

## FICHE PRATIQUE

# Trouver son équilibre suite à la naissance d'un enfant

ACCOMPAGNER TOUS LES PARCOURS DE VIE

# 1 - Comment organiser son quotidien ?

**Avec l'arrivée d'un enfant, les habitudes de vie sont fortement modifiées : il faut désormais concilier les tâches du quotidien avec les besoins et le rythme de vie de l'enfant.**

Il est possible de vous y préparer afin de vivre cette période le plus sereinement possible : profitez d'avoir du recul et de l'énergie, pour prévoir votre organisation à l'avance. Ainsi, vous maîtriserez mieux cette nouvelle situation et pourrez accueillir votre nourrisson dans les meilleures conditions.

- 1. Commencez par établir une liste précise de ce que vous faites déjà au quotidien et ajoutez-y les nouvelles tâches qui viendront avec l'arrivée de bébé.**  
Pensez aux impacts au niveau des courses, à la préparation adaptée des repas, aux temps de sieste où vous devrez rester à la maison, à l'entretien du linge qui va certainement augmenter, aux rendez-vous de suivis médicaux, à la toilette de votre enfant, etc.
- 2. Il est probable que vous soyez obligé de faire des concessions, alors n'hésitez pas à hiérarchiser les tâches par ordre d'importance.** Ainsi, vous pourrez supprimer ce qui vous semble superflu afin de vous focaliser sur ce qui est essentiel à vos yeux !
- 3. Une fois cette liste établie, réfléchissez aux ressources dont vous disposez pour les accomplir :**
  - Listez les personnes qui seront présentes ou auxquelles vous pourriez faire appel (votre famille, vos amis, vos voisins, etc.).
  - Réfléchissez aux moyens de faire garder votre enfant.
  - Pensez aux temps libres dont vous disposerez (matin, soir, weekend, vacances, etc.).

#### **4. Affectez ensuite ces tâches à vos journées et à vos semaines, ainsi qu'aux différentes personnes qui pourront vous apporter leur aide.**

N'oubliez pas que certaines tâches que vous avez jugées non prioritaires peuvent être supprimées ou reportées, et que vous pouvez aussi réaliser certaines tâches en plusieurs fois.

- Déterminez les moments les plus favorables pour les accomplir.
- Ménagez votre énergie et conservez des moments de partage avec votre enfant.
- Pensez également à vous accorder des temps à deux avec votre conjoint.
- Ne vous oubliez pas : prenez des moments de loisirs et de repos pour vous-même.

**L'arrivée d'un enfant peut faire oublier le dialogue. Il est important d'échanger avec votre partenaire, et d'exprimer chacun vos besoins, vos craintes, vos attentes.**



Découvrez de nombreux conseils sur le site de Santé Publique France :  
<https://www.1000-premiers-jours.fr>

## 2 - Comment concilier sa vie professionnelle et personnelle ?

**Avec l'arrivée de votre bébé, vous devrez aussi concilier votre nouvelle situation familiale avec votre vie professionnelle.**

Certains dispositifs peuvent vous permettre de vous absenter ou d'aménager votre temps de travail pour être présent auprès de votre enfant.

En premier lieu, vous pouvez bénéficier des **congés maternité pour la mère** et **paternité pour le père**.

Ils vous permettent de rester auprès de votre enfant, les quelques jours ou semaines suivant sa naissance.

La durée et l'indemnisation du congé maternité dépendent de plusieurs critères, dont votre secteur d'activité privé ou public.

Pour vous renseigner, adressez-vous à votre **CPAM** (Caisse Primaire d'Assurance Maladie) : <https://www.ameli.fr/>

Consultez le **site du service public** pour tous les détails :

- Le congé de maternité d'une salariée du secteur privé :  
<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F2265>
- Le congé de paternité d'un salarié du secteur privé :  
<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F3156>
- Le congé de maternité dans la fonction publique :  
<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F519>
- Le congés de paternité dans la fonction publique :  
<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F583>

**Le congé parental** (qui peut être pris par les deux parents), peut vous permettre de prolonger votre présence auprès de votre enfant après sa naissance.

Vous pourrez interrompre ou réduire votre activité professionnelle.

Ce congé n'est pas rémunéré. Cependant, vous pouvez demander la Prestation Partagée d'Education de l'Enfant (la PreParE) auprès de votre Caisse d'Allocations Familiales (CAF).

Cette prestation de la CAF est versée sous certaines conditions.

Vérifiez si vous êtes éligible à la PreParE sur le site du service public :

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F32485>

**Enfin, n'hésitez pas à échanger avec votre employeur ou votre administration, pour aménager votre temps de travail.**

Un temps partiel, des horaires aménagés, du télétravail, de la souplesse dans vos heures d'arrivée et de départ... Tous ces aménagements, étudiés selon vos besoins avec votre manager, peuvent être une vraie bouffée d'oxygène dans votre organisation.



### 3 - Quels sont les différents moyens pour faire garder son enfant ?

Si vous souhaitez faire garder votre enfant, vous pouvez envisager plusieurs possibilités :

#### Les assistants maternels agréés

L'assistant maternel est un professionnel diplômé de la petite enfance.

Il accueille les enfants, généralement âgés de moins de 6 ans, à son domicile ou en maison d'assistante maternelle (lieu d'accueil commun regroupant plusieurs assistants maternels).

#### Les jardins d'enfants et jardins d'éveil

Proposé aux enfants de 18 mois à 6 ans, ce sont des **lieux d'accueil collectif** qui proposent des activités pédagogiques favorisant l'éveil des enfants.

**Les crèches** : ce sont des lieux d'accueil collectif adaptés aux besoins des enfants de moins de 3 ans, accueillis de manière **régulière**.

**Les haltes garderies** : comme les crèches, ce sont des lieux d'accueil collectif pour les moins de 3 ans, mais accueillis de façon **occasionnelle**.

#### La garde à domicile

Cela consiste à employer un salarié qualifié afin qu'il vienne garder votre enfant à votre domicile.

Ce mode de garde peut être utilisé de manière ponctuelle, ou bien de façon plus pérenne. Il peut alors être mutualisé entre plusieurs familles, en alternant d'un domicile à l'autre, ce qui permet de diminuer le coût.

## 4 - Quelles sont les aides financières possibles ?

C'est la Caisse d'Allocations Familiales (CAF) qui permet aux français de bénéficier d'aides financières à l'arrivée d'un enfant.

Selon votre situation familiale et financière, différentes aides sont possibles :

- **La prime de naissance ou d'adoption** : accordée sous critères de ressources, elle est versée une fois, pour faire face aux premières dépenses liées à l'arrivée de votre enfant.
- **L'allocation de base** : attribuée sous conditions de ressources, c'est une somme allouée mensuellement pour assurer les dépenses liées à l'entretien et à l'éducation de votre enfant. Elle est généralement versée jusqu'aux 3 ans de votre enfant.
- **La prestation partagée d'éducation de l'enfant** : cette indemnité est accordée tous les mois, sous conditions de ressources et de situation, aux parents qui diminuent ou cessent leur activité.
- **Le complément libre choix du mode de garde** : ce montant, attribué mensuellement, vous aide à financer la garde de votre enfant de moins de 6 ans. L'aide est attribuée sous conditions de ressources, en fonction du nombre d'enfants à votre charge et du mode de garde que vous choisirez.
- **Les allocations familiales**  
Si vous attendez votre second enfant, vous pourrez bénéficier, dès le mois suivant sa naissance, d'une allocation mensuelle. Son montant varie en fonction de vos ressources et du nombre d'enfants à votre charge.

Découvrez toutes les aides en détail sur le site de la CAF :  
<https://www.caf.fr/>



N'hésitez pas à solliciter les organismes suivants, qui proposent bien souvent une prime ou des chèques cadeau lors de la naissance d'un enfant :

- Votre **CSE** (Comité Social et Economique qui a remplacé les CE, les Comités d'Entreprise).
- Votre **assurance complémentaire santé**.

Enfin, sachez que vous pouvez bénéficier d'un crédit d'impôts dans le cadre de la garde de votre enfant de moins de 6 ans.

Pour plus d'informations, contactez le service des impôts, par téléphone au **0 809 401 401**, ou par internet :

<https://www.impots.gouv.fr/contacts>.

