16 MM36, 4.9.2017 | SOCIÉTÉ

En chiffres

1559

MamansCadeau inscrites (dont des mamans, des grands-mamans, des futures mamans)

3

PapasCadeau

809

Bichonnages effectués (un bichonnage comprend plusieurs visites)

77

Bichonnages en cours

115

Bichonnages prévus jusqu'en mars 2018

(Chiffres du 15 août 2017)



Reportage

Les mamans se serrent les coudes

Après un accouchement, le retour à la maison n'est pas toujours évident. Afin de donner un coup de pouce aux nouvelles mères, la Lausannoise Elisa Kerrache a mis sur pied **un réseau d'entraide bénévole,** baptisé SuperMamans.

Texte: Tania Araman **Photos:** Bertrand Rey



outes les nouvelles mamans méritent d'être bichonnées!» La Lausannoise Elisa Kerrache en est convaincue: en cette période parfois difficile qui suit un accouchement et un retour à la maison, un coup de main est toujours bienvenu. Forte de sa propre expérience – elle a eu la chance de pouvoir compter sur le soutien sans faille de son entourage après la naissance de son premier enfant – elle a décidé, en octobre 2015, de créer en Suisse romande un réseau d'entraide gratuit entre jeunes mères, baptisé très à propos SuperMamans.

En cette belle matinée d'été, c'est Patricia Bornet-Jaunin, 36 ans, qui endosse le rôle d'héroïne des temps modernes, ou, pour utiliser le jargon du réseau, de MamanCadeau. Sa mission: apporter un repas sain à la famille de la MamanABichonner du jour, en l'occurrence Régine Bourgnon, qui a accouché, il y a un mois à peine, d'un petit Noah. La trentenaire s'active donc dans sa cuisine de Bercher (VD), avec le concours plus ou moins efficace de sa fille Alix, 3 ans et demi. «J'ai décidé de préparer une parmigiana avec des légumes de saison et de la région. C'est facile à réchauffer. Et comme accompagnement, j'ai prévu une focaccia. D'habitude, je cuisine, sous forme de gratin, un risotto aux crevettes et aux artichauts, mais comme j'avais déjà apporté ce plat à Régine lors d'un premier bichonnage il y a deux ans, j'ai voulu changer de menu.»

La Vaudoise n'en est donc pas à son coup d'essai. «J'ai découvert le concept de Super-Mamans en 2015, grâce au groupe Facebook créé par Elisa Kerrache, et j'ai tout de suite été séduite. Etant infirmière en psychiatrie au CHUV, je me suis parfois retrouvée en face de jeunes mères en dépression post-partum. Je suis sensibilisée à cette période de fragilité qui peut suivre un accouchement et qui a malheureusement tendance à être banalisée. Ce réseau, c'est une manière de soulager les mamans, de contribuer à un retour plus serein à la maison, même auprès de celles pour qui tout se passe bien.»

L'heure est venue de prendre la direction d'Oppens (VD), où habitent Régine Bourgnon et sa famille. Le temps de noter sur le plat contenant la parmigiana la date à laquelle elle a été concoctée, de le placer dans une glacière («C'est l'une de nos principales consignes: respecter la chaîne du froid»), d'y glisser la focaccia et quelques abricots («Histoire de compléter le repas») et, au dernier moment, de rajouter de la gelée de coing maison, et voilà Patricia et sa fille sur les routes du Gros-de-Vaud. «Le réseau fonctionne par région. En principe, nous ne parcourons pas plus qu'une vingtaine de minutes en voiture.»

Un accueil chaleureux

C'est en effet assez rapidement que mère et fille parviennent à destination. Sur le pas de la porte de sa ferme rénovée, Régine Bourgnon, 28 ans, secrétaire médicale de profession, les accueille avec un grand sourire, le petit Noah blotti dans ses bras: «Bienvenue à la maison!» Ses deux autres fistons, Eli et Nathan, abandonnent un moment leurs tricycles et jettent un regard curieux aux nouvelles arrivantes.

Les deux jeunes femmes se font la bise.
Depuis le dernier bichonnage, dont avait bénéficié Régine près de deux ans auparavant pour la naissance d'Eli, elles se sont croisées à quelques reprises. «C'est un hasard, mais nos enfants vont bientôt se retrouver dans la même crèche», s'amusent-elles. Et Patricia d'expliquer: «L'un des buts de l'association est justement de créer des liens entre les mamans d'une même région.»

Nulle obligation toutefois pour les MamansABichonner d'accueillir dans leur salon les MamansCadeau. «Ce n'est pas toujours évident de recevoir chez soi des inconnues, surtout à cette période...» La seule contrainte: être présente pour ouvrir la porte à ses généreuses bienfaitrices et réceptionner personnellement le repas. «Pour moi, la moindre des choses, c'est de papoter autour d'un café, sourit Régine. Après tout, ces femmes dépensent de l'argent pour ma famille. Mais certaines n'ont que peu de temps à disposition et doivent se contenter de déposer leur plat.»

Aujourd'hui, les deux Vaudoises ne sont pas pressées. Elles déballent donc ensemble la nourriture apportée par Patricia. «Tu nous as gâtés!», s'exclame Régine. Et de détailler les différents menus apportés ces derniers jours par d'autres mamans venues à sa rescousse. «Nous avons eu droit à une ratatouille accompagnée de boulettes de viande et à des muffins à la courgette. Même les enfants ont apprécié! Ça me permet aussi de renouveler mes recettes...»

Une organisation minutieuse

Chaque MamanABichonner a en effet droit entre deux et sept visites, réparties sur plusieurs jours ou plusieurs semaines, et au maximum deux mois après le retour à la maison. Lorsqu'une nouvelle mère s'inscrit pour un bichonnage, les MamansCadeau reçoivent de leur côté, un Doodle de la part de la MamanContact de leur région (un rôle créé par la fondatrice Elisa Kerrache afin de pallier la demande grandissante), les invitant à s'inscrire pour un prochain passage. «Là encore, il n'y a aucune obligation, c'est en fonction des disponibilités de chacune, précise Patricia. Sur le Doodle, nous devons



Patricia Bornet-Jaunin prépare une parmigiana avec des légumes de saison et une focaccia.

également inscrire ce que nous avons prévu de cuisiner, afin d'éviter que la famille bénéficiaire se retrouve avec toujours le même plat. On nous renseigne également sur les éventuelles allergies.»

Régine Bourgnon est comblée. «Mes deux parents travaillent, mes beaux-parents aussi. C'est tellement chouette de pouvoir aussi compter sur d'autres personnes pour un coup de main! A la naissance de mon deuxième enfant, ça m'avait vraiment soulagée, surtout que je devais aussi m'occuper de l'aîné. Entre la préparation des repas et le ménage, je me retrouvais en face d'une montagne!» Même son de cloche chez Patricia: «Après mon accouchement, l'une de mes principales préoccupations était de réussir à m'alimenter correctement.» Le réseau Super-Mamans n'existant pas encore à l'époque, elle s'était débrouillée comme elle pouvait. A nouveau enceinte aujourd'hui, elle s'est d'ores et déjà inscrite pour un bichonnage. «Ce n'est pas toujours facile de recevoir de l'aide sans culpabiliser. Mais le fait d'avoir été une MamanCadeau m'aide à l'accepter.»

Régine a également changé de rôle à plusieurs reprises. «Même si ce n'est pas obligatoire, cela me semblait logique de donner aussi de mon temps, c'était une évidence. Nous sommes toutes dans le même bateau et il est important de pouvoir compter les unes sur les autres... Et c'est déjà prévu que j'apporte un repas à Patricia et sa famille: je m'en réjouis!»

Sur le Net: www.supermamans.ch

Publicité

