

Zeitschrift:	Obstetrica : das Hebammenfachmagazin = la revue spécialisée des sages-femmes
Herausgeber:	Schweizerischer Hebammenverband
Band:	122 (2024)
Heft:	10
Artikel:	Retourner au travail après un congé maternité : un défi toujours actuel
Autor:	Bérard, Alain-Miguel / Probst, Isabelle / Politis Mercier, Maria-Pia
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-1072760

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

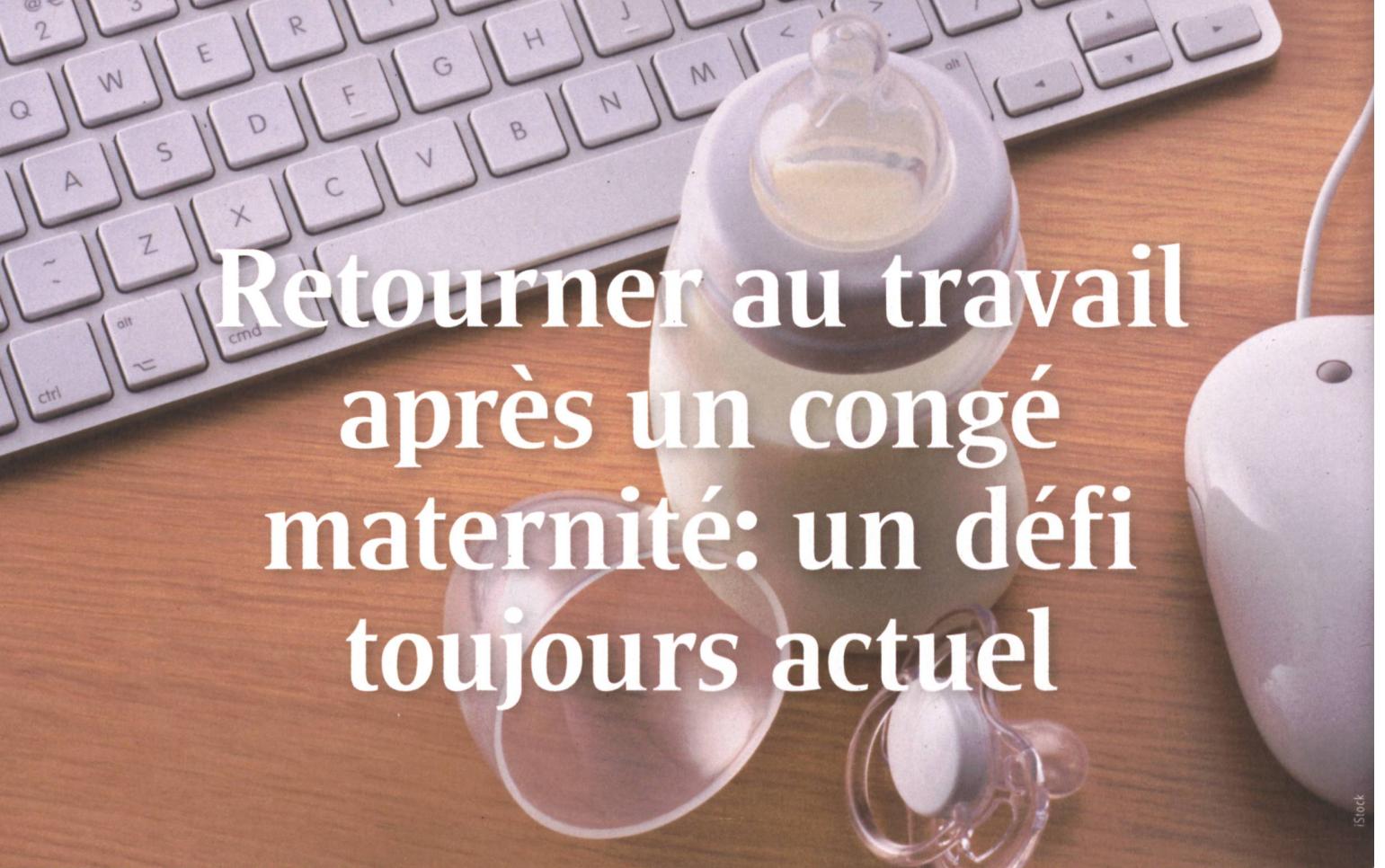
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 25.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Retourner au travail après un congé maternité: un défi toujours actuel

Cet article issu d'un travail de Master en santé, orientation sage-femme, se penche sur la thématique importante de la reprise du travail pour les travailleuses devenues mères. Plus spécifiquement, il relaie le vécu d'infirmières, leur ressenti et les questions soulevées lors de leur retour au travail après la naissance de leur enfant.

TEXTE:
ALAIN-MIGUEL
BÉRARD,
ISABELLE
PROBST,
MARIA-PIA
POLITIS
MERCIER

En Suisse, la majorité des nouvelles mères doivent rapidement gérer une nouvelle transition: celle du retour au travail. Aujourd'hui, les femmes forment presque la moitié (47 %) de la population active (Office fédéral de la statistique [OFS], 2023). Seule une mère sur neuf quitte l'emploi après la naissance d'un enfant, mais 4 sur 5 travaillent à temps partiel, ce qui reflète la persistance de rôles genrés traditionnels et de difficultés de conciliation travail-famille (OFS, 2022).

Selon des recherches menées dans d'autres pays, le moment du retour au travail confronte les mères à de nombreux défis pratiques et émotionnels, en particulier lorsqu'il s'agit de leur premier enfant, et la planification et l'accompagnement de ce moment peuvent avoir une influence positive sur leur vécu (Alstveit *et al.*, 2011; Parcsi & Curtin, 2013; Spiteri & Xuereb, 2012). Qu'en est-il dans le contexte suisse? Quel rôle pourraient jouer les employeur·euse·s et les professionnel·le·s qui accompagnent les mères pour favoriser une reprise d'emploi plus harmonieuse? Pour investiguer ces questions, nous avons mené une étude qualitative par entretiens

auprès de professionnelles de santé devenues mères pour la première fois. La profession infirmière a été retenue en regard de son importance numérique, de sa féminisation et des préoccupations actuelles sur l'abandon de la profession.

Quelques caractéristiques des infirmières interviewées

Les neuf infirmières exerçaient en établissements de soins aigus ou en Etablissements médico-sociaux. Leur taux d'activité variait entre 80 et 100 %. Elles avaient entre une et quinze années de diplôme. Toutes vivaient en couple, leurs partenaires avaient différents degrés de contraintes concernant leurs horaires professionnels. Toutes étaient primipares. La majorité ont accouché par voie basse (6 sur 9) sans complication (8 sur 9), d'un enfant à terme (8 sur 9), en bonne santé. Toutes ont débuté un allaitement. La durée effective d'absence après leur accouchement a été de 14 à 28 semaines – plusieurs ont pris des vacances ou des congés non payés, en sus du congé maternité. Presque toutes ont réduit leur temps de travail après la naissance de l'enfant.

Expériences et émotions variées lors de la reprise

Les participantes ont exprimé des émotions positives autour de la reprise du travail, telles que l'enthousiasme, la joie et l'excitation, mais également des émotions négatives comme l'appréhension, l'inquiétude, la tristesse et la colère.

Parmi les principales sources de joie, elles ont évoqué les retrouvailles avec leurs collègues de travail ainsi que la reprise de leur activité professionnelle. Bien que la plupart aient apprécié le temps passé avec leur nouveau-né durant le congé maternité, certaines ont exprimé leur contentement de retrouver leur identité professionnelle et de se consacrer à «autre chose» que des activités de maternage.

Presque toutes les femmes interrogées ont réduit leur temps de travail après la naissance de l'enfant.

Pour certaines mères, la séparation avec l'enfant lors du retour au travail s'est faite relativement facilement. En revanche, pour une majorité, cette séparation a engendré des sentiments de tristesse, d'inquiétude ou d'angoisse. Certaines étaient préoccupées de confier leur enfant à une tierce personne et inquiètes quant à l'adaptation de leur enfant à ce nouvel environnement.

Enfin, les infirmières ont exprimé avoir ressenti une fatigue physique plus ou moins aiguë au cours des premières semaines qui ont suivi le retour au travail. Elle s'est surajoutée à la fatigue préexistante qui avait débuté durant leur grossesse et le congé maternité. Au vu de cet état de fatigue, plusieurs ont estimé que la durée du congé était insuffisante pour leur permettre, après une grossesse et un accouchement, de récupérer physiquement avant la reprise d'emploi. Comme autre facteur expliquant leur état de fatigue, certaines infirmières ont évoqué le manque de sommeil dû aux réveils nocturnes fréquents de leur nourrisson. Huit participantes sur neuf ont prolongé

la durée effective du congé maternité à leurs propres frais, par un congé sans soldé ou des vacances payées.

«Le congé maternité, il devrait être un peu plus long parce qu'on arrive tout juste à trouver un équilibre. Je pense que physiquement, on est encore bien atteinte par la grossesse. C'est quand même un sacré coup pour le corps. Franchement, certaines doivent être plus faciles que d'autres mais je trouve que physiquement, on n'est pas bien quand on reprend.» (Claire)

Allaitement et retour au travail

Toutes les femmes interviewées ont allaité à la naissance de leur enfant. Cependant, l'allaitement a été vécu comme une pratique difficile et exigeante que ce soit au moment de l'initiation ou lors du retour au travail. Les durées de l'allaitement ont varié, allant de 2-3 jours à 10 mois. Seules trois infirmières ont poursuivi leur allaitement après le retour au travail et ceci dans des conditions parfois compliquées (locaux dédiés inadaptés ou inexistant). Deux infirmières ont mentionné qu'elles n'avaient pas obtenu le temps dédié à cette activité prévu par l'Ordonnance relative à la Loi sur le travail (OLT 1, art.60, al.1) «On n'a pas de salle dédiée. Il n'y a pas d'organisation. C'est-à-dire que moi, j'ai un bip et si je veux aller tirer mon lait ou qu'on m'amène le petit pour le mettre au sein, mon bip, je dois le garder sur moi. Donc, je n'arrive pas à faire les deux, répondre à mon bip et tirer mon lait.» (Aline)

Dans un cas, malgré des locaux adaptés et une politique en faveur de l'extraction du lait, une infirmière a déclaré n'avoir pas signalé son souhait de tirer le lait à sa hiérarchie afin de ne pas perdre son horaire en 12 heures et par crainte du jugement de ses supérieure-s.

Trouver une garde compatible avec des horaires irréguliers

Trouver une solution de garde extrafamiliale à un prix accessible est une problématique générale en Suisse (OFS, 2021). Toutefois, pour les infirmières, s'y ajoute la question de la compatibilité avec leurs propres horaires de travail ainsi que ceux de leurs partenaires. Pour certains couples travaillant en horaires irréguliers, l'option de confier leurs enfants à un accueil familial de jour, avec une plus grande flexibilité des horaires, s'est avérée la seule possible.

Dans ce contexte, certaines ont signalé que le bien-être de leur enfant et le niveau de confiance accordé aux personnes en charge de la garde était une condition sine qua non pour retourner au travail sereinement.

«J'ai essayé une maman de jour avec qui ça n'allait pas du tout. Enfin, ça n'allait pas du tout, c'était mon ressenti de maman quand j'allais le récupérer. Mon fils n'était plus le même. Quand on part travailler, il faut qu'on soit sereine sinon la journée de travail paraît interminable.» (Hélène)

A défaut de trouver une solution de garde extra-familiale, certaines infirmières se sont tournées vers des membres de leurs familles. Mais ces dernier-e-s n'ont pas forcément une disponibilité correspondant aux besoins.

Changement de rythme

Le changement de rythme de vie suivant l'arrivée de leur enfant a été souligné par ces infirmières. Auparavant, si les journées de congé permettaient de se reposer, ce temps était maintenant dédié principalement à leur enfant et aux tâches domestiques, ce qui leur donnait l'impression de travailler sans interruption. Plusieurs ont relevé leur stress et leur fatigue pour remplir leurs différents rôles.

«C'est beaucoup de stress. Tous les matins, je dois vite me préparer, vite le poser [enfant à la nurserie], vite partir au travail, vite revenir, vite le reprendre enfin, c'est une vie stressante je trouve, sur les jours de travail.» (Inès)

La reprise du travail - un défi

rarement anticipé par l'employeur-euse

La majorité des infirmières n'ont bénéficié ni de préparation ni d'aménagement de la part de leur employeur en vue de la reprise du travail. Or, beaucoup ont ressenti des préoccupations et des craintes liées à leur capacité à renouer avec leur pratique antérieure, voire de l'insécurité dans certaines situations de soins spécifiques. Ceci en lien avec leur absence de plusieurs mois, avec d'une part la difficulté à retrouver immédiatement leur niveau de performance antérieure, et d'autre part les changements organisationnels survenus en leur absence.

«J'ai eu une année d'absence. En une année, il y a beaucoup de choses qui ont changé et puis, j'ai oublié beaucoup de choses. Moi j'ai vraiment coupé du travail. Il y a plein de choses que je ne me rappelais plus, même dans les termes.» (Claire)

Plusieurs infirmières ont signalé qu'elles ont dû chercher elles-mêmes des informations sur leurs droits en tant que mères et travailleuses, en déplorant le manque de renseignements donné par leur employeur.

«Il faut se renseigner par soi-même pour savoir comment cela se passe quand le petit est malade. Combien de jours a-t-on le droit? Du côté de ma hiérarchie, on ne m'a jamais expliqué. On sait que je suis maman, mais je n'ai pas eu beaucoup d'aide de côté-là.» (Fanny)

Bonne pratique

A l'inverse, une minorité des infirmières ont bénéficié d'un soutien de leur institution pour la reprise du travail. Le maintien des contacts avec leurs collègues de travail et l'organisation d'une journée hors effectif par leur supérieur hiérarchique lors du premier jour ont diminué leur stress et favorisé une reprise sans difficulté. Ce type de mesure leur a permis à de rester informées des évolutions récentes ou de se refamiliariser avec le fonctionnement du service, et de prendre connaissance des changements survenus durant leur absence. De telles mesures anticipées de la part des employeur-euse-s peuvent ainsi constituer des pistes de bonnes pratiques afin de faciliter la réintégration des infirmières après un congé maternité.

Mesures d'accompagnement

Il est crucial de ne pas minimiser ni banaliser les défis mis en évidence et de trouver des pistes pour améliorer concrètement le vécu des mères, dans les professions de santé et plus largement.

Il serait opportun de réfléchir à la manière d'inclure les questions relatives au retour au travail dans les soins périnataux, notamment par les sages-femmes. Afin de faciliter la transition lors du retour au travail, les employeur-euse-s pourraient l'anticiper en proposant des mesures d'accompagnement adaptées aux exigences spécifiques des activités. Enfin, pour tenter de dépasser la vision de la maternité et de la parentalité comme affaire privée, les associations professionnelles pourraient se saisir du sujet de la maternité et du retour au travail. ☀



Ressources pour l'accompagnement des (futures) mères au travail

Les droits des femmes lorsqu'elles travaillent et qu'elles deviennent mères sont au cœur du site internet Infor.Maternité, créé par le syndicat Travail.Suisse. Le législateur a prévu de nombreuses dispositions pour atteindre la protection de la santé des femmes enceintes et celle de leur futur bébé – elles sont disponibles sur ce site internet, avec des conseils pour leur mise en application.

Le Secrétariat d'Etat à l'Economie édite des guides concernant les conditions de travail et la maternité, destinés aux salariées, aux employeurs et aux médecins/professionnel·le·s de santé. On trouve également sur son site des réponses aux questions les plus fréquentes concernant le travail et la maternité.



www.informaternite.ch



Brochures informatives sur
www.seco.admin.ch



Questions fréquemment posées sur
www.seco.admin.ch

AUTEUR·RICE·S



Alain-Michel Bérard,
infirmier sage-femme, MSc, maître d'enseignement HES, Haute Ecole de Santé Valais-Wallis, Haute Ecole spécialisée de Suisse occidentale.



Isabelle Probst,
PhD, professeure associée, psychologue, Haute Ecole de Santé Vaud – Haute Ecole spécialisée de Suisse occidentale.



Maria-Pia Politis Mercier,
sage-femme, maître d'enseignement HES, Haute Ecole de Santé Vaud – Haute Ecole spécialisée de Suisse occidentale, filière sage-femme, retraitée.

Références

- Alstveit, M., Severinsson E. & Karlsen, B. (2011) Readjusting one's life in the tension inherent in work and motherhood: Returning to work after maternity leave. *Journal of Advanced Nursing*; 67(10), 2151-2160. doi:10.1111/j.1365-2648.2011.05660.x
Infor.Maternité (n. d.) Allaitement–Protection particulière. www.informaternite.ch
Office fédéral de la statistique (2021) Les familles en Suisse–Rapport statistique 2021. Neuchâtel: Office fédéral de la statistique. www.bfs.admin.ch
Office fédéral de la statistique (2022) Enquête suisse sur la population active (ESPA)–Les mères sur le marché du travail en 2021. www.bfs.admin.ch

Office fédéral de la statistique (2023) Indicateur de la législature: Taux d'activité professionnelle des femmes. www.bfs.admin.ch

Parcsi, L. & Curtin, M. (2013) Experiences of occupational therapists returning to work after maternity leave. *Australian Occupational Therapy Journal*; 60(4), 252-259. doi:10.1111/1440-1630.12051

Spiteri, G. & Xuereb, R. B. (2012) Going back to work after childbirth: Women's lived experiences. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*; 30(2), 201-216. doi:10.1080/02646838.2012.693153