



MARLÈNE
SCHIAPPA

Le meilleur des astuces de Maman travaille

le 1^{er} réseau de mères actives



ÉDITION
SPÉCIALE
10 ANS

250 astuces testées et approuvées pour mieux gérer
votre quotidien et bannir le stress de votre vie.

L E D U C . S
P R A T I Q U E

« Je trouvais difficile de concilier harmonieusement la vie de famille avec le travail. Alors je suis allée demander leurs secrets à des femmes brillantes qui ont trouvé leur équilibre vie pro/vie perso. Les voici pour vous ! »

Marlène Schiappa a créé et présidé pendant une dizaine d'années **Maman travaille**, « le 1^{er} réseau de mères actives », à l'origine notamment du pacte Transparence crèches sur l'attribution des places en crèches. Éluë locale, conférencière et romancière, elle est depuis mai 2017 secrétaire d'État chargée de l'Égalité entre les femmes et les hommes et de la lutte contre les discriminations. Et bien sûr, elle est surtout mère de deux enfants !

- Y a-t-il une bonne façon d'annoncer à mon boss que je suis enceinte ?
- Comment réussir à combiner sorties d'école et carrière ?
- Est-ce que télétravailler peut remplacer une nounou ?
- Dois-je forcément moins travailler si j'ai plusieurs enfants ?

Pour concilier vie pro et vie familiale sans basculer dans la schizophrénie ni passer par la case burn-out, voici les **250 meilleurs conseils d'experts pour les 10 ans de l'association Maman travaille** : coachs, sociologues, psychologues, présidents d'organismes, DRH mais aussi des astuces de mamans qui travaillent !

ISBN : 979-10-285-1331-3



17 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Illustration de couverture :
© Line Pauvert
Design : Antartik
RAYON : PARENTALITÉ

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Suivi éditorial : Cécile Dick

Maquette : Nord Compo

Illustrations : Clémence Bachelart

Ce livre est la nouvelle édition mise à jour de l'ouvrage

Les 200 astuces de Maman travaille paru en 2013.

© 2019 Leduc. s Éditions

29 boulevard Raspail

77007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1331-3

Le meilleur
des astuces de
Maman travaille

MARLÈNE
SCHIAPPA

Le meilleur
des astuces de
Maman travaille

L E D U C . S
P R A T I Q U E

À mes filles, qui m'ont rendue astucieuse malgré moi.

*« Les profanes voient les apparences,
les connaisseurs voient les astuces. »*

Jiang Zilon



SOMMAIRE

Avant-propos	13
Introduction	25
Comment concilier grossesse et travail ?	33
Comment partir en congé maternité (et en revenir) ?	49
Comment allaiter et travailler ?	69
Comment partager la conciliation vie professionnelle/ vie familiale avec les papas ?	77
Comment gérer un congé parental ?	95
Comment trouver (et obtenir) le bon mode de garde ?	105
Comment concilier éducation et vie active ?	119
Comment concilier vie pro et vie perso, efficacité et bonheur au quotidien ?	131
Comment déculpabiliser, mieux s'accepter telle que l'on est, inventer ses propres règles ?	151
Comment s'expatrier avec des enfants ?	169

» *Le meilleur des astuces de Maman travaille*

Comment concilier entrepreneuriat et maternité ?	175
Comment travailler de chez soi (avec ou sans les enfants dans les parages) ?	183
Comment bien vivre son temps partiel ?	193
Comment faire carrière en étant mère de famille ?	201
Comment garder une vie active quand on mène une vie de famille atypique ?	215
Comment organiser ses déplacements professionnels ?	223
Comment concilier recherche d'emploi et vie familiale ?	231
Bonus	239
Conclusion	259
Merci !	261
Pour aller plus loin	263
De la même auteure	267
Table des matières	269



AVANT-PROPOS

Maman travaille (toujours !)

Nous avons créé Maman travaille il y a dix ans, avec quelques femmes qui, comme moi, découvraient la maternité. Nous nous sentions prises en étau entre deux injonctions contradictoires : être une bonne maman. Et être une professionnelle.

Qu'il s'agisse d'une pression sociétale, d'une nécessité économique, d'une volonté personnelle, les exigences de la maternité et de la vie professionnelle se retrouvent souvent en conflit, comme je l'ai détaillé avec Cédric Bruguière dans *Plafond de mère : comment la maternité freine la carrière des femmes*.

Au-delà de l'analyse en profondeur de ce plafond de mère et de nos actions de fond, nous avons rapidement éprouvé le besoin d'échanger des méthodes très concrètes pour nous en sortir. Pas juste pour « assurer ». Mais aussi pour nous sentir bien, alignées avec nos valeurs et avec ce qui est important pour nous.

Très vite, ce réseau d'abord virtuel autour du blog éponyme s'est matérialisé en de nombreuses rencontres, conférences, ateliers, guides pratiques. Jusqu'à devenir un véritable point de rendez-vous pour toutes les mères qui travaillent.

Notre volonté, toujours la même : partager avec d'autres mères actives. Nous entraider. Nous soutenir. Ensemble. Avec et parfois, malgré le temps qui passe, les priorités qui changent, les visions de la vie qui évoluent.

Ma fille pour laquelle je cherchais désespérément une place en crèche à la création de Maman travaille est devenue une collégienne autonome qui parle plusieurs langues et maîtrise mieux que moi les dernières applications numériques. J'ai eu, depuis, une deuxième fille.

Certaines d'entre nous se sont installées à la campagne, d'autres sont venues vivre à Paris. Certaines ont divorcé, se sont remariées, ont eu d'autres bébés. Certaines en ont adopté. Certaines ont élevé les enfants de leur nouveau compagnon. Certaines ont eu une compagne. Certaines ont fêté leurs quinze ans de mariage sous des arbres avec des ballons blancs et roses. Certaines se sont concentrées sur leur carrière. D'autres ont privilégié un engagement associatif ou public. Certaines ont dû faire face à des événements de la vie, affronter la maladie. L'une de nous a gagné au Loto. D'autres enfin se sont dit qu'il était grand temps pour elles de simplement « profiter de la vie ».

Toutes, nous avons continué à échanger. Comment concilier vie professionnelle et vie familiale ? Pourquoi ce qui fonctionnait pour mon premier bébé ne marche pas DU TOUT pour mon deuxième et encore moins pour mon troisième ? Comment aider les copines qui, elles, découvrent les splendeurs et misères de la maternité ? Quand on articule une vie active dense avec option stratégie de carrière avec une vie familiale remplie (l'une de nous affirme être en capacité de passer une VAE taxi tellement elle a passé de mercredis à accompagner ses enfants d'activités en anniversaires), quel espace-temps reste-t-il pour soi, sa santé, son bien-être, sa culture, et pour les autres ? Comment apprendre le mandarin, la couture, le krav-maga, se remettre à jouer du piano, trouver le temps de lire un livre, de s'épiler les jambes et de faire suffisamment de pas pour que l'appli « Santé » considère qu'on ne va pas frôler l'AVC cette année ? Comment réussir à s'engager dans la vie de la cité, une association aux mandats électifs quand on galère déjà pour simplement dénicher une baby-sitter sobre et majeure (ce n'est quand même pas demander la lune, si ?). À partir de quel âge les enfants peuvent-ils se garder tout seuls ? Et garder leurs frères et sœurs ?

Dois-je prendre rendez-vous avec le principal du collège si ma fille est harcelée dans la cour ? Je ne vérifie jamais le cahier de devoirs : suis-je une mère indigne ? Tenir le stand de chamboule-tout à la kermesse : acte de dévouement pour le bien de la communauté ou acte de contrition dont nos enfants ne se souviendront pas ? Suis-je une féministe radicale si je fais remarquer qu'il y a tout de même une proportion invariablement faible de pères dans les réunions parents-profs, aux sorties piscine, à faire des tartes pour la fête de Noël ? Et financièrement, certaines peinent à mettre de l'argent de côté tandis que d'autres travaillent carrément à perte avec les frais de garde.

Pour ma part, j'ai vraiment conscience de ne pas être aujourd'hui représentative de toutes les mères actives. Quand j'ai lancé Maman travaille,

j'avais des galères de tram ou de modes de garde et me battais pour que ma petite entreprise prospère, avec un mari qui travaillait dans une autre région. Je cumulais les facteurs de difficultés.

Nombreuses sont celles qui me demandent aujourd'hui comment je fais pour jongler entre des matinales de radios, des Conseils des ministres, des déplacements internationaux et la charge permanente de la responsabilité qui nous incombe et nous occupe l'esprit sans répit, quand on travaille au service des autres – beaucoup d'entre vous connaissent bien cela, que vous soyez enseignante, médecin, patronne d'entreprise ou bénévole dans des associations...

Mais j'ai le privilège d'exercer un métier-passion auquel je donne toute mon énergie avec plaisir, et la conviction que je peux contribuer à améliorer la vie des autres femmes par cet engagement. Je suis donc alignée avec mes valeurs et mes combats, et c'est primordial. Mes enfants, je touche du bois, sont en bonne santé et j'ai la chance (même si, je l'ai dit de nombreuses fois, il faut en finir avec « la chance ») d'avoir épousé un homme formidable et très engagé dans ses missions de père et de mari. Je suis entourée de personnes bienveillantes.

Néanmoins, tout n'est jamais que « rose » chez qui que ce soit, même si on croit toujours l'herbe plus verte ailleurs... La réalité est plutôt un arc-en-ciel de toutes les couleurs en fonction du temps qu'il fait et de la quantité de pluie qui tombe. (Ça, c'est pour celles d'entre vous qui sont en plein apprentissage des couleurs !)

J'ai été amenée ces dernières années à rencontrer, écouter, soutenir des milliers de femmes. Je suis toujours aussi admirative de celles qui s'engagent, dans leur vie personnelle ou familiale, ou dans leur vie

professionnelle. Je ne manque jamais une occasion de leur poser cette question qui m'obsédait déjà il y a dix ans : « Mais comment faites-vous pour tout concilier ? » C'est vrai : comment font-elles ?

Nombre de ces femmes ont accepté de partager ici, avec vous, leurs astuces de conciliation vie professionnelle/vie familiale. Non pas que cela remplace une politique publique efficace et croyez-moi, je m'y attelle avec tous mes collègues du gouvernement : égalité salariale, transparence dans l'attribution des places en crèche, soutien aux familles monoparentales... Les mères qui travaillent disposent de nombreux droits, encore faut-il qu'elles les connaissent. Et je suis parfois surprise de voir à quel point le non-recours à ces droits est devenu la norme.

En attendant les effets de ces nouvelles politiques publiques et pour compter les unes sur les autres, voici le meilleur des astuces de toutes ces formidables femmes qui clament : « Maman travaille ! » Et pour certaines, aucune politique publique ne pourrait les remplacer. L'équilibre des temps de vie est une question qui se situe aux confins de l'intime et du public, et répond à des besoins différents pour chacune d'entre nous, liés à nos histoires familiale et personnelle, nos valeurs, notre vision de la vie, notre lien avec nos enfants, notre situation financière ou professionnelle...

Je voudrais remercier du fond du cœur chacune de ces mères actives, déjà très prises, d'avoir accepté de prendre le temps de partager avec vous, chères lectrices, leurs astuces secrètes de mères qui travaillent...



*Ceci n'est pas
une astuce de conciliation
vie pro/vie perso*

Vous êtes enceinte ou déjà mère ? Félicitations ! Bienvenue dans ce club géant et mondial des mères !! Avoir des enfants est une vraie richesse et concilier sa vie professionnelle et personnelle, un vrai challenge.

Mais avant d'entrer dans le vif du sujet et de partager les astuces secrètes confiées par les jeunes parents qui travaillent et les experts du sujet, voyons ensemble les faux bons conseils. Vous savez de quoi je parle, vous en avez déjà sûrement entendu, ces astuces données par celles ou ceux

qui ne comprennent pas pourquoi vous galérez parfois, qui ne voient pas où est le problème, et qui vous abreuvent de leur pseudo-bon sens, ces fameux « faukon yaka ». Après dix ans de travail au sein de l'association Maman travaille, j'ai eu le temps de compiler les pires. Florilège.

Buvez du café ! ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

Oui, buvez du café – ou prenez des vitamines – est une astuce souvent entendue ! Une femme enceinte et enseignante en ZEP avait ainsi relaté, pendant une réunion Maman travaille, ce « bon conseil » donné par son médecin généraliste qui refusait de l'arrêter deux jours. Outre les dommages évidents causés par l'abus de café, on pourrait aussi rebaptiser cette astuce « Tirez sur la corde ». Buvez du café si vous aimez ça, mais cinq tasses de café par heure ne remplaceront jamais un conjoint partageur ou une vraie politique de parentalité !

Faites moins d'enfants ! ● ● ● ● ● ● ● ●

Régulièrement, sur les pages Facebook qui relaient nos débats, il se trouve un contact célibataire *childfree* (sans enfant) pour faire une réflexion sur la contraception ou assener quelque chose comme « Vous l'avez voulu, vous l'avez eu ! ». Un peu improductif, non ?

Arrêtez de travailler ! ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

Nous avons toutes une amie mère au foyer qui rêve d'avoir une copine de parc, une belle-mère un peu tradi ou même parfois, dans certains cas, un compagnon rétro qui nous souffle : « Mais pourquoi travailler, après tout ? Tout serait si simple si tu étais à la maison ! » Méfiance : en général, les gens qui veulent nous pousser au retour au foyer y ont un intérêt direct : « Tout serait si bien si tu arrêtais de travailler... », sous-entendu : « ... et que tu repassais mes chemises toute la journée et que tu allais chercher les enfants tous les soirs. » Niet !

Prenez sur vous ! ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

« Prenez sur vous », ou le plus mauvais conseil que même un élève en première année de psychologie n'oserait pas donner ! Quand les choses sont difficiles, prendre sur soi est le meilleur moyen de craquer à long terme. Quand la cocotte bout et que le couvercle commence à trembler, vous lui conseillez de « prendre sur elle » ? Et ça marche ? En outre, derrière le « Prenez sur vous » se cache l'idée que c'est normal, qu'être épuisée ou débordée est inhérent à votre condition de femme. Un brin misogyne, quoi.

Mettez une annonce à la boulangerie ! ● ● ●

Vous ne trouvez pas de mode de garde : avez-vous pensé à mettre une petite annonce à la boulangerie ? La bonne blague ! Ce type d'astuces

tendant à simplifier à l'extrême des problèmes complexes comme le choix d'un mode de garde est souvent proposé par des personnes qui vivent dans de petites villes ou des villages où tout le monde se connaît et se fait confiance, voire par des personnes qui ont vécu à une époque où l'on ne se posait pas de questions sur les agréments. Sauf si vous vivez à Wisteria Lane, malheureusement, il est peu probable que vous trouviez une assistante maternelle compétente, fiable et disponible de cette façon. À rapprocher de sa version 3.0 : « Mets un mot sur Facebook. »

Partez à 18 heures du travail ! ● ● ● ● ● ●

Pour introduire une conférence à laquelle je participais, une rédactrice avait suggéré aux participantes de quitter leur poste à 18 heures, point. Si seulement c'était si simple ! Partir plus tôt du travail, oui, mais avec quelles conséquences ? Si vos horaires indiquent que vous partez après 20 heures, ou si le présentisme est la culture d'entreprise, il est difficile, sans arguments, de s'élever seul(e) contre cela. Et surtout, pour quel bénéfice ? Même si les horaires de travail sont contraignants pour une majorité de parents qui travaillent, si votre problématique est plus profonde (situation professionnelle difficile ou inadaptée) ou différente (conjoint archaïque qui n'en fait pas une rame), en quoi partir à 18 heures vous permettrait subitement de faire des choses épanouissantes le reste du temps et d'avoir d'autres horizons que rentrer directement chez vous prendre en charge seule la vie de famille jusqu'au coucher ?

Embauchez une (seconde) nounou à plein-temps ! ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

J'avais un patron qui ne cessait de me demander pourquoi diantre je n'avais pas de nounou à plein-temps pour s'occuper de mes enfants pendant que je vaquais à mes occupations. « Tu rentrerais, elles seraient déjà baignées, nourries et couchées, et le matin tu pourrais partir avant leur lever. » À mon sens, ce type d'idées est à classer dans la grande série des « Mais pourquoi tu ? » avec les « Mais pourquoi tu ne déménages pas dans un appartement plus grand ? » ou « Mais pourquoi tu ne loues pas un bureau à part ? » et autres « Mais pourquoi tu ne recrutes pas un assistant personnel ? ». Mais oui au fait, pourquoi ? Je ne sais pas, outre le fait que je n'appelle pas ça « concilier », par exemple parce que je ne suis pas Paris Hilton. D'autres suggestions ?

Pensez à celles qui n'ont pas de travail/ pas d'enfants ! ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

Sorte de point Godwin de la maternité, toute discussion sur la question de la conciliation travail/maternité débouche invariablement sur la réflexion : « C'est indécent de se plaindre alors que certains couples n'ont pas d'enfant/alors que 10 % de la population est au chômage. » Certes, mais d'abord, on ne se plaint pas, on échange et on cherche des solutions ensemble, et ensuite, cette fin de non-recevoir est inacceptable. Le fait qu'il existe des situations encore plus douloureuses n'a pas valeur de censure.

Prenez des vacances ! ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

Une amie qui allait parler de ses problèmes de *burn-out* à sa manager s'est entendu répondre : « Mais enfin, partez deux semaines aux Maldives avec vos enfants ! » Tiens, je n'y aurais pas pensé toute seule. Et à mon retour, que se passera-t-il ? J'aurai une augmentation, une promotion, ma boss arrêtera de me filer son travail à faire, mon assistant fermera son compte Badoo*, le ménage sera fait, le père des enfants sera revenu, la nourrice arrivera enfin à l'heure le matin et l'école arrêtera de faire grève ? Où est-ce que je signe ?

Regardez cousine Machin, elle y arrive très bien ! ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

Nous avons toutes une copine, une cousine ou une voisine qui élève ses 14 enfants surdoués, mène une brillante carrière d'ingénieur à la NASA et trouve le temps de donner son sang (et ses organes) avec ses copines altruistes entre deux week-ends à Rome avec son amour de jeunesse/père de ses enfants. Bravo, on l'applaudit bien fort ! Tout d'abord, la perception que l'on a (ou que les autres essaient de donner) de l'état de leur vie n'est pas toujours un fidèle reflet de la réalité. Et ensuite, aucune situation n'est comparable à une autre. Cousine Machin a peut-être un certain nombre de facilitateurs que vous n'avez pas, ou peut-être que cousine Machin – on ne le lui souhaite pas – va finir en épuisement chronique. En revanche, au lieu de se faire prendre en photo dans les magazines people, si tout est si simple pour elle et si dur pour nous, et si elle partageait son astuce de conciliation vie pro/vie perso avec nous ?

* Site de rencontre (amour, amitié).



INTRODUCTION

250 astuces peuvent-elles vous changer la vie ?

Concilier vie professionnelle et vie familiale, c'est avancer en équilibre sur un fil en essayant de ne tomber ni d'un côté, ni de l'autre. C'est jongler en permanence avec des contraintes contradictoires, balancer entre deux des enjeux principaux de notre vie. À ma gauche, des collègues, des clients et un(e) patron(ne) qui vous demande si « vous prenez votre après-midi » quand vous quittez le bureau avant 18 heures ; à ma droite, un compagnon, des enfants, et une nounou qui vous fait les gros yeux quand vous arrivez chez vous après 18 h 02. C'est aussi savoir préserver son propre espace, ne pas sombrer dans un perfectionnisme aussi épuisant que vain.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Le meilleur des astuces de Maman travaille
Marlène Schiappa



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
P R A T I Q U E