

ENTRAIDE

SuperMamans, une association qui relie toutes les familles de Suisse



Accessible et gratuite à toutes celles qui le souhaitent, cette association met donc en contact des mamans venant d'avoir un enfant avec des femmes de leur région.

Depuis 2016, l'association SuperMamans apporte un soutien aux mamans après leur accouchement. Une entraide non lucrative rendue possible grâce à la générosité de nombreux bénévoles.

L'arrivée d'un nouveau-né est un heureux événement. Toutefois, la période d'adaptation de la famille à sa nouvelle situation peut être synonyme de fatigue, de stress ou encore de doutes. Dans le but d'apporter du soutien et une écoute aux mamans durant ce laps de temps, l'association romande, à but non lucratif, SuperMamans a été créée en 2016 par l'habitante de Daillens Elisa Kerrache. «Nos actions sont divisées par régions francophones. Pour chacune, une MamanContact est nommée, c'est elle qui prévient les bénévoles de sa région, les MamansCadeau, lorsqu'un accouchement a eu lieu afin d'organiser le bichonnage de la maman concernée», explique Jenny Riedo, MamanContact pour le district Riviera-Pays d'Enhaut et présidente actuelle de l'association.

Accessible et gratuite à toutes celles qui le souhaitent, cette association met donc en contact des mamans venant d'avoir un enfant, appelées MamansABichonner, avec des femmes de leur région. Ces dernières pourront ainsi leur proposer de préparer un repas pour leur famille, une écoute ou toutes autres tâches du quotidien qui pourraient les soulager. Afin de bénéficier de ce soutien, une seule condition est requise: s'inscrire sur le site. Ensuite, deux cas de figure sont possibles. Dans le premier, la future maman prévient l'association de sa grossesse avant l'accouchement et, une fois le bébé né, elle écrit à la MamanContact de sa région pour mettre en place son bichonnage. Dans le second, la maman a déjà accouché et, avant les six mois de l'enfant, elle prend contact avec l'association. Dans le cas où une maman rencontrerait des difficultés durant sa grossesse, elle peut également joindre sa MamanContact pour avancer le début de son bichonnage.

Afin de compléter ses services d'entraide, l'association propose également deux autres types de bichonnage: un premier de soutien et un autre des proches aidants. «Le bichonnage de soutien vise les mamans qui souffrent d'une dépression du post-partum, d'un deuil ou de tout autre événement nécessitant un soutien. D'une part en apportant des repas et en offrant une écoute, mais également en mettant en contact la maman avec des mairaines qui sont des membres ayant vécu des situations similaires. Quant au bichonnage des proches aidants, il a été mis en place au début de l'année. Il est destiné aux familles vivant un événement traumatique, comme un parent ou un enfant malade ou hospitalisé, et qui ont besoin d'un soutien ponctuel et momentané», poursuit la présidente.

C'est donc une aide humaine de qualité et de proximité que l'association SuperMamans a à cœur d'offrir aux familles de Suisse romande. Et ses actions sont même en train de s'étendre au-delà du Röstigraben, avec l'apparition d'un nouvel onglet destiné à la Suisse alémanique sur son site internet. «C'est génial de se dire que tout est possible grâce à la générosité de personnes qui accordent de leur temps pour d'autres», exprime avec gratitude Jenny Riedo. Et afin de remercier l'investissement de ses membres, une formation donnée par le 143 (La Main Tendue) leur sera bientôt offerte par l'association. Le but étant de leur donner les clés pour réagir au mieux dans les situations les plus délicates, tout en se préservant, et d'entourer de la meilleure façon possible les MamansABichonner. Encore une preuve, s'il en faut, que les SuperMamans ont au centre de leurs préoccupations la santé et le bien-être de leurs membres, ainsi que de leurs familles.

VD

www.supermamans.ch / Contact pour le Gros-de-Vaud: laetitia.j@supermamans.ch. Facebook: Association SuperMamans.ch. Inscription comme MamanContact, MamanCadeau ou MamanABichonner directement sur le site.