

DOSSIER 0-6 ANS

Bébé et Travail

Comment
tout concilier

- ✓ **C'est sport**, mais on peut y arriver !
- ✓ **Gestion du temps**, culpabilité, charge mentale...

Nos conseils et vos expériences

Bébé pleure...

Faim, angoisses, RGO, coliques ?

Conseils d'experts pour décoder ses pleurs

C'est la saison !

- Il a des poux
Les produits qui marchent
- Moucher bébé ?
Pas si compliqué !
- Il tousse ?
Les bons réflexes

Facile
On lui fait
une chambre
Feng shui

ALIMENTATION
Nos astuces pour
manger sain
& à petit prix

TÉMOIGNAGE

"Je n'ai pas vu naître mon bébé"



M 02322 - 573 - F: 2,90 € - RD



LES EXPERTS



Caroline Lambert
PSYCHOLOGUE
CLINICIENNE,
PSYCHANALYSTE



**Diane Ballonad
Rolland** COACH
ET FORMATRICE
*en gestion du temps
et équilibre de vie*



Ambre Pelletier
COACH MATERNEL
COACH PSYCHO-
ÉMOTIONNELLE ET
PSYCHOLOGUE-
CLINICIENNE
www.ambrepelletier.com



Pascale Pestel
RESPONSABLE
*du cabinet
de conseil en
accompagnement
professionnel Motiviva
Consultants*



« YA KA, FO KON ? »
Non, ce n'est pas facile,
même super boostée par la bonne
volonté, parce que faire entrer
deux activités à temps plein en 24 h,
ça relève de l'exploit !

On est des millions de jeunes mamans à concilier bébé et travail. Par choix. Par obligation. Et l'on peut bien nous raconter tout ce qu'on veut... 71 % des salariés* ont le sentiment de manquer de temps au quotidien et 64 % estiment que leur employeur ne fait pas grand-chose pour les aider. Ils attendent plus de flexibilité des horaires, de télétravail, d'aides pour la garde... Le signe d'une prise de conscience aussi : concilier bébé et travail n'est pas l'affaire que des mères. C'est aussi celle des pères... et de la société entière ! Et le congé parental ne semble plus la solution. Son recours ne cesse de baisser depuis 2007, tandis qu'une autre tendance s'accroît : les jeunes parents désirent de plus en plus un juste équilibre entre leur vie pro et leur vie perso.

*Selon le dernier baromètre de l'Observatoire de l'Équilibre des Temps et de la Parentalité en Entreprise (OPE)

BÉBÉ & TRAVAIL

» *Comment tout concilier*



DOSSIER COORDONNÉ PAR SYLVIANE DEYMIÉ

SIPHOTOGRAPHY/ISTOCK



Travailler à la maison, une vraie bonne idée ?

On les appelle les Mompreneuses. Pendant leur grossesse ou à la naissance d'un de leurs enfants, **elles ont fait le choix de créer leur entreprise ou de s'installer comme indépendante** dans l'espoir de concilier plus facilement vies pro et perso. Mythe ou réalité ? Elles racontent leur expérience.



POUR

Laurence, 41 ans, assistante maternelle, maman d'Erwann, 13 ans, et d'Emma, 7 ans.

« Pouvoir voir grandir notre fille. »

« J'ai travaillé quinze ans dans l'hôtellerie-restauration. C'est là que j'ai rencontré Pascal, qui était cuisinier. En 2004, nous avons eu Erwann. Et là, nous avons eu la joie de découvrir qu'il n'existait aucune solution de garde pour les parents aux horaires atypiques ! Ma belle-sœur nous a dépannés un temps, puis j'ai changé de voie. J'ai pris un poste de responsable de ligne à La Redoute. Je pouvais aller récupérer mon fils à la sortie de l'école et profiter de lui les week-ends. En 2009, j'ai été licenciée. Mon mari arrivant lui aussi au bout d'un cycle et après un bilan de compétences. Verdict : il était fait pour travailler avec des enfants. L'idée de monter une maison d'assistants maternels s'est alors assez vite imposée à nous. Après la naissance de notre fille, nous avons pris un local et nous nous sommes lancés. Nous faisons de bonnes journées : 7h30-19h30. Mais au moins, nous avons la chance de pouvoir voir grandir notre fille. Nous étions beaucoup plus épanouis. Nous avons acheté une maison plus grande et réservé une partie pour notre travail. Mais travailler chez soi n'a pas que des avantages : les parents nous reconnaissent moins comme des professionnels et se sentent autorisés à être en retard. Et notre fille, qui nous a pourtant toujours connus assistants maternels, accepte mal de nous voir nous occuper d'autres petits. J'espère qu'elle finira par se rendre compte de la chance qu'elle a ! »



CONTRE

Ilhame, 40 ans, maman de Yasmine, 17 ans, Sofia, 13 ans, et d'un petit troisième prévu pour début novembre.

« J'ai du mal à me discipliner »

« J'ai effectué mon début de carrière dans la finance. Pendant plus de deux ans et demi, j'ai géré l'animation commerciale des filiales internationales d'un grand groupe. Comme j'étais amenée à me déplacer souvent à l'étranger, c'est mon conjoint qui assurait la logistique familiale. Et puis, en 2013, j'ai refait ma vie. Ça m'a amenée à me questionner sur le sens que je voulais donner à ma vie à l'aube de mes 40 ans. J'avais beau avoir un travail très attractif, j'ai compris que ce n'était pas suffisant à mon épanouissement, que je voulais consacrer davantage de temps à mes enfants. J'ai donc entamé une formation de naturopathe avec pour ambition d'exercer en libéral trois jours par semaine, et le reste du temps, de proposer via Internet des box de médecine naturelle. Mais me retrouver seule chez moi du jour au lendemain n'est pas évident. D'abord, parce que je n'ai plus personne pour me challenger. Ensuite, parce que j'ai encore du mal à me discipliner. Au début, je m'obligeais à me doucher et m'habiller tous les matins comme avant, et je travaillais à mon bureau. Mais ça n'a pas tenu... Maintenant, j'investis la table de la salle à manger, j'interromps mon travail pour sortir le chien... Il va falloir que je sois plus rigoureuse si je veux arriver à élever mon fils qui doit naître très bientôt. Pour le moment, je n'envisage pas de mode de garde et il est hors de question pour moi de redevenir salariée.. »

L'AVIS DE L'EXPERT

« Beaucoup de mamans fantasment sur le travail à la maison. »

Créer une entreprise donne certes plus de liberté et d'autonomie, mais sûrement pas plus de temps. Pour que l'argent rentre, il faut en effet s'investir à fond et ne pas compter ses heures ! »

Pascale Pestel, responsable du cabinet de conseil en accompagnement professionnel *Motiviva Consultants*

CENDRINE GENTY
Le jour où j'ai choisi ma nouvelle vie
En quête de sens, en quête de soi



» QUAND L'ENFANT NOUS AIDE À CHANGER DE VIE...

Dans "sa vie d'avant", Cendrine était productrice d'émissions de télé. Une vie professionnelle trépidante, dans laquelle « quand tu pars à 19 h 30, on te demande si tu as posé une RTT » ! La naissance de sa fille, à 36 ans, va agir comme un révélateur : « Cela me rend folle de

devoir "choisir un camp" : mon job ou mon enfant. » Cendrine décide de changer de vie et de travailler autrement. Elle part à la rencontre des Françaises et découvre des femmes, comme elle, écartelées entre leurs vies professionnelle et familiale. Elle crée alors "L se réalisent", un

programme digital et événementiel qui accompagne les femmes dans leur reconversion professionnelle. Le témoignage touchant (et étrangement familier...) d'une femme en pleine renaissance. ● F.P.
"Le jour où j'ai choisi ma nouvelle vie"
Cendrine Genty, éd. Le Passeur

PROPOS RECUEILLIS PAR ELODIE CHERMANN