Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Durant votre congé parental, maintenir un lien avec le milieu de travail

Pendant un congé parental, il est facile de se concentrer sur les soins à donner au nouveau-né et d'oublier le milieu de travail. Cependant, il y aura aussi des moments où votre nouveau rôle de parent deviendra accablant; l'interaction entre adultes, les nouvelles et le rythme du milieu de travail vous manqueront alors.



Que vous prévoyiez passer quelques mois ou un an à la maison, le maintien d'un lien avec votre milieu de travail ne pourra que renforcer votre confiance en soi et vos perspectives de carrière. Voici des suggestions qui vous aideront à vous tenir au courant de ce qui se passe au travail.

Organisez-vous pour maintenir un lien

Votre congé parental exige une grande préparation; cependant, efforcez-vous de trouver le temps de parler avec votre supérieur immédiat et vos collègues des moyens de maintenir un lien durant votre absence. Voici des suggestions à ce sujet :

- **Si vous participez au choix de la personne qui vous remplacera, tissez des liens avec elle.** Établissez ensemble un processus pertinent de transmission des courriels, des documents et des appels, s'il y a lieu. Précisez les situations justifiant une communication avec vous.
- **Assurez-vous que votre appartenance à des associations demeure active** durant votre congé parental afin que vous puissiez poursuivre vos activités de réseautage.
- Demandez à votre supérieur immédiat, à une adjointe ou au service des ressources humaines **d'ajouter votre adresse de courriel personnelle aux listes d'envoi de l'entreprise** afin d'être au courant des annonces ou des avis.
- **Demandez les dates des rencontres** d'équipe afin de pouvoir effectuer un suivi et recevoir le procès-verbal des réunions.

Comment maintenir ce lien?

Lorsque vous serez en congé parental, vous devrez déterminer la durée et la fréquence de vos communications avec votre milieu de travail. Voici matière à réflexion :

- Après la naissance du bébé, **communiquez avec votre supérieur immédiat et vos collègues les plus proches, s'il y a lieu, afin de leur annoncer la naissance.** Mentionnez si et quand vous aimeriez recevoir une visite.
- **Si vous recevez des cartes, des fleurs ou des cadeaux de vos collègues et de vos contacts d'affaires, envoyez-leur un mot ou un courriel de remerciement.** En plus de montrer votre appréciation, vous aurez une occasion de maintenir un lien et de faire savoir à vos collègues si et quand vous aimeriez les rencontrer.

- **Lorsque vous serez en mesure de le faire, allez prendre un repas avec vos collègues.** Cette activité vous permettra de sortir de la maison et de converser avec des adultes. C'est aussi un excellent moyen de présenter le bébé à vos collègues et de découvrir ce qui s'est passé au travail durant votre absence.
- **Si cette démarche s'avère appropriée, efforcez-vous de maintenir un lien avec votre supérieur immédiat.** Transmettez-lui par la poste ou par courriel des articles pouvant l'intéresser. Si cela ne pose pas un problème, communiquez avec votre supérieur une fois par semaine ou toutes les deux semaines. Vous saurez ainsi ce qui se passe au travail, tout en montrant à votre supérieur votre engagement à l'égard de l'entreprise et votre désir de retourner au travail.

Comment vous tenir à jour

En plus de maintenir des liens interpersonnels, en prévision de votre retour au travail, tenez-vous au courant de l'évolution des choses dans votre secteur. Autant que possible :

- **Renseignez-vous sur ce qui se passe dans votre secteur d'activité; abonnez-vous à des revues pertinentes, lisez les journaux et renseignez-vous en ligne.** Lorsque vous vous sentirez prêt à le faire, inscrivez-vous à un colloque, à un dîner commercial ou participez à une rencontre d'une association pertinente. Vous aurez ainsi l'occasion de réseauter, de vous maintenir à jour, et vous vous habituerez à laisser une gardienne prendre soin de votre enfant.

- **Maintenez ou renforcez vos compétences.** Pensez à suivre un cours en ligne ou apprenez à utiliser un nouveau logiciel.

- **Si vous pensez que vous devriez participer à une rencontre, présentez-vous à la réunion ou participez-y par téléconférence.** Il est bon d'être au courant des problèmes importants au travail et de maintenir des liens avec vos collègues. Si vous ne pouvez participer à la rencontre, efforcez-vous de planifier une rencontre de suivi (sans le bébé) avec vos collègues ou votre supérieur immédiat qui vous tiendront au courant des plus récents développements.

- **Pensez à faire un peu de travail à la pige.** Prendre soin de votre enfant est une tâche contraignante qui exige beaucoup de votre temps. Certaines mères aiment la stimulation mentale que présente un contrat de travail occasionnel.

- **Ne sous-estimez pas la valeur du réseautage avec d'autres parents** que vous rencontrez lors de vos activités de routine avec votre bébé.

- **Apprenez à laisser aller certaines choses.** Le travail se poursuit malgré votre absence. N'appelez pas votre entreprise toutes les heures. Maintenant que vous avez bien préparé la personne qui vous remplace, concentrez-vous sur la tâche la plus importante pour vous : devenir un parent.

Effectuer la transition du retour au travail

Quelques semaines avant votre retour au travail, organisez une rencontre avec votre supérieur immédiat afin de planifier votre réintégration. Renseignez-vous au sujet des rencontres et des conférences téléphoniques prévues, mentionnez que vous désirez y participer afin d'être au courant de la situation. Avant la rencontre, demandez une copie de l'ordre du jour, de l'information sur les clients, des rapports de ventes, etc.

Même les parents qui se consacrent entièrement à leur nouveau rôle de mère ou de père peuvent se sentir isolés si les seuls adultes qu'ils côtoient sont les autres parents au parc. Le fait de maintenir des liens avec certains de vos collègues, un superviseur ou un autre professionnel contribuera à maintenir votre connaissance de votre secteur d'activité et votre confiance en soi.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information.

Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.