



Le retour au travail après une naissance

best start
meilleur départ

www.meilleurdepart.org

by/par health *nexus* santé

Des choix difficiles

Retourner au travail après un congé de maternité, parental ou d'adoption peut s'avérer difficile. Ce livret offre des informations et des conseils qui faciliteront la transition de la maison au marché du travail.

Les contraintes de temps, la recherche d'une garderie et la séparation avec l'enfant sont parfois pénibles. Ces changements peuvent aussi avoir des effets sur votre enfant.

Toutefois, cette étape de la vie vous donne l'occasion de revoir vos objectifs professionnels et personnels. Elle offre aussi à votre enfant la possibilité de profiter d'un nouvel environnement social et éducatif.

RAPPELEZ-VOUS DE...

- ✓ fixer des priorités.
- ✓ renoncer à certaines choses tant que vous n'avez pas repris un rythme plus normal.
- ✓ passer du temps avec votre enfant quand vous le pouvez.



Examiner les possibilités

Il arrive que l'emploi que vous aviez auparavant ne vous convienne plus vraiment à cause de votre vie de famille. Dans ce cas, voyez les possibilités qui s'offrent à vous pour retrouver un travail agréable et gérable.

Discutez de votre horaire

- Tenez compte de la logistique associée au service de garde, de la durée du transport et des interruptions imprévues (par exemple, en raison d'un enfant malade).
- Envisagez un horaire flexible, un travail à temps partiel ou à la maison, le partage d'emploi ou un retour progressif au travail.
- Parlez à votre employeur des horaires flexibles qui conviendraient à votre famille tout en vous permettant d'assumer vos responsabilités professionnelles.
- Si votre horaire est irrégulier, par exemple, si vous travaillez de quart, essayez de le modifier afin que l'horaire de votre enfant demeure le plus régulier possible.
- Si possible, voyez comment réduire la durée de vos déplacements en déménageant, en changeant d'emploi ou en travaillant à distance (à partir de la maison, au moins de temps en temps).



Changez d'emploi ou recherchez de nouvelles ouvertures

- Demandez de l'aide auprès des services d'emploi communautaires qui offrent des conseils professionnels, de l'aide à la rédaction d'un curriculum vitae et à la préparation d'une entrevue et qui disposent d'ordinateurs, de télécopieurs et d'un accès à Internet.
- Consultez les sites Web qui fournissent des renseignements sur les services d'emploi et d'éducation. Explorez le site du ministère de la Formation et des Collèges et Universités de l'Ontario à : **www.edu.gov.on.ca/fre/tcu/search.html**.
- Utilisez le réseau Emploi Ontario pour bénéficier d'informations et de services d'aiguillage offerts en diverses langues en appelant sans frais au 1-800-387-5656 ou en visitant : **www.edu.gov.on.ca/fre/tcu/employmentontario**.
- Envisagez la possibilité de lancer une petite entreprise à domicile.

Choisir un service de garde

Quand vous retournez au travail, vous devez confier la garde de votre enfant à quelqu'un d'autre, ce qui peut être difficile, en particulier au tout début.

Il est utile de savoir que :

- Il est normal que votre enfant préfère rester avec vous plutôt que d'aller en garderie. Votre rôle consiste à rendre cette expérience positive et à faire comprendre à votre enfant que vous reviendrez.
- Vous devez avoir confiance en votre service de garde. Votre enfant se sentira à l'aise d'y aller si vous éprouvez vous-même le sentiment d'avoir fait le bon choix. Si vous manifestez de l'inquiétude, votre enfant pourrait la percevoir et se sentir encore moins en sécurité.
- Le service de garde peut jouer un rôle positif dans le développement de votre enfant. La qualité des services est l'un des facteurs les plus importants.



Qu'entend-on par des services de garde de qualité? Les garderies agréées de l'Ontario sont réglementées par la Loi sur les garderies. Elles peuvent être situées dans un centre ou un domicile. On peut aussi avoir recours à des services de garde non formels (non agréés), par exemple, par une voisine, une amie ou de la parenté. Un permis n'est pas obligatoire s'il n'y a pas plus de cinq enfants âgés de moins de 10 ans, en plus des propres enfants de la personne responsable.

Voici quelques points importants qui vous aideront à choisir le service de garde le plus propice au développement social et affectif de votre enfant :

- Les personnes responsables des services de garde ont suivi une formation en éducation de la petite enfance ou, du moins, ont une vaste expérience dans la surveillance, le développement et les soins des jeunes enfants.
- Elles font preuve de patience et de sensibilité et communiquent avec les enfants de manière positive et cohérente.
- Les locaux du service de garde sont sécuritaires, propres, stimulants, accueillants et assez grands. On y trouve aussi une zone tranquille réservée à la sieste.
- Le service de garde est doté d'une grande cour extérieure sécuritaire.
- Les enfants semblent y être heureux et s'intéresser à ce qu'ils font.
- Si un enfant se comporte mal, les responsables appliquent des méthodes disciplinaires positives dont ils ont discuté auparavant avec les parents.
- Les lignes directrices sur la proportion éducateurs/enfants sont respectées.





- Les règles et les limites sont adaptées aux différents âges et facultés des enfants.
- Des activités bien établies sont prévues à l'extérieur et à l'intérieur.
- Toutes les activités des enfants sont supervisées.

Voici d'autres points considérer dans le choix d'un service de garde informel à domicile (non agréé) :

- La personne responsable est capable de s'occuper d'enfants d'âges différents.
- Elle a suivi une formation récente en premiers soins et en réanimation cardio-pulmonaire.
- Elle peut continuer à surveiller les enfants lorsqu'elle prépare les repas à la cuisine.
- La télévision est peu utilisée durant les heures de garde.
- Il est interdit de fumer dans la maison. Si la personne responsable fume et qu'elle fume à l'extérieur, demandez qui surveille les enfants pendant ce temps.
- Vous avez prévu une solution de rechange si la personne responsable tombe malade.
- Vous êtes en mesure de vérifier les références fournies.

On vous conseille de préparer quelques questions à poser avant de visiter les services de garde.

Que votre enfant soit dans un centre de garde agréé ou non, assurez-vous d'avoir un plan en place au cas où votre enfant soit malade.

Si possible, aidez votre enfant à faire progressivement la transition vers le service de garde. Voici quelques suggestions pour y parvenir :

- Visitez des haltes-garderies telles que les centres de développement de la petite enfance de l'Ontario pour habituer votre enfant à la présence d'autres enfants et adultes.
- Faites une courte visite au service de garde en compagnie de votre enfant.
- Laissez votre enfant au service de garde pendant un bref moment.
- Laissez votre enfant à nouveau pendant une période plus longue.



Pour savoir comment trouver et choisir des services de garde en Ontario, visitez www.edu.gov.on.ca/gardedenfants.

La Fédération canadienne des services de garde à l'enfance donne des conseils dans sa brochure *La qualité dans les services de garde et d'apprentissage de la petite enfance* à www.cccf-fcsge.ca/pdf/ParentingFre.pdf.

Le travail et l'allaitement maternel

L'Organisation mondiale de la santé recommande l'allaitement maternel ininterrompu jusqu'à deux ans ou plus. Vous pouvez continuer à allaiter après votre retour au travail, moyennant un peu d'organisation et de préparation. Vous risquez alors moins de vous absenter du travail pour vous occuper d'un enfant malade parce que l'allaitement au sein renforce le système immunitaire du bébé. Il existe plusieurs solutions pour les mères qui souhaitent allaiter tout en travaillant :

- Choisissez un service de garde proche de votre travail. Discutez avec votre employeur d'un horaire qui vous permet de vous rendre sur place pour allaiter votre enfant.
- Si vous avez recours à des services de garde privés, vous pouvez demander à votre gardienne d'amener l'enfant sur votre lieu de travail pour l'allaiter.
- Vous pouvez tirer votre lait au travail afin que votre gardienne le donne le lendemain à votre enfant. Considérez l'achat ou la location d'un tire-lait électrique qui fonctionne sur les deux seins à la fois. Vous pouvez aussi apprendre à tirer le lait manuellement.
- Si vous tirez votre lait ou allaitez au travail, discutez avec votre employeur d'un horaire et d'un local qui conviennent à vos besoins. Le local doit être propre, confortable et privé, muni de prises électriques et offrir la possibilité de réfrigérer le lait.
- Quand votre bébé est avec vous, allaitez-le sur demande.
- Pour obtenir des conseils particuliers à votre situation, communiquez avec le centre local de santé publique et demandez à parler avec une consultante en allaitement ou une infirmière de la santé publique. Vous pouvez aussi visiter www.allaitement.ca pour trouver une représentante de la Ligue La Leche dans votre secteur (plus d'information en dernière page).



Quels sont vos droits?

L'allaitement maternel est un droit humain en Ontario. Pour en savoir plus sur vos droits relatifs à l'allaitement et au travail, consultez www.ohrc.on.ca.

Organiser son temps



Lorsque vous retournez au travail, d'autres tâches viennent s'ajouter, comme vous préparer à partir, préparer votre enfant pour le service de garde ou l'école, préparer son sac pour la journée, déposer votre enfant et aller le chercher. Établissez une routine qui convienne à toute la famille. Pensez aux moyens de répartir les tâches et de planifier votre temps de façon à profiter davantage de votre famille.

DES MOYENS SIMPLES POUR GAGNER DU TEMPS

- Réduisez le nombre de voyages à l'épicerie en planifiant vos repas au moins une semaine complète d'avance.
- Prévoyez des repas simples durant les jours de travail; en congé, préparez plusieurs plats qui se congèlent facilement, tels que ragoûts, soupes et pâtés à la viande.
- Utilisez une mijoteuse pour cuire vos plats pendant que vous êtes au travail.
- Préparez-vous pour le lendemain. La veille au soir, emballez les dîners, préparez les sacs, videz le lave-vaisselle et préparez les vêtements.
- Le matin, douchez-vous, habillez-vous, faites de l'exercice ou prenez tranquillement une tasse de café avant que vos enfants ne se réveillent.
- Préparez des petits-déjeuners simples mais nutritifs. Saine Alimentation Ontario propose quelques suggestions à [www.eatrightontario.ca/fr/viewdocument.aspx?id = 85](http://www.eatrightontario.ca/fr/viewdocument.aspx?id=85).
- Si possible, embauchez quelqu'un pour effectuer certaines tâches à votre place, tel que tondre le gazon, pelleter la neige ou faire le ménage.
- Divisez les tâches ménagères et parentales avec votre partenaire, par exemple, reconduire ou aller chercher l'enfant au service de garde. Si vous êtes seul(e), soyez réaliste quant à vos capacités et félicitez-vous de ce que vous pouvez accomplir vous-même.
- Demandez l'aide de votre famille, de vos amis et du centre communautaire local.
- Établissez un ordre de priorité entre les choses essentielles et celles qui peuvent attendre.



Les tâches ménagères deviennent parfois difficiles à gérer après le retour au travail, que vous soyez seul(e) ou en couple. Les conseils suivants vous aideront à répartir les tâches avec votre partenaire :

- Discutez ensemble des tâches à répartir. Déterminez celles qui sont incontournables et les autres, que l'on peut faire moins fréquemment.
- Faites valoir vos préférences et répartissez les tâches en conséquence.
- Faites les tâches les moins plaisantes à tour de rôle ou partagez-les.
- Dressez un horaire de façon à effectuer ces tâches à un moment approprié pour toute la famille. Par exemple, faites le grand ménage le samedi matin ou répartissez-le sur toute la semaine. Si nécessaire, préparez ensemble un horaire typique pour une semaine qui rencontre les besoins principaux.
- Établissez des priorités. Vous ne pouvez pas tout faire : les choses importantes d'abord.



SI VOUS AVEZ DES ENFANTS PLUS ÂGÉS

- Confiez-leur des tâches ménagères simples (par exemple, vider les poubelles, débarrasser la table).
- Favorisez leur autonomie en les laissant faire tout ce qu'ils peuvent par eux-mêmes – s'habiller, se peigner ou se servir des céréales.
- S'ils participent à des activités parascolaires, profitez-en pour faire des courses ou des tâches habituellement plus longues ou plus compliquées à effectuer en leur compagnie (par exemple, l'épicerie).

Mettre en place une routine

Suivant le retour au travail, votre horaire vous semblera parfois chaotique. La routine permet de ramener un peu de calme à la maison. Les enfants apprécient un emploi du temps structuré et routinier qui leur procure une sensation de sécurité et de confiance et qui favorise les bons comportements. Une routine doit être prévisible mais aussi flexible lorsque cela est nécessaire. L'Association canadienne des programmes de ressources pour la famille suggère de tenir compte des facteurs suivants au moment d'instaurer une routine :

- Besoins physiques – Les enfants sont reposés, actifs et bien nourris.
- Besoins sociaux – Les enfants ont l'occasion de socialiser avec d'autres enfants.
- Besoins intellectuels – Les enfants participent à des activités qui stimulent leur compréhension du monde.
- Besoins affectifs – Les parents soutiennent et réconfortent leurs enfants.
- Étapes du développement – La routine est adaptée à l'âge de tous vos enfants.
- Traits individuels – La routine répond aux besoins et tempéraments de chacun.

Si ceci semble trop, établissez des priorités!

Une routine peut vous aider aussi à effectuer des tâches quotidiennes. Par exemple, préparer les lunchs ou choisir les vêtements le soir pour éviter de courir le lendemain matin.

Planifiez d'avance la modification de votre routine dans le cas d'un voyage d'affaires, d'une maladie dans la famille ou d'un enfant malade incapable d'aller au service de garde. Un plan de rechange vous aidera lors d'imprévus.

Pour les parents qui travaillent suivant des horaires irréguliers, établir une routine représentera un plus gros défi. Malgré l'irrégularité de votre horaire, essayez de garder celui de votre enfant le plus régulier possible. Utilisez des images ou des chansons pour aider votre enfant à assimiler la variation qui survient chaque jour.



Prendre soin de son enfant

Les enfants, eux aussi, éprouvent parfois du stress. Quitter la maison et la compagnie de leurs parents pour passer au service de garde peut s'avérer difficile pour eux. Voici quelques moyens pour faire baisser ce stress :

- Passez le plus de temps possible avec votre enfant. Bercez-le, prenez-le dans vos bras, lisez, chantez... Il se sentira en sécurité et aimé.
- Lorsque vous êtes avec votre enfant, soyez à l'écoute de ce qu'il dit et de ce qui l'intéresse.
- Jouez ensemble.
- Demandez à votre enfant comment il va et écoutez-le exprimer ses sentiments, ses pensées et ce qui est important pour lui. Les jeunes enfants ont d'autres moyens de s'exprimer, comme en se réfugiant dans vos bras ou en riant.
- Réservez du temps pour des activités familiales qui plaisent à tous.
- Limitez le nombre d'activités auxquelles participe votre enfant. Si possible, choisissez des activités qui incluent parents et enfants.
- Trouvez un service de garde proche de votre travail afin de passer plus de temps avec votre enfant. Profitez du trajet à l'aller et au retour pour parler avec lui, chanter une chanson ou décrire ce qu'il voit.

Activités pour vous et vos enfants

Les Centres de la petite enfance de l'Ontario et autres organismes communautaires offrent des programmes et des activités à faire avec votre enfant ainsi que de l'information et de l'aide pour les parents. De nombreux centres proposent divers programmes de jour, de soir et de fin de semaine.

Pour des renseignements et des adresses: ontario.ca/petiteenfance

211 Centres d'information communautaire

Dans les grands centres de l'Ontario, vous pouvez composer le 211 pour obtenir des renseignements sur les services communautaires et gouvernementaux. Ce service téléphonique est gratuit. Vous pouvez composer le 211 pour savoir si vous êtes relié au service.

Ces renseignements sont aussi disponibles sur le site Web www.211ontario.ca

Prendre soin de soi

L'arrivée d'un enfant entraîne des changements physiques, affectifs et sociaux qui peuvent vous affecter lors de votre retour au travail. Il est tout à fait normal d'avoir besoin d'une période d'ajustement. Il est important d'avoir conscience de votre état mental et physique et de prendre soin de vous-même si vous ne vous sentez pas bien. Cela est valable pour tous les nouveaux parents – et pas seulement pour les mères qui viennent d'accoucher.

Troubles de l'humeur post-partum

Une mère sur cinq souffre de troubles de l'humeur post-partum. Les symptômes incluent : sentiment de ne plus être soi-même; tristesse et envie de pleurer; sensation de fatigue sans pouvoir toutefois dormir. Certains hommes aussi deviennent déprimés et inquiets après la naissance. Pour obtenir plus d'information :

www.meilleurdepart.org/resources/ppmd/pdf/ppmd_bro_french.pdf



Se constituer un bon réseau social est important pour votre santé mentale et peut aussi se révéler très pratique. Trouvez des moyens simples de rester en contact avec vos amis, les membres de votre famille et vos voisins, tels que le courriel, le téléphone, les promenades, etc.

Beaucoup d'entreprises offrent un programme d'aide aux employés offrant du soutien pour gérer les situations qui pourraient affecter leur vie tant professionnelle que personnelle. Ces situations peuvent être dues à des problèmes de santé mentale, de la toxicomanie, des maladies chroniques, des soins à donner à un parent âgé, des problèmes financiers ou juridiques, etc. L'aide est habituellement fournie gratuitement et toujours en toute confidentialité. Demandez à votre employeur s'il propose ce type de programme et comment y accéder.

Voici plusieurs choses que vous pouvez faire pour prendre soin de vous-même :

Dormir suffisamment

Un sommeil adéquat vous aidera à mieux gérer le stress.

- Essayez de dormir de sept à neuf heures par nuit, si possible.
- Si votre enfant se réveille la nuit, levez-vous à tour de rôle, vous et votre partenaire, afin de dormir le mieux possible.
- Réduisez votre consommation de caféine, en particulier vers la fin de la journée.
- Faites la sieste la fin de semaine, si vous le pouvez.



Utiliser des techniques de relaxation

- Prenez quelques minutes pour vous étirer et apaiser les tensions.
- Détendez-vous grâce à des exercices de respiration et de méditation.

Faire de l'activité physique

L'activité physique vous procure l'énergie dont vous avez besoin et vous aide à gérer le stress.

- Faites participer votre enfant à vos activités.
- Profitez des pauses au travail pour marcher, courir ou faire du vélo.
- Rendez-vous au travail à vélo ou marchez une partie de la distance, si vous le pouvez.
- Saisissez les occasions lorsqu'elles se présentent, comme utiliser les escaliers au lieu de l'ascenseur.

Pour trouver des idées d'activités à faire avec un jeune enfant, visitez :

www.avousdejouerensemble.ca



Manger sainement

Bien manger procure à votre corps l'énergie dont il a besoin et vous aide à rester en bonne santé. Cela permet aussi à votre enfant de prendre d'excellentes habitudes alimentaires.



Pour *Hop la vie!* et *Bien manger Bien bouger*, visitez
www.eatrightontario.ca/fr/Resources.aspx

Pour *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*
visitez www.hc-sc.gc.ca

Pour *Mon planificateur de menu de Saine Alimentation Ontario*
visitez www.eatrightontario.ca/fr/menuplanner.aspx

Pour les recettes de *Saine Alimentation Ontario* visitez
www.eatrightontario.ca/fr/recipes.aspx

Réservez-vous du temps

- Essayez de faire quelque chose pour vous-même quelques fois par semaine – lire, marcher, parler à une amie.
- À la fin de la journée, pensez à au moins une chose positive qui vous est arrivée au cours de celle-ci.

Profitez de vos congés

- Séparez votre vie familiale de votre travail, lorsque vous le pouvez.
- Utilisez tous vos jours de vacances.
- Restez à la maison pour vous rétablir si vous êtes malade ou blessée ou si votre enfant est malade.
- Si vous avez un partenaire, passez du temps ensemble et faites des activités qui vous plaisent à tous les deux.

Planifier un budget

Retourner au travail signifie recevoir à nouveau un chèque de paie. Mais, une famille plus grande entraîne aussi des coûts supplémentaires et un budget plus serré. Les problèmes d'argent peuvent générer du stress et de l'inquiétude au sein des familles. Planifier le budget familial aide à moins dépenser et à économiser.

Pour obtenir plus d'information sur la manière d'établir un budget familial, consultez : www.acc-vac.gc.ca/clientele/sub.cfm?source=sante/mieux-etre/4.

Un exemple de tableau pour préparer votre budget familial est disponible à www.lecarrefourimmobilier.com/textes/hypothèque/budgetfamilial.pdf.

Vous pourriez être admissible à une aide financière du gouvernement, par exemple, une contribution pour la garde d'enfant. Pour obtenir plus d'information, consultez : www.edu.gov.on.ca/gardedenfants/paying.html.

Le gouvernement du Canada offre aussi quelques conseils pour les familles, incluant des conseils financiers, à : www.servicecanada.gc.ca/fra/vie/famille.shtml.



MOYENS DE RÉDUIRE LES DÉPENSES

- Achetez d'occasion – vêtements, articles ménagers, mobilier, jouets. Avant d'acheter, veillez à ce que les dispositifs de sécurité des meubles, jouets et sièges d'auto soient en bon état de fonctionnement. L'âge du produit est aussi très important, en particulier pour les berceaux et les sièges d'auto. Des informations sur un grand nombre de produits pour enfants, leurs caractéristiques et les méthodes d'installation adéquates sont disponibles à www.securijeunescanada.ca. Des informations sur la sécurité d'un grand nombre d'articles ménagers se trouvent à www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/index-fra.php.
- Établissez un budget pour l'épicerie et les autres articles dont la famille a besoin durant la semaine ou le mois. Respectez votre budget; n'achetez que ce qui est absolument nécessaire.
- Achetez et consommez des aliments en saison.
- Utilisez toute la nourriture disponible dans votre réfrigérateur avant d'en acheter davantage.
- Planifiez vos repas pour la semaine afin d'utiliser les restes de nourriture dans le menu du jour suivant.
- Empruntez des livres à la bibliothèque.
- Empruntez des jouets dans les Centres de la petite enfance de l'Ontario.
- Recherchez dans votre communauté les activités et programmes gratuits ou à prix réduit pour les enfants.
- Si possible, réduisez les frais de garde en faisant appel à vos amis et membres de la famille. Gardez gratuitement les enfants d'une amie et demandez-lui en retour de garder les vôtres.



Plus d'information

- Pour obtenir des conseils sur la conciliation travail-vie personnelle, consultez le site de l'Association canadienne pour la santé mentale à www.cmha.ca.
- Pour obtenir des suggestions sur la gestion du stress, l'activité physique et la saine alimentation, visitez le www.fmcoeur.on.ca.
- Des feuillets de conseils pour les parents de l'Association canadienne des programmes de ressources pour la famille peuvent être téléchargés en quatorze langues à partir du site www.bienvenuechezvous.ca, sous la rubrique « Feuillets de ressources multilingues ».
- Communiquez avec la Commission ontarienne des droits de la personne si vous avez des questions concernant vos droits : 1-800-387-9080; www.ohrc.on.ca.
- Si vous avez des préoccupations relatives à la conciliation travail-vie personnelle, parlez à quelqu'un au travail (employeur, infirmière, représentant à la sécurité et à la santé).
- Vous pouvez parler à un professionnel d'un Centre de la petite enfance de l'Ontario et vous renseigner sur les autres services offerts aux parents dans votre communauté : ontario.ca/petiteenfance.
- Communiquez avec la Ligue La Leche du Canada pour obtenir de l'aide avec l'allaitement maternel : www.allaitement.ca; 1-866-ALLAITER.
- Demandez des renseignements sur votre santé et celle de votre enfant auprès d'une infirmière de la santé publique. Pour trouver le service de santé publique de votre secteur, appelez Service Ontario à 1-800-267-8097.

**best start
meilleur départ**)

by/par health **nexus** santé

meilleurdepart@nexussante.ca • www.meilleurdepart.org

*Ce document a été produit avec le soutien
financier du gouvernement de l'Ontario.*