

Le témoignage de Pauline, une cliente coachée à son retour de congé maternité

Pauline* a toujours été une cheffe de projet très professionnelle. Un talent comme on dit dans grand nombre d'entreprises...

Active dans le secteur des télécoms, sous pression constante, avec des délais courts et des budgets serrés, elle jonglait depuis plus de 3 ans entre un management exigeant et souvent imprévisible et une équipe de 5 personnes à maintenir motivée et performante.

Elle avait toutefois l'impression d'être en permanence en train de foncer, tête baissée, sans jamais souffler. Malgré cela, elle était satisfaite des premières étapes de sa carrière.

Et puis, un matin, après son jogging de 6 heures, entre deux routines matinales, elle jette un œil au test de grossesse qu'elle vient de faire « pour éloigner un doute ».

Ils voulaient un enfant, oui, mais plus tard. Ce n'était clairement pas le *bon moment* du point de vue de sa carrière. Tout était planifié, et son plan fonctionnait jusque-là.

Le couple décide néanmoins d'accueillir cet enfant comme un cadeau.

Les six premiers mois de grossesse se déroulent bien : son rythme de vie reste quasiment inchangé : footing matinal, réunions à la chaîne, rendez-vous médicaux casés dans un agenda bien chargé,

escapades le week-end. Mais au huitième mois, les projets au bureau ne ralentissent pas.

C'est là qu'un vent de panique s'installe. Elle sent sa carrière entravée et toute une palette d'émotions - inquiétude, culpabilité, doutes - viennent ternir son congé maternité. A ce moment, elle décide de se faire accompagner par un coach, avec une intention claire : *piloter cette transition plutôt que la subir.*

Pauline a accepté de partager son expérience pour cet article. Son interview, retranscrite ici pourra inspirer d'autres personnes confrontées à une situation similaire : faire appel à un coach lui a permis d'intégrer sereinement et de façon légitime ses deux casquettes : responsable d'équipe et maman.

Pauline, qu'est-ce qui vous a amenée au coaching ?

Mille questions me traversaient l'esprit durant mon congé maternité. Mon poste avait été garanti et couvert par un CDD et j'étais censée profiter de mon bébé.

En réalité, j'étais inquiète : *Dans quel état allais-je retrouver mes projets ? Quid des membres de mon équipe ?*

Qu'allait-il se passer si la personne qui me remplaçait gérait mieux que moi ? Et si je perdais mon poste ? Comment allais-je gérer mes journées de travail avec un bébé ? Comment allais-je continuer à performer en me réveillant trois fois par nuit ? Quand allais-je trouver du temps pour me ressourcer ? Et j'en passe...

Je me sentais submergée d'avance, incapable de me projeter sereinement dans cet événement qui se voulait heureux. Un jour, au parc, j'ai échangé avec une jeune maman. C'est elle qui m'a parlé de ce "coaching pour les jeunes mamans actives" dont elle avait elle-même bénéficié.

Que pouvez-vous raconter de votre expérience de coaching ?

Il y a eu deux moments clés : les séances de la fin de mon congé maternité, puis celles après mon retour au travail et les mois qui ont suivi.

Juste avant la reprise, j'étais très inquiète et j'avais perdu confiance. Et une fois de retour, j'ai ressenti une profonde solitude. Je remettais en question mes décisions professionnelles. Je me réveillais la nuit en ruminant mes choix.

« Juste avant la reprise, j'étais très inquiète et j'avais perdu confiance. Et une fois de retour au travail, j'ai ressenti une profonde solitude »

Je n'avais personne autour de moi dans la même situation. Je devais continuer à gérer mon équipe sans montrer mes doutes, ni cette diminution progressive de confiance, au risque de perdre en crédibilité. C'est du moins ce que je pensais.

Le coaching m'a offert un espace sécurisé : être écoutée sans me sentir jugée a été essentiel.

Mais cela va bien au-delà : grâce à cet accompagnement, j'ai pu explorer mes émotions, identifier les options devant moi, et passer d'une réalité subie à une posture active. Des petits ajustements ont eu beaucoup d'impact pour atteindre un nouvel équilibre.

Avec le recul, je vois que ma perception était incomplète. Je me focalisais sur les contraintes : fatigue, charge mentale, imprévus liés au bébé, sans voir les possibilités.

Le coaching m'a permis de me recentrer sur ma situation, mes envies, mes valeurs, et de mettre en place des solutions alignées avec notre vie à trois et mes ambitions de carrière. Les conseils de l'entourage, même bien intentionnés, me donnaient parfois le sentiment d'être jugée ou enfermée dans un modèle. Le coaching, au contraire, respectait qui je suis.

Quel a été le plus important apport de votre coaching ?

Oh, il y en a plein ! J'ai vécu des moments intéressants, des prises de conscience, et à chaque séance, je repartais avec mon petit plan

d'action : des choses à mettre en place.

J'ai notamment travaillé sur mon positionnement en tant que responsable : l'image que je voulais renvoyer, et une communication claire, avant tout alignée avec mes valeurs.

Concrètement, j'ai aussi fait évoluer certaines de mes pratiques comme :

- déléguer un peu plus, ce qui m'a permis en même temps de développer des personnes de mon équipe ;
- lâcher prise sur certaines choses à la maison ;
- accepter de ne pas tout contrôler au travail.

La délégation n'était pas naturelle pour moi - jusque-là, je m'en sortais. Mais elle est devenue essentielle à mon retour. Le coaching m'a aidée à identifier les freins en moi.

Finalement, le plus grand bénéfice est venu de la régularité des échanges avec ma coach, et le sentiment de ne pas avoir à traverser seule cette transition. Ma coach ne m'a pas lâchée (rires) !

Où en seriez-vous aujourd'hui sans ce coaching de transition ?

J'aurais sûrement fini par avancer, je suis quelqu'un de positif. Mais cela aurait pris plus de temps et eu un coût. Et je ne suis pas sûre que j'aurais réussi à sortir de cette spirale de pensées négatives seule.

J'étais fragilisée, vulnérable et ces 10 heures de travail avec ma coach

ont accéléré mon adaptation. Si c'était à refaire, je recommencerais, sans hésitation !

Qui a financé votre coaching ?

J'ai la chance de travailler chez ***** dont la politique RH est très soutenante et orientée DEI (Diversité et Inclusion). J'avais financé mes premières séances moi-même. Mon employeur a considéré qu'investir dans cet accompagnement faisait sens et a pris en charge la suite.

J'étais la première jeune maman à en bénéficier, et j'espère sincèrement que ce type d'accompagnement sera proposé à d'autres.

Une dernière chose à partager ?

Oui, mon entreprise m'a proposé de rencontrer deux coachs avant de faire mon choix. C'est essentiel, car le coaching repose avant tout sur une relation de confiance.

* **Pauline** (nom d'emprunt) a été accompagnée par Carine Andrey

Pour en savoir plus sur l'offre *Coaching pour jeunes mamans actives*

Carine Andrey

Psychologue et coach professionnelle certifiée

carine.andrey@agilem.ch

www.agilem.ch