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.

Retour au travail après une naissance

Le babillage, le gazouillis, le premier sourire, le premier aliment, ses premiers mouvements pour se déplacer, et peut-être aussi ses premiers pas ou ses premiers mots – la première année de la vie de votre bébé est riche en émerveillement. Cependant, le moment est venu pour vous de quitter le nid et de retourner au travail. Même si vous avez toujours dit que vous ne pourriez jamais être un parent à la maison, nombre de mères et de pères sont étonnés de se sentir déchirés au moment de laisser leur enfant entre les mains d'une autre personne. Ou encore, il se pourrait que vous ayez rêvé de demeurer à la maison quelques années pour voir grandir votre enfant; mais, après avoir effectué de savants calculs, vous réalisez que ce n'est pas possible. Une chose est certaine : retourner au travail après la naissance d'un enfant représente une étape majeure de votre vie à laquelle vous devrez vous adapter.



Regardez la situation dans son ensemble

Malgré votre réticence à retourner au travail pour des raisons financières, évaluez vos choix avec réalisme. Il est certain que la conciliation travail-vie familiale sera une source de stress; cependant, les problèmes financiers peuvent être tout aussi stressants. Et, bien que nombre de parents se réjouissent d'être à la maison avec leurs enfants, d'autres vous parleront des difficultés quotidiennes qu'ils rencontrent, entre autres, les moments d'ennui, l'épuisement et l'absence de stimulation mentale. Chacun de ces scénarios comporte des avantages et des inconvénients et, si les circonstances ne se prêtent pas à ce que vous aimeriez faire, souvenez-vous que, pour la plupart des parents, il n'existe pas de situation parfaite.

Laissez vos enfants en de bonnes mains

En ce qui concerne les services de garde, faites vos devoirs (de préférence avant votre retour au travail), afin d'avoir l'assurance que votre enfant obtiendra les meilleurs soins. Si un grand-parent, un membre de la famille ou une gardienne prend soin de votre enfant à la maison, établissez les règles de base, surtout en matière de discipline, de nutrition et d'activité, afin de vous assurer que vous êtes tous les deux sur la même longueur d'onde et que vos attentes sont claires.

Si vous envoyez votre enfant à la garderie, parlez à d'autres parents qui y font garder leur enfant. Le programme d'une garderie agréée doit se conformer aux normes établies par le gouvernement en ce qui concerne le nombre d'enfants par rapport au nombre d'éducatrices et à certaines directives en matière de programme. Lorsque vos enfants sont dans une garderie bien gérée, vous avez l'esprit en paix. Vous savez qu'ils sont en de bonnes mains, qu'ils ont de bonnes éducatrices et qu'ils apprennent à se faire des amis – des habiletés qui leur seront utiles à l'école.

Soyez réaliste

De nombreux parents se fixent des objectifs impossibles à réaliser. Allez-y doucement, surtout dans les premiers mois qui suivront votre retour au travail. Si vous ne faites pas la lessive aujourd'hui, vous pourrez chouchouter votre bébé plus longtemps; alors, oubliez la lessive. Et gardez ceci à l'esprit : quand vous repenserez aux premières années de votre vie avec vos enfants, vous vous souviendrez qu'ils riaient aux éclats lorsqu'ils se balançaient et vous oublierez les jouets éparpillés sur le plancher.

Si vous ne cessez de viser la perfection en tant que parent et de vous comparer aux autres, vous courez droit à l'échec.

Le même principe s'applique au travail. Oui, vous êtes payé pour donner un bon rendement; mais vous devez aussi reconnaître l'existence des exigences du rôle parental. Même si ce n'est pas facile, le fait de gérer les attentes vous procurera la paix d'esprit et satisfera votre employeur.

Accordez-vous un moment de répit

L'absence de temps personnel est probablement la plus grande difficulté que rencontrent les nouveaux parents. Auparavant, vous aviez la possibilité de faire des choix et de prendre des décisions en fonction de votre horaire; maintenant, vous devez vous concentrer sur votre rôle parental, votre travail et vos priorités familiales. Si vous ne réussissez pas à trouver le temps de réfléchir et de vous détendre, vous vous sentirez comme un hamster sur une roue – vous ne cesserez de tourner en rond à toute vitesse. Levez-vous 30 minutes plus tôt le matin et prenez le temps de lire le journal, de savourer une tasse de café, de rédiger une page de votre journal ou faites du conditionnement physique durant la semaine; faites l'effort de vous réserver du temps pour être seul et réfléchir. Même si cette pause peut vous sembler minime, elle aura d'excellents résultats sur votre esprit, car elle vous permettra de vous ressourcer et de refaire le plein d'énergie, et il vous sera plus facile de concilier vos responsabilités de parent au travail.

Si votre emploi vous permet d'opter pour un horaire de travail flexible ou d'effectuer du télétravail à l'occasion, assurez-vous de consulter votre supérieur immédiat et entendez-vous sur un plan qui vous conviendra de part et d'autre. Vous pourrez ainsi réduire vos déplacements de façon importante, vous serez mieux en mesure de gérer votre horaire et vous pourrez consacrer plus de temps à vos enfants.

Que vous ayez rêvé de demeurer à la maison pendant les premières années de vos enfants ou que vous ayez toujours eu l'intention de retourner au travail, le passage de nouveau parent à parent au travail peut susciter de l'anxiété, de la culpabilité et vous laisser l'impression que vous êtes médiocre en tout. Cependant, en étant réaliste, en gérant les attentes (les vôtres et celles de vos collègues) et en y allant doucement, vous surmonterez les obstacles et vous apprendrez à jouir de la vie.

© 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.