



## Réussir son retour à la vie active

Avez-vous l'intention de rester à la maison pendant une période plus longue après la naissance de votre enfant ? Cette fiche d'information a pour but de vous donner quelques conseils pour réussir votre retour au travail après un congé maternité prolongé.

Si vous savez déjà que vous souhaitez reprendre le travail après le congé maternité, à temps plein ou à un taux réduit, il vaut la peine d'en discuter avec votre employeur à temps et de conclure un accord contractuel.

Vous trouverez ici un exemple de convention utile qui prévoit un retour progressif : Cet accord doit être discuté à temps, mais trop tôt n'est pas indiqué non plus. La période idéale est 8 semaines avant la date présumée de l'accouchement, ainsi vous aurez eu le temps de discuter avec votre partenaire.

➡ Voir la fiche No 15 « Convention pour le retour »

### Arguments en faveur de la réinsertion des femmes sur le marché du travail

Il existe de nombreuses bonnes raisons pour lesquelles réintégrer le marché du travail est une bonne décision : le revenu du ménage augmente, vous êtes plus indépendante et, si votre partenaire perd son emploi, vous pouvez mieux surmonter la période de chômage. En outre, les effets positifs sur la garantie de vos deux retraites sont énormes.

➡ Voir la fiche No 26 « Maman à plein temps »

En outre, les femmes qui réintègrent le marché du travail sont souvent non seulement très motivées, mais elles sont également très précieuses et importantes pour l'économie afin de contrer la pénurie croissante de main-d'œuvre qualifiée.

### Les obstacles sur le chemin du retour au travail

Néanmoins, le retour au travail après une longue pause est souvent extrêmement cahoteux car, malheureusement, certains employeurs ont des préjugés à l'égard des mères. Les longs congés de maternité sont

considérés comme un signe de désintérêt. En outre, les femmes qui reprennent le travail manquent souvent de connaissances actualisées sur leur profession, ce qui est compréhensible dans un domaine qui évolue rapidement. Cela rend la recherche d'emploi plus difficile et a un effet démoralisant sur la personne concernée. Ce ne doit pas nécessairement être le cas.

### Conseils

Les conseils suivants devraient vous aider à préparer votre retour au travail afin qu'il se déroule le mieux possible.

#### Organisation précoce et planification de l'avenir

La première chose à faire est de déterminer où vous en êtes professionnellement - prenez conscience de vos idées et de vos options de manière réaliste. En particulier, vous devez être au clair sur ce que vous visez à long terme, par exemple si vous visez un poste de direction, une formation complémentaire ou l'entrée dans un autre domaine de travail.

Une fois que vous avez pris conscience de vos idées, vous pouvez en discuter avec un ou une responsable d'orientation. Cela garantit la plus grande clarté possible.

#### Clarifier l'organisation familiale dès le début

Lors des entretiens d'embauche, on demande souvent aux femmes qui reprennent le travail comment est organisée la garde des enfants et qui les remplace en cas d'urgence. L'organisation familiale doit être clarifiée le plus tôt possible.

En particulier, il est également important que vous discutiez très tôt avec votre partenaire de la manière dont



vous souhaitez répartir les tâches dans votre famille. L'expérience montre que, dans de nombreux cas, un modèle parental 50-50 entraîne l'insatisfaction des deux partenaires, car les possibilités de carrière sont réduites dans un tel modèle. **Les experts conseillent plutôt une charge de travail de 75 % pour les deux partenaires.**

### Ne perdez pas votre confiance en vous !

Souvent, les femmes ne se font pas confiance pour travailler après une pause familiale et doutent de leur valeur personnelle. Ce n'est pas nécessaire, car les mères possèdent souvent des compétences sociales telles que l'organisation, la gestion des conflits, la fiabilité et la flexibilité. Ce sont des qualités avec lesquelles elles peuvent se distinguer de leurs jeunes concurrents, par exemple.

En outre, il peut être utile de se tenir informée des évolutions de la profession par le biais de l'association professionnelle de sa branche et au moyen de cours de formation continue.

### Faites-vous conseiller !

Cherchez un centre de conseil spécifiquement destiné aux femmes qui reprennent le travail. Les conseillers et conseillères peuvent vous aider à vous préparer à la période qui suit l'accouchement et à prendre les mesures nécessaires.

Les services de conseil qui vous accompagnent après l'accouchement peuvent également faciliter le processus de retour au travail.

Dans certains cantons, les centres d'orientation ou les Offices régionaux de placement offrent des conseils appropriés et un soutien financier. Certains centres spécialisés proposent également des ateliers et des cours en groupe. Ils peuvent être utiles car ils vous permettent d'échanger des informations avec des per-

sonnes qui traversent la même période et de vous constituer un réseau.

➡ Conseils et accompagnement professionnel:

[AMIE](#), Bâle

[CAP](#), Neuchâtel, Yverdon, Lausanne, Nyon

[FRAC](#), Bienne

[Infostelle Frau+Arbeit](#), Weinfelden

[Fondation Pacte](#), Lausanne et Genève

[Fraw](#), Berne

[SOS Femmes](#), Genève

### Complétez votre formation et effectuez des stages pratiques

Le retour dans le monde du travail est souvent un défi, car les exigences techniques et de contenu imposées aux employé.e.s changent rapidement et une interruption, même brève, peut entraîner une perte de contact.

Avec une formation continue, vous signalez que vous êtes restée à jour malgré l'interruption dans votre carrière professionnelle et que vous suivez les évolutions en cours dans votre domaine professionnel.

Cependant, vous devez bien réfléchir au bénéfice effectif que vous attendez de la formation. Par exemple, au lieu d'un cours d'informatique ou de langue coûteux, un stage pourrait vous permettre d'acquérir les compétences informatiques dont vous avez besoin et vous faire prendre conscience de la nécessité d'améliorer vos compétences linguistiques.

Les stages vous mettent également en contact direct avec les employeurs et, à la fin, vous disposez d'une référence actualisée. De cette manière, les stages peuvent également ouvrir la voie à un poste permanent après une interruption plus longue.

Là aussi, il est intéressant de s'informer auprès de d'un Office régional de l'emploi (ORP) sur les stages ouverts et les passerelles financières.