

# LES CERCLES MAMAN-BÉBÉ pour un lien plus fort

Rompre l'isolement des mères et les aider à renforcer la relation avec leur enfant... Tel est l'objectif de ces espaces de partage qui cartonnent en France. PAR SÉGOLÈNE BARBÉ

# 22%

DES MÈRES, SEULEMENT, DISENT AVOIR VÉCU LEUR POST-PARTUM SEREINEMENT.

Source : sondage OpinionWay pour Care, septembre 2021.



C'est après la dépression qui a suivi la naissance de son premier enfant que Nathalie Thauvin a eu l'idée de créer des espaces de partage pour soutenir les jeunes mamans. Nés dans la région de Toulouse en 2020, ses cercles maman-bébé\* ont essaimé en France : plus de 600 mamans « facilitatrices » ont depuis été formées pour en organiser près de chez elles. On vient avec son bébé (jusqu'à 9 mois) pour quatre rencontres autour des thématiques : prendre soin de soi après l'arrivée de bébé, mieux comprendre ses besoins et créer avec lui un lien d'attachement ou gérer au mieux la reprise du travail (mode de garde...).

## RETROUVER CONFIANCE EN SOI PAR L'ENTRAÏDE

A la fois cercles de parole et espaces d'information, ces groupes (de trois à six mères) misent sur l'échange, le bien-être (automassages, exercices de respiration ou de méditation...), le partage d'infos et d'outils sur le

développement de l'enfant et la matrescence – ce processus vécu par une femme quand elle devient mère. « Nous aidons les mamans à retrouver confiance en elles et à faire les choix qui leur correspondent. Pendant la grossesse, elles sont parfois très infantilisées, tout le monde leur dit ce qu'elles doivent faire... », explique Nathalie Thauvin, qui va bientôt lancer des cercles papa-bébé. Encourager la création de « groupes de parents de proximité pour favoriser le partage d'expérience entre pairs et l'entraide », c'est justement l'une des recommandations du rapport de la Commission des 1000 Premiers jours, présidée par le psychiatre

Boris Cyrulnik, rendu en 2020. « Dans les pays anglo-saxons et scandinaves, ces groupes sont organisés par l'État dans chaque quartier », assure Cécile Delouée, infirmière-puéricultrice, qui vient de lancer des cercles maman-bébé à Verrières-le-Buisson (91)\*\*. Des temps d'accueil parent-enfant ouverts à tous existent déjà depuis des années dans les PMI (Protection maternelle et infantile)\*\*. Une façon de rompre l'isolement des jeunes mères et réduire la dépression post-partum qui touche 100 000 femmes\*\*\* chaque année en France. ●

\*cerclesmamansbebes.com. \*\* inml5324.odns.fr. \*\*\* Selon le secrétaire d'État à l'Enfance, Adrien Taquet, aux Assises de la santé mentale, Paris, 2021.



« GRAND BIEN VOUS FASSE ! » AVEC ALI REBEIHI



À 10 HEURES, DU LUNDI AU VENDREDI, SUR FRANCE INTER

Au programme des sujets et des invités sur des questions de société : santé, famille, éducation, amour... Retrouvez Marie-Laure Zonszain, rédactrice en chef adjointe à *Femme Actuelle*, ce mardi, au micro d'Ali Rebeih.



« Utile quand on est loin de sa famille »

Un cercle maman-bébé, c'est une pause hors du temps où l'on peut pleurer, se confier, se faire du bien. C'est d'autant plus précieux lorsque la famille n'habite pas tout près. Avec les mamans du groupe, nous sommes restées amies : on s'invite pour les baptêmes, les anniversaires... On discute aussi sur le groupe WhatsApp : si j'ai mal dormi car mon bébé était malade, je poste un petit mot et, grâce à leurs retours, je me sens déjà mieux...

Louise, 37 ans, Toulouse



« On se sent plus épaulée »

On est bien préparées pour la grossesse, l'accouchement mais ensuite on se retrouve seules... Ces cercles permettent de mieux vivre sa matrescence, avec des conseils sur l'alimentation, le retour de couches, la reprise du sport ou les différents types d'éducation, comme la parentalité positive qui m'intéresse mais n'est pas forcément bien perçue... Cela m'a tellement plu que j'anime désormais mes propres cercles.

Marie, 30 ans, Wanze (Belgique)