

Modes de garde et retour au travail

C'est « la » grande interrogation des jeunes et futurs parents qui travaillent : faire le choix d'un mode de garde pour bébé. Comment le choisir et le trouver sereinement ? Quels sont les différents modes de garde ?

Cours de la grossesse ou juste après leurs naissances, il faudra penser aux futures journées des bébés quand vous aurez repris le chemin du bureau. Voici les solutions de garde qui s'offrent aux futurs parents :

- La crèche
- La garde à domicile
- L'assistance maternelle agréée ou « nounou »
- La jeune fille au pair

Pour contacter la crèche la plus proche de mon domicile, renseignez-vous :

- A la mairie de votre commune, de votre ville
- Sur le site www.mon-enfant.fr de la CAF (Caisse d'Allocations Familiales)
- Auprès des services d'une P.M.I (Protection Maternelle Infantile)

Pour dénicher la perle rare des assistantes maternelles, renseignez-vous :

- Sur le site www.fepem.fr (Fédération Nationale des Particuliers Employeurs)
- Sur le site www.mon-enfant.fr de la CAF (Caisse d'Allocations Familiales)

Renseignez-vous auprès :

- Des services des « Relais des assistantes maternelles » de votre ville afin d'obtenir la liste des nourrices agréées les plus proches de chez vous ou auprès de votre mairie.
- le site national des organismes chargés des jeunes filles au pair sur www.ufaap.org

Si vous n'êtes pas convaincu d'avoir trouvé la meilleure solution pour garder vos bébés, votre retour au travail ne se fera pas facilement. Donnez-vous du temps pour dénicher la perle rare qui les gardera. Vous ne serez satisfait que lorsque vous aurez trouvé le bon mode de garde pour eux et une personne en qui vous pourrez avoir entière confiance.

Pourquoi dois-je préparer mes tout-petits à ma reprise d'activité professionnelle ? Vous avez décidé de faire garder vos enfants par quelqu'un, que vous ne connaissez peut-être pas. Maintenant que le moment est venu de les confier à cette personne, vos sentiments sont confus ? C'est tout à fait normal. Entre la théorie et la pratique, il y a un pas. Après tout, qui peut garder bébé aussi bien que vous ? Comment bébé va-t-il s'en sortir sans vous ? Et s'il pleure toute la journée ? Va-t-il vous le pardonner ? Allez-vous vous le pardonner ?

Tous ces sentiments prennent soudain de l'ampleur une fois que vos jumeaux sont nés. Cela peut être vécu comme un véritable choc émotionnel. La force de l'amour et l'instinct maternel et paternel transforment toutes vos idées bien rationnelles d'avant la naissance en des émotions à vif lorsque le bébé est là.

Pour toutes ces raisons, c'est un moment qui parfois est difficile à passer. Mais il est possible d'atténuer les effets perturbateurs du retour au travail et de rendre la

transition aussi douce que possible. Il suffit que les parents et les enfants s'y préparent.

1- Prévoir la date de la reprise

Il est essentiel d'anticiper la date de votre retour au travail. Cela vous laissera en effet le temps de vous préparer et de vous organiser suffisamment à l'avance pour reprendre votre activité sereinement. Une fois cette question réglée, vous profiterez pleinement de vos bébés. Vous aurez aussi le temps de vous faire à l'idée que vous allez retravailler et devoir le confier pendant la journée. La routine devrait rapidement s'installer et chacun prendra ses marques petit à petit.

2- Ne négligez pas la période d'adaptation

Crèche, assistante maternelle, nounou... Quel que soit le mode de garde que vous avez choisi, ne négligez pas la période d'adaptation. Il faut compter environ une semaine pour préparer la famille à son nouvel environnement. Vos enfants vont ainsi découvrir et se familiariser avec la ou les personnes qui s'occuperont d'eux pendant votre absence. S'ils sont gardés en dehors de votre domicile, on vous conseillera sûrement de lui donner un doudou ou un objet familier qui les rassurera, notamment au début.

3- Organisez votre quotidien

Déjà avec des jumeaux et sans avoir repris le travail, les journées sont bien chargées. Et encore plus s'il ne s'agit pas de vos premiers enfants ! La reprise du travail ne va rien arranger. Pour faire face sur tous les fronts, il va falloir vous organiser. N'hésitez pas à demander de l'aide à votre compagnon et à la famille et aux amis pour vous soulager. Partagez les tâches avant même d'avoir repris le travail pour qu'ils ne soient pas surpris par le changement de rythme.

4- Soyez positif

Bien sûr, laisser vos tout-petits des journées entières ne vous ravit pas. Vous allez peut-être culpabiliser, vous sentir triste en les laissant chaque matin, et sortir du bureau en courant pour aller les chercher chaque soir. Une fois familiarisé à son nouvel environnement, vos enfants vont trouver leurs marques, découvrir de nouvelles choses et s'épanouir. Et comme vous avez choisi des personnes de confiance qui s'en occuperont parfaitement et répondront à tous leurs besoins, il n'y a aucune raison pour que cela se passe mal ! Finalement, vous verrez que reprendre une activité vous permettra de trouver un certain équilibre.

5- Fixez-vous des objectifs professionnels

Trouver une motivation supplémentaire en vous fixant des objectifs à plus ou moins long terme est une bonne chose : choisir une formation, demander une promotion, changer de travail, etc. Faites le point sur ce que vous désirez vraiment et passez à l'action. Profitez de votre congé maternité pour réfléchir à votre avenir professionnel. De nouveaux objectifs peuvent vous rendre plus enthousiaste chaque matin pour partir travailler.

S.Chaslerie (Stagiaire Psychologue)