qui nous souffle : « Mais pourquoi travailler, après tout ? Tout serait si simple si tu étais à la maison ! » Méfiance : en général, les gens qui veulent nous pousser au retour au foyer y ont un intérêt direct : « Tout serait si bien si tu arrêtais de travailler… », sous-entendu : « ... et que tu repassais mes chemises toute la journée et que tu allais chercher les enfants tous les soirs. » Niet !

PRENEZ SUR VOUS !

« Prenez sur vous », ou le plus mauvais conseil que même un élève de première année de CAP psychologie n'oserait pas donner ! Quand les choses sont difficiles, prendre sur soi est le meilleur moyen de craquer à long terme. Quand la cocotte bout et que le couvercle commence à trembler, vous lui conseillez de « prendre sur elle » ? Et ça marche ? En outre, derrière le « prenez sur vous » se cache l'idée que c'est normal, qu'être épuisée ou débordée est inhérent à votre condition de femme. Un brin misogyne, quoi.

METTEZ UNE ANNONCE À LA BOULANGERIE !

Vous ne trouvez pas de mode de garde : avez-vous pensé à mettre une petite annonce à la boulangerie ? La bonne blague ! Ce type d'astuces tendant à simplifier à l'extrême des problèmes complexes comme le choix d'un mode de garde est souvent proposé par des personnes qui vivent dans de petites villes ou des villages où tout le monde se connaît et se fait confiance, voire par des personnes qui ont vécu à une époque où l'on ne se posait pas de questions sur les agréments. Sauf si vous vivez à Wisteria Lane, malheureusement, il est peu probable que vous trouviez une assistante maternelle compétente, fiable et disponible de cette façon. À rapprocher de sa version 3.0 : « Mets un mot sur Facebook. »

PARTEZ À 18 HEURES DU TRAVAIL !

Pour introduire une conférence à laquelle je participais, une rédactrice avait suggéré aux participantes de quitter leur poste à 18 heures, point. Si seulement c'était si simple ! Partir plus tôt du travail, oui, mais avec quelles conséquences ? Si vos horaires indiquent que vous partez après 20 heures, ou si le présentéisme est la culture d'entreprise, il est difficile, sans arguments, de s'élever seul(e) contre cela. Et surtout, pour quel bénéfice ? Même si les horaires de travail sont contraignants pour une majorité de parents qui travaillent, si votre problématique est plus profonde (situation professionnelle difficile ou inadaptée) ou différente (conjoint archaïque qui n'en fait pas une rame), en quoi partir à 18 heures vous permettrait subitement de faire des choses épanouissantes le reste du temps et d'avoir d'autres horizons que rentrer directement chez vous prendre en charge seule la vie de famille jusqu'au coucher ?

EMBAUCHEZ UNE (SECONDE) NOUNOU À PLEIN-TEMPS !

J'avais un patron qui ne cessait de me demander pourquoi diantre je n'avais pas de nounou à plein-temps pour s'occuper de mes enfants pendant que je vaquais à mes occupations. « Tu rentrerais, elles seraient déjà baignées, nourries et couchées, et le matin tu pourrais partir avant leur lever. » À mon sens, ce type d'idées est à classer dans la grande série des « Mais pourquoi tu ? » avec les « Mais pourquoi tu ne déménages pas dans un appartement plus grand ? » ou « Mais pourquoi tu ne loues pas un bureau à part ? » et autres « Mais pourquoi tu ne recrutes pas un assistant personnel ? ». Mais oui au fait, pourquoi ? Je ne sais pas, outre le fait que je n'appelle pas ça « concilier », par exemple parce que je ne suis pas Paris Hilton. D'autres suggestions ?

PENSEZ À CELLES QUI N'ONT PAS DE TRAVAIL/PAS D'ENFANTS !

Sorte de point Godwin de la maternité, toute discussion sur la question de la conciliation travail/maternité débouche invariablement sur la réflexion : « C'est indécent de se plaindre alors que certains couples n'ont pas d'enfant/alors que 10 % de la population est au chômage. » Certes, mais d'abord, on ne se plaint pas, on échange et on cherche des solutions ensemble, et ensuite, cette fin de non-recevoir est inacceptable. Le fait qu'il existe des situations encore plus douloureuses n'a pas valeur de censure.

PRENEZ DES VACANCES !

Une amie qui allait parler de ses problèmes de *burn-out* à sa manager s'est entendu répondre : « Mais enfin, partez deux semaines aux Maldives avec vos enfants ! » Tiens, je n'y aurais pas pensé toute seule. Et à mon retour, que se passera-t-il ? J'aurai une augmentation, une promotion, ma boss arrêtera de me filer son travail à faire, mon assistant fermera son compte Badoo*, le ménage sera fait, le père des enfants sera revenu, la nourrice arrivera enfin à l'heure le matin et l'école arrêtera de faire grève ? Où est-ce que je signe ?

REGARDEZ COUSINE MACHIN, ELLE Y ARRIVE TRÈS BIEN !

Nous avons toutes une copine, une cousine ou une voisine qui élève ses 14 enfants surdoués, mène une brillante carrière d'ingénieur à la NASA et trouve le temps de donner son sang (et ses organes) avec ses copines altruistes entre deux week-ends à Rome avec son amour de jeunesse/père de ses enfants. Bravo, on l'applaudit bien fort ! Tout d'abord, la perception que l'on a (ou que les autres essaient de donner) de l'état de leur vie n'est pas toujours un fidèle reflet de la réalité. Et ensuite, aucune situation n'est comparable à une autre. Cousine Machin a peut-être un certain nombre de facilitateurs que vous n'avez pas, ou peut-être que cousine Machin – on ne le lui souhaite pas – va finir en épuisement chronique. En revanche, au lieu de se faire prendre en photo dans les magazines people, si tout est si simple pour elle et si dur pour nous, et si elle partageait son astuce de conciliation vie pro/vie perso avec nous ?

* Site de rencontre (amour, amitié).

INTRODUCTION 200 ASTUCES PEUVENT-ELLES VOUS CHANGER LA VIE ?

Concilier vie professionnelle et vie familiale, c'est avancer en équilibre sur un fil en essayant de ne tomber ni d'un côté, ni de l'autre. C'est jongler en permanence avec des contraintes contradictoires, balancer entre deux des enjeux principaux de notre vie. À ma gauche, des collègues, des clients et un(e) patron(ne) qui vous demande si « vous prenez votre après-midi » quand vous quittez le bureau avant 18 heures ; à ma droite, un compagnon, des enfants, et une nounou qui vous fait les gros yeux quand vous arrivez chez vous après 18 h 02. C'est aussi savoir préserver son propre espace, ne pas sombrer dans un perfectionnisme aussi épuisant que vain.

Pour articuler ces temps de vie sans basculer dans la schizophrénie et sans passer par la case *burn-out*, ce livre réunit pour vous 200 astuces pour aider les mères actives et leurs entourages à mieux concilier travail et maternité. Entre paroles d'experts et conseils d'amies, l'ambition de ce guide

pratique est claire : vous permettre d'équilibrer vie pro et vie perso avec sérénité, bonheur et efficacité. Bref, de trouver VOTRE équilibre.

Ces 200 astuces 100 % inédites, partagées par des mamans qui travaillent, des spécialistes de la question, des pros de l'organisation, de la carrière ou de la maternité, vont surtout vous permettre de trouver votre propre voie, de faire vos propres combinaisons selon vos propres attentes. Vous ne vous reconnaîtrez peut-être pas dans toutes les astuces – qui sont parfois contradictoires, c'est tout l'intérêt de réunir plusieurs expériences et plusieurs points de vue –, mais vous pourrez piocher ce qui vous convient : que vous soyez entrepreneuse, allaitante, maman solo ; avec un(des) enfant(s) scolarisé(s) ou pas, que vous ayez un mari coopératif ou pas ; que vous soyez expatriée, en congé parental, avec un conjoint overbooké… les combinaisons sont multiples et infinies !

LA CHAÎNE DE SOLIDARITÉ DES MÈRES ACTIVES

Anecdote interpellante, quand j'ai sollicité des mères actives pour leur demander de partager leurs astuces, trucs, mantras, philosophies, techniques d'organisation… toutes les femmes interrogées ont commencé par me mettre en garde : « Oh, rien de spécial, mon astuce, tu la connaissais sans doute déjà… », « Je ne vais rien révolutionner… », « Oui j'ai un truc, mais je vais enfoncer une porte ouverte, non ? » Elles avaient toutes l'impression de livrer une astuce complètement banale, alors qu'en fait, chacune d'elles me confiait une astuce originale, inédite, géniale ! À laquelle d'autres – moi la première – n'auraient sans doute pas pensé… Ce qui est une porte grande ouverte chez l'une peut être une porte blindée, fermée avec quatre points de contact et à double

tour chez une autre. Il suffit parfois simplement d'en prendre conscience, de réaliser que cette porte peut ouvrir sur autre chose, pour changer tout un mode de vie.

C'est précisément pour cette raison qu'en 2008, j'ai voulu créer le premier réseau de mères actives, avec un blog, des rencontres et des échanges : mutualiser les compétences, partager les expériences, mettre en commun les pistes, les bonnes pratiques, les techniques… pour répondre à cette sempiternelle interrogation : « Mais comment font les autres ? Pour elles, tout semble moins difficile que pour moi… » C'est tout l'intérêt du réseau Maman travaille, et c'est tout l'intérêt de ce livre : répondre enfin à cette question. Et qui sont ces autres mères ? Des mères actives qui cumulent responsabilités professionnelles, engagements, vie familiale parfois complexe et qui articulent avec bonheur toutes leurs vies, des mères actives passées maîtresses dans l'art de l'organisation, de la relativisation, de la conciliation ; des mères actives épanouies, efficaces ; en un mot : heureuses.

UN JOUR SANS FIN ?

Certaines astuces ont parfois été redondantes, aussi ne les ai-je pas ajoutées et attribuées à leur « mère ». L'embauche d'une femme de ménage revient par exemple très souvent parmi les « astuces » de conciliation ! De quoi faire réfléchir celles qui, comme moi, sont réticentes à cette pratique. Si toutes les mères qui trouvent un équilibre le font en sous-traitant, après tout pourquoi pas ? Même si certaines mentionnent qu'elles la paient au détriment d'un autre budget. Et curieusement, le chapitre qui a reçu le plus de témoignages spontanés de personnalités est celui qui porte sur la déculpabilisation !

L'occasion aussi de réaliser que la « double journée » des femmes n'est pas un mythe, que les avancées du féminisme ne la réduisent pas toujours, certaines nouvelles activités en remplaçant d'anciennes disparues. Si les femmes ne vont plus au lavoir pour le linge de la maisonnée – ce qu'on faisait il y a encore moins d'un siècle –, de nouvelles obligations tacites et pas toujours partagées équitablement dans le couple ou entre les parents (par ici, la tarte aux pommes de la kermesse, l'heure des mamans, le rendez-vous chez le pédiatre), de nouvelles exigences professionnelles (le « *personal branding* », la vie numérique, le temps consacré aux réseaux ou à l'administratif) et familiales (organisation des familles recomposées, quête du mode de garde, le tout souvent sans aide des ascendants) viennent grappiller le peu de temps libre qui subsistait.

VERS L'ÉGALITÉ PARENTALE… OU PRESQUE

En outre, on remarque que les jeunes pères ont des aspirations et des emplois du temps de plus en plus proches de ceux des jeunes mères : ils découvrent depuis deux générations les affres de l'articulation entre vie professionnelle et vie familiale (j'entends par vie familiale autre chose que rentrer, claquer une bise et mettre les pieds sous la table), les retours au bureau après un congé paternité (ils sont 64 % à le prendre) et le moment de solitude quand on doit aller mendier une « journée enfant malade » à son manager un jour de réunion importante.

Pour autant, pères et mères ne sont pas confrontés aux mêmes problématiques. D'abord, bien sûr, du fait de la grossesse : biologiquement, les femmes portent les enfants, les hommes, non. La notion de « culpabilité » ensuite, est

par exemple plus présente chez les mères. Et qui pourrait s'en étonner, alors que nous baignons dans une idéologie – justifiée ou pas – de mère toute-puissante, de mère toute-responsable. Que son rôle auprès du bébé soit nécessaire pour des raisons physiques (thèse défendue par Freud) ou pour des raisons de socialisation, d'attachement à un tiers (thèse défendue par Bowlby), les spécialistes s'accordent sur ce point : la présence de la mère est requise. S'éloigner d'un moins de 3 ans, dans ce contexte, n'est pas toujours un choix facile à assumer ! Et ça ne s'arrange pas quand ils grandissent…

En outre, il existe toujours de grandes différences entre la vie quotidienne des pères et la vie quotidienne des mères. Il serait tellement simple de répéter comme une incantation : « Il suffit de tout partager 50/50 ! » ou « Il suffit de déculpabiliser ! » ou « Il suffit de partir tôt du travail ! » pour que toute problématique de conciliation vie professionnelle/maternité disparaisse, s'évanouisse comme par magie. Malheureusement, la prophétie autoréalisatrice ne semble pas encore efficace en la matière : 80 % de tâches ménagères accomplies, en moyenne, par les femmes ; 20 % de salaire mensuel en moins. Les pensions de retraite sont moins élevées – et d'ailleurs depuis peu la « majoration maternité » de quatre trimestres bénéficie désormais indifféremment aux deux conjoints-parents, en égal partage.

ET SI NOUS ÉTIONS NOS PROPRES PRISONNIÈRES ?

Je parle des contraintes que nous nous auto-ajoutons, en nous érigeant parfois en premières gardiennes du temple familial, brûlant de conserver nos prérogatives sur la liste

de courses ou l'organisation d'un anniversaire – ne niez pas, certaines parmi vous ont confessé préparer les *lunchboxes* de leur conjoint entre deux séances de repassage !

Ne pas regarder en face les problématiques spécifiques aux mères actives n'est pas faire avancer leur cause. Ainsi, elles cumulent les difficultés :

- **Dans la sphère professionnelle** où elles sont, on l'a vu, moins bien payées, considérées à l'embauche comme des « agents à risque », pour utiliser la formule consacrée de l'IGAS (Inspectrice générale des affaires sociales) Brigitte Grésy, discriminées en raison de leur grossesse réelle ou supposée, présente ou à venir, et confrontées au « plafond de mère », une version maternelle du plafond de verre. Il est toujours difficile pour une mère active de poursuivre son allaitement si elle le souhaite, ou simplement de trouver du travail à l'issue d'un congé maternité ou en affichant son statut de mère.

- **Dans la sphère familiale** où elles se chargent encore injustement de la plupart des tâches ménagères ; même dans le fait de déléguer (ce sont elles, en majorité, qui recrutent une nounou ou une femme de ménage). La fameuse « charge mentale » des mères et des femmes, qui gardent à l'esprit ces fameuses « *to do lists* » longues comme le bras, s'interdisant parfois de les partager avec leur conjoint, ou se retrouvant dans une situation où, de fait, elles n'ont d'autre choix que de les gérer quasi seules – mamans solos ou divorcées, en congé parental, avec des conjoints en déplacement, etc. Dans certains cas, un véritable cercle vicieux se met en place avec peu de moyens financiers ou peu d'aide de la famille → peu de mode de garde → peu

de possibilité de carrière → peu de moyens financiers. C'est ce cercle qu'il faut réussir à briser et faire devenir « vertueux » !

- **Dans la sphère sociale :** à la question « Que sacrifiez-vous ? », l'immense majorité des mères répond « Ma vie sociale » ou « Ma vie amicale ». Ce que l'une des expertes de ce livre, Diane Ballonad, consultante en organisation, appelle le « syndrome de la cinquième roue du carrosse ».

- **Dans la sphère médicale :** les mères ont non seulement dû faire face à une(des) grossesse(s) et un(des) accouchement(s), mais, en sus, elles négligent parfois leur santé faute de temps, reportant leurs rendez-vous médicaux et les considérant comme « accessoires », passant après les autres contraintes de la famille. Plusieurs ont ainsi affirmé avoir « séché » la rééducation du périnée ou les examens nécessaires après un accouchement faute de temps libre – ou préférant consacrer ce temps libre à des activités qu'elles jugent plus productives.

Pour autant, la plupart des mères actives interrogées considèrent plutôt cette situation comme « un fabuleux défi à relever », elles s'estiment même « gâtées » d'avoir une vie familiale ET une vie professionnelle, contrairement à leurs aïeules souvent contraintes de choisir entre l'une et l'autre, ou à leurs voisines de pays moins efficaces en termes de modes de garde (les Émirats arabes unis, le Qatar, mais aussi l'Allemagne…), de travail des femmes (l'Italie…), voire des deux (le Japon, où nous, les « *working moms* », sommes considérées comme des extraterrestres !).

UNE PROBLÉMATIQUE DU « TROP », PAS DU « TROP PEU »… UNE SOURCE DE BONHEUR

Comme le résume la coach Barbara Nativel : « “Maman travaille”, c'est une problématique du “trop”. Le “trop” est toujours plus agréable et plus possible à gérer que le “trop peu” ! » Reste à nous montrer vigilantes face au *burn-out*, la « maladie du trop ». Bref, toute « agréable » que puisse être considérée cette problématique de conciliation vie professionnelle/vie familiale, quelques épreuves nous attendent tout de même, épreuves auxquelles il vaut mieux être bien préparée ! À commencer par la définition de ces deux items : si l'on considère que la vie familiale ne se résume pas à « faire la lessive » mais à éduquer les enfants qu'on a eus avec l'amour de sa vie ; ou que la vie professionnelle ne se cantonne pas à « se lever pour aller au bureau » mais est source d'épanouissement ou d'indépendance… oui, concilier vie pro et vie de famille, ça peut être une source de bonheur !

Un guide dédié aux mères qui travaillent n'est donc pas une offense à la mémoire de Simone de Beauvoir, c'est au contraire une aide concrète et quotidienne pour permettre aux mères qui travaillent de s'organiser au mieux à tous points de vue, de relativiser, de rejeter les modèles préétablis pour se tourner vers les alternatives qui fonctionnent.

Et si, à terme, on peut penser que la conciliation entre travail et maternité s'améliorera grâce à la prise en compte par les pouvoirs publics de cette problématique sociétale et politique, en attendant d'obtenir ce que nous réclamons *via* l'association Maman travaille (entre autres : l'ouverture des 500 000 places manquantes en crèche, l'allongement du congé paternité, la possibilité du télétravail, etc.), nous avons

le choix : 1. Attendre que ça passe ; 2. Agir, en même temps que par une mobilisation collective, en améliorant nos vies grâce à des astuces individuelles.

Si bien des mères sont tentées par un retour au foyer, face à l'ampleur de la tâche qui les attend dans la difficile entreprise de conciliation vie pro/vie perso, gageons que les prochaines générations de femmes auront intégré qu'elles peuvent se libérer de stéréotypes et n'ont plus à subir des situations injustes, et que les prochaines générations de pères auront pris toute la mesure de leurs responsabilités. Et que tous, hommes et femmes, auront fait leurs ces astuces de Maman travaille !

Place à ces astuces, aux « *best practices* », aux secrets de présidentes d'organismes, de sociologues, de coachs, de blogueuses, de DRH, de mères actives et de tous ceux qui militent pour une meilleure conciliation vie professionnelle/vie personnelle !

COMMENT CONCILIER GROSSESSE ET TRAVAIL ?

C'est arithmétique : en général, une grossesse dure neuf mois (39 semaines), un congé maternité, à peine plus de trois (16 semaines pour un premier enfant) – dont une partie après la naissance. De votre test de grossesse jusqu'au début du troisième trimestre en moyenne, vous serez donc amenée à concilier grossesse et vie active, prises de sang à jeun et réunions matinales, nausées de grossesse et repas d'affaires, apprentissage de techniques de respiration et concentration maximale sur un dossier compliqué au travail.

Rassurez-vous : travailler enceinte n'est pas impossible. Mais « pas impossible » ne veut pas dire « facile ». Si certaines femmes sont même embauchées et promues pendant leur grossesse (on se souvient parmi les exemples célèbres de Ségolène Royal ou de Nathalie Kosciusko-Morizet nommées ministres, ou plus récemment de Marissa Meyer, débauchée de Google par Yahoo! à quelques mois de son accouchement), pour d'autres, la grossesse sonne le glas de la vie active. Le surmenage peut entraîner des complications médicales et toutes les grossesses ne permettent pas de faire de longs trajets quotidiens.

En outre, la grossesse bouleverse l'univers psychique d'une femme. Mener une vie professionnelle quand on souhaiterait ne se concentrer que sur son futur bébé, parler à son nombril, faire des listes de prénoms et passer l'après-midi au yoga prénatal, ça peut vite devenir lassant. Les femmes en sont parfaitement conscientes : 60 % d'entre elles ont déclaré à un sondage IPSOS en 2012 avoir déjà repoussé un projet de bébé pour des raisons professionnelles.

Et d'après le baromètre du Défenseur des droits (ex-Halde), une femme enceinte sur quatre est confrontée à une discrimination en raison de son état. Et inversement, de nombreuses femmes confessent avoir eu un « déclic » professionnel pendant ou dans la foulée d'une grossesse, comme si nous nous disions : « Je peux être mère, je peux faire ça, aussi ! »

Même Laurence Parisot, la présidente du MEDEF, qui elle-même n'a pas d'enfant, l'a reconnu : « La grossesse est le principal frein à la carrière des femmes. » C'est la grossesse qui nous transforme en mères, c'est la grossesse qui nous transforme en mères actives. De notre façon de l'appréhender, de la gérer, de la concilier avec nos obligations professionnelles ou notre plan de carrière dépendra le reste… D'où l'importance d'appréhender le sujet sérieusement dès la petite croix rose apparue sur votre test… sérieusement, mais sereinement ! Nos astuces de conciliation grossesse/vie active vont vous y aider :

01 QUI, MOI ? ENCEINTE ?

Une grossesse n'est pas honteuse, c'est même souvent une source de fierté. Et pourtant, parfois, il est nécessaire de la dissimuler au travail. Pour cacher sa grossesse, il ne

suffit pas de ne pas le dire. Reste aussi à éviter les rendez-vous médicaux non justifiés, les arrêts de travail signés par des gynécologues, les appels de la maternité sur la ligne fixe de votre bureau (oups, la boss qui passait par là qui décroche et qui apprend que votre écho morpho a lieu dans deux semaines…) mais aussi, les refus suspects d'alcool ou de pause cigarette et les tenues de grossesse : à notre époque, n'importe quelle femme et presque n'importe quel homme peut reconnaître une robe de grossesse vue dans une pub ou un magasin. Imaginez sa surprise en voyant sur vous ce vêtement et en comprenant ainsi que vous êtes enceinte ! Alors soyez discrète, non pas pour mentir, mais parce que c'est à vous et à vous seule de décider quand et comment annoncer votre grossesse.

02 J'ANNONCE MA GROSSESSE LE PLUS TÔT POSSIBLE

Pendant la grossesse, on peut décider d'instaurer une relation conflictuelle dont on ne sortira pas gagnante (le pouvoir, le rapport de force est du côté de l'employeur pour les salariées, des clients pour les indépendantes) ou décider d'instaurer une relation de confiance entre adultes liés par un contrat de travail. Le Code du travail ne prévoit aucun délai officiel pour annoncer sa grossesse, il ne mentionne que l'annonce du départ en congé maternité. Néanmoins, je suis favorable à l'annonce anticipée de la grossesse, aussi longtemps que possible avant le congé maternité (mais pas non plus avant d'avoir la certitude que votre grossesse est confirmée et sûre, autour de deux mois révolus – annoncer une grossesse puis une fausse couche peut devenir une double épreuve). Votre manager vous en sera *a priori* reconnaissant, et vous partirez sur de bonnes bases. À l'inverse, il risque de mal prendre

une grossesse annoncée autour de six mois révolus… En outre, une grossesse – une fois que vous êtes salariée – vous prémunit légalement contre un licenciement abusif. Le Code du travail précise ainsi que « toute salariée en état de grossesse médicalement constatée » ne pourra être renvoyée, sauf en cas de faute grave ou de licenciement économique. Une protection valable également pour la jeune accouchée.

03 J'ANNONCE MA GROSSESSE À MON BOSS AUTREMENT QU'EN DISANT : « COUCOU, JE SUIS ENCEINTE »

Près de 100 000 pages de forums sur la maternité sont référencées sous le titre « J'ai peur d'annoncer ma grossesse à mon employeur » ! Pour informer sa patronne ou son patron d'une grossesse, je prends le temps de la/le voir en tête à tête dans son bureau et pas entre deux portes. J'arrive avec des infos concrètes, factuelles, précises, datées, vérifiées ! En clair, quand vous dites « Je suis enceinte ! », votre boss entend « Trouver un remplaçant/Gérer le congé maternité/ Salarié démotivé… ». À vous de faire passer la pilule en douceur, en arrivant déjà informée sur : les dates de congé maternité (je pars aux alentours du tant, je reviens le tant…), l'avancée de vos dossiers en cours, etc. À notre époque, la plupart des managers sont bien éduqués et vous féliciteront. Une minorité risque de rechigner : soyez-y préparée pour ne pas ressortir meurtrie par un chantage affectif du type : « Tu nous mets dans l'embarras… »

04 ANNONCE DE LA GROSSESSE : JE N'OUBLIE PERSONNE !

Vous êtes enceinte, salariée, entrepreneuse ou freelance. Vous travaillez avec des clients ou assimilé (des personnes qui bénéficient indirectement de votre travail) : tout naturellement, ils s'attendent à ce que vous les préveniez de votre grossesse. Tout d'abord parce qu'être mis au pied du mur avec un « Allô ? Ah, non, elle est en congé maternité » donne un sentiment d'abandon. Ensuite parce que la grossesse est le meilleur moment professionnel pour souder les relations et les humaniser. L'idéal reste une annonce en face à face, mais si vous êtes habituée à traiter avec vos clients par mail ou par téléphone (dans la banque, la finance, le web…), un simple mail peut faire l'affaire. Comme votre boss, vos clients ont – passé la phase de félicitations et de réjouissance par procuration – envie qu'on leur parle d'eux et c'est bien normal. Ils paient ou commandent un service, et veulent savoir ce qu'il va advenir de ce service. N'hésitez pas à les rassurer et à leur parler des dispositions prises pour pallier votre absence : remplaçant(e), collègue, prestataire, vous-même… À vous de voir si vous voulez rester disponible pour eux (vous êtes par exemple médecin spécialiste ou professeur et ils attendent des résultats) ou au contraire faire un *black-out* total pendant votre congé mat' (en cas de poste stressant ou anxiogène, notamment). Réfléchissez bien en amont, informez-les de votre choix et tenez-vous à votre décision.

05 J'ASSUME PLEINEMENT MON BÉBÉ EN VRAIE PRO, DE LA GROSSESSE AU RETOUR

*Le secret de Sandra Le Grand, PDG de Kalidéa, auteure d'*Entreprendre, un peu, beaucoup, passionnément *(éditions Télémaque), juré de l'émission « Business Angels » sur France 4, 2 enfants*

« Quand on a décidé de faire un enfant, il faut y aller, car ce n'est jamais le moment… et pourtant c'est la plus belle chose au monde ! L'essentiel est de bien l'assumer, sans culpabilité, il n'y a pas de quoi ! Et le mieux c'est de rester motivée et impliquée dans son business jusqu'au bout, en s'économisant un peu pour durer… plutôt que de se mettre en congé patho trois mois avant la date d'arrêt ! Ensuite, rester plus ou moins connectée, revenir dans l'entreprise pour présenter son bébé – et pour les gros événements (fête, Noël, séminaire…), histoire de ne pas louper de bons moments et rester "à l'esprit" des managers et RH… on ne sait jamais s'il y a des évolutions, opportunités, pendant votre congé mat' : loin des yeux, loin du cœur ! Donc pour qu'on ne nous oublie pas, on revient de temps en temps. Bien sûr, s'organiser et le faire savoir afin de ne pas entrer dans le stéréotype : "Ça y est, elle a eu son bébé, elle ne va plus être dispo !" Dès son retour enfin, anticiper un peu, entre 15 jours et un mois avant, en organisant un rendez-vous de rentrée avec son manager et la RH pour mettre en place le retour : même poste ou évolution ? Et faire un point sur les événements passés pendant ces quatre mois d'absence, récupérer quelques docs à lire avant de revenir, et pourquoi pas organiser un pot afin de dire : "Je suis de retour, en pleine forme, voilà les photos de mon bébé et je m'y remets avec plaisir !" »

06 JE ME DÉGOTE UNE SUPER SAGE-FEMME SUR MESURE

Déjà aux prises avec les horaires de travail, si vous devez ajouter des horaires imposés par la gynécologue (« C'est le mardi de 15 h 20 à 16 h 15 »), vous allez au-devant de grosses galères d'emploi du temps. Optez pour une sage-femme qui mettra en place un « accompagnement global » et sera disponible pour vous ! Mon sage-femme, libéral, s'est rendu disponible les samedis et tard le soir pour mes rendez-vous de suivi ou de préparation à l'accouchement, et m'envoyait des ordonnances par mail en cas de besoin. C'est un peu plus cher que le tarif conventionnel, mais le petit dépassement revient au même prix que les taxis dans lesquels vous seriez obligée de sauter pour arriver à l'heure à votre rendez-vous… la sérénité en moins. Voilà qui peut vous changer la vie en période de grossesse + travail. Vous trouverez toutes les coordonnées des sages-femmes libérales sur le site de l'ordre des sages-femmes (www.ordre-sages-femmes.fr rubrique « Annuaire »). Parisiennes, vous pouvez faire appel au Groupe Naissances, regroupement de sages-femmes, gynécologues, échographes… libéraux et adeptes de l'accompagnement global (un même praticien suit la grossesse et l'accouchement) : www.groupenaissances.org. N'hésitez pas à poser la question lors de votre premier rendez-vous et à changer de praticien s'il ou elle chipote !

07 MES COLLÈGUES DEVIENNENT MES ALLIÉS DE GROSSESSE

Ils travaillent avec vous, vous passez plus de huit heures par jour à respirer le même air, écouter la même musique et parfois manger les mêmes plats. Bref, vos collègues, sans être vos supérieurs hiérarchiques, ont sûrement très envie d'apprendre

votre grossesse. Avant tout, pensez bien à respecter l'ordre hiérarchique d'annonce, tel qu'établi ici même chronologiquement : employeur ou patron d'abord. Ensuite, vos collègues tout comme vos clients vont : 1. Se réjouir et vous féliciter ; 2. Vite repenser à eux et à leur petite organisation – ce qui est humain. Essayez de désamorcer en amont les éventuels problèmes et de répondre à toutes leurs questions, abordées au préalable avec votre manager : qui reprendra quel dossier quand vous serez absente, etc. Insistez aussi sur le caractère ponctuel d'un congé maternité, finalement moins long que des vacances d'été par exemple.

08 ENCEINTE, JE NE SURJOUE PAS LES *WORKING GIRLS*

Être impliquée dans votre travail est une excellente chose pour vous et pour votre carrière. Mais, enceinte, à vous de bien mesurer vos prises de risque. Personne ne vous donnera de promotion pour avoir travaillé sur un chantier bruyant et dangereux avec des produits abrasifs à deux mois de grossesse… En 2010, un rapport coordonné par le docteur Dominique Lafon, publié par l'INRS (Institut national de recherche et de sécurité) et intitulé *Grossesse et travail : quels sont les risques pour l'enfant à naître ?*, mettait en évidence les nombreux dangers pour la santé de l'enfant comme de la mère d'une vie trop active pendant la grossesse, dans certaines professions à risque. Lever le pied six mois ne vous coûtera pas votre carrière… (Cf. les astuces n° 11 et 12 sur les aménagements de postes.)

09 JE GÈRE LES NAUSÉES AU PIRE MOMENT D'UNE RÉUNION

Dans la plupart des cas, les nausées de grossesse surviennent en début de matinée, peu après le réveil, et dans les moments de fatigue ou de faim. Pour éviter d'avoir des nausées pendant les réunions, il faut donc commencer par : 1. Bien choisir les heures de rendez-vous. Si vos nausées se manifestent le matin, demandez à repousser les réunions l'après-midi en expliquant que vous avez un impondérable sur ce créneau horaire ; 2. Anticiper les nausées avec tous les antinauséeux possibles : huiles essentielles – en diffusion uniquement, pas en application –, sticks de menthe poivrée du type « anti-attaque de panique », en vente en parfumeries, *nux vomica* en homéopathie, ou médicaments prescrits par votre médecin* ; 3. Repérer le lieu de la réunion pour s'assurer qu'il n'y ait aucun facteur aggravant de nausée (odeurs, par exemple, ou lieu renfermé) ; 4. Voir s'il est possible de transformer la réunion physique en « *conf call* ». Si malgré tout vous êtes tout de même sujette aux nausées pendant une réunion importante, sortez en vous excusant.

10 UN DÉJEUNER DE TRAVAIL ? J'AI PISCINE

Le secret de Perrine, chargée de TD
à Rouen, deux paires de jumeaux et jumelles

« Pour chaque grossesse, je souffre comme Kate Middleton de nausées sévères. Bon, elle, on comprend qu'elle s'arrête, mais moi un peu moins. Pendant ces quelques mois, je supprime systématiquement tous les déjeuners de travail. Je ne veux pas rentrer dans le détail des nausées, je dis juste

* Pour tous les médicaments achetés sans ordonnance, demandez *toujours* l'avis du pharmacien ou de votre médecin.

Les 200 astuces de Maman travaille

Marlène Schiappa

Plus d'infos sur ce livre paru aux éditions Quotidien Malin