



Bien vivre ma grossesse

BOULOT

Enceinte au travail Même pas mal!

Poursuivre son activité professionnelle tout en restant zen, pas toujours évident. Mais, **avec une bonne hygiène de vie et un peu d'organisation, parfaitement jouable...** De l'annonce au congé parental, ce qu'il faut savoir pour faire rimer boulot avec bébé.

Par Isabelle Blin Avec la Dre Anne Barbier, medecin du travail, Catherine Garnier-Petit (1), psychologue, Chantal Tortochot, sage-femme, Patrick Egeron psychiatre

Si votre entreprise n'est pas du genre impitoyable et que votre patron ou supérieur hiérarchique ne se met pas à vous ignorer, après l'annonce de votre grossesse, comme si vous n'existiez plus, tout devrait se dérouler dans une ambiance chaleureuse avec des collègues attentionnés... Mais à vous d'y mettre les formes et de respecter quelques règles simples.

Annoncez la nouvelle

Pour cette première épreuve redoutée par toutes les futures mamans, vous avez tout votre temps. Le Code du travail précise seulement que vous devez informer votre employeur, verbalement bien sûr, mais surtout par écrit (lettre recommandée ou remise en mains propres indiquant la date pré-

vue de votre accouchement et la période au cours de laquelle vous allez vous absenter, accompagnée d'un certificat médical). Et ce, avant de partir en congé maternité, sans fixer de délai précis. Il est cependant préférable de s'y prendre à l'avance pour que votre employeur puisse s'organiser et prévoir votre remplacement. Les médecins conseillent en général d'attendre douze semaines de grossesse, lorsque les risques de fausse couche ont, pour la plupart, disparu. Par ailleurs, vous bénéficierez du statut protecteur de la femme enceinte.

Choisissez le bon moment

Avant tout, gardez bien le secret (il vaut mieux que votre chef l'apprenne par vous-même que par la rumeur...). Choisissez un jour où il (elle) semble détendu(e) et de bonne humeur et

Organisez-vous

- **Ne faites surtout pas l'impasse sur vos séances de préparation à l'accouchement, même si vous avez déjà des enfants et estimez n'avoir plus rien à apprendre. Profitez de ces rencontres avec d'autres futures mamans pour en faire un moment privilégié où vous vous concentrez sur votre grossesse et oubliez tout le reste.**

- **Fixez-vous des objectifs raisonnables. Ne vous programmez pas un emploi du temps de ministre, refusez les réunions à 18 heures et les journées continues.**
- **Tôt ou tard, vous reviendrez travailler dans cette entreprise en compagnie des mêmes collègues et avec la même hiérarchie. Mieux vaut donc en tenir compte.**

Par exemple, chaque soir, prenez l'habitude de ranger votre bureau et de classer vos dossiers en laissant bien en évidence ce qui reste à faire. Au cas où vous ne reviendriez pas le lendemain, cela vous évitera d'être dérangée une dizaine de fois au téléphone, et vos collègues vous seront reconnaissants d'avoir tout laissé en ordre.

allez-y. Confiante. C'est votre vie, et vous n'avez pas à vous sentir coupable. Même embauchée depuis peu : en recrutant une femme jeune, un employeur sait à quoi s'attendre.

Soyez claire

«J'attends un bébé» fera parfaitement l'affaire. Ne vous lancez pas dans des explications ou des justifications sans fin. Vous n'avez pas à vous excuser... de votre bonheur. Ni à promettre que cette grossesse ne changera rien. Non seulement vous ne pouvez pas le savoir à l'avance, mais surtout c'est faux : vous serez forcément plus fatiguée et moins disponible dans votre tête. Inutile de le préciser d'ailleurs, votre patron s'en doute. Prévenez-le que vous vous absentez une fois par mois pour le suivi médical de votre grossesse et que vous irez aussi aux cours de préparation à l'accouchement. Dès que possible, donnez-lui vos dates de départ et de retour de congé maternité. Si vous envisagez de prendre un congé parental (lire «Et si vous pensiez au congé parental?») ou un congé supplémentaire, avertissez-le également.

Vos droits

VOUS ÊTES SALARIÉE

Congé maternité Vous avez droit à 16 semaines de congé, en principe 6 prénatales et 10 postnatales.

Si vous avez déjà deux enfants, 26 semaines, 8 avant l'accouchement et 18 après. Pour des jumeaux, 34 semaines, 12 prénatales et 22 postnatales. Une partie du congé prénatal (3 semaines maximum) peut être reportée après l'accouchement.

Salaire Si votre convention collective ne prévoit pas le maintien de votre salaire, vous toucherez les indemnités journalières de la Sécurité sociale. Soit environ 95 % de votre salaire de base (calculé sur les trois derniers mois). Mais attention : l'indemnité est plafonnée à 80,04 € par jour.

Absences Seules les visites médicales obligatoires de suivi de grossesse sont autorisées et rémunérées. Certaines conventions collectives prévoient le paiement des heures d'absence pour les séances de préparation à

l'accouchement et parfois des horaires aménagés à partir du 3^e mois de grossesse.

Travail de nuit (entre 21 heures et 6 heures) ou à risques A votre demande ou sur indication écrite du médecin du travail, votre employeur doit vous proposer un reclassement temporaire à un poste de jour. Si un reclassement n'est pas possible, le contrat de travail est suspendu et vous bénéficiez jusqu'à votre congé maternité d'une garantie de rémunération composée d'allocations journalières versées par la Caisse primaire d'assurance-maladie et d'un complément à la charge de l'employeur.

Licenciement Durant votre congé maternité, votre employeur ne peut vous licencier, quel que soit le motif. Avant, et pendant 4 semaines après votre congé, vous êtes aussi protégée. En cas de procédure lancée avant que vous n'ayez fourni un certificat médical attestant de votre grossesse à votre employeur, vous disposez de 15 jours pour

Restez sereine

Votre employeur accueille la nouvelle fraîchement ? Ne vous inquiétez pas. « Rares sont ceux qui se réjouissent de la grossesse de l'une de leurs employées, surtout chez les artisans et les commerçants, où cela pose des problèmes d'organisation, admet la Dre Anne Barbier, médecin du travail. Mais le plus souvent, ils s'en remettent très vite. » Pas tous, malheureusement. Car certains anticipent déjà cette grossesse et les années à venir. Non seulement l'employée modèle que vous étiez va s'absenter pendant plusieurs semaines mais, en plus, quand vous reviendrez, vous ne serez plus aussi disponible pour l'entreprise. En fait, votre grossesse rappelle tout simplement à votre employeur que vous avez une vie privée. Pour certains, c'est insupportable. « Aujourd'hui, on demande à l'individu d'aimer son travail, d'y trouver du plaisir et de s'y consacrer corps et âme, note très justement le psychiatre Patrick Légeron (2). Aimer son travail, c'est sourire, être de bonne humeur, mais aussi tout lui sa-

notifier votre état, ce qui annule la procédure. Dès que vous avez fourni un certificat médical, vous ne pouvez plus être licenciée que pour faute grave ou impossibilité de maintenir votre poste (motif sans rapport avec votre grossesse).

VOUS EXERCEZ UNE PROFESSION INDÉPENDANTE

Congé maternité Vous avez le droit d'interrompre votre activité pendant au moins 44 jours consécutifs dont 14 jours doivent immédiatement précéder la date présumée d'accouchement. Cet arrêt peut être prolongé d'une ou deux périodes de quinze jours.

Indemnités Vous percevrez une indemnité forfaitaire en fonction du nombre de jours d'interruption de votre activité et une allocation forfaitaire de repos maternel de 3031 €. Pour en savoir plus, consultez le site www.rsi.fr

VOUS ÊTES SALARIÉE INTÉRIMAIRE, AU CHÔMAGE... CAS PARTICULIERS
Consultez le site www.ameli.fr



crier. » Par les temps qui courent, les entreprises se méfient des salariés qui se sentent moins investis, ne serait-ce que parce qu'ils ont une vie de famille...

Informez vos collègues

Une fois votre boss au courant, vous pourrez l'annoncer à vos collègues, qui, pour la plupart, vous féliciteront. Quant aux autres, les grincheux, oubliez-les ou, mieux encore, fuyez-les. Ne laissez personne gâcher votre plaisir. D'ailleurs, dites-vous que si certains réagissent ainsi, c'est sans doute parce qu'ils sont jaloux et aimeraient être à votre place. « Une femme enceinte suscite de l'envie et donc de l'agressivité », confirme Catherine Garnier-Petit, psychologue. Il y a les hommes qui ne porteront jamais d'enfant, des femmes qui auraient bien aimé en avoir d'autres et qui savent qu'il est trop tard, celles qui ont des difficultés pour être enceinte... Lorsque l'ambiance est aux sarcasmes, à l'ironie ou

même à l'indifférence, il n'est pas toujours facile de résister à la pression. Car la femme enceinte vit dans son corps et sa tête un véritable bouleversement qui la fragilise et la rend plus susceptible. La grossesse requiert aussi beaucoup de disponibilité, de calme et un recentrage sur soi, qui sont mal venus dans un monde où il faut en faire toujours plus, toujours plus vite.

Sachez poser des limites

« La future maman a besoin de pouvoir se concentrer entièrement sur son enfant, de penser à lui, de le rêver, rappelle Catherine Garnier-Petit. Elle peut travailler, mais le stress est incompatible avec la grossesse. » Nombreuses sont celles qui en ont fait la triste expérience. Ainsi Soréna, qui, pour ne pas mécontenter son employeur, n'a pas pris les arrêts maladie prescrits par son médecin. Elle a dû être arrêtée douze semaines avant l'accouchement. « C'est très dur, on ne fait pas de cadeaux aux futures mères, poursuit Catherine Garnier-Petit. Comme s'il était incompatible d'attendre un enfant et de travailler. Les patrons n'ont pas encore compris que s'ils se montraient plus tolérants et plus souples, les femmes pourraient travailler jusqu'à leur congé maternité. » Car aujourd'hui, au travail, la souffrance des femmes enceintes est surtout psychologique. Sur ce point, tous les spécialistes sont unanimes : le plus difficile, ce sont les conflits, les tensions, le rythme imposé dans l'entreprise. Résultat : la future maman se sent incomprise. Souvent, elle souffre d'une absence de prise en compte de sa grossesse de la part de son entourage professionnel alors qu'elle a besoin qu'on lui parle de son bébé, qu'on s'intéresse à elle. La solution, si cela vous arrive ? Osez rester vous-même et sachez poser des limites.

N'hésitez pas à vous faire arrêter

Si vous êtes malgré tout accablée de travail, que les relations au sein de l'entreprise sont conflictuelles, demandez un rendez-vous au médecin du travail de votre entreprise ou parlez-en au praticien qui suit votre grossesse. Généralement, ils préfèrent prescrire un arrêt maladie d'une semaine ou deux afin que la future maman reprenne des forces, plutôt que de devoir l'arrêter à six mois de grossesse ou prendre le risque que l'enfant naisse prématurément.

(1) auteure de *Mal de mère, mal d'enfant, angoisse et bonheur de la maternité*, Albin Michel.

(2) auteur de *Le stress au travail*, Editions Odile Jacob.

Un programme **antifatigue**

Les métiers physiques sont de moins en moins nombreux dans nos pays développés, même s'ils n'ont pas totalement disparu. Cependant, il existe encore certaines professions presque incompatibles avec une grossesse. Par exemple, Lorraine, pédicure, ne peut plus se tenir pliée en deux au-dessus des pieds de ses clients, ou Laure, styliste, ne peut plus travailler courbée sur une planche à dessin. Ces futures mamans n'ont généralement pas d'autre solution que d'être arrêtées précocement. C'est également le cas des femmes de ménage, qui doivent souvent interrompre leur travail vers six mois de grossesse, car les tâches qu'elles exécutent favorisent les contractions précoces. Pour autant, le plus souvent, les complications au cours de la grossesse ne sont pas dues à la nature du travail proprement dit, mais plutôt à la fatigue qui en découle. Jambes lourdes, douleurs du dos, de la nuque... Autant de petits maux favorisés par la grossesse. Donc au bureau comme à la maison, il s'agit de tout mettre en œuvre pour les éviter.

Voyagez tout confort

Les transports sont bien souvent la première cause de fatigue chez les femmes enceintes. « Dans les sociétés de nettoyage par exemple, les femmes travaillent de 6 heures à 9 heures, puis de 19 heures à 21 heures. Ces horaires les obligent donc à faire l'aller-retour deux fois par jour, explique la Dre Barbier. Et lorsque le lieu de travail est éloigné de leur domicile, certaines passent ainsi plus de quatre heures par jour dans les transports. Vous imaginez leur état de fatigue ! Si en plus elles ont déjà plusieurs enfants et un mari qui ne les aide guère à la maison... » Alors, quand vous prenez les transports en commun, demandez une place assise, vous êtes prioritaire. Ce qui ne vous évitera pas d'avoir parfois affaire à des goujats, com-

Pause déjeuner

REPAS RAPIDE Plutôt qu'un sandwich pain-beurre-charcuterie, un plat cuisiné du traiteur, un croissant ou une quiche, optez pour un panier-repas que vous aurez préparé le matin et apporté au bureau. Par exemple, du pain bio avec une tranche de viande froide ou œuf, tomate et salade. Sans beurre, ni mayonnaise bien sûr. Pour finir, un yaourt et un fruit.

À LA CANTINE OU AU RESTAURANT Une assiette de crudités, une viande ou un poisson grillé avec des légumes, un fromage avec une ou deux tranches de pain complet et un fruit ou un sorbet. Ni café ni alcool.

Réflexes détente

Une hygiène de vie parfaite est plus que jamais essentielle pour « tenir le coup ». La bonne stratégie.

- Pour bien dormir, respectez votre rythme et allez vous coucher dès que le sommeil se fait sentir.
- Bâillez, riez (c'est bon contre les tensions) et soupirez pour retrouver calme et détente.
- Marchez au moins 10 min par jour pour stimuler votre circulation sanguine et vous « aérer la tête ».
- Essayez d'aller à la piscine un midi par semaine. Immersée, vous vous sentirez moins lourde et tout votre corps pourra se détendre.
- Relaxez-vous : si vous n'avez qu'une petite minute, accordez-vous une « minirelaxation ». Par exemple, respirez lentement avec le ventre et détendez un seul groupe de muscles (comme les épaules, les mâchoires ou les poings). A pratiquer plusieurs fois par jour, au moment où vous le souhaitez. Pour ne pas oublier ces petits moments de pause indispensables à votre bien-être, associez-les à une activité que vous répétez plusieurs fois par jour (téléphoner, boire un verre d'eau, etc.).

me cette jeune femme qui s'est vu rétorquer par un monsieur à qui elle avait demandé de lui céder sa place : « Ce n'est quand même pas moi qui l'ai fait ! »

Aménagez votre journée

« Trop de femmes ignorent aussi qu'il existe dans la plupart des entreprises au moins un lit de repos à leur disposition », rappelle la Dre Barbier. Pourquoi ne pas en profiter pour faire par exemple une petite sieste après un déjeuner rapide. Certains employeurs, trop rares encore, accordent également aux femmes enceintes une réduction de leur temps de travail quotidien, sans diminution de salaire. Alors, n'hésitez pas à vous renseigner auprès du service du personnel. Et si vous vous sentez très fatiguée, si vous avez de nombreuses contractions, parlez-en au médecin du travail. Si votre état de santé le justifie, il vous déclarera « inapte temporaire » et vous orientera vers votre gynécologue, qui vous prescrira l'arrêt de travail. « Souvent, il suffirait d'un peu de souplesse, d'aménager leurs horaires par exemple, pour que les futures mamans puissent travailler jusqu'à leur congé maternité, constate Chantal Tortochot, sage-femme. Mais malheureusement, en France, c'est tout ou rien : de longues journées de travail ou l'arrêt maladie. »



Les bons gestes

VOUS ÊTES TOUT LE TEMPS ASSISE

L'idéal: une table et une chaise réglables en hauteur, un siège qui pivote pour éviter les torsions du buste et un repose-pieds qui vous permettra d'avoir les genoux plus élevés que le bassin. Installez-vous le dos bien droit, calée dans votre chaise, en face de l'écran (50 cm) et du clavier. Vos coudes doivent reposer naturellement sur votre bureau. Ne croisez pas les jambes et ne portez pas de chaussures ou de pantalons trop serrés, qui entraveraient votre circulation sanguine. Pensez également à vous lever régulièrement pour aller faire quelques pas en relâchant tous vos muscles, bras ballants.

VOUS TRAVAILLEZ DEBOUT

Évitez autant que possible de piétiner. Lorsque vous n'avez pas à bouger, tenez-vous bien droite, écartez légèrement les jambes, ouvrez un peu les pieds vers l'extérieur, «à 10 h 10», et répartissez de façon équilibrée le poids de votre corps sur les deux jambes.

VOUS DEVEZ RAMASSER UN CLASSEUR AU SOL

Rapprochez-vous-en le plus possible, pliez les genoux en écartant les jambes et en penchant le buste en avant. Attention à ne pas vous laisser déséquilibrer par votre ventre. Pour soulever le classeur, redressez-vous progressivement.

VOUS VOULEZ ATTRAHER UN OBJET PLACÉ EN HAUTEUR

Faites-vous aider. Ne prenez pas le risque de tomber en grimpaant sur un escabeau.

VOUS AVEZ UN PAQUET VOLUMINEUX À PORTER

Tenez-le bien plaqué contre vous en évitant de cambrer le dos.

VOUS VOUS DÉPLACEZ BEAUCOUP EN VOITURE

Arrêtez-vous au moins toutes les heures afin de faire quelques pas et de vous étirer. Pour entrer ou sortir de voiture, pivotez le bassin. Et positionnez correctement l'appuie-tête, qui sert à reposer la nuque et non à repousser la tête en avant.

Et si vous pensiez au congé parental ?

Depuis la mise en place de la Paje (prestation d'accueil du jeune enfant) en 2004, on peut interrompre ou réduire son activité professionnelle pour consacrer du temps à son enfant. C'est le congé parental d'éducation.

Le père comme la mère peuvent y prétendre à condition de justifier d'un an d'ancienneté dans l'entreprise au moment de la naissance de leur bébé ou à l'arrivée au foyer de l'enfant adopté. Ce congé est un droit et votre employeur ne peut vous le refuser. Vous n'êtes pas obligée de le prendre dès la fin de votre congé de maternité : vous avez jusqu'aux 3 ans de votre enfant pour vous décider.

La durée du congé parental est d'un an maximum, renouvelable deux fois jusqu'aux 3 ans de l'enfant.

Deux options s'offrent à vous : un congé total durant lequel le contrat de travail est suspendu, ou un travail à temps partiel d'au moins 16 heures par semaine.

- Pour un congé parental total et si vous remplissez les conditions d'obtention du complément de libre choix d'activité (CLCA) – renseignez-vous auprès de votre Caf –, vous toucherez 383,59 € par mois pendant six mois pour un premier enfant (566,01 € si vous ne percevez pas l'allocation de base de la Paje de 182,43 € par mois).

- En optant pour le temps partiel, vous toucherez 247,98 € (430,40 € par mois si vous ne percevez pas l'allocation de base) pour une activité inférieure ou égale à 50 %, ou 143,05 € (325,47 € par mois si vous ne percevez pas l'allocation de base) pour une activité comprise entre 50 % et 80 % en complément de votre rémunération (proportionnelle, elle, au temps travaillé : un demi-salaire si vous travaillez à 50 %).

Si vous venez d'avoir un troisième enfant et que vous décidez de prendre un congé parental, n'oubliez pas que vous pouvez prendre un congé d'un an mais mieux rémunéré grâce au complément optionnel de libre choix d'activité (Colca). Pour en bénéficier, il faut avoir travaillé au moins deux ans dans les cinq ans précédant la naissance de votre troisième enfant. Contrairement au congé parental classique, celui-ci ne peut être pris que si vous cessez totalement votre activité. Il peut toutefois être partagé entre les deux parents : l'un s'arrête six mois, l'autre les six mois suivants. Réfléchissez bien avant de prendre votre décision, car le choix entre le Colca et le CLCA



est définitif. Vous ne pourrez renoncer au Colca pour bénéficier du CLCA à taux plein ou à taux partiel pour un même enfant. Si vous ne percevez pas l'allocation de base de la Paje, le montant du Colca est de 809,42 €. Si vous la percevez, le montant sera de 626,99 €.

Si vous prenez un congé parental, ce n'est évidemment pas pour exercer un autre travail. La seule activité professionnelle autorisée est celle d'assistante maternelle. Vous pouvez également suivre une formation professionnelle ou demander à faire un bilan de compétences.

Les formalités ? Un mois avant la fin du congé de maternité ou d'adoption (deux mois avant la prise du congé si celui-ci ne débute pas immédiatement après le congé de maternité ou d'adoption), envoyez à votre employeur une lettre recommandée avec accusé de réception précisant la date de départ et la durée du congé. Vous pouvez aussi lui remettre cette lettre en main propre contre décharge.

Et si vous vous rendez compte que, financièrement, c'est trop difficile ? Pas de panique : le congé parental peut être aménagé en temps partiel, voire interrompu. Il suffit d'adresser une demande motivée à votre employeur par lettre recommandée avec accusé de réception. Pour en savoir plus : www.caf.fr ou 0825 347 347 (Travail Info Services).