



PRÉSENTATION DE L'ASSOCIATION

Permanences d'accueil à la Maison Communale et à la Mairie du 15ème
Services d'entraides : défense du consommateur, Bons solidarités vacances de l'ANCV
Rencontres des familles, Café des parents, Petit-déjeuner Naissance, week ends compris
Visites de lieux culturels et culturels pour promouvoir la laïcité
Family rando pour découvrir en famille le patrimoine du 15ème en week end
Participation à la Grande fête du livre de jeunesse « Partir en livre » du Centre National du Livre

Loisirs culturels : anglais, espagnol, sorties musées et expositions, théâtre, opéra
Activité sportive : marche nordique
Activités manuelles : tricot, couture, patchwork
Participation aux Stages et formations de la Fédération nationale
Participation aux forums des sports, des associations, aux Fêtes des familles et à la Fête de la Jeunesse de la mairie du 15ème arrondissement ;

Public concerné : les familles, parents et enfants

RÉSUMÉ RAPIDE DE L'ACTION « PETIT-DEJEUNER NAISSANCE »

Accompagner maman, papa et la fratrie dans la Naissance !

Échanger sur la grossesse, l'accouchement, et les suites de couche avec un autre langage que celui des médecins, des sages-femmes et autre professionnel de santé ; mais aussi prendre du recul face aux injonctions et préjugés de la sphère familiale et de l'entourage proche.

Créer un lien en amont pour aider à la maison ; lieu où les parents peuvent se sentir isolés avec leurs interrogations et sans soutien approprié au quotidien. Cela est important car les premiers temps avec un nouveau-né sont des moments fondateurs, privilégiés mais souvent déstabilisants. Aider les parents à créer un espace de confiance où ils pourront s'exprimer ensemble ou séparément. Les écouter et répondre dans la mesure du possible à leurs questions (non médicalisé) ; mais aussi les soutenir et les encourager dans leurs démarches si nécessaire et dans leurs choix.

Et surtout dans cette grande période d'isolement les mettre en contact avec d'autres parents qui sont en train de vivre la même chose ou qui ont déjà vécu une expérience similaire.

❖ ÉLÉMENTS DE CONTEXTE

L'évolution des modes de vie chamboule l'organisation familiale avec les rôles qui étaient autrefois confiés aux grands parents, aux sœurs, tantes et cousines... La distance, l'éclatement des familles, le travail des femmes n'apportent plus le cocon nécessaire à la future mère, à la jeune maman et à sa famille. Les périodes de confinement ont accentué cet isolement.

Il y a une culture du silence autour de la santé mentale des mères en France. Il y a beaucoup de mères qui ne se sentent pas bien et qui ne savent pas ce qui se passe dans cette période de transformation et de vulnérabilité et cela peut s'installer. Car en effet, il plane comme une pression sur ces jeunes mamans, sommées de redevenir des jeunes femmes aussitôt après avoir accouché.

Le baby blues touche selon les études 60 à 90% des femmes. Ce n'est pas un état dépressif et il dure généralement moins de 15 jours. Au-delà, de plus de 15 jours, un mois, on entre dans le syndrome dépressif du post-partum qui concerne 15 à 18% des femmes.

C'est une pathologie très méconnue, négligée et souvent honteuse donc les femmes n'en parlent pas non plus.

On se levé, on s'occupe de son bébé, ... La difficulté c'est que souvent la femme à honte parce que normalement quand on est jeune maman on doit être heureuse et tout doit aller bien, on doit assurer...

Et les mères ne sont pas les seules concernées car les taux du syndrome dépressif du post-partum des pères sont autour de 8 à 9%. C'est plus compliqué pour eux car c'est eux qui doivent rassurer la mère et continuer d'assurer au boulot donc ils ne peuvent pas s'autoriser à s'effondrer.

Dans un tel contexte, l'enfant ne reçoit pas le réconfort dont il a besoin puisque ses parents eux-mêmes sont dans cette demande et qu'ils ne perçoivent pas forcément ou ne disent pas délibérément.

❖ **DESCRIPTION DE L'ACTION**

■ **Organisation de l'action et déroulement**

Il y a eu une seule rencontre à la maison communale puis par la force des choses, les rendez-vous se sont tenus pas zoom.

Initialement programmés tous les 15 jours, le rythme s'est accéléré avec en moyenne un rdv par semaine.

A cela s'est ajouté la création d'un groupe WhatsApp actif 24h/24 et 7j/7 selon les besoins de chacune.

■ **Public cible de l'action**

5 futures mamans adhérentes à l'association dont une n'a pas souhaité poursuivre pour des raisons personnelles.

■ **Implication des familles**

Échanges quotidiens. Appels via zoom de manière hebdomadaires ; mais aussi selon les besoins (par exemple avant un rdv à la maternité).

Différentes thématiques ont été abordées tout au long de ces rencontres parmi lesquelles:

Toutes vos questions sur l'accouchement / Subir ou gérer... la question de la douleur / Le matériel de puériculture / Le post-partum... Késako ? / Comment mettre une couche et faire un biberon ? / Atelier d'Introduction au portage avec Maureen Poppins / Et les papas dans tout ça ? / Jalousie et rivalité entre frères et sœurs / La sexualité pendant et après la grossesse / J'ai peur de la césarienne / La fausse couche, le deuil périnatal, l'IVG...

■ **Acteurs impliqués dans la conception ou la réalisation de l'action?**

Geffroy Anne-Charlotte, maman, membre du conseil d'administration depuis 2020, créatrice et animatrice du « Petit-Déjeuner Naissance »

Marcelle Bernon, Présidente de l'Association, maman et grand-mère

Une intervention extérieure, celle de Maureen Poppins monitrice de portage et Éducatrice de jeunes enfants

■ **Moyens et nature des financements alloués à l'action**

Mise en place d'une bibliothèque à disposition des mamans et des familles avec des ouvrages portant sur ces thèmes.

Pour aller plus loin, l'association a financé à Anne-Charlotte une formation virtuelle « Mettons-nous d'accord pour accompagner nos enfants » de Catherine Dumonteil Kremer.

❖ **Autres points que vous souhaiteriez exposer :**

Anne-Charlotte a été formée à l'Institut de Formation des Doulas de France. Elle finalise une formation en tant que Sophrologue (pour être immatriculée au RNCP).

BILAN DE L'ACTION

■ Points positifs et impacts de l'action:

Naissances de Camilla, Margot, Chloé, Ulysse... Et rencontre avec le petit-Arthur
20 rencontres Zoom étalées sur 8 mois.

■ Points négatifs ou difficultés rencontrées :

La distance.

❖ Reproductibilité par une autre association

Cette action ne nécessite aucun frais. Juste de l'organisation, de l'écoute active et du partage.

❖ En quoi estimez-vous que cette expérience est réussie et mérite d'être valorisée ?

Les Naissances de beaux bébés en santé ; comme leurs parents. Les témoignages des mamans qui estiment avoir reçu du soutien.

Ce groupe est soudé. Les familles se sont ensuite rencontrées dans un square ou un jardin, à proximité de leurs lieux de résidence, à plusieurs reprises après le confinement.

Quelle que soit la forme, ces échanges répondent à un réel besoin humain et sociétal.