

*Aller chez la gynéco,
mais quand?*

*Je rêve
de plus de temps
pour moi...*

*Je dois penser
à tout...*

*Faire garder
mes enfants ?
J'aimerais ...*

Être Maman mais pas seulement...

D'ACCORD ! MAIS COMMENT JE FAIS ?

EN TANT QUE MAMAN, VOUS AVEZ SÛREMENT DÉJÀ ENTENDU QU'IL FAUDRAIT...

Être une bonne maman, être patiente, avoir une autorité naturelle et sans effort, être disponible à tout moment, être féminine et séduisante, avoir une sexualité épanouie, avoir une vie sociale riche, s'occuper de ses proches, avoir une activité professionnelle, se dédier à ses enfants, s'entretenir et faire du sport, se maîtriser, ne pas faire de vague.

ET QU'IL NE FAUDRAIT PAS

Se laisser aller physiquement, mettre ses enfants à la crèche, crier, être débordée à la maison, être fatiguée, se plaindre

*Je suis
leur bonniche !*



*J'ai l'impression de délaissier
ma fille et mon mari si je prends
du temps seule.*

*Tout tient par miracle, mon
travail, la santé, le lien avec les
autres.*

*Je suis multi-tâche,
multi femme
et multi maman.*

*Mes enfants d'abord,
moi ensuite, moi jamais.
Une bonne maman doit
être cool, jamais fatiguée,
toujours de bonne humeur.*



EN TANT QUE MAMAN, TRÈS PROBABLEMENT, VOUS AVEZ DÉJÀ RESSENTI OU VOUS AVEZ DÉJÀ VÉCU

- Un isolement individuel, de la culpabilité,
- Une baisse de votre énergie,
- Une mauvaise estime de soi, une sur-sollicitation



LE SAVIEZ-VOUS ?

Il arrive qu'un parent soit épuisé, au bout du rouleau, incapable d'être à l'écoute de son enfant, ou ne supportant plus d'être sollicité par lui.

Lorsque cette fatigue tant morale que physique s'installe dans la durée on parle de **burn out** parental.

Il empêche le parent de s'investir dans la relation avec son enfant, perdant petit à petit le plaisir même d'être parent.

La **charge mentale** représente le travail de gestion, organisation et de planification indispensable au bon fonctionnement du foyer.

La **charge émotionnelle** correspond au poids que représente l'investissement émotionnel lié au souci d'autrui, l'attention portée aux autres et à leurs besoins.

Quelques chiffres

En moyenne, les femmes consacrent **3h26** par jour aux tâches domestiques (ménage, courses, soins aux enfants, etc.) contre **2h** pour les hommes¹.

88% des italiennes et **73%** des françaises déclarent en faire "plus" que leur conjoint dans la sphère domestique².

82% des parents isolés sont des femmes.

¹ (INSEE 2010)

² www.afise.fr

www.ifop.com



ET SI

ON REPARTAIT SUR DE BONNES BASES?

Mes journées sont super remplies, mais avec du temps pour moi aussi !

J'ai enfin pris rdv chez la gynécologue, m'occuper de moi-même est aussi important !

Nous vidons le lave-vaisselle à tour de rôle dans la famille pour que chacun-e prenne sa part, un beau travail d'équipe!

Je fais garder les enfants après l'école deux fois par semaine, ça me permet d'aller à la piscine, quand je les retrouve je me sens plus disponible.



CONCRÈTEMENT, QU'EST-CE QUE JE PEUX FAIRE ?



JE NE RESTE PLUS SEULE

Je peux rencontrer des professionnel·le·s : thérapeutes, sages femmes, médecins, Doula et Gynécologue.

Je trouve des groupes de parole sur le territoire ou simplement de l'aide dans mon entourage.

Je recherche des associations spécialisées dans l'aide à la parentalité.

Et si j'en parlais autour de moi, à des ami·e·s ? Peut-être qu'elles se trouvent dans la même situation ? Je vais sûrement briser des tabous.



JE M'ORGANISE ET RÉPARTIS MIEUX MA CHARGE

Je pourrais lire la BD d'Emma sur la charge émotionnelle.

J'établis des tours pour vider le lave-vaisselle et les machines, débarrasser la table. Les enfants peuvent mettre leur linge sale dans la panière et participer plus souvent, c'est aussi leur maison.

Je pourrais engager une aide-ménagère.

Et si je tentais de préparer les repas de la semaine en famille le dimanche ?

Et si je repassais moins ?



JE ME PRESERVE... POUR PRÉSERVER MES RELATIONS AVEC LES AUTRES

Je programme des temps de qualité avec mon·ma conjoint·e ou mes enfants.

Je pourrais m'écouter plus souvent. J'ai le droit de me faire plaisir. Je me mets moins de pression à ce que tout soit parfait. Je pourrais m'autoriser un moment rien qu'à moi dans la semaine.

Quand les choses sont difficiles à dire, ai-je déjà pensé à les écrire avant ?



J'AI CONFIANCE EN MOI

Je demande à mes enfants ou à mon·ma conjoint·e 10 choses qu'il ou elle aime chez moi.

Je rencontre un·e thérapeute pour lui partager mes doutes et mes questions.

Je me dis une phrase gentille à moi-même tous les matins devant un miroir.

Je me traite avec autant de bienveillance que je traite un autre individu.

Ai-je déjà essayé d'être moins exigeante envers moi-même, d'être plus tolérante ?



ELLES SONT PASSÉES PAR LE DISPOSITIF

Après des rencontres avec la coach de vie étalées sur plusieurs mois, elles trouvent leurs propres ressources pour avancer :

Coralie a 40 ans, mère célibataire sans emploi, elle a dû retourner vivre chez ses parents avec sa petite fille. Elle se sent démunie et perdue quant à son avenir.

Elle a suivi 8 séances avec la coach, elles ont élaboré ensemble des solutions pour que Coralie reprenne des études, croie davantage en elle et en ses magnifiques capacités.

Aujourd'hui Coralie travaille à temps plein, elle a une vie sociale épanouissante, elle arrive à concilier sa vie professionnelle avec sa vie familiale et vient d'acheter son propre logement.

Après avoir consulté une thérapeute, Coralie décide de reprendre ses études à 40 ans.

Marie a 26 ans, elle culpabilise de crier sur sa fille. Elle culpabilise vis-à-vis de son conjoint de ne pas avoir envie d'intimité avec lui, elle culpabilise de ne pas être suffisamment investie dans son travail et de ne plus faire de sport. Elle voudrait être une maman parfaite, une femme parfaite. Elle a suivi 5 séances avec la coach avec pour objectif de diminuer la pression qu'elle se mettait à exceller dans tous les domaines et d'évacuer sagement sa colère.

Aujourd'hui elle apprécie marcher dans la forêt en écoutant de la musique et jouer à des jeux de société avec sa fille et son conjoint.

Après discussion avec des amies, Marie s'offre une balade en forêt et organise d'autres moments pour elle.

Zeynep a 31 ans, elle est mariée et vit avec ses 2 enfants. À la maison, c'est elle qui gère absolument tout, les tâches ménagères, le soin des enfants, les courses, les repas... « Mon mari est archaïque » dit-elle.

Après 7 séances avec la coach, Zeynep a engagé une aide pour le ménage, elle a réussi à mieux communiquer avec son mari sur ses besoins en lui faisant lire la BD d'Emma « Un autre regard » sur la charge mentale, elle a pris une assistante maternelle pour les sorties d'école. Elle a aujourd'hui le souhait de s'investir davantage dans son travail.

Zeynep, après la lecture de la BD d'Emma sur la charge mentale, décide d'engager une assistante maternelle pour les sorties d'école.

Lucinda voudrait avoir un deuxième enfant, elle a 32 ans. Seulement, elle a l'impression qu'elle n'y arrivera pas puisqu'elle manque déjà de temps avec son premier. « Je ne suis pas une maman comme toutes les autres » dit-elle.

Au fur et à mesure des rendez-vous avec la coach, elle a appris à lâcher prise sur le ménage quasi maniaque, elle prépare les repas de la semaine le dimanche, elle a investi davantage son conjoint dans les tâches ménagères et ose demander plus d'aide à ses parents pour garder son petit. Depuis, Lucinda est de nouveau maman.

Après un atelier collectif autour de la parentalité, Lucinda réorganise avec son conjoint la répartition des tâches ménagères.

“ Être Maman mais pas seulement ”

Aissa apprécie de s'occuper de ses 4 enfants, de son mari, de la maison, des animaux, des devoirs, des repas, du linge. Elle a un travail qu'elle qualifie d'alimentaire avec des horaires qui lui permettent d'être disponible pour sa famille. Elle a 38 ans et commence à avoir aussi envie de vivre pour elle, et se demande si elle en a le droit. C'est au bout de 3 séances qu'elle se rend compte qu'elle a délaissé sa santé, physique et mentale. **Avec la coach, elles ont travaillé l'accès aux soins avec des prises de rendez-vous auprès de spécialistes. Elles ont réussi ensemble à trouver comment dégager du temps pour reprendre une activité sportive. Aissa se sent mieux dans son corps, mieux dans sa tête.**

En sortant de chez le médecin pour son enfant, elle se rend compte qu'il est important qu'elle s'occupe de sa santé et prend rendez-vous chez le gynécologue.



LE MOT DE LA COACH

Toutes les mamans que j'ai reçues ont un point commun, peu importe le niveau de qualifications, de revenus, peu importe leur situation maritale ou familiale : elles ne se sentent jamais à la hauteur.

Être maman aujourd'hui, c'est devoir être une femme épanouie dans sa sphère privée et publique, c'est élever ses enfants comme si elles ne travaillaient pas, c'est travailler comme si elles n'avaient pas d'enfants, c'est avoir un corps et un esprit comme si elles n'avaient ni enfant ni emploi. Les femmes entretiennent une culpabilité permanente à propos de leurs actions, de leurs pensées ou de leurs manques dès qu'elles deviennent mamans. La pression que la société met sur les mères vient s'ajouter à celle que les femmes subissent au quotidien.

Oriane BALDO



Être Maman mais pas seulement

Le dispositif a eu lieu de septembre 2020 à juin 2022. Il visait à accompagner des femmes du territoire de Provence Alpes Agglomération pour une meilleure conciliation de leurs vies de mère et de femme.

Pour toute question sur les dispositifs d'accompagnement vers l'autonomie et l'insertion socio-professionnelle, contactez le **Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles (CIDFF)** :

18, rue Georges Aubin

04000 DIGNE-LES-BAINS

Email : contact@cidff04.org

Site Web : www.cidff04.org

Téléphone : 04 92 36 08 48

Page FACEBOOK : www.facebook.com/CIDFF04

Le CIDFF est ouvert du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h,
et le mercredi de 9 h à 12 h.

Contacts utiles:

**CAF, les crèches du territoire,
la Récré, Trait-d'union 04, etc.**
sont présents sur cette cartographie :

