

## Toujours plus d'entraide

Dans nos derniers numéros, nous nous sommes particulièrement adressées aux mamans qui ont une activité professionnelle, aux mamans dont l'enfant va mal, aux jeunes mamans, et depuis longtemps nous voulions nous tourner vers celles qui se retrouvent seules à élever leurs enfants. Quelles qu'en soient les raisons, ces situations sont de plus en plus fréquentes, et le quotidien de ces mères s'en trouve chamboulé. Si nous ne sommes pas nous-mêmes concernées, nous avons toutes une amie, une sœur, une voisine qui peut l'être. Nous avons voulu ici attirer l'attention une fois de plus sur la solidarité entre mères, afin que comme nous le dit l'une des interviewées : « la pudeur... ne nous empêche pas de demander *« Comment vas-tu ? Que puis-je faire pour toi ? »* ». Cela nous conforte toujours plus dans l'importance des ateliers d'échanges de savoir-faire que propose le MMMFrance, qui sont des espaces de parole et l'occasion de créer un réseau d'entraide à proximité de chez soi.

Jocelyne Le Pivain

Le Mouvement Mondial des Mères France est une association (loi 1901), apolitique et non confessionnelle, fondée en 1993 pour « **Valoriser le rôle des Mères** ».

Le MMMFrance est membre du MMM qui dispose depuis 1949 d'un statut consultatif à l'ONU et représente des millions de mères dans 40 pays.

## Être mère, quand on est seule à la barre



Lorsque son mari lui a dit qu'il avait une autre femme dans sa vie et même un enfant, Marie n'a pas voulu y croire. Comme « fendue en deux » par cette annonce, elle espérait chaque matin se réveiller d'un mauvais rêve. 15 années ont passé marquées par la solitude affective, physique et intellectuelle et la peur, au départ, du regard des autres. Ce qui l'a aidée à garder la tête hors de l'eau ? La responsabilité de ses 4 enfants, aujourd'hui âgés de 20 à 30 ans. « *J'ai mis un point d'honneur à ne pas changer leur vie quotidienne : les repas à l'heure, la soirée jeux du dimanche soir, les sorties d'anniversaires...* ». Progressivement Marie a accepté les invitations amicales, les randonnées du dimanche mais ce qui la comble aujourd'hui c'est l'entente indéfectible de ses enfants « *qui remplace le pied manquant de la chaise bancale sur laquelle je suis assise depuis des années* ». Il y a aussi la fierté d'avoir, toute seule, réussi à les amener jusqu'à leur vie d'adulte, équilibrés et épanouis dans les différentes facettes de leur existence.

Enfin, depuis longtemps adhérente du MMMFrance, Marie apprécie d'y être considérée comme une mère comme les autres, tout simplement.



Propos recueillis par Sylvie von Lowis, mère de 2 paires de jumeaux, administrateur du MMMFrance, rédactrice en chef de *Côté Mères* et animatrice d'ateliers d'échanges.

# Élever ses e

## une situation psychologique, matérielle et affective difficile...



Brigitte C., 54 ans, 4 enfants de 22 à 29 ans, divorcée depuis 7 ans, remariée.



Sophie S., 43 ans, 4 enfants de 7 à 16 ans. Séparée depuis plusieurs années et élevant seule ses enfants.



Dominique D., 51 ans, séparée, 4 enfants qu'elle élève seule depuis 8 ans.



Sibylle G., 4 enfants de 14 à 22 ans, veuve depuis 5 ans.

## Ce qu'elles nous ont confié

### Double casquette

Les mamans interrogées ont unanimement souligné la difficulté de tout assumer seule, de devoir au quotidien remplir les deux rôles : père et mère. « Il faut tenir debout pour ses enfants, endosser des responsabilités nouvelles... Après on se dit que l'on est capable de tout faire » nous confie Brigitte, tandis que Sophie constate : « Tout va bien tant qu'il n'y a pas de grain de sable mais il faut responsabiliser les enfants. En septembre, j'étais très fatiguée mais je me disais qu'il fallait tenir à tout prix. Quand on porte tout, trouver du temps pour ce qui n'est pas la routine, exemple acheter une paire de chaussures pour un enfant, devient un truc énorme ». S'ajoute souvent une grande solitude psychologique : « Avant ma séparation, je gérais déjà beaucoup, mais psychologiquement je sentais un soutien. » Revient aussi fréquemment, l'angoisse face à un "appauvrissement" qui oblige à des choix de vie, à la reprise d'un travail, parfois sans vraiment d'expérience professionnelle : « Aujourd'hui, j'ai toujours l'impression d'être au bord du précipice et de pouvoir y tomber au moindre faux pas » nous dit Sophie. Pour Brigitte, artiste peintre, la situation est extrêmement angoissante au mois par mois, car le revenu n'est jamais assuré.

### Double rupture

La séparation d'avec le conjoint crée aussi une autre rupture, celle des amitiés, qu'il n'est pas toujours facile de reconstruire. Confidences à ce sujet : « Les réactions de mes amis ont été très diverses, j'ai pu compter sur les doigts de la main ceux qui venaient aux nouvelles et je leur en suis très reconnaissante. On comprend le silence, la pudeur, mais j'aurais aimé l'inverse (...) J'ai moins de temps pour les amies et j'apprécie un coup de fil, un mail. Peu m'ont soutenue dans ma situation et ce fut une grande déception face à cette incompréhension totale. Devant la défection de certaines amies je me suis dit : c'est tout ce que j'avais créé comme lien? (...) Je suis restée dans la ville où je vivais mariée ; ça me semblait plus facile pour les enfants. Finalement ce fut une erreur : ça fait très peur les gens qui se séparent ».

### Des besoins, entraide et réseau

Ce qu'elles attendent d'une association telle que le MMMFrance : « Une écoute, une oreille attentive capable de proposer des solutions concrètes au quotidien, par ex : comment remplir ma feuille d'impôts » propose Brigitte, tandis que Sophie suggère qu'une association comme le Mouvement des Mères prévienne les femmes de ne pas lâcher leur travail, de penser à leur retraite, de se protéger. « Les mamans sont généreuses, parfois au détriment de leur propre intérêt. Il faut les informer de leurs droits, les orienter vers des médiateurs, des professionnels avant d'aller tout de suite chez un avocat ».

# enfants seule

## ...qui oblige à développer de nouvelles compétences

### CE QU'ELLES CONSEILLENT, QUELQUES TRUCS ET ASTUCES :

- Se forcer chaque jour à prendre des décisions simples et s'y tenir (repas, engagements, sorties)
- Prendre soin de soi, voire changer de style et repartir pour une nouvelle vie
- Relancer des amis qu'on avait perdu de vue et oser solliciter les autres pour des appels téléphoniques, des invitations à dîner, des sorties culturelles et de loisir
- Continuer d'entretenir des rites familiaux : repas d'anniversaire, soirées jeux, etc.
- Trouver un référent masculin (particulièrement nécessaire aux adolescents) : oncle, grand-père, parrain pour qu'il partage régulièrement avec les enfants des activités comme le bricolage, le jardinage, les courses
- Encourager les enfants à se tourner vers des familles amies en cas de souci (qu'ils ne voudraient pas faire porter à leur mère)
- Organiser des escapades familiales originales et à petits prix (camping, séjours à l'étranger en auberge de jeunesse...) et des vacances à partager avec groupes d'amis ou famille élargie
- Se rapprocher d'une association pour rencontrer des personnes dans la même situation et ensuite pouvoir aider les nouveaux membres.

### Familles monoparentales, offrez-vous une sortie!

Jeune mère de 25 ans, Anissa a eu l'idée pendant son dernier congé de maternité de créer un site à l'attention des familles monoparentales : [www.singlefamily.fr](http://www.singlefamily.fr) qui propose des sorties amicales autour des enfants (atelier de peinture, bowling, karaoké, visites de Paris en bateau...). En marge des activités, est toujours prévue une pause goûter ou dîner afin de permettre aux parents de se rencontrer. Le concept, qui attire majoritairement les mères, permet de créer des liens au sein des différentes générations et de rompre l'isolement social auquel sont souvent confrontés les parents seuls.



### POUR DU SOUTIEN ET DES SOLUTIONS CONCRETES, QUELQUES ASSOCIATIONS ET SITES :

- [www.astuces-parents.com](http://www.astuces-parents.com) : covoiturage et échange de logements (réguliers ou pour les vacances) pour parents séparés
- **Besoin d'un Jules ?** Hommes à (presque) tout faire, ils posent vos tringles à rideaux, montent vos étagères, débarrassent votre cave, changent un joint... sur Paris/RP.  
Contact : 06 67 11 69 69 ou [hello@lesjules.com](mailto:hello@lesjules.com).
- [www.apreslarupture.org](http://www.apreslarupture.org) : Pour aider enfants, parents et familles à rebondir après une rupture de liens. Pour prévenir les troubles du comportement liés aux souffrances engendrées par les séparations (décès, divorce, maladie...).
- **Divorcés de France** : [df.asso.fr](http://df.asso.fr)

### Les familles monoparentales en chiffres (INSEE)

- 20 % des familles françaises ne comptent qu'un seul parent (2,5 fois plus qu'en 1968)
- 85 % ont une femme à leur tête
- 17,7 % des jeunes de moins de 25 ans vivent dans une famille monoparentale (11 % en 1991)
- 35 % des mères solo de moins de 35 ans occupent un emploi non qualifié (27 % de celles qui vivent à deux).
- 28 % des mères de familles monoparentales sont propriétaires de leur logement (63 % des couples avec enfants).
- 27 % des foyers monoparentaux disposent de revenus inférieurs au seuil de pauvreté.

### Une équipe pour m'aider

"Cela fait 5 ans que mon mari est décédé et les choses commencent à mieux s'organiser. Le climat de violence et de révolte qui régnait à la maison s'est apaisé. Petit à petit, j'ai appris à décider seule; le point positif c'est que j'ai une certaine liberté de décision. Pour m'aider, j'ai constitué une véritable équipe autour de moi avec les personnes, parmi ma famille et mes amis, que je pensais les « meilleures » pour accomplir telle ou telle tâche. J'ai découvert véritablement l'amitié à ce moment-là. C'est vraiment difficile de faire face seule à des adolescents et j'ai mis en place des barrières très rigides dans certains domaines pour m'en sortir. Les élever toute seule demande beaucoup d'amour et beaucoup d'exigence. Je leur ai dit que je ne pouvais pas être mère et père à la fois."

L'écho d'une adhérente



# Échos du MMM

## Le MMMFrance en action



Présence du MMMFrance à la 6<sup>e</sup> édition de "Famillathlon" le dimanche 26 septembre dernier où Pascale et Diane présentaient activement nos ateliers d'échange. L'animation destinée aux enfants a permis aux mères de discuter plus facilement avec nous.

## Le MMMYvelines sur le terrain

« Pour moi être mère c'est... » telle était l'accroche à compléter sur notre stand lors de la journée des associations le 11 septembre à Versailles. « Écouter, transmettre, aimer, guider, être patiente, trouver du temps... ». Bref comme l'a écrit une personne « Être mère, c'est un vaste programme ! ». Par ailleurs, le MMMYvelines a mis en place, à la rentrée, 2 séries de 4 ateliers à la maison de quartier de Jussieu à Versailles : l'une à l'attention des mères de bébés et l'autre des mères d'adolescents.

## Les premiers pas du MMMFrance en entreprise

Un atelier de parole « pilote » a été réalisé en septembre 2010 dans une entreprise et a rassemblé une dizaine de mères autour du thème « Comment mettre en œuvre mes priorités pour la rentrée ? ».

Cette 1<sup>re</sup> rencontre avait pour objectif de présenter le déroulement des ateliers de parole de notre mouvement et de valider qu'ils pouvaient s'inscrire dans un cadre professionnel. Ils permettent en effet d'échanger des astuces de parents, en particulier concernant la conciliation des sphères familiales et professionnelles et d'entretenir un réseau de femmes au sein de l'entreprise.

Notre démarche a été accueillie très favorablement sur le principe, reste à concrétiser l'engagement sur un cycle d'ateliers.

## Formation des nouvelles animatrices

Le 30 novembre 2010, le MMMFrance a organisé une initiation à sa méthode d'animation qui a permis à 12 mères d'expérimenter la spécificité de la démarche, dont les buts sont de :

- conforter les mères dans leur rôle,
- créer les conditions d'un échange de savoir-faire,
- renforcer les liens entre mères dans les quartiers où se déroulent les ateliers.

Une formation débutera en janvier pour approfondir cette démarche. Informations sur le site [www.mmmfrance.org](http://www.mmmfrance.org)

## Le MMMFrance se fait entendre

### Réforme des retraites, quelles avancées pour les mères ?

Depuis plusieurs années, le MMMFrance se bat pour l'amélioration de la retraite des mères et que justice soit rendue au temps qu'elles consacrent à l'éducation de leurs enfants. Lors de la dernière réforme des retraites nous avons été entendues sur deux points : maintien des droits familiaux (majoration de durée d'assurance pour enfant élevé, bonification de 10% pour les familles de 3 enfants et plus) et comptabilisation en temps et en argent de la période du congé maternité qui ouvrira désormais les mêmes droits qu'une période travaillée. Des mesures ont été prises en faveur des parents d'enfant handicapés, des mères de 3 enfants et plus ayant eu une interruption de carrière et des mères ayant une toute petite retraite. Tous les détails sur [www.mmmfrance.org](http://www.mmmfrance.org)

## Échos du monde

### La voix de 11 000 mères européennes

Suite à une vaste enquête – 11 000 mères dans 16 pays –, le MMMEurope a rédigé un rapport sur la "Réalité des mères en Europe". L'enseignement principal de cette enquête : les mères sont très conscientes de leurs spécificités et de ce qui les différencie des non-mères en termes de rôle, de préoccupations, de priorités, de besoins. La perception de cette différence est constante quelles que soient les générations et les appartenances socio-culturelles. Par ailleurs, l'analyse des politiques familiales montre qu'il est très rarement reconnu aux mères une fonction et une identité particulières, comme la possibilité de s'exprimer sur ces politiques.

Résultats sur [www.mmmeurope.org](http://www.mmmeurope.org)

MMMFrance - Boîte 55 - 14, avenue René Boylesve - 75016 Paris - [www.mmmfrance.org](http://www.mmmfrance.org) - [info@mmmfrance.org](mailto:info@mmmfrance.org)

« Adhérer au MMMFrance, c'est faire entendre la voix des mères »

## Bulletin d'adhésion

à retourner au MMMFrance - Boîte 55 - 14, av. René Boylesve - 75016 Paris

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_  
Adresse \_\_\_\_\_ Code postal \_\_\_\_\_ Ville \_\_\_\_\_  
Courriel \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_ N° de téléphone \_\_\_\_\_  
Situation familiale \_\_\_\_\_ Année de naissance des enfants \_\_\_\_\_

J'adhère à l'association en tant que : ☐ Membre sympathisant (10 €) ☐ Membre actif (20 €)  
☐ Membre donateur (à partir de 30 €) ☐ Membre bienfaiteur (à partir de 50 €)

Je règle par : ☐ chèque bancaire, à l'ordre du MMMFrance

☐ Je souhaite recevoir un reçu fiscal\* (merci de joindre une enveloppe timbrée à votre adresse).

Je recevrai 3 fois par an le journal "Côté Mères", des invitations aux manifestations et déjeuners du MMMFrance ainsi que des informations régulières par e-mail sur tout ce qui concerne les mères.

(\*) 66% de réduction fiscale dans la limite de 20 % du revenu imposable.

En application de l'article L27 de la loi du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour toute information vous concernant, en vous adressant à notre siège social. Les informations ci-dessus sont exclusivement communiquées aux destinataires les traitant. Elles peuvent donner lieu à l'exercice du droit d'accès et de rectification. Vous pouvez vous opposer à ce que vos noms et adresses soient cédés ultérieurement en cochant la case ci-contre. ☐