

CHRONIQUE ASSOCIATIONS BÉNÉVOLES

Les SuperMamans en action

Texte et photos : F. Mastantuono

Se mettre au service des autres, pour aider, écouter, soutenir ou tout simplement aimer les habitants de la région, c'est ce qu'offrent les bénévoles des nombreuses associations à buts d'entraide qui œuvrent sur le Balcon du Jura. Le Journal de Sainte-Croix vous propose de les découvrir par le biais d'une chronique mensuelle.

L'arrivée d'un nouveau-né, parfois de plusieurs, chamboule inévitablement les habitudes du couple ou de la famille. Les suites de l'accouchement, à elles seules peuvent parfois être compliquées. À cela s'ajoute évidemment le manque de sommeil, les obligations familiales, et souvent le ressenti d'une certaine pression de la société actuelle envers les femmes leur insufflant d'être de parfaites mamans. Il n'est pas toujours très simple de faire face, de trouver l'inspiration des repas, de s'organiser pour les courses et de cuisiner avec ces nouvelles conditions. Et bien que le fait de mettre un bébé au monde soit sûrement le plus grand des SuperPouvoirs, certaines mamans apprécient avoir de l'aide à la sortie de la maternité.

Le groupe des *SuperMamans* l'a bien compris et propose l'accompagnement de ces *MamanABichonner*, par des *MamansCadeaux* prêtes à donner un petit coup de pouce de façon entièrement gratuite. C'est le cas de Priscilla Porchet, maman de deux jeunes garçons, qui partage volontiers son temps et concocte régulièrement des repas pour les

familles qui le souhaitent. Elle s'exprime : « Mon activité de maman au foyer me permet de rendre ce genre de services et de m'épanouir dans différentes activités bénévoles. Le concept des SuperMamans m'a plu et j'en retire beaucoup de satisfaction ».

Des repas livrés à domicile, mais pas seulement...

Il suffit de s'inscrire sur le site et de donner quelques informations : les membres de la famille, les goûts et éventuelles allergies, les dates et le nombre de repas souhaités (jusqu'à sept), puis d'avertir à la naissance du bébé. La *MamanContact* affectée à la région s'occupe alors de tout coordonner, en envoyant un courriel annonçant la bonne nouvelle aux supers mamans. Les volontaires disponibles s'inscrivent en précisant le repas qui pourra être apporté, dans un but de diversification. Lors de la livraison, la bénéficiaire reste libre, selon l'humeur du jour ou ses possibilités, d'accueillir sa bienfaitrice pour un moment de discussion ou de la remercier sur le pas de la porte.

La famille de Céline Guinchard a pu se régaler des repas de quelques SuperMamans. Conquise, elle recommande aux futures mamans de visiter le site Internet et témoigne : « Je vais également m'inscrire en tant que *MamanCadeau* et j'encourage, par mon témoignage, d'autres à me suivre afin de contribuer à faire tourner le monde de façon différente ! »

Divers services peuvent être proposés, selon l'envie des bénévoles, et le besoin des mamans à bichonner.



Cinquième bichonnage pour Priscilla Porchet qui livre le repas du jour à Céline Guinchard, déjà maman de Noélie 5,5 ans et de Angie 2,5 ans, à l'occasion de la naissance de Loan, aujourd'hui âgé de 7 semaines.

Il s'agit parfois d'un moment de garde, d'accompagner les grands à l'école, de promener le chien, ou de rassurer la maman en partageant sa propre expérience et les difficultés rencontrées ou simplement en apportant une oreille attentive. Le bichonnage peut être adapté selon la nécessité du moment : pré-bichonnage destiné aux mamans en repos forcé avant la naissance ; bichonnage d'urgence, pour les

familles qui souffrent d'un deuil ou les mamans en dépression post partum ; bichonnage tardif, qui s'adresse à celles qui ne connaissaient pas le concept à l'arrivée de bébé, mais qui auraient encore besoin d'aide.

Informations pratiques et inscriptions www.supermamans.ch ou dons CCP 17-242717-81 réf. Les SuperMamans.

Les SuperMamans dans toute la Suisse, en chiffres...

Elisa Kerrache, sage-femme et présidente du groupe, est maman depuis 2015. Elle explique avoir eu le privilège d'être bichonnée par ses proches, à l'arrivée de bébé. L'idée que toutes les mamans puissent en profiter a fait son chemin et, dès le 31 octobre 2015, inspiré par le modèle français, le groupe des SuperMamans est devenu opérationnel sur toute la Suisse romande. Le soutien d'autres mamans permet rapidement l'expansion au reste du canton de Vaud, à ceux de Fribourg, du Valais, de Genève et du Jura. Aujourd'hui, les SuperMamans, c'est une quinzaine de mamans-contact, 1257 mamans-cadeaux et 567 mamans bichonnées.

...et sur le Balcon du Jura

2016 – début de l'activité sur le BJ

12 – le nombre de mamans cadeaux actuellement actives

6 – le nombre de mamans bichonnées jusqu'à ce jour

VOTRE JOURNAL POUR LE PRIX DE TROIS CAFÉS PAR MOIS

Rue de la Sagne 17 B | 1450 SAINTE-CROIX | Tél. : 024 454 11 26 | Fax : 024 454 29 80
journal@jsce.ch | www.journaldesaintcroix.ch