



KIT PARENTAL

par

LUUNDI

**UN GUIDE POUR ACCOMPAGNER LES
PREMIERS PAS APRES UN CONGE PARENTAL**

© 2025 LUUNDI – PROPULSÉ PAR LUUNDI

REVENIR SANS S'OUBLIER

Ce kit a été conçu pour soutenir les collaborateurs qui reprennent le travail après un congé parental. Loin des injonctions à « reprendre comme avant », il propose des outils bienveillants, concrets et réalistes pour retrouver ses marques à son rythme.

(01) CARNET DE BORD DE MA REPRISE

(02) MA BOUSSOLE ÉQUILIBRE

(03) CARTE MENTALE

(04) MESSAGES DE REPRISE

(05) LA CARTE DES SUPER-POUVOIRS

(06) LETTRE À MON MOI DE DEMAIN

CARNET DE BORD

Un mini journal pour accompagner les premiers jours de retour au travail. Il est composé de 5 entrées simples à remplir chaque jour (ou chaque semaine), en quelques minutes.

AUJOURD'
HUI, J'AI
RÉUSSI À...

J'AI EU DU
MAL AVEC...

UNE CHOSE
POUR ME
FÉLICITER

UNE CHOSE
POUR EN
PARLER

UNE CHOSE
QUE JE
LAISSE POUR
DEMAIN

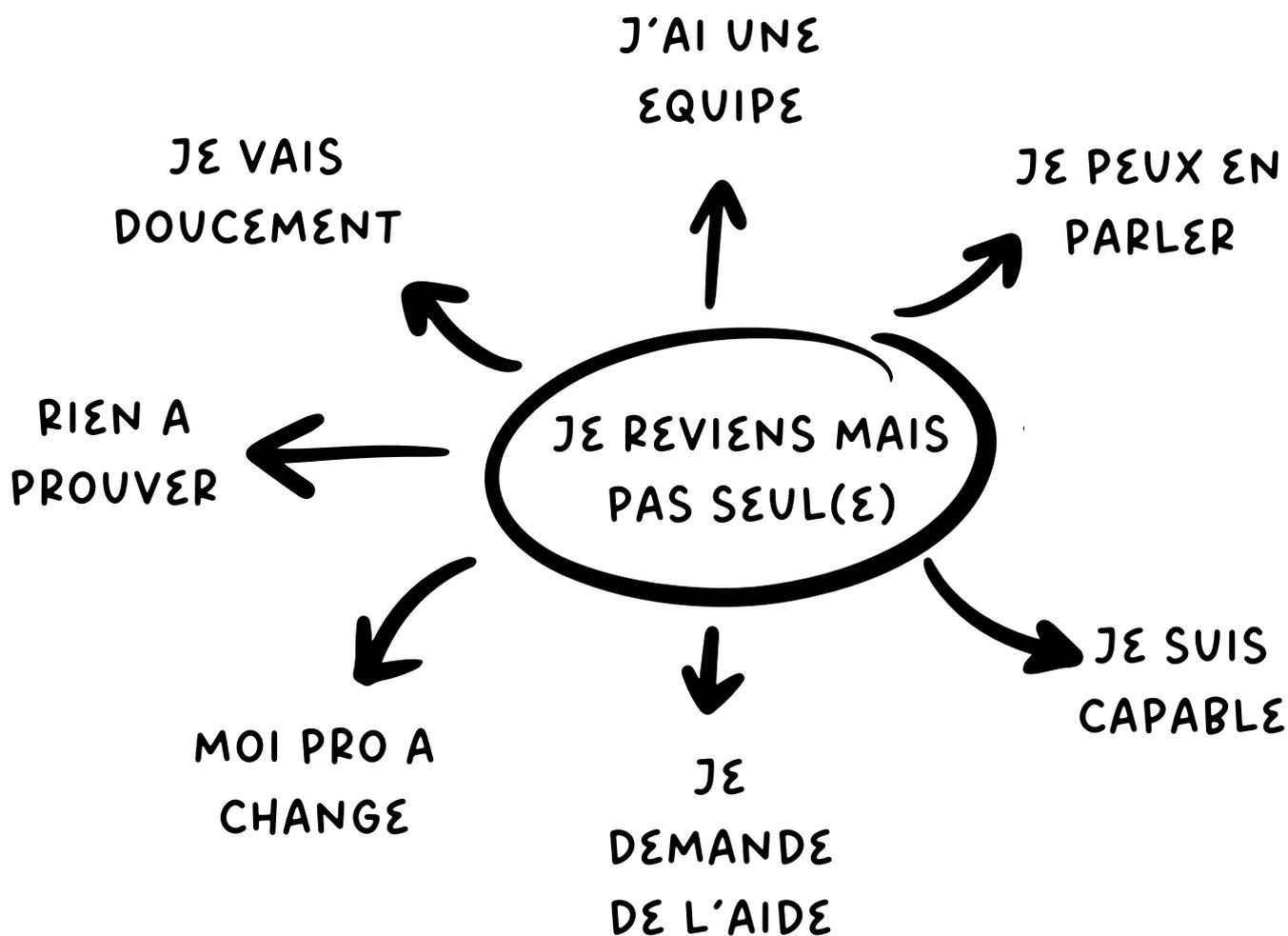
MA BOUSSOLE ÉQUILIBRE

UNE FICHE A COCHER POUR S'ANCER DANS UN EQUILIBRE
PRO/PERSO REALISTE, PAS PARFAIT.

COMMENT FAIRE ?

- Ai-je mangé autre chose que les restes de compote aujourd'hui ?
- Ai-je dit "non" à un truc inutile ?
- Ai-je demandé de l'aide ?
- Ai-je pris 10 minutes sans écran ?
- Ai-je dit que je faisais de mon mieux ?

CARTE MENTALE



MESSAGE DE RETOUR



BIENVUEILLANT

Bonjour,
Je suis de retour après
une parenthèse intense
et riche (aka un congé
parental).

Je reprends à mon
rythme, avec envie, mais
aussi avec quelques
nuits de sommeil en
moins. Merci d'avance
pour votre patience et
votre soutien.

HUMOUR

Hello !
Je suis de retour après
plusieurs mois à
apprendre à dormir
debout, négocier avec
un être de 70 cm et
maîtriser l'art du biberon
à 3h.

Je redémarre
doucement : un œil sur
ma boîte mail, l'autre sur
mon café.

CASH

*Bonjour,
Je viens de reprendre
après un congé
parental et je prends le
temps de remettre les
choses en route sans
me précipiter.
Je lirai votre message
avec attention, mais
ma réponse pourrait
prendre un peu plus de
temps que d'habitude.
Merci pour votre
compréhension, et à
très vite.*

LA CARTE DES SUPER-POUVOIRS



Objectif :

Accueillir un·e collègue qui revient de congé parental autrement que par un "alors, t'as dormi ?"

DÉROULE :

①

Chaque collègue note sur une carte un super-pouvoir que la personne a probablement renforcé pendant son congé (ex : sens de l'organisation, écoute, patience, lâcher-prise...)

②

Les cartes sont rassemblées et remises à la personne à son retour.

LETTRE A MON MOI

COMMENT FAIRE ?

À faire avant ou pendant les premiers jours de reprise :
Écris-toi une lettre pour te soutenir dans cette nouvelle phase.

Quelques pistes pour t'inspirer :

- **CE QUE TU VEUX TE RAPPELER DANS LES MOMENTS DE DOUTE.**
- **CE QUE TU ES FIER·E D'AVOIR TRAVERSÉ.**
- **CE QUE TU VEUX T'AUTORISER MAINTENANT.**
- **CE QUE TU AIMERAIS VIVRE DANS LES PROCHAINS MOIS.**

ET APRES ?

Programme cette lettre en mail automatique pour toi-même, dans 3 mois.

KIT PARENTAL

CE KIT EST UN POINT DE DÉPART, PAS UNE CHECK-LIST À COCHER.

DIS NOUS CE QUE TU EN AS PENSÉ !

WWW.LUUNDI.FR



[@LUUNDI.BOX](https://twitter.com/LUUNDI.BOX)



CONTACT@LUUNDI.FR

