EXAL RH

guide offert

Retour au travail après un congé maternité

5 étapes pour retrouver votre rythme, sans reprendre comme si de rien n'était. Salariée ou indépendante.

5 étapes, à votre rythme



Marine Taillibert · EXAL RH

Performance · Parentalité · Trajectoire

édito

Pourquoi ce guide me tient à cœur



Reprendre après un congé maternité, ce n'est jamais juste « reprendre là où on s'était arrêtée ». Le poste est le même, l'entreprise ou l'activité aussi. Vous, non.

Je le sais parce que je l'ai vécu. Entre l'ambition et la culpabilité de ne jamais être à la bonne place, j'ai fini par craquer, avant de comprendre ce qui se jouait vraiment. Ce n'était pas un manque de force. C'était une transformation qui méritait d'être reconnue, pas traversée en silence.

C'est pour ça que j'ai créé EXAL RH, et c'est pour ça que j'ai écrit ce guide : 5 étapes concrètes pour retrouver un rythme qui vous ressemble, que vous soyez salariée ou que vous pilotiez votre propre activité.



Marine Taillibert · Fondatrice d'EXAL RH

Sommaire

00 **Ce que personne ne vous dit sur la reprise** p. 4

01 **Accepter que « comme avant » n'est pas l'objectif** p. 5

02 **Faire l'inventaire de ce qui a changé** p. 6

03 **Poser un cadre de disponibilité réaliste, et le tenir** p. 7

04 **Repérer les signaux qui disent que ça ne suffit plus** p. 8

05 **Se donner un point d'étape à 3 mois** p. 9

\+ **À vous de jouer · Et si ça ne suffit pas ?** p. 10

Avant de commencer

Ce que personne ne vous dit sur la reprise

On prépare beaucoup l'arrivée du bébé, et très peu le retour au travail. Pourtant, c'est souvent là que tout se joue : dans les premières semaines, on installe sans s'en rendre compte des habitudes qui vont durer des années.

Si vous êtes salariée

Le poste vous a attendue, mais il a parfois bougé : dossiers redistribués, nouvelle organisation, manager qui a changé. Bon à savoir : un entretien professionnel doit vous être proposé à votre retour. C'est un vrai levier pour parler de votre évolution, préparez-le.

Si vous êtes indépendante

Il n'y a souvent pas eu de vrai congé. Les clients ont attendu, ou sont partis, les mails ont continué d'arriver, et la pression financière pousse à reprendre vite et fort. Personne ne vous accueille à votre retour : c'est à vous de décider comment reprendre.

Dans les deux cas, vous ne reprenez pas tout à fait le même travail, parce que vous n'êtes plus tout à fait la même personne.

étape

01

Accepter que « comme avant » n'est pas l'objectif

Le premier piège, c'est de vouloir retrouver exactement la personne d'avant.

Même rythme, même disponibilité, même énergie qu'avant la naissance : c'est souvent l'objectif qu'on se fixe sans le dire. Il n'est ni réaliste, ni même souhaitable.

Devenir mère est une transformation profonde, qui touche à qui vous êtes, pas seulement à votre emploi du temps. Vos priorités ont bougé, votre rapport au temps aussi. C'est normal de ne pas savoir encore l'expliquer.

L'objectif n'est pas de revenir en arrière. C'est de construire un rythme adapté à qui vous êtes devenue, et d'arrêter de vous comparer à une version de vous qui vivait une autre vie.

Concrètement

- [ ] Repérez les « avant, je… » que vous vous répétez.
- [ ] Remplacez « redevenir efficace » par « trouver mon efficacité d'aujourd'hui ».
- [ ] Accordez-vous quelques semaines de réajustement, sans vous juger.

Côté indépendante

Votre activité n'a pas à retrouver son volume d'avant dès le premier mois. Une reprise progressive, annoncée clairement à vos clients, protège votre énergie autant que votre image.

question pour vous

Qu'attendez-vous de vous-même, sans l'avoir jamais formulé ?

étape

02

Faire l'inventaire de ce qui a changé

On réorganise la logistique familiale. On oublie souvent de faire le même travail côté pro.

Crèche, horaires, répartition des tâches à la maison : la reprise se prépare souvent sous l'angle de l'organisation. C'est indispensable, mais ce n'est que la moitié du sujet.

L'autre moitié, c'est vous. Qu'est-ce qui vous motivait avant ? Est-ce toujours le cas ? Qu'est-ce qui vous pèse davantage, et qu'est-ce qui compte plus qu'avant ?

Cet inventaire, même informel, change la façon dont vous abordez la reprise : vous n'arrivez plus en subissant, vous arrivez en sachant ce que vous voulez protéger.

Les trois questions de l'inventaire

- ☐ Qu'est-ce qui me donne de l'énergie dans mon travail, aujourd'hui ?
- ☐ Qu'est-ce qui m'en prend plus qu'avant ?
- ☐ Qu'est-ce que je ne suis plus prête à accepter ?

Côté indépendante

Faites le même inventaire client par client, mission par mission. Certaines vous nourrissent, d'autres vous coûtent plus qu'elles ne rapportent : c'est le moment de le voir.

question pour vous

Qu'est-ce qui compte davantage pour vous aujourd'hui qu'il y a un an ?

étape

03

Poser un cadre de disponibilité réaliste, et le tenir

La disponibilité qu'on n'a plus, mais qu'on continue d'offrir, finit toujours par se payer.

Beaucoup de femmes reprennent en acceptant, sans le dire, une disponibilité qu'elles n'ont plus vraiment : les réunions tardives, les mails du soir, les urgences qui n'en sont pas.

Poser un cadre clair (vos horaires, ce qui relève vraiment de l'urgence, ce qui peut attendre) n'est pas un manque d'engagement. C'est ce qui vous permet de tenir dans la durée, plutôt que de vous épuiser dans les trois premiers mois.

Un cadre ne vaut que s'il est dit. Le garder pour vous, c'est laisser les autres le deviner, et ils devinent rarement juste.

Concrètement

- ☐ Définissez vos plages non négociables : arrivée, départ, jours off.
- ☐ Listez ce qui justifie une vraie exception. Le reste attend.
- ☐ Annoncez votre cadre, simplement, sans vous justifier.

Côté indépendante

Vos horaires, vos délais de réponse et vos jours sans rendez-vous sont des conditions de travail, pas des faveurs. Écrivez-les dans vos devis et votre signature mail.

question pour vous

Quelle exception avez-vous acceptée cette semaine, alors que vous auriez voulu dire non ?

étape

04

Repérer les signaux qui disent que ça ne suffit plus

Parfois, la reprise révèle plus qu'une fatigue passagère.

Les premières semaines sont souvent difficiles, et c'est normal. Mais certains signaux durent au-delà du réajustement : ils traduisent un décalage plus profond entre votre travail et la personne que vous êtes devenue.

Ce n'est pas systématique. Mais si ça vous parle, mieux vaut le nommer tôt que le découvrir épuisée, un an plus tard.

Ces signaux ne veulent pas dire qu'il faut tout changer. Ils veulent dire qu'une vraie question se pose, et qu'elle mérite mieux qu'une réponse entre deux réunions.

Les signaux à surveiller

- ☐ Le dimanche soir devient lourd, semaine après semaine.
- ☐ Vous faites le job, mais plus rien ne vous donne d'élan.
- ☐ Vous tenez, mais vous avez l'impression de ne plus avancer.

Côté indépendante

Une activité qui tourne mais vous épuise, des tarifs que vous n'osez plus revoir, le sentiment de tout porter seule : ce sont aussi des signaux.

question pour vous

Depuis combien de temps l'un de ces signaux est-il là ?

étape

05

Se donner un point d'étape à 3 mois

Pas juste « on verra ». Un vrai rendez-vous avec vous-même.

Sans échéance, une situation inconfortable s'installe par défaut. Les semaines passent, puis les mois, et la question reste en suspens.

Fixez-vous un rendez-vous : dans trois mois, vous ferez le point sur ce qui fonctionne et ce qui doit changer. Notez-le dans votre agenda, comme n'importe quel rendez-vous important.

Ce point d'étape peut se faire seule, avec la page « Mon point d'étape » de ce guide. Il peut aussi être accompagné, si vous sentez que la question dépasse un simple réglage.

Les trois questions du point d'étape

- [ ] Qu'est-ce qui fonctionne, et que je veux garder ?
- [ ] Qu'est-ce qui ne fonctionne pas, et que je veux changer ?
- [ ] Qu'est-ce que je décide de faire dans le mois qui vient ?

Côté indépendante

Regardez aussi vos chiffres : temps réellement passé, chiffre d'affaires, clients qui comptent. Le ressenti et les faits ne racontent pas toujours la même histoire.

question pour vous

Quelle date inscrivez-vous dans votre agenda, là, maintenant ?

À vous de jouer

Mon inventaire : avant / aujourd'hui

	avant	aujourd'hui
Ce qui me motive dans mon travail		
Ce qui me pèse		
Ma disponibilité réelle		
Ce qui est non négociable		

Les écarts entre les deux colonnes ne sont pas des problèmes. Ce sont vos repères pour la suite.

À vous de jouer

Mon point d'étape à 3 mois

date du point :

Ce qui fonctionne, et que je veux garder :

Ce qui ne fonctionne pas, et que je veux changer :

Ce que je décide de faire dans le mois qui vient :

Plusieurs réponses vous inquiètent ? C'est peut-être le moment d'en parler.

et après ?

Et si ça ne suffit pas ?

Ces 5 étapes aident à retrouver un rythme. Mais parfois, la reprise révèle une question plus large, et la réponse dépend moins de votre statut que de ce qui vous manque vraiment aujourd'hui.

Bilan de compétences

Ce qui vous manque : du sens

Vous ne savez plus si ce poste vous correspond encore. Le bilan permet de poser la question avec une vraie méthode, et d'en sortir avec une feuille de route claire.

Finançable par le CPF · 3 mois maximum

Accompagnement Hybride

Ce qui vous manque : de la structure

Salariée débordée ou indépendante qui porte tout seule : on remet de l'ordre dans votre organisation et vos priorités, pour que ça tourne sans vous épuiser.

Paiement direct en 1 à 3 fois · on démarre quand vous êtes prête

Sens et structure vous manquent en même temps ? Les deux formats se combinent : on en parle lors du premier échange.

elles en parlent

« Je me questionnais sur l'équilibre entre ma vie personnelle, familiale et professionnelle. Les outils proposés tout au long du bilan m'ont permis […] de clarifier mes priorités. »

Laetitia D.

Paramédicale en libéral · Bilan de compétences · avis Google

Et si c'était votre tour ?

Et maintenant, on en parle ?



Si ce guide vous a parlé, la prochaine étape est simple : un premier échange de 30 minutes, gratuit et sans engagement.

1. **Vous réservez un créneau de 30 minutes, en ligne.**

2. **On fait le point sur votre reprise, sans engagement.**

3. **Vous repartez avec une recommandation claire, salariée ou indépendante.**

Réserver mon appel découverte

exalrh.zohobookings.eu/#/exalrh

scannez pour réserver

exal-rh.fr · marine.taillibert@exal-rh.fr · 06 72 34 30 15

Bilan de compétences réalisé avec un partenaire certifié Qualiopi, finançable par le CPF. Accompagnement Hybride en paiement direct.

EXAL RH

Performance · Parentalité · Trajectoire

L'ambition n'a pas à s'effacer devant la maternité. J'accompagne les femmes, salariées et indépendantes, qui veulent faire évoluer leur carrière sans renoncer à ce qu'elles sont devenues.

Marine Taillibert

marine.taillibert@exal-rh.fr · 06 72 34 30 15

exal-rh.fr