

Quand des mamans bichonnent d'autres mamans

Le réseau d'entraide gratuit SuperMamans met en contact des mamans prêtes à donner un coup de pouce à d'autres mamans juste rentrées à la maison avec leur nourrisson.

FRISKA RAUBER

ASSOCIATION. Rentrer à la maison avec un nouveau-né, c'est un moment magique, mais épuisant. C'est apprendre à vivre avec bébé, tout en continuant à assumer les tâches quotidiennes. Le temps et l'énergie pour aller chercher ses légumes au marché et les cuisiner font parfois défaut, souligne la Glänoise Sandy Conus. Alors, avec son association SuperMamans – née à Lausanne fin 2015 et qui irradie déjà toute la Suisse romande – elle propose de mettre en contact des mamans prêtes à donner un coup de pouce avec des jeunes mamans prêtes, elles, à recevoir de l'aide.

Ainsi, une «MamanCadeau», dans le jargon de la communauté, apporte gratuitement à une «MamanBichonner» un repas fait maison et sain. Sandy Conus, elle, est «MamanContact». Il y en a trois dans le canton, qui reçoivent les demandes de bichonnage et qui les organisent. Elle fait alors appel aux 282 «MamanCadeau» fribourgeoises, en fonction du lieu et de leurs disponibilités, pour mettre sur pied les livraisons de repas, à raison d'un jour sur trois pendant trois semaines. Une livraison et, pour certaines, une discussion.

«Ça paraît bête, mais recevoir un repas prêt, qu'il ne reste qu'à glisser au four, est une aide très précieuse», précise Sandy Conus, résidant à Vuarmarens,

elle-même maman d'un garçon de deux ans. «C'est du stress en moins et du temps en plus avec bébé ou avec les autres enfants.» Onze bichonnages sont en cours dans le canton.

Le temps de manger

Notamment celui d'Aurore, à Vaulruz. La jeune femme a accouché il y a trois semaines du petit Clément et vit à le premier jour de son bichonnage. Florence, de Progens, lui a apporté un émincé de poulet coco et du quinoa aux petits légumes, une compote maison ainsi que des muffins au chocolat, qu'elle a cuisinés avec sa fille Marion, âgée de deux ans.

De quoi ravir Aurore: «On a beau nous dire que le temps sera bouleversé, c'est quand on y est qu'on se rend vraiment compte! Si on a le temps de cuisiner, on n'a pas forcément celui de manger.» Alors recevoir des plats prêts et sains représente un soulagement certain. Et c'est bien ce qui motive Florence à lui en livrer, alors qu'elle travaille à 90%. «Je trouve le temps pour cela, car pour moi il est important que les mamans qui viennent d'accoucher se sentent entourées et soutenues.»

Selon le credo de l'association, «toutes les mamans le méritent». Mais toutes n'osent pas demander de l'aide. L'image de la femme qui peut (et doit) tout assumer à la dent dure. «Mais même si on estime qu'on



Marion et sa maman, une «MamanCadeau», ont cuisiné ensemble des muffins au chocolat pour donner un coup de pouce à Aurore, qui a accouché de son petit Clément il y a trois semaines. ©LUDY LAMBERT

n'a pas besoin d'un coup de pouce, on ne devrait pas hésiter à s'inscrire», souligne Sandy Conus. Un bichonnage ne signifie pas qu'une maman n'est pas capable de tout gérer. Il apporte juste un peu de soulagement et de réconfort.»

Les papas bienvenus

Certes, le principe est la livraison d'un repas, mais certaines se proposent pour promener le chien, d'autres pour garder les grands le temps d'une sieste. Il arrive aussi qu'un bichonnage «original» s'organise: un «prébichonnage», lorsqu'une future maman vit une menace d'accouchement prématuré et est en repos strict. Un «bichonnage tardif», lorsqu'une maman découvre le concept trop tard

et un «bichonnage d'urgence», lorsqu'une maman passe par une dépression du post-partum. «Nous disposons d'un réseau de mamans ayant vécu cela et qui peuvent apporter leur aide», précise Sandy Conus.

Et quid des papas? «Ils sont les bienvenus», lance la Glänoise. En tant que «PapaCadeau», pour bichonner une maman, avec son accord. Car bichonnés, ils le sont déjà à travers le concept. «Les grand-mamans aussi sont les bienvenues! On leur lance un appel, d'ailleurs!» Les SuperMamans se présenteront à Espace Gruyère à Bulle, le 10 juin, dans le cadre de la Journée des familles gruériennes. ■

www.supermamans.ch

Le réseau d'entraide prend de l'ampleur

Le réseau d'entraide gratuit SuperMamans est né à Lausanne fin 2015. Sa fondatrice, Elisa Kerrache, est sage-femme et mère de deux enfants. «Après avoir eu la chance et le privilège d'être bichonnée par ma maman, ma belle-mère et des amies à la suite de la naissance de ma fille, j'ai eu un grand coup de cœur en découvrant le groupe «MumAround» et leur programme «Food4Mum», présentés dans l'émission *Les Maternelles*. J'ai décidé de suivre mon cœur et mon enthousiasme et de démarrer le concept SuperMamans. D'abord sur Facebook, puis via le site internet.»

Elle assure seule les premières livraisons de repas. Mais le succès est tel qu'après six mois elle doit répartir le travail par régions et déléguer l'organisation des bichonnages à d'autres. C'est ainsi que, aujourd'hui, l'association compte près de 1500 «MamanCadeau» réparties principalement en Suisse romande, dont 282 dans le canton de Fribourg, et que quelque 700 bichonnages ont déjà été organisés (125 dans le canton). PR



«Un bichonnage ne signifie pas qu'une maman n'est pas capable de tout gérer. Il apporte juste un peu de soulagement et de réconfort.»

SANDY CONUS