

SuperMamans, pour se laisser bichonner de temps en temps

DISTRICT Celles qui l'ont vécu le savent: l'arrivée d'un nouveau-né est un énorme chambardement. Pour permettre aux jeunes mamans de souffler un peu, un réseau d'entraide a été créé au niveau romand. L'association SuperMamans - idée suggérée par Daïana Tardent - compte plus d'une vingtaine de bénévoles actives en Ajoie.

Il y a la fatigue physique, le chamboulement hormonal, le stress psychique et les nuits en pointillé... Ajoutez à cela le ménage, les repas à préparer, le linge à laver, le chien à sortir... Non, vraiment, le retour à domicile après une naissance n'est pas de tout repos! Afin de soulager un peu les femmes qui viennent d'accoucher (ou d'adopter), l'association SuperMamans leur propose un peu d'aide pratique tout en renforçant les liens sociaux autour d'elles.

En toute simplicité

L'idée est partie du canton de Vaud en 2015. D'abord organisé via une page Facebook, le concept se développe rapidement. Une année plus tard, SuperMamans devient une association à but non lucratif désormais reconnue d'utilité publique. Le principe est simple: il y a d'un côté les bénévoles que l'on appelle MamansCadeau - des femmes généralement, mais les hommes sont aussi les bienvenus - qui s'offrent pour préparer et aller porter gratuitement des repas aux nouvelles mamans surnommées MamansÀ-Bichonner. «Ça fonctionne par internet, explique Daïana Tardent, la responsable pour la région Berne-Jura. Lorsque quelqu'un fait une demande de bichonnage sur notre site, on crée un Doodle et les gens s'inscrivent en fonction de leurs possibilités. En Ajoie, il y a maintenant vingt MamansCadeau, plus quatre personnes de l'extérieur disposées à venir dans le district. Depuis le début de l'année, on a déjà fait quatre bichonnages, et on en a trois de prévus en juillet», se réjouit-elle. Mais un bichonnage, c'est quoi exactement? «En principe, les MamansCadeau préparent un ou plusieurs repas pour toute la famille. On demande alors toutes les informations lors de l'inscription, combien il y a de personnes, s'il y a des allergies ou autre. Mais il arrive que certaines proposent également



L'arrivée d'un bébé peut être éprouvante. C'est pourquoi le réseau d'entraide SuperMamans propose des «bichonnages».

de sortir le chien, de garder le petit le temps de prendre une douche, d'aller chercher les grands à l'école ou simplement de discuter un petit moment autour d'une tasse de thé. Tout est possible selon les dispositions et les envies de chacune.»

«J'ai été super gâtée!»

Meryl Stalder vit à Alle. Elle est MamanCadeau depuis plus de deux ans. «Ça a été très difficile pour moi lorsque j'ai eu mon premier enfant, se souvient-elle. Mon mari avait repris le travail à peine deux jours après mon accouchement, les gens autour de moi étaient tous occupés, j'ai vraiment galéré. Alors lorsqu'on m'a parlé de cette association qui soutenait les jeunes mamans, j'ai décidé de m'inscrire pour donner un

coup de main.» Des bichonnages, elle en a déjà une dizaine à son actif. «Ça demande un peu d'organisation, admet-elle, il faut préparer un repas en plus, mais pas besoin que ce soit de la haute gastronomie! Il faut juste faire des plats qui se réchauffent facilement et que tout le monde aime en général. Et puis les rencontres sont toujours tellement sympas!» Lorsqu'elle tombe à nouveau enceinte l'an dernier, c'est donc tout naturellement que Meryl s'inscrit pour un bichonnage. «Et j'ai été super gâtée, sourit-elle. En trois semaines, j'ai eu huit visites et j'ai même reçu des tranches à la crème!»

Généralement limités à deux mois après le retour à la maison, les bichonnages sont aussi possibles avant l'accouchement en cas d'ali-

tement strict, ou plus tardivement lors d'une dépression post-partum par exemple. «Il ne faut pas hésiter à contacter l'association, insiste notre MamanCadeau d'Alle, Meryl Stalder. L'association ne demande qu'à évoluer! Pour ceux qui souhaiteraient devenir bénévoles, c'est vraiment très souple, il suffit de s'inscrire, il n'y a pas de cotisations et on peut arrêter à tout moment. Mais plus nous serons nombreux, plus ce sera facile de s'organiser. Enfin pour les bichonnages, il n'y a pas de gêne à avoir, on s'en fiche si le ménage n'est pas fait! Le but, c'est simplement de s'entraider.»

Élise Choulat

www.supermamans.ch