



De l'autre côté des mères

Carnet d'accompagnement pédagogique

D'après le film de Sandrine d'Huart, Brigitte Junker,
Lara Lalman, Chantal Poppe et Vinciane Zech

INTRODUCTION	4	La maternité mérite-t-elle salaire ?	23
Le projet du film	5	L'intime est politique	23
Qu'en pensent les femmes elles-mêmes ?	6	« JE NE SUIS PAS JUSTE UN UTÉRUS ! »	25
Le sujet du film	6	Rôle de femme vs rôle de mère	26
Méthodologie	8	Être femme au-delà d'être mère	26
Intentions et objectifs du film	8	épanouissement de soi	27
« C'EST UNE PÉRIODE OÙ J'AI PLUS BESOIN QUE QUELQU'UN PRENNE SOIN DE MOI »	9	« L'ARCHÉTYPE DE LA MÈRE : ELLE N'A AUCUNE FAILLE »	29
Soutien et ressources	10	Culture de l'injonction aux femmes	30
Isolement	10	L'injonction à être une mère parfaite	30
Monoparentalité	11	Exemple du maternage proximal	31
« JE SUIS LA MÈRE, DONC C'EST MOI QUI DOIS M'EN OCCUPER »	13	Mon bébé, mon choix	32
Les charges : un travail de femmes	14	« JE NE SAVAIS PAS TOUT CE QUE J'ALLAIS AVOIR À DÉPASSER »	33
Charge mentale	14	Bonheur d'être mère	34
Charge émotionnelle	15	Société négligente	34
Inégalité de genre dans la société	15	Pistes d'actions	35
Parentalité	17	S'affranchir des normes	37
« ALLONGER LE CONGÉ DES DEUXIÈMES PARENTS, C'EST UNE NÉCESSITÉ ! »	18	PISTES D'ANIMATIONS	38
Les congés autour de la naissance d'un·e enfant	19	À l'attention de l'animateur·trice	39
Inégalité entre les parents	21	Un cadre sécurisant	39
Inégalité entre les mères	21	ANIMATION N°1 : C'EST QUOI, VRAIMENT, LA MATERNITÉ ?	40
Le congé parental	21	Objectifs	40
La réduction collective du temps de travail : une voie vers l'égalité ?	22	Public	40

Durée	40
Matériel nécessaire	40
Déroulement	40
Liste des questions	41
ANIMATION N°2 : GENRES ET PARENTALITÉ	42
Objectifs	42
Public	42
Durée	42
Matériel nécessaire	42
Déroulement	42
Questionnaire	44
BIBLIOGRAPHIE	46

INTRODUCTION

LE PROJET DU FILM

Le documentaire *De l'autre côté des mères* propose de dévoiler une parole difficilement entendable et autorisée, car elle n'a que peu d'écoute dans la société et elle dérange : celle des difficultés maternelles.

Le projet a débuté en 2014. Le premier élan est né d'une poignée de citoyennes présentes à un ciné-débat autour du film *L'étranger en moi*, d'Emily Atef (2010). Elles furent portées par la volonté de se rassembler afin de discuter ensemble de cette problématique du post-partum très mal comprise, très peu entendue, bien plus complexe et plus nuancée qu'il n'y paraît.

En partant de leurs propres expériences en tant que femmes et mères ainsi que de témoignages reçus en tant que professionnelles de la périnatalité, le constat était clair : il faut favoriser des espaces où les mères puissent s'exprimer, créer du lien, sortir de l'isolement, lever les tabous sur les difficultés maternelles, sortir des schémas de mères épanouies et souriantes comme seule réalité.

Pendant deux ans, ce groupe de citoyennes accompagné par Corps écrits a sillonné la Wallonie et Bruxelles à la rencontre des lieux, des outils, des services, etc. qui existent déjà et vers où les femmes peuvent aller pour se déposer, échanger, chercher du soutien et des soins. Elles sont donc parties à la rencontre et à la recherche des services sociaux, des équipes médicales, des initiatives citoyennes, etc. pour les rencontrer, saisir les enjeux de leur travail et répondre à leurs différentes questions.

« Dans nos sociétés occidentales, les besoins des femmes et des nouveau-nés suite à la naissance sont souvent éclipsés par l'attention portée à la grossesse et à l'accouchement. Pourtant, les trois premiers mois après la naissance (parfois appelés quatrième trimestre de la grossesse tant la fusion entre la mère et l'enfant peut être encore présente) constituent une période de transition cri-

tique pour les femmes et leur bébé, tant sur le plan physiologique, affectif, que psychologique et social. Souvent elles se retrouvent perdues avec un manque de cadre « contenant » et de repères identificatoires. Il y a une forme de banalisation « hormonale » du post-partum – du genre c'est normal elle est chiant quand elle a ses règles – c'est normal qu'elle pleure, cela lui passera. Les conseils les plus divers et les plus contradictoires sont donnés à profusion aux jeunes mères. L'absence de références faciliterait la dépression des jeunes mères en favorisant des attentes excessives envers elles-mêmes et en diminuant ainsi leur estime de soi. De plus, le soutien social dont elles disposent est souvent très réduit, du fait de l'érosion des solidarités. »

Cet extrait de l'étude de Corps écrits (2017) *Stigmatisation de la maternité dans une société néolibérale. Entre représentations idéalisées et dévalorisation sociale : quel(s) choix pour les femmes ?*¹, illustre parfaitement les constats qui ont traversé le groupe : que vivent la plupart des femmes devenues mères ?

Le groupe a mis en lumière l'isolement et la charge mentale que la plupart des femmes devenues mères vivent, même entourées de leur famille. Jusqu'à l'épuisement, le burn out, la dépression post-partum,... que certaines femmes peuvent rencontrer dans cette période à la fois puissante et fragile qu'est la venue d'un enfant. Chacune, bien entendu, à sa manière. Ce constat qui touche toutes les couches de la population les a interpellées et les a questionnées sur les représentations véhiculées autour de la vulnérabilité des femmes devenues mères, tant sur le plan psycho-médico-social que culturel.

¹ <https://www.corps-ecrits.be/download/stigmatisation-de-la-maternite-au-sein-dune-societe-neoliberalere-entre-representations-idealisees-et-devalorisation-sociale-quel-choix-pour-les-femmes/>

Les difficultés maternelles se résument-elles à un problème psychologique individuel ? Est-ce que ces difficultés n'existent qu'avant et pendant l'accouchement ? Et après ? Un accompagnement ou une meilleure information changent-ils les constats ? Est-ce une question de temps ou de protocole ? De structure ou de solidarité ? Et si c'était logique d'être perdue, fragilisée, en apprentissage ? Que manque-t-il à notre société pour une expérience maternelle plus réjouissante ?

QU'EN PENSENT LES FEMMES ELLES-MÊMES ?

De cette dernière question est née l'envie et la nécessité de donner un espace de parole aux femmes, jeunes mères et premières concernées. Après concertation avec un comité constitué de professionnel·les de la santé, l'idée d'un film est apparue comme le meilleur moyen de capturer les paroles et les vécus des quelques femmes avant et après leur accouchement, de les faire entendre ensuite auprès des autres femmes, de leur entourage, des professionnel·les de la santé et de la petite enfance, de l'ensemble de la société, afin de créer des espaces de réflexion.

Le projet d'un film a été pensé, réfléchi, lancé, avec le désir de toucher le grand public en apportant un nouveau regard sur la maternité : un regard de l'intérieur, symbolique, artistique, poétique, écrit et pensé par des personnes concernées au premier plan. Une vision non idéalisée, qui sort du tabou sans tomber dans le sensationnalisme.

Ce film rassemble les voix de treize femmes portées volontaires de diverses origines sociales et culturelles, situations familiales et préférences sexuelles, résidant en Wallonie et à Bruxelles, avant et après leur accouchement. Comme une invitation à trouver un écho, tant intime que collectif, dans les partages authentiques de

ces moments tout particuliers que sont la grossesse et le post-partum.

Ce film se dessine donc avant tout comme un espace de paroles, d'émotions, de vulnérabilité et de sensations. La volonté est d'y faire entendre les voix de quelques unes pour aider chaque femme mère à sortir de l'isolement, des difficultés, de la culpabilité, de l'auto-critique, du désespoir,... Et faire réfléchir tout un chacun, en engageant des débats de fond sur la manière d'appréhender collectivement la maternité et la parentalité, pour toutes les femmes et les hommes dans leurs diversités et leurs spécificités.

LE SUJET DU FILM

Les témoignages des femmes dans le film, tout comme la littérature actuelle autour de cette étape de vie, reflètent combien la maternité est une fracture sociale, émotionnelle, psychique et physique dans le parcours de vie des femmes.

En effet, un nombre de plus en plus important d'entre elles expriment la réelle détresse qu'elles vivent ou ont pu vivre autour des périodes pré et périnatale. Si le sujet reste extrêmement tabou, les langues commencent à se délier et on parle plus fréquemment aujourd'hui de « baby blues », de dépression postpartum, de difficultés maternelles, voire de burn out maternel².

« Il y a un tabou, même entre filles, à ne pas trop dire les désagréments, pas trop se plaindre »

Sur l'ensemble des naissances, on compte aujourd'hui 10% des mères qui connaissent, de manière plus ou moins intense, cette « difficulté maternelle »³ à travers tous les milieux socio-écono-

² Manoë Jacquet, *Le burn-out maternel ou le syndrome de l'épuisement maternel*, Corps écrits, 2017 - www.corps-ecrits.be/download/le-burn-out-maternel-ou-le-syndrome-de-lepuisement-maternel

³ www.maman-blues.fr

miques. Mais il ne s'agit ici que des femmes qui osent s'exprimer, avouer leurs difficultés. La réalité est probablement bien supérieure à ces chiffres.

Dès lors, à quel moment sort-on de la normalité ? Ces difficultés individualisées sont-elles réellement individuelles ou puisent-elles leurs sources dans l'organisation de la société ?

À l'heure de la déferlante des réseaux sociaux - Instagram comme exemple de l'accentuation de l'importance de l'image parfaite que l'on renvoie à la société -, les attentes vis-à-vis de ce moment sensible ne cessent de croître dans notre société. Ainsi, il y a une série d'injonctions et de croyances contradictoires qui fusent et grandissent : « Fais ci, mais pas ça » ; « Quoi t'as fait ça ? Mais il ne fallait pas »...

« Je crois que les gens ne savent pas ce que l'on vit »

La maternité amène inévitablement des difficultés et une période d'adaptation face à la grossesse, la naissance et le post-partum. Il y a une réelle importance à briser le tabou de la maternité comme la source de tous les bonheurs et à ouvrir la parole sur les difficultés que cette période suppose, sans rentrer dans la psychiatrisation individuelle d'une situation qui tient autant, si pas plus, à la représentation sociale de la maternité.

En effet, la maternité est un enjeu social important : « Être ou devenir parents, c'est d'abord avoir des devoirs vis-à-vis de son enfant (né ou à venir) et des obligations morales vis-à-vis de la société »⁴.

Peut-être qu'il serait ainsi temps de ne plus parler en terme de la maternité comme une seule voie possible, mais bien des maternités, comme autant de possibilités qu'il y a de mères.



C'est donc une révolution qui restera sourde tant que chacune reste isolée, et que l'on continue à renvoyer une image édulcorée de la maternité. Afin de faire entendre les voix et créer cette force que la collectivité permet d'apporter, *De l'autre côté des mères* a rassemblé les paroles de celles qui osent (se) raconter.

« Ce qui m'aide énormément, c'est d'entendre des femmes qui disent des choses différentes chacune »

⁴ www.maman-blues.fr/la-difficulte-maternelle.html

MÉTHODOLOGIE

Ce carnet d'accompagnement pédagogique se divise en deux parties. La première présente une sélection non exhaustive des sujets qui sont abordés dans le film, et d'un contenu théorique autour de ceux-ci, afin de donner aux animateur·rices des pistes de déconstruction et de réflexion.

La deuxième partie présente des idées d'animations à partir des thématiques développées, dans le but de créer débats et réflexions avec le plus grand nombre. Nous avons imaginé ce film comme une occasion de susciter le partage d'expériences entre pair·es, de donner des pistes aux professionnel·les, aux citoyen·nes et aux politiques afin de contribuer à sortir les mères de l'isolement dont la plupart témoignent, et ce en réfléchissant à l'accueil, aux soins et à l'accompagnement de cette étape dans le cycle de vie des femmes dans notre société. Il en va de même pour ce carnet. Les contenus des discussions seront ainsi à amener à partir des paroles, des savoirs et des questionnements des participant·es.

Attention ! Même si le documentaire ne montre que des femmes cisgenres⁵, les animations peuvent être faites avec des hommes également, ou des personnes non-binaires ou trans, en groupe mixte ou non mixte, selon la volonté de l'animateur·trice. Si la maternité évoque la mère, elle concerne pourtant toutes les personnes avec un projet de parentalité, peu importe son/ses genres!

Ce carnet pédagogique propose de créer un espace de réflexions, de débats, de découvertes d'informations autour des maternités et du post-partum.

INTENTIONS ET OBJECTIFS DU FILM

- Permettre aux femmes et aux mères de se réapproprier leur vécu de la maternité et aborder de manière plus sereine les difficultés de plus en plus médiatisées : durée du séjour en maternité, charge mentale, burn out,...
- Permettre que la diversité de leurs vécus soit entendue par rapport à l'accueil et à la prise en charge de la maternité au sein de notre société
- Déconstruire les stéréotypes autour de la maternité
- Sortir d'un discours édulcoré de la maternité
- Déconstruire les diktats et injonctions qui reposent sur le rôle de mère
- Analyser les discriminations liées au genre, la race, la classe, dans le cadre de la maternité
- Ramener la révolte comme moteur pour changer les choses
- Relier entre elles les femmes et mères isolées
- Donner des clés pour faire des choix éclairés, tout en sortant des injonctions : ce qu'il faut faire, ce qu'il ne faut pas faire, ce qui est bien, ce qui est mal, ce qui est honteux, etc.

⁵ Qui se reconnaît dans le genre qui lui a été attribué à la naissance

« C'EST UNE PÉRIODE OÙ J'AI PLUS BESOIN
QUE QUELQU'UN PRENNE SOIN DE MOI »

SOUTIEN ET RESSOURCES

La grossesse et la maternité sont des passages intenses à appréhender tant au niveau des changements corporels que psychiques et sociaux. Il ressort des interviewées du film qu'avoir un tissu de liens et un réseau de ressources est souvent capital pour bien vivre sa maternité.

« Ce qui est vraiment aidant, c'est les ressources familiales ou amicales, qui peuvent permettre de souffler »

Mais dans la réalité, énormément de parents se sentent isolé·es, à se débrouiller seul·es avec leur enfant, malgré quelques solidarités. Dans notre mode de vie, le rythme est si intense qu'il est quasi impossible de se rendre disponible aux autres, puisque le temps semble déjà manquer pour soi. Et acheter de l'aide coûte cher. Surtout lorsque les femmes sont dans une situation plus précaire.

« Il y a des mamans qui sont dans des situations précaires, il y a des mamans qui ont plein de tunes, mais qui sont toutes seules et qui n'ont pas le soutien qu'il faut »

ISOLEMENT

Ce que le film met clairement en avant, c'est un sentiment d'isolement vécu par beaucoup de femmes.

« Moi je me ressens comme privilégiée, parce que j'ai pu faire face à cette grossesse avec un contour de soutien qui existait déjà, qui était indépendant de la grossesse, et qui a permis que je trouve ce dont j'avais besoin »

La grossesse, l'accouchement, le post-partum sont des moments de grande fragilité et de vulnérabilité pour les femmes. Bien que le tête-à-tête avec le bébé soit extraordinaire, par ce contexte, il est très épuisant et isolant.

Cet isolement des mères est en partie dû au fait que la société patriarcale continue à pousser les femmes à se confiner dans la sphère privée. Par exemple, alors que les femmes travaillent comme les hommes, elles sont les premières et les principales à réduire leur temps de travail, et à l'organiser différemment, lors de l'arrivée d'un enfant. Le rôle prioritaire de la mère sur le père reste le pilier sur lequel la société s'appuie quant à la prise en charge et à l'éducation des enfants.

Cet isolement s'enracine également très profondément dans une société où il existe

- une érosion des solidarités entre personnes et/ou collectifs
- des politiques publiques en matière de congés qui ne sont pas égaux entre partenaires (voir le chapitre Allonger le congé des deuxièmes parents, c'est une nécessité !)
- une place (non)accordée aux enfants dans l'espace public

« On n'est pas dans une société où les femmes se transmettent beaucoup de choses, les femmes sont isolées, chacune dans leur maison »

L'isolement des femmes est d'autant plus grand lorsqu'elles ne reçoivent pas d'échos à ce qu'elles vivent. Lorsque cette souffrance ne peut être ni vue, ni dite, ni entendue par l'entourage, par la société, un sentiment de culpabilité, d'incompétence peut alors naître, et laisser les femmes d'autant plus à la marge, renforçant leur sentiment d'isolement.

« La difficulté maternelle vient révéler l'écart entre la maternité vécue et la conception que l'on en a »⁶

Alors que cette période devrait être justement un lieu de collectivité, protégée, portée et soutenue par l'État, les structures sociales,

⁶ www.maman-blues.fr/la-difficult%C3%A9-maternelle.html

les familles et les partenaires, la maternité rime au contraire bien souvent avec un grand isolement.

MONOPARENTALITÉ

Toutes les femmes témoignent avoir des difficultés à trouver du temps pour soi, d'autant plus lorsqu'elles deviennent mères ; que dire quand elles se retrouvent monoparentales en garde majoritaire ou exclusive ? Tout cela a des conséquences non négligeables sur la santé des femmes parce que, d'une part, les enfants passent avant elles et, d'autre part, le stress, les angoisses, l'isolement affectif et social affectent leur santé mentale.

« C'est inhumain de demander à une seule personne de s'occuper d'un bébé »

En dressant un état des lieux des niveaux de vie des familles monoparentales et de certains aspects de leurs conditions de vie, il apparaît que « les parents des familles monoparentales sont en grande majorité des femmes, plus fréquemment actives que celles qui vivent en couple. Néanmoins, quand elles ont un enfant en bas âge, elles rencontrent des problèmes spécifiques de modes de garde – et plus largement de conciliation entre leur vie familiale et professionnelle ; elles sont d'ailleurs dans ce cas précis moins souvent actives que les mères de jeunes enfants vivant en couple »⁷. Par conséquent, « ces différences ont un rôle très important dans la manière dont se construit la vulnérabilité des parents isolés, plus forte que celle des familles composées d'un couple. Parmi les parents de famille monoparentale, tout semble

⁷ Martin Wagener, *Trajectoires de monoparentalité à Bruxelles: Les femmes face aux épreuves de la parentalité*, Thèse présentée en vue de l'obtention du titre de docteur en sciences politiques et sociales, UCL, 2013, p.138

ainsi opposer les mères les plus jeunes, peu diplômées et confrontées à un chômage élevé, aux mères plus âgées ou aux pères isolés »⁸.

ENTRAIDE ENTRE MÈRES

Les femmes, dans ce moment de vulnérabilité et face au manque de soutien, auront tendance à ne pas se faire confiance et à remettre toutes les compétences dans les mains du corps médical.

Il est important de rappeler que personne ne connaît mieux ce qu'on ressent dans son propre corps que soi-même. Nous sommes pourtant rarement à l'écoute du corps, le mental prenant le dessus très tôt dans notre développement, et dans une société qui déconnecte corps et esprit.

Cela prouve aussi qu'on a perdu tout un savoir ancestral autour de l'enfantement, avec la rupture de la transmission entre femmes, suite à l'appropriation par les hommes et par l'Eglise des savoirs médicaux empiriques des femmes et la chasse aux sorcières⁹. Cette perte de transmission, ce manque de connaissances contribuent aussi à un manque de confiance en soi.

« Avoir l'impression d'être incompetente, c'est avec les médecins que ça s'est le plus produit »

D'autant plus dans une société où il existe un manque de vision globale sur la santé, ainsi qu'un réel dysfonctionnement du système de soins de santé. Cela, du point de vue de la maternité, se note dans le manque de prise en compte de la singularité de chaque femme, et valorisation de son expérience. Si la médecine a été une alliée incontournable dans le combat pour l'accès à la

⁸ D. Le Gall et C. Martin, *Les familles monoparentales, évolution et traitement social*, Paris, ESF Editions sociales françaises, 1987, repris dans la thèse de Martin Wagener, p.138

⁹ Mona Chollet, *Sorcières. La puissance invaincue des femmes*. Editions Zone, 2018

contraception hormonale et la dépénalisation de l'avortement, elle est néanmoins limitée par les présupposés capitalistes, racistes, validistes, sexistes,... qui la traversent¹⁰. Les femmes y ont perdu en termes d'autonomie décisionnelle et une nouvelle forme de domination s'est instaurée. Il manque cruellement à cette société un partenariat et une dé-hiérarchisation des savoirs, qui permettrait un partage des savoirs et des pédagogies pour que chacun·e comprenne et puisse poser des questions.

Sans vouloir faire l'apologie des ressources alternatives par rapport aux savoirs de la médecine allopathique, nous voulons proposer un regard critique et une ouverture des possibles à travers une information qui n'occulte pas les alternatives. Au travers de cela, nous tenons à revendiquer certaines choses :

- La possibilité d'avoir le choix : qui dit émancipation, dit aussi redevenir actrice de ses choix ;
- Encourager les femmes à reprendre le savoir et le pouvoir de transmission qui leur a été volé ;
- Penser que la recherche d'informations et à la réappropriation des savoirs se fait collectivement ;
- Déconstruire certains discours et pensées tellement intégrés et admis qu'ils finissent par créer des normes dans la société comme à titre individuel.

*« [les groupes en ligne], c'est d'une richesse...
Ça vaut 100 professionnel·les !
Ça a été mes plus belles ressources »*



¹⁰ Françoise Vergès, *Le ventre des femmes, Capitalisme, racialisation et féminisme*, Albin Michel, 2017

**« JE SUIS LA MÈRE, DONC C'EST MOI QUI
DOIS M'EN OCCUPER »**

LES CHARGES : UN TRAVAIL DE FEMMES

« *Tout a changé, tout : mon corps, mon couple,...* »

La maternité c'est un peu comme une médaille à deux faces : une première qui procure un bonheur immense, une expérience unique, et la seconde qui suppose une charge non négligeable qui incombe aux femmes.

Comme nous l'avons vu dans le chapitre « *C'est une période où j'ai plus besoin que quelqu'un prenne soin de moi* », les femmes ont besoin du soutien et de l'accompagnement nécessaires pour alléger la charge physique, psychologique, émotionnelle et sociale qu'est de porter, accoucher et prendre soin d'un nouveau-né. Pour préserver leur santé physique comme mentale.

Les besoins accrus de repos et de soin durant la période postnatale peuvent être un prétexte idéal pour (re)planter le décor de la répartition égalitaire des charges domestiques, mentales, émotionnelles, le *Care*¹¹ au sein du couple et de la famille. Pourtant la maternité a bien plus tendance à renforcer le port de ces charges par les femmes, et vient donc accentuer l'inégalité de répartition des charges entre les genres.

« *On veut la parité, l'égalité, mais finalement je trouve que, pratiquement, il n'y a pas grand chose qui est installé pour qu'il puisse y avoir un vrai partage des charges* »

11 *Le Care comprend TOUT ce que nous faisons pour maintenir, perpétuer et réparer notre monde, de sorte que nous puissions y vivre aussi bien que possible. Ce monde comprend nos corps, nous-mêmes et notre environnement, tous les éléments que nous cherchons à relier en un réseau complexe, en soutien à la vie (Joan Tronto, 2009).*

CHARGE MENTALE

Au travers du film, on voit émerger ces difficultés engendrées par le poids social du rôle des femmes. Il est un véritable frein à l'émancipation et à l'épanouissement des mères.

« *Quand on a un bébé, on se prend en pleine face de sentir qu'on est une femme* »

Qu'est-ce que la charge mentale ? C'est l'accaparement cognitif (c'est-à-dire beaucoup de flots de pensées) dû à une répartition inégalitaire du travail généralement cristallisée dans la famille, mais aussi plus largement dans toute la société. En d'autres termes, dans notre société, ce sont les femmes qui endossent le rôle de penser à tout pour tout le monde. La charge mentale empêche a priori la personne qui la porte d'avoir l'esprit totalement libre, tranquille. Elle peut générer du stress et de l'anxiété, car elle amène à jongler entre des temporalités et des espaces différents mais étroitement imbriqués¹². Ce temps de penser aux tâches de la maison peut donc se superposer au temps de travail professionnel ou à n'importe quel autre moment et exige une vigilance permanente de la part des femmes et des mères.

La charge mentale, c'est par exemple être au boulot et se rappeler qu'il faut acheter le dessert préféré de son enfant parce qu'il n'y en a plus, ou rappeler à son conjoint de prendre rendez-vous avec le médecin.

Même si la charge concrète n'est pas toujours portée par la mère, surtout dans des couples qui font attention à l'égalité, la charge mentale du travail de gestion et de planification - elle totalement invisible - sera très majoritairement portée par les femmes. « Même dans les couples qui ont l'impression que la répartition est équi-

12 *Haicault Monique, La gestion ordinaire de la vie en deux, Sociologie du travail, Vol. 26, no 3, sept 1984, pp. 268-277. Disponible sur: www.jstor.org/stable/43149231?seq=1#page_scan_tab_contents*

librée (et non égalitaire), ce sont majoritairement les femmes qui organisent la vie de la maison, qui “pensent à tout” et qui pensent même à dire à l’autre : “tu n’oublieras pas de...” »¹³.

On parle alors souvent de double (voire triple !) journée, car cette répartition inégalitaire du travail domestique et familial entre hommes et femmes contraint ces dernières, lorsqu’elles ont une activité professionnelle, à la cumuler avec la gestion ordinaire de la vie en couple et en famille (tâches ménagères, soutien des enfants, maintien du lien social, gestion de l’agenda, contraception, etc.).

CHARGE ÉMOTIONNELLE

Quand on parle de charge émotionnelle ou affective, on parle de l’attente envers les femmes qu’elles assurent le bien-être émotionnel de toute la famille : ce sont elles qui réconfortent, qui rassurent, qui soignent, qui font le lien aussi entre les générations. La charge émotionnelle s’ajoute à la charge domestique et à la charge mentale.

Le couple hétérosexuel fournit alors un terrain particulièrement riche pour mettre en avant tout ce qui relève du *Care* et permet donc de bien comprendre cette notion : la femme doit se soucier non seulement de la gestion du couple au quotidien, mais également du bien-être émotionnel de son conjoint et des enfants. Par exemple, on voit très souvent dans les couples la femme être la seule en psychothérapie. L’homme profitera des conséquences positives que ça a sur sa partenaire et par répercussion sur son couple, et se contentera de l’écoute et du soutien presque similaire à ceux des psy que lui offre sa conjointe. Bref, toute la charge thérapeutique revient à la femme du couple.

¹³ Titou Lecoq, *Libérées. Le combat féministe se gagne devant le panier de linge sale*. Librairie Arthème Fayard, 2017, p.30

La notion de charge émotionnelle sous-entend que les femmes s’investissent plus que les hommes dans le bien-être des autres, mais aussi dans le bien-être de soi et dans la cohésion sociale.

INÉGALITÉ DE GENRE DANS LA SOCIÉTÉ

Au printemps 2017, le concept de charge mentale et émotionnelle est actualisé et vulgarisé grâce aux bandes dessinées intitulées *Fallait demander !*¹⁴ et *La charge émotionnelle et autres trucs invisibles*¹⁵ de la blogueuse et dessinatrice Emma. Alors que les discours ambiants tendent à rassurer sur l’égalité de la charge mentale entre les genres, les réactions virales aux BDs ont démontré combien un important travail de répartition des responsabilités et des charges mentale, émotionnelle et domestique sont encore à faire au sein des foyers pour parvenir à une égalité réelle entre les genres.

« On me dit: “tu as de la chance, il t’aide”. Non en fait, il ne m’aide pas, il fait son travail de papa ! »

Mais ce travail n’incombe pas juste aux individus, il doit être porté par la société globale. Car les inégalités au sein des foyers sont le fruit d’une société généralement et largement inégalitaire. En effet, cette inégalité de genre perceptible au sein des couples et des familles est inévitablement liée au poids que la société fait porter aux femmes.

Aujourd’hui encore, les femmes portent le rôle reproductif (c’est-à-dire faire des enfants et prendre soin de toute la famille), alors que les hommes sont assignés au rôle productif (c’est-à-dire gagner de

¹⁴ Emma, *Fallait demander!*, 9 mai 2017. Disponible sur : www.emmaclit.com/2017/05/09/repartition-des-taches-hommes-femmes

¹⁵ Emma, *La charge émotionnelle*, Massot Éditions, 2018. Disponible partiellement sur : www.emmaclit.com/2020/03/22/le-pouvoir-de-lamour

l'argent et assurer la viabilité matérielle du foyer)¹⁶. Et même si, depuis les années 50, grâce aux luttes d'émancipation, les femmes ont également endossé le rôle productif en intégrant de plus en plus le marché du travail, leur rôle reproductif ne s'est pas pour autant amoindri ou réparti équitablement avec les hommes. La société continue d'attendre des femmes qu'elles accomplissent leurs tâches de mères, en plus, aujourd'hui, de leur tâche de travailleuses.

En conséquence, de nombreuses femmes, pour pouvoir s'en sortir, privilégient le temps partiel, gagnant ainsi moins, diminuant leur chance de faire carrière, etc. Et c'est un cercle vicieux, car les études démontrent que les pères réduisent généralement les tâches de *Care* quand leur partenaire travaille à temps partiel¹⁷.

« Les femmes portent plus la charge mentale, parentale, ménagère, parce que forcément si on est à la maison, on le fait »

Cela a des conséquences à différents niveaux :

- L'inégale répartition des temps et des tâches entre les femmes et les hommes : les femmes passent plus de temps à s'occuper des enfants et à prendre en charge les tâches domestiques, émotionnelles et mentales tandis que les hommes utilisent davantage leur temps pour le travail rémunéré et les loisirs¹⁸ ;
- La diminution pour les femmes des loisirs, d'activités pour soi et donc de possibilité d'épanouissement individuel ;

¹⁶ *Les essentiels du genre no 2, Outils de l'approche genre, Le Monde selon les femmes, p.9.*

¹⁷ *Glorieux Ignace et van Tienoven Theun Pieter, Organisation des responsabilités professionnelles et familiales*

¹⁸ *Institut pour l'égalité des femmes et des hommes (IEFH) et Service public fédéral (SPF) – Emploi, Travail et Concertation Sociale, Genre et emploi du temps, Différences et évolution dans l'emploi du temps des femmes et des hommes belges (2005, 1999, 1966). Rapport 2009. Disponible sur: igvm-iefh.belgium.be/sites/default/files/downloads/36%20-%20GenreEmploiDuTemps_FR.pdf*

- La persistance de freins, notamment dans la sphère professionnelle, à ce que les hommes intègrent le rôle reproductif (voir le chapitre « *Allonger le congé des deuxièmes parents, c'est une nécessité!* ») ou encore la stigmatisation des pères qui voudraient entièrement se dédier au rôle reproductif et au *Care* ;
- La pression, voire l'obligation, d'être mère chez les femmes, qui s'intensifie à partir de la trentaine (voir le chapitre « *Je ne suis pas juste un utérus!* »).

Par ailleurs, il existe beaucoup de discours autour du fait que le lien maternel est instinctif et qu'il dépasse complètement celui du père à son enfant.

Cette vision materniste devrait particulièrement être mise en réflexion, car tant qu'elle sera présente, elle écartera les possibilités d'accéder à une égalité entre hommes et femmes. En effet, elle nourrit l'idée qu'il est dans la nature des mères d'être auprès de leurs enfants, et que la présence d'un père ne sera jamais égale à celle des mères.



PARENTALITÉ

Revaloriser la parentalité de manière non genrée serait donc une manière de revisiter les rôles socialement attribués aux femmes et aux hommes.

« Si les fonctions deviennent premières et sont définies indépendamment de la nature de ceux qui les remplissent, la mère et le père ne sont plus annexés à leurs fonctions et peuvent légitimement investir des domaines que leur déniait la tradition, à l'image de ce qui se passe dans les jeunes couples. D'autres personnes peuvent aussi légitimement assumer des fonctions de soin et d'éducation, sans être considérées comme des substituts maternels ou paternels, mais comme des éducateurs de l'enfant. Ce qui permet de reconnaître la spécificité des différentes personnes proches de l'enfant, notamment les professionnels des lieux d'accueil, et de ne plus accorder au modèle de la famille nucléaire occidentale et bourgeoise un caractère d'universalité. »¹⁹

« L'enfant on le fait à deux, donc c'est normal qu'on soit à deux à s'occuper du bébé »

Commencer par parler de « parentalité » au lieu de « maternité et paternité » permettrait peut-être de sortir de cette répartition genrée des rôles et d'élargir la réflexion à des formes de famille qui se distinguent du couple hétérosexuel, notamment les familles homoparentales.

Dans le film, on voit ainsi que le seul couple homosexuel gère de manière égalitaire la répartition des charges, ce qui laisse matière à réflexions même si nous ne pouvons pas généraliser pour autant...

« On a pu moduler entre son rythme de sommeil et nos besoins en étant deux »

¹⁹ Neyrand Gérard, *L'enfant, la mère et la question du père*, PUF, Paris, janvier 2011

« ALLONGER LE CONGÉ DES DEUXIÈMES
PARENTS, C'EST UNE NÉCESSITÉ ! »

LES CONGÉS AUTOUR DE LA NAISSANCE D'UN·E ENFANT

En matière de parentalité, l'enjeu de notre société actuelle est d'identifier et d'équilibrer la manière dont chacun·e donne place au soin (de soi, de l'autre et de l'enfant) et de combiner de façon équitable et qualitative les rôles que chaque parent de la famille devrait assumer.

Un des nœuds centraux de cette problématique est la différence entre le temps de congé de maternité et de paternité.

Les politiques en matière de congés sont une thématique récurrente au sein des témoignages du film. Cela parce qu'elles sont en réalité une stratégie incontournable pour soutenir les mères au niveau physique et moral à l'arrivée d'un enfant, et pour inclure davantage les co-parents dans ce renouveau familial/de couple. Les besoins quant à la durée, la rémunération, l'articulation entre les différents types de congés et avec d'autres aides structurelles divergent entre les interviewées, selon leurs situations socio-économiques et leurs privilèges.

« Le congé de maternité et le congé parental, c'est un choix que pas tout le monde peut se permettre de faire et qui a des conséquences sur ta carrière »



PETIT TOPO DE LA LÉGISLATION BELGE EN 2021 EN MATIÈRE DE CONGÉS²⁰

Congé de maternité

Une travailleuse qui va accoucher a droit à un congé de maternité d'une durée de 15 semaines. Lorsqu'il s'agit de jumeaux (grossesse multiple), le congé est en principe de 17 semaines, mais il peut se prolonger jusqu'à 19 semaines.

Le congé de maternité se compose de deux périodes :

- le congé qui est pris avant l'accouchement (qu'on appelle « congé prénatal » ou « congé de grossesse »)
- le repos qui commence à partir du jour de l'accouchement (qu'on appelle « congé postnatal » ou « repos d'accouchement »).

Congé de naissance (= congé de paternité)

Dans la réglementation sur le congé de naissance, il est prévu que chaque travailleur, quel que soit le régime de travail selon lequel il est engagé-e (à temps plein ou à temps partiel), a droit à dix jours d'absence à l'occasion de la naissance d'un enfant dont la filiation est établie à son égard.

À partir du 1er janvier 2021, le nombre de jours de congé de naissance sera augmenté progressivement jusqu'à 20 jours en 2023.

Congé de co-parentalité

La loi a prévu également un congé de naissance pour les co-parents, c'est-à-dire le parent qui n'a pas de lien de filiation avec l'enfant nouveau-né de sa partenaire. Le co-parent peut également sous certaines conditions, de la même manière qu'un parent avec filiation, avoir droit au congé de naissance lorsque sa partenaire accouche. L'initiative parlementaire qui est à la base de ce congé désigne, dans

l'exposé des motifs, comme groupe cible, les partenaires de même sexe des mères biologiques.

Congé parental

Il existe aussi le congé parental. Pour prendre soin de son enfant, le·la travailleur·se peut au choix bénéficier d'une des formes suivantes de congé parental :

- chaque travailleur·se (occupé·e à temps plein ou à temps partiel) peut pendant une période de quatre mois suspendre complètement l'exécution de son contrat de travail (congé parental à temps plein) ; la période de quatre mois peut, au choix du/de la travailleur·se, être fractionnée par mois ;
- chaque travailleur·se occupé·e à temps plein peut pendant une période de huit mois poursuivre ses prestations à mi-temps (congé parental à mi-temps). La période de huit mois peut, au choix du/de la travailleur·se, être prise en plusieurs fois. Chaque demande doit cependant porter sur une période de deux mois ou un multiple de ce chiffre ;
- chaque travailleur·se à temps plein a le droit de réduire ses prestations de travail d'un cinquième pendant une période de 20 mois (congé parental 1/5ème). Cette période de 20 mois peut, au choix du/de la travailleur·se être prise en plusieurs fois. Chaque demande doit cependant porter sur une période de cinq mois ou un multiple de ce chiffre ;
- chaque travailleur·se à temps plein a le droit de réduire ses prestations de travail d'un dixième pendant une période de 40 mois moyennant l'accord de l'employeur·se (congé parental 1/10ème). Cette période de 40 mois peut être prise en plusieurs fois. Chaque demande doit cependant porter sur une période de dix mois ou un multiple de ce chiffre.

²⁰ emploi.belgique.be/fr/themes/jours-feries-et-conges

INÉGALITÉ ENTRE LES PARENTS

Intégrer le père ou le co-parent le plus tôt possible dans la vie de l'enfant est de plus en plus considéré comme une stratégie qui permettrait d'instaurer une répartition plus égalitaire des charges et du *Care* entre les partenaires. Également, cela permettrait de réduire l'isolement des mères pendant la période qui suit la naissance. Ce congé est considéré comme une nécessité pour de nombreux co-parents qui désirent investir la relation avec le ou la nouveau·velle-né·e dès la naissance.

« Après 10 jours, le 2e parent retourne travailler, je ne comprends pas comment c'est possible ! »

Il semble donc nécessaire d'instaurer un congé de naissance qui soit au minimum de durée équivalente au congé de maternité - au mieux il faudrait rallonger le congé des deux parents -, et qu'il soit rendu obligatoire. L'obligation permettrait :

- au partenaire d'être auprès de sa compagne, dans un moment de grande fatigue et vulnérabilité pour celle-ci, ayant porté l'enfant pendant 9 mois, accouché et allaitant peut-être, afin de se répartir équitablement le travail de soin ;
- investir la relation avec le ou la nouveau·velle-né·e ;
- enlever la pression de certain·es employeur·ses et la société sur les pères et les co-parents, qui les poussent à ne pas prendre ces 10 (qui seront 20 en 2023) jours de congés auxquels ils et elles ont droit.

« Un deuxième parent qui va travailler, il ne sait pas ce qui se passe la journée. On ne peut pas tisser la même relation avec le bébé »

INÉGALITÉ ENTRE LES MÈRES

Par ailleurs, il existe également des différences de traitement entre les femmes salariées et les femmes indépendantes. En effet, pour les travailleuses indépendantes, la durée obligatoire du congé postnatal est de 2 semaines (au lieu de 9 semaines)²¹, alors que le temps de récupération physique à la suite d'une grossesse a été évalué entre 6 à 8 semaines. Et malgré ce temps de repos déjà réduit, dans un récent baromètre de la Ligue des familles, 48% des indépendantes ont tout de même travaillé pendant leur congé de maternité pour ne pas mettre en péril leur activité²².

« J'ai du mal à comprendre comment font les femmes qui doivent travailler, parce que ça demande tellement d'énergie »

D'autant que même ces 9 semaines ne semblent pas suffisantes pour beaucoup de femmes...

« C'est un carnage de demander à des mamans de recommencer à bosser après 8 semaines »

LE CONGÉ PARENTAL

Au jour d'aujourd'hui, 75% des travailleur·ses qui prennent ce congé (avant les 12 ans de l'enfant) sont des femmes. Pour cause, la perte de revenu liée au congé parental est telle qu'il est préférable de « sacrifier » le salaire des femmes généralement inférieur au salaire des hommes. Également, les femmes étant assignées aux représentations sociales de cette tâche, il leur incombe généralement « naturellement » de prendre ce congé.

²¹ www.inami.fgov.be/fr/themes/grossesse-naissance/maternite/Pages/repos-maternite-independantes.aspx

²² Plus de soutien pour les parents indépendants, 15 novembre 2017. Disponible sur : www.laligue.be/association/communiquer/cp-parents-independants

Même si cela a tendance à s'améliorer, les volontés citoyennes de changement entrent en tension avec un système qui n'a pas intérêt à ce que cela change, car il se maintient grâce aux inégalités : un système patriarcal et capitaliste.

Lorsqu'un homme souhaite réduire son temps de travail pour s'occuper de son nourrisson, il doit généralement bien plus s'affirmer pour y arriver, face à son employeur·se, comme aux regards des autres, face à cette vision générale de la société. La valeur travail comme source de revenus portée par les hommes reste prédominante, le stéréotype du père pourvoyeur a encore de beaux jours devant lui. Par ailleurs, les initiatives militantes défendant les droits des hommes à s'impliquer dans la parentalité sont très peu visibles (que cela soit pour gagner un congé de paternité décent ou obtenir une reconnaissance auprès des employeur·ses).

Prendre soin de son enfant ne colle pas encore bien à la socialisation des garçons, à la construction de la masculinité, même si l'on s'émeut devant un père qui pouponne... Justement, n'est-ce pas une autre manière de dire que ce n'est pas tout à fait sa place ?

Le congé parental est souvent utilisé pour pallier aux congés de maternité ou de paternité trop courts. À titre d'exemple, Femma²³ propose qu'un congé parental de 5 mois correctement rémunéré pour chaque parent suive le congé de maternité de 12 semaines et le congé de paternité de 10 jours. Cela permettrait à l'enfant de rester à la maison jusqu'à 1 an. De leur point de vue, cette option « par défaut » devrait permettre d'engendrer une nouvelle norme de société²⁴.

²³ Voir www.femma.be

²⁴ Voir www.femma.be/nl/femma-boetiek/product/combinatie-arbeid-en-zorg-2.0-digitaal

LA RÉDUCTION COLLECTIVE DU TEMPS DE TRAVAIL : UNE VOIE VERS L'ÉGALITÉ ?

Paradoxalement, la maternité ne cadre pas du tout avec les valeurs de croissance économique, de performance et de réussite professionnelle qui fondent la société occidentale néolibérale. La maternité brise une vision linéaire et croissante du travail productif ; les femmes potentiellement mères sont considérées comme des freins à la stabilité et la pérennité des entreprises au sein desquelles elles travaillent. En interrompant leur carrière, elles sont aussi synonymes de coûts pour l'État en termes de protection sociale. Une fois les femmes devenues mères, les entreprises et l'État sont amenés bon gré mal gré à envisager toute une série de services pour pallier l'absence des mères auprès de leurs enfants : accueil de la petite enfance, service de garderie ou de garde-malade, flexibilité des horaires de travail, crédit-temps, etc.

Ainsi, une potentielle maternité, les temps d'arrêt et la flexibilité du temps de travail qu'elle suppose, ne sont souvent pas bien perçus au sein des entreprises ; les possibilités de carrière se réduisent pour les femmes à partir du moment où elles ont des enfants et les écarts salariaux se creusent durablement entre les femmes et les hommes. Face à cette réalité, de plus en plus de collectifs réclament une réduction collective du temps de travail (RCTT) sans perte de revenus.

« Trois mois c'est très court, et ce n'est pas ton salaire complet... Comment font les gens qui par exemple n'ont pas d'épargne ? »

Cette voie offre la possibilité de libérer du temps pour toutes et tous, femmes et hommes, quel que soit leur âge, leur statut. Elle n'est dès lors pas exclusivement réservée aux personnes avec enfants, permettant aux personnes sans enfant ou n'ayant plus d'enfants à charge de pouvoir libérer du temps pour elles-mêmes

ou pour d'autres activités liées au *Care* domestique (par exemple, un parent malade) ou communautaire (par exemple, une implication citoyenne au niveau écologique, un engagement syndical, etc). Cette RCTT valoriserait ainsi la diversité des activités liées au *Care* nécessaire au bon fonctionnement du monde, de notre société, pour « maintenir et réparer notre monde, notre corps, nous-mêmes »²⁵.

LA MATERNITÉ MÉRITE-T-ELLE SALAIRE ?

La maternité représente une charge physique, psychique et émotionnelle non négligeable dans la vie des femmes. En de nombreux points, tout ce qu'elle suscite comme compétences et investissements s'apparente à un vrai travail. De nombreuses femmes ne bénéficient que de petits revenus au cours de leur vie et au moment de la pension parce qu'elles sont restées à la maison pour s'occuper de leurs enfants. Même les travailleuses qui auraient choisi un temps partiel pour pouvoir s'occuper des enfants sont désavantagées d'avoir fait ce choix sur le plan financier (notamment au moment de la pension), et se retrouvent bien souvent dépendantes financièrement de leur conjoint.

Pour Silvia Federici, féministe universitaire et militante, la campagne des années 70 pour un salaire ménager (« wages for housework »), impopulaire parmi de nombreuses féministes, consistait déjà à rendre visible et à reconnaître le travail domestique et reproductif invisible, à montrer qu'il s'agissait d'un travail essentiel dans l'organisation capitaliste de la production, et à renverser les rapports de pouvoir. En effet, cela permettait aux

femmes de sortir d'une situation de dépendance, notamment violente et abusive²⁶.

« On paye pour quelque chose qu'on donne à la société »

Cette problématique du salaire soulève de nombreuses questions :

- Si on paie une mère au foyer, pourquoi ne pas payer une mère qui travaille ? Pour la plupart des femmes qui travaillent, il y a la double journée (à l'exception des classes favorisées qui externalisent une grande partie du travail domestique et reproductif). Elles doivent aussi réaliser toute une série de tâches comme la lessive, la vaisselle, le rangement, etc. Dans cette perspective : soit on paie toutes les mères, soit on n'en paie aucune !
- Si octroyer un salaire n'est pas une position acceptable, il est inacceptable que des femmes qui sont restées au foyer pour s'occuper des enfants et/ou des personnes en perte d'autonomie soient pénalisées. L'assimilation des années à s'occuper des enfants dans le calcul des pensions devrait être une priorité et permettrait à de nombreuses femmes plus âgées et bientôt pensionnées de bénéficier d'une pension correcte étant donné leur contribution à la société.

L'INTIME EST POLITIQUE

Cette question des congés est une sorte de jonction entre le privé et le politique et elle soulève toute une série d'enjeux à la fois individuels, sociétaux et politiques. L'octroi de congés est nécessaire, car le congé est une manière de reconnaître qu'il y a un temps de rupture, le besoin d'un temps de pause. Ce temps devrait être plus important, prioritaire et flexible par rapport aux besoins for-

²⁵ Joan Tronto, *Un monde vulnérable. Pour une politique du care*, La Découverte, Paris, 2009 [1993]

²⁶ « Aux origines du capitalisme patriarcal : entretien avec Silvia Federici », dans *Contretemps*, 2 mars 2014. Disponible : www.contretemps.eu/origines-capitalisme-patriarcal-entretien-silviafederici/

mulés par les parents. Le principal est qu'il reste un choix, sans contraintes et marginalisation, sans impact sur le carrière, etc.

Également, la réduction collective du temps de travail est une solution qui rend compte de la difficulté actuelle de combiner le travail rémunéré avec les exigences en matière de *Care* (à destination de toute personne nécessitant une prise en charge : enfants, personnes ayant une maladie, avançant en âge, etc.). Cette mesure à elle seule ne peut cependant régler la spécificité de certaines problématiques liées à la maternité.

Par exemple, comment soutenir les femmes et les mères dans leur carrière professionnelle (pour celles qui le désirent) sans stigmatiser celles qui désirent profiter de leur maternité et se dédier à leurs enfants pendant une période de leur vie ?



« JE NE SUIS PAS JUSTE UN UTÉRUS ! »

RÔLE DE FEMME VS RÔLE DE MÈRE

Il y a une croyance encore très forte dans la société qui dit que la maternité est l'accomplissement ultime des femmes, comme si les femmes n'étaient complètes qu'en étant maman.

Ce discours pose deux normes. La première est que les femmes devraient donc toujours mettre la priorité sur leur statut de mère puisque c'est ce qui les épanouit le plus.

Pourtant, comme ça ressort dans le film, il y a un vrai besoin de sortir de ce rôle de mères, d'exister au-delà et à travers, en tant que femmes. Car on est femme avant d'être mère et on reste femme même quand on est mère. L'une des plus grandes difficultés, qui est entre autre liée à cette norme mais aussi à la charge mentale, émotionnelle et domestique portée par les femmes (comme vu au chapitre précédent : *Je suis la mère, donc c'est moi qui dois m'en occuper*), c'est d'arriver en tant que femme et mère à concilier ces différents temps de vies, ces différents rôles.

« *Comment faire pour être femme avec toutes nos casquettes ?* »

Cette difficulté à être sur tous les plans ressort fortement dans le film. Elle montre qu'il manque cruellement d'espaces de transition entre un rôle et un autre, des espaces où les femmes peuvent souffler sans leurs enfants, grâce par exemple à leur réseau de personnes ressources et des espaces où elles sont bienvenues avec leur-s bébé-s.

« *On n'est pas mieux accueillie quand on a un enfant que quand on n'en a pas* »

La deuxième norme que ce discours implique, c'est l'assignation au rôle reproductif des femmes dans la société.

ÊTRE FEMME AU-DELÀ D'ÊTRE MÈRE

En effet, cette difficulté est sans nul doute liée au fait qu'on constate que les femmes continuent à être assignées au rôle reproductif, que ce soit par des injonctions répétées à la maternité ou par les attentes récurrentes de la société à ce qu'elles prennent soin des autres. On impose une naturalisation aux femmes, en disant que la maternité ferait partie de l'accomplissement de ces dernières, qu'elle constituerait leur féminité. Une femme ne deviendrait femme que lorsqu'elle accomplirait son destin biologique : celui d'avoir des enfants.

De ce discours découlent de nombreuses stigmatisations envers les femmes qui ne sont pas désireuses d'avoir des enfants ou envers tous ces groupes de femmes qui, biologiquement, ne peuvent pas ou plus avoir d'enfants (antérieurement les couples lesbiens, mais également les femmes ménopausées, les couples ayant des problèmes de fertilité, etc.).

Ce rôle construisant le désir d'enfants comme un état de fait chez les femmes a été et est encore alimenté dans la société, porté par les entourages familiaux, amicaux et professionnels²⁷, par les médias, mais avant tout par l'État qui, par des politiques publiques, garde une mainmise sur le corps des femmes²⁸. En effet, si le désir d'enfants semble ne toucher qu'à la sphère intime et privée, il

²⁷ En Belgique, pour 1 homme sur 3 et 1 femme sur 5, ne pas vouloir d'enfants pour une femme est perçu comme anormal : plus.lesoir.be/16886/article/2015-12-10/ne-pas-vouloir-denfant-est-juge-anormal-pour-un-homme-sur-trois

²⁸ Charlotte Debest et Irène-Lucie Hertzog, « Désir d'enfant - devoir d'enfant. Le prix de la procréation », in M. Mathieu et L. Ruault (dirs.), *Recherche sociologique et anthropologiques : Le travail procréatif. Contrôle de la fécondité, engendrement et parentalité*, n°48-2, 2017, pp.29-51.

s'avère qu'en regardant de plus près il est éminemment politique, faisant de la natalité et la maternité une « affaire d'État »²⁹.

PETITE HISTOIRE DE LA NATALITÉ

Historiquement, l'intérêt social pour la natalité est né après la grande peste de 1348 qui en Europe amena la mort d'un tiers de la population. La natalité devient ensuite un enjeu géopolitique majeur à partir du 19e siècle, avec une politique nataliste en Europe, telle une réelle campagne de propagande. Ainsi, le corps des femmes et sa possibilité de fécondité devient au service de l'État un outil de devoir citoyen et non plus de droit personnel³⁰. Cette appropriation collective du corps des femmes, en l'incitant à procréer, était évidemment portée sur un modèle de privilèges : la femme blanche, jeune, hétérosexuelle et éduquée³¹. Tout cela est amplifié par la prise de pouvoir des hommes dans le domaine de la gynécologie, initié au 16e siècle, et donnant le coup de grâce au 20e siècle avec la médicalisation et le recul de l'accouchement à domicile. En effet, les hommes ont dépossédé les femmes de l'accouchement : des savoirs et pratiques originellement détenues uniquement par les femmes.³²

29 *Idem*

30 *Mona Chollet, Sorcières, Paris, Éditions La Découverte, 2018, p.92. Et C. Debest et I.-L. Hertzog, op.cit.*

31 *S'il y a bien sûr eu des dominations intersectionnelles ailleurs dans le monde, cet exemple documenté est percutant : durant les années 60-70, des milliers d'avortements et stérilisations non consenties soutenues par l'État français sur des femmes noires et pauvres de la Réunion. À cette même époque, avortement et contraception étaient interdites en France et Belgique... Selon l'endroit où on se place, la question des maternités est un enjeu politique fort et qui ne peut être réduit à une lutte féministe, qui mérite d'être historicisé et contextualisé. Voir : Françoise Vergès, op.cit.*

32 *M. Chollet, op. cit., pp.212-215.*

Ainsi, continuer à penser la maternité comme naturelle, permet de maintenir les femmes dans une position de domination : « c'est sur l'idée de nature que s'est opérée la hiérarchisation des rapports de sexes. [...] La maternité est non seulement le fondement de son être, la seule finalité de son existence, mais aussi son unique vocation sociale. La femme est un être défini uniquement par son sexe, elle est chair et transmet la chair. La maternité est, pour la femme, la seule façon [...] de conquérir une valeur »³³.

Les femmes sont ainsi confrontées à des injonctions paradoxales autour de la maternité: il faut avoir un enfant, mais ne pas se plaindre d'en avoir un.

« T'es une fille, tu dois avoir un enfant, on te fait des remarques parce que tu n'en as pas. Mais quand t'en as un, on te fait aussi des remarques parce que "ben oui, tu l'as voulu ton gosse" »

ÉPANOUISSEMENT DE SOI

« Quelque chose qui me manque, c'est quelque chose pour moi en tant que femme »

Pouvoir s'épanouir en tant que mère n'est pas un acquis instinctif mais nécessite en réalité de d'abord s'épanouir en tant que personne.

Pour qu'une mère puisse s'épanouir, il est nécessaire qu'elle ait au minimum une heure d'échange social par jour avec un·e adulte. Peu de mères ont cette possibilité pendant les premiers mois.

Permettre à chacun·e de développer ses talents, ce qui nous fait du bien, d'avoir du temps pour soi avant de prendre du temps pour les autres, sont autant de stratégies pour protéger le bien-être et la santé de chacun·e et permettent ainsi de se sentir épanoui·e. Et

33 *Olivia Gazalé, Le Mythe de la virilité. Un piège pour les deux sexes. Éditions Robert Laffont : Paris, 2017, p.157.*

puisque l'équilibre de bien-être d'une personne influence toutes les personnes autour d'elle, et donc la société de manière générale, il semble capital, pour vivre dans une société saine, que celle-ci valorise et accompagne bien mieux les personnes en général dans leurs multiples rôles : citoyen·ne, partenaire, travailleur·se, parent, etc. Mais d'autant plus les femmes et les mères, car la possibilité de trouver un équilibre de bien-être par rapport aux hommes et pères est précaire.

PETIT RAPPEL DE CHIFFRES NON NÉGLIGEABLES³⁴

- 67% des mères qui travaillent dorment moins de 7h/nuit
>< 41% des pères qui travaillent dorment plus de 7h/nuit
- 9% des pères dorment plus de 10h/nuit
>< 0% des mères
- 63% des mères qui travaillent sont épuisées
- 19% des mères qui travaillent prennent au moins 1 fois/semaine des médicaments, vitamines, calmants pour tenir
- 79% des femmes qui travaillent renoncent régulièrement à prendre soin d'elles par manque de temps
- 37% ont déjà renoncé à se soigner ou ont annulé un rendez-vous médical faute de temps
- 1 mère sur 5 saute des repas faute de temps



³⁴ Titou Lecoq, *op. cit.*, pp.108-109

« L'ARCHÉTYPE DE LA MÈRE :
ELLE N'A AUCUNE FAILLE »

CULTURE DE L'INJONCTION AUX FEMMES

Dans cette société patriarcale, où le masculin l'emporte et par conséquent domine, les femmes dans leur pluralité, qu'elles aient des enfants ou non, se sentent jugées sur les choix de vie qu'elles prennent. La pression sociale qui est exercée sur chacune crée de la rivalité et des clivages : les femmes jeunes et les plus âgées, les femmes de différentes orientations sexuelles, les femmes enceintes, les femmes ayant des enfants et celles qui n'en ont pas, la multiplicité des milieux socio-économiques ou culturels, la diversité des orientations philosophiques ou religieuses, le fait de vivre avec un handicap ou d'être en perte d'autonomie, etc. Toutes ces caractéristiques sont à la fois ce qui fait l'identité de chacune, mais aussi des potentiels lieux de domination et d'injonctions.

L'INJONCTION À ÊTRE UNE MÈRE PARFAITE

Les interviewées montrent bien qu'il existe une multiplication et une intensification d'injonctions à être la bonne mère, la mère parfaite. Ce sont autant de sources de culpabilité, de souffrance et d'épuisement pour de nombreuses femmes. Ces injonctions sont insidieuses, souvent paradoxales, tantôt portées par le corps social (par exemple sur les réseaux sociaux), tantôt véhiculées dans les structures publiques (sociales, de santé, de soutien à la parentalité, de la petite enfance, de l'école, etc.).

« Les "modes d'emploi" sont tellement moralisateurs que l'on a systématiquement l'impression de "mal faire" [...] Ensuite la famille et la maternité étant sacralisées, l'obligation de la "réussite maternelle" imprime une pression démesurée »³⁵.

³⁵ Anne Boulay, *Mère indigne, mode d'emploi*, Denoël, 2006, p.8

« Une des plus grandes difficultés quand on est parent, c'est la culpabilité »

De l'alimentation à l'allaitement en passant par l'hygiène de vie, les exercices, le suivi médical, la prévention des risques, les démarches administratives,... c'est le parcours de la « super maman » que celui d'être mère !

« Il y a cette culpabilité de ne pas avoir fait des choses, donner du temps, mais quand on est en mode survie, c'est difficile de donner du temps ailleurs »

Les futures mères doivent adopter une attitude irréprochable en matière d'alimentation, de consommation d'alcool ou de tabac, de pratiques sportives, etc. Rarement, on les interroge sur ce qui leur fait du bien ou leur ferait plaisir à elles.

De plus, étant donné qu'un·e enfant est bien le plus souvent désiré à notre époque depuis l'avènement de la contraception dite moderne, il n'y a pas de raison d'exprimer autre chose que de la joie quand on est mère ! Or ce n'est pas si simple. Les femmes peuvent être traversées par une foule de sentiments contradictoires. On l'oublie souvent, mais l'ambivalence fait partie de la plupart des événements de vie, et notamment de la grossesse et de la parentalité.

Les femmes devenues mères sont invitées à être de bonnes mères, c'est-à-dire des femmes qui font le meilleur pour leur·s enfant·s au point de faire passer les besoins de ces dernier·es avant les leurs. Cette injonction au sacrifice de soi est très genrée : les pères ne semblent pas se sacrifier en toutes circonstances pour leurs enfants et éprouver autant de remords et de culpabilité à lâcher prise vis-à-vis de ceux-ci. La posture du sacrifice de soi au

profit des enfants n'est pas enviable. Personne ne devrait jamais prendre soin des autres au point de s'oublier complètement dans son propre équilibre physique et moral.

Il est donc essentiel de sortir de cet imaginaire.

« Il faut casser cette image de la mère parfaite, avec toutes ces injonctions : sois forte, sois courageuse, fais des efforts, fais plaisir ! »

EXEMPLE DU MATERNAGE PROXIMAL

Développé durant les années 90 et largement diffusé à partir des années 2000, le maternage proximal (aussi appelé intensif ou exclusif) encourage les mères à mettre en place certaines pratiques dans le but de favoriser les liens d'attachement avec l'enfant, telles que l'allaitement maternel long, le fait de dormir avec son enfant, le portage physiologique, la communication en langage des signes avec le bébé, etc.

On remarque ainsi que « [d]epuis quinze ans on a vu s'opérer un glissement : d'un modèle prônant de laisser pleurer un nourrisson, de ne pas le prendre dans son lit, on est passé progressivement à une tendance inverse. Le portage, l'allaitement tardif ou le cododo ont de plus en plus d'adeptes »³⁶.

« Il y a des normes qui changent à chaque génération »

On peut donc interpeller l'injonction au maternage proximal, du fait que celui-ci ne réinterroge pas un point essentiel : ce que pensent, veulent et peuvent mettre en place les femmes.

³⁶ Diego Christine, *Les hyper-mères : le point sur le maternage intensif*, 22 février 2017. Disponible sur : www.parents.fr/etre-parent/maman/les-hyper-meres-lepoint-sur-le-maternage-intensif-13146

Choisissent-elles une alternative pratique parce que cela correspond à leur personnalité, rythme et conditions de vie ou bien pour satisfaire une exigence sociale de la bonne mère qui se sacrifie pour ses enfants ? Par ailleurs, certaines formes de maternage qui se focalisent sur la relation mère-petit enfant, ne remettent pas en question les relations entre les parents et les enfants de manière plus globale dans la société.

Ainsi, des femmes peuvent mettre beaucoup d'énergie à mater au début de la vie de l'enfant ou s'y appliquer plus particulièrement à l'extérieur de chez elles, mais une fois à la maison, elles sont tellement épuisées que l'enfant n'a plus rien à dire. De là naît une culpabilité à ne pas être parfaite.

« On n'est pas des surpersonnes. Sans moments de repos ça ne peut pas fonctionner »

Souvent, les femmes se retrouvent confrontées à une multitude de conseils formulés par les médias, en plus du monitoring des professionnel·les de la santé et des proches quant à la bonne évolution du bébé. Ils sont le fruit de prises de conscience quant à l'éducation respectueuse de l'enfant, l'éducation bienveillante, non violente, etc. tant d'avancées importantes. Mais souvent, ces conseils sont simplifiés, mal compris et culpabilisants, et surtout, ils ne laissent pas le libre choix aux mères.

L'instinct maternel est souvent attendu comme celui qui guidera les bons gestes dans un moment de détresse ou face à des conseils paradoxaux. La question n'est pas de savoir s'il existe biologiquement ou non, s'il aide effectivement les mères ou non, mais bien qu'il a été utilisé par les politiques natalistes comme un outil social créant des injonctions³⁷. Il n'est d'ailleurs jamais question de l'instinct paternel. Ainsi, sa récupération sociale renforce la culpabilisation des mères lorsqu'elles n'arrivent pas à tout prendre en charge, et la déresponsabilisation des pères. Finalement, au sein

³⁷ Elisabeth Badinter, *L'Amour en plus*, Édition Flammarion, 2010 [1980]

d'une société où les solidarités intergénérationnelles et interpersonnelles se détricotent, les jeunes mères se retrouvent souvent seules face à leurs doutes et à leur culpabilité de ne pas y arriver.

« Il y a plein de choses pour lesquelles de toute façon on ne fera pas bien. Comme avec l'allaitement : on n'a pas envie d'allaiter, on est une mauvaise mère ; on allaite trop longtemps, ça ne va pas ; on n'allait pas assez, ça ne va pas. Il y a plein d'injonctions contradictoires »



MON BÉBÉ, MON CHOIX

L'allaitement est aussi un parfait exemple d'injonction paradoxale avec lesquelles les futures et jeunes mères doivent jongler et trouver un fonctionnement qui leur convient. Il y a une nécessité de ne pas stigmatiser les femmes, quel que soit leur choix. Une femme qui veut prendre le temps d'allaiter n'en est pas moins indépendante qu'une femme qui donne le biberon. Une femme qui fait le choix de nourrir son enfant au biberon ne fait pas d'elle une mauvaise mère. Il y a en effet un retour en force de discours culpabilisants pour les mères, qui associent le non-allaitement maternel à des failles intellectuelles ou comportementales chez l'enfant. Pourtant, pour les mères qui ne peuvent ou font le choix de ne pas allaiter, la sensorialité passera bien sûr via d'autres canaux car la fonction du nourrissage est la même quel qu'en soit le moyen. Au final, l'enfant sera bien, si sa mère est pleinement épanouie dans les choix qu'elle a pu faire.

Qu'il y ait allaitement ou pas, et pour toutes les autres décisions, il est essentiel de déculpabiliser les mamans qui font ce qu'elles peuvent, et ce qu'elles veulent ! Quelles que soient leurs décisions et le pourquoi de ces décisions, l'important est qu'elles se sentent bien avec elles-mêmes dans leurs choix.

« En fait, chaque parent fait comme il sent. Il n'y a pas de mieux. Le mieux c'est ce que toi tu sens au final avec ton enfant, ce que, en tant que maman, tu donnes à ton enfant. Ça, c'est le mieux. Que tu donnes le biberon ou le sein, que tu fasses le co-dodo ou pas, que tu prennes la poussette ou le portage, et ben l'important c'est ce que toi tu sens ! »

« JE NE SAVAIS PAS
TOUT CE QUE J'ALLAIS AVOIR À DÉPASSER »

BONHEUR D'ÊTRE MÈRE

Au-delà de toutes ces difficultés, la maternité est une source de bonheur et d'amour immense. Sentir son bébé grandir en soi, le rencontrer, le voir grandir et évoluer.

« Quand on dit que l'amour est inconditionnel, c'est vraiment ça »

Et si les mères sont inquiètes, anxieuses, veulent être parfaites, se culpabilisent, cela montre aussi à quel point le projet de maternité est important pour elles.

Néanmoins, dans notre société, on a une fâcheuse tendance à ne montrer qu'une version édulcorée de la maternité, à surestimer le bonheur que cette expérience peut apporter en n'en montrant que les aspects positifs et en rendant invisibles les difficultés qui en découlent. Et surtout, on ne laisse pas la place à un discours plus nuancé sur la maternité.

« Même si c'est plein de beaux moments, c'est aussi une énergie folle »

« Le bonheur est difficile aux mères. Et c'est un des plus forts paradoxes qui soient, la maternité promettant plus d'enchantements que de meurtrissures. [...] La maternité transforme la vie des femmes, l'enrichit souvent, la malmène parfois, mais jamais n'apporte aux mères le bonheur espéré.»³⁸

« L'accumulation de fatigue plus la chute hormonale, ça a été un moment de souffrance, on peut bien le dire »

³⁸ Maryse Vaillant, *Être mère : mission impossible ?*, Albin Michel, Paris, 2011, p. 24-25

SOCIÉTÉ NÉGLIGENTE

Si tous ces troubles qui touchent à la maternité sont présents dans les conditions actuelles de la famille nucléaire, dite autonome, complètement isolée, c'est déjà parce qu'il n'existe quasi pas de discours dans la société qui montre et fait entendre les difficultés que les mères auront sans doute à traverser.

« Quelque chose qui m'a manqué, c'est de pouvoir parler ouvertement, de savoir que je ne suis pas toute seule à ressentir les sentiments que j'ai ressentis »

Mais également, parce qu'une série de facteurs, que nous avons déjà vus dans ce carnet, montrent à quel point le système et la société ne sont pas bien faits pour pouvoir pleinement les accueillir dans ces moments-là :

- La banalisation hormonale de certains comportements, plus particulièrement autour du *Baby Blues* : le BB concerne un grand nombre de femmes³⁹, de même que certains troubles liés aux menstruations ou à la période autour de la cinquantaine. Le résumer à un bouleversement hormonal semble assez réducteur. La tristesse, les pleurs et les angoisses doivent être pris au sérieux et accompagnés.
- L'isolement des jeunes mères : bien que le tête-à-tête avec le bébé soit extraordinaire, il est très épuisant et isolant. Cet isolement s'enracine très profondément étant donné les politiques publiques en matière de congés, la place accordée aux enfants dans l'espace public, ainsi que l'érosion des solidarités entre personnes et/ou collectifs.

³⁹ Le baby blues (BB) est généralement assimilé au bouleversement hormonal qui suit l'accouchement et la mise en route de l'allaitement, à laquelle s'adjoignent des sensations de tristesse, de doute et d'anxiété chez la jeune mère. Les symptômes majeurs sont les pleurs et la tristesse. Ce trouble plutôt associé à une déprime passagère passe généralement au bout de quelques jours. Il serait vécu par de très nombreuses femmes (80 à 90% selon les sources).

- Une perte de transmission : la culture de transmission entre les femmes devenues mères s'érode et est remplacée par d'autres sources d'informations plus individuelles (les médias et réseaux sociaux, la consultation médicale ou psychologique, etc.). Cette perte de transmission des gestes et d'échanges de trucs et astuces dans un cadre bienveillant renforce l'absence de références pour les mères, les projetant seules face à de nombreuses questions et doutes.

- Des attentes sociales démesurées sur les épaules des parents, et particulièrement des jeunes mères : les femmes subissent des injonctions récurrentes et contradictoires sur ce qu'il convient de faire pour être une bonne mère, notamment en matière d'éducation bienveillante. À trop vouloir bien faire, les femmes donnent tout, s'épuisent, saturent, jettent l'éponge, culpabilisent. On ne parle pas assez de la difficulté qu'implique l'éducation des enfants, qu'ils soient petits ou grands.

S'il y a des évolutions dans notre société, il existe aussi beaucoup de résistances au changement, voire du recul, si ce n'est dans les lois, dans les mentalités.

Les associations et personnes de terrain en lien avec la périnatalité, qui prennent ces éléments en compte, pallient en réalité les failles de la société, œuvrant là où le bât blesse, en attendant ou en militant pour un fonctionnement plus égalitaire, plus juste, plus solidaire...

Il faut changer les représentations que nous avons de la maternité comme une pathologie à soigner - de la médicalisation à la psychothérapie - et comme expérience et responsabilité individuelle, « naturelle » pour les femmes. Il serait également essentiel de créer une collectivité où se transmettent savoirs et expériences, où la solidarité ramène à une prise en charge collective des enfants et autres questions domestiques, sans les déléguer - pour une reconnaissance mineure - aux personnes les moins favorisées

socialement, à savoir des femmes, racisées, migrantes, sans papiers, ou peu scolarisées.

« Au niveau politique et militant si on n'est que dans l'acceptation, on ne se bat contre rien »

PISTES D' ACTIONS

Ainsi, pour pouvoir améliorer la situation des femmes enceintes et en post-partum, plusieurs choses pourraient être mises en place par les politiques publiques et par la société en général.

Il faudrait une compréhension globale des problématiques que la maternité implique pour les femmes. Le politique doit être capable d'envisager la maternité dans ses continuums entre :

- la contraception, la grossesse, l'accouchement et la prise en charge des enfants dès la naissance ;
- le temps, l'énergie et les moyens nécessaires lors d'une démarche d'adoption ;
- les politiques de congés, la réduction collective du temps de travail et l'assimilation des périodes de travail à la pension ;
- la réflexion autour des systèmes de garde et de prise en charge tantôt par des professionnel·les tantôt par les pair·es.

Dans le documentaire, les interviewées dénoncent les manquements. Elles invoquent la créativité, crient à l'innovation, au changement, encouragent à une prise de risque de la part du politique.

Il y a un réel coût économique dû à la faiblesse des politiques publiques en matière de parentalité. Investir dans cet aspect de la vie aurait de nombreux bénéfices en termes de santé et de qualité de

vie, ce qui réduirait les coûts en matière de prise en charge médicale, médicamenteuse et sociale.⁴⁰

« Il faudrait qu'on prenne la maternité et la paternité comme quelque chose d'important pour la société »

La gestion de la maternité a été laissée à l'individuel et il est temps de la remettre au milieu des questions collectives. La parentalité demande une certaine organisation, une bonne gestion du temps, la capacité de déléguer et bien entendu de se dégager du temps et des espaces pour soi (rien qu'à soi). Mais, sans des stratégies politiques et des services publics efficaces, ces compétences attribuées aux mères amènent une logique managériale jusque dans la vie privée : « les mères doivent devenir de bonnes managers à tout prix ! »⁴¹

« La responsabilité de la maternité, ça reste très individuel »

Il importe dès lors de soutenir les femmes et les couples à ne pas tomber dans l'isolement, à réfléchir de manière égalitaire la prise de décision et la répartition des tâches au sein du couple/de la famille. Les projets alternatifs (maisons partagées, habitats collectifs, projets communautaires) peuvent en ce sens être des sources d'inspiration et des réseaux précieux pendant les premiers mois.

Au cours du film, les femmes ont répété l'importance de sortir d'une vision de la parentalité qui soit strictement une responsabilité individuelle et d'en assumer la responsabilité collectivement. Ce nouveau paradigme constitue une dé-privatisation de la famille, c'est-à-dire le fait ne plus considérer les questions familiales

⁴⁰ Par exemple, d'un point de vue de la santé publique, penser la reconnaissance des mères a du sens, car la reconnaissance des responsabilités et des tâches est un facteur protecteur de l'épuisement maternel. Pour les mêmes tâches réalisées, une femme reconnue et valorisée dans ce qu'elle accomplit au sein de son foyer est moins à risque de vivre un burnout maternel. Se référer au livre de Violaine Guériteault, *La fatigue émotionnelle et physique des mères. Le burn-out maternel*, Odile Jacob, 2008

⁴¹ Manoë Jacquet, *Le Care, une grille d'analyse des rapports sociaux*, FCPF, 2017

comme un enjeu strictement privé, et d'amener des réflexions sur le politique et le public :

- Augmenter les congés reliés à la parentalité.
- Augmenter et rendre financièrement accessible à tou·tes l'offre en milieu d'accueil : est-il encore nécessaire de rappeler cette revendication « un enfant = une place en crèche » ? Est-il normal que trouver une place en crèche soit aussi stressant pour les parents ? Que l'inscription se fasse avant même qu'on le sente bouger ? Que dans l'impossibilité de trouver une place en crèche publique, les parents soient obligés de se tourner vers le privé ?
- Visibiliser des structures de prise en charge de la santé physique et mentale, des réseaux de parents, etc.
- Créer des réseaux de soutien et de solidarité à échelle locale.
- Prévoir des lieux pour recevoir les jeunes mères dans les moments de détresse, écouter les questions, rassurer les doutes, sécher les pleurs, accueillir chaque femme dans ce qu'elle est en train de vivre de manière singulière et unique.
- Réfléchir à des modes de garde alternatifs financièrement accessibles à tou·tes, notamment pendant les week-ends : faire garder ses enfants ne devrait pas être seulement lié au fait de travailler, mais aussi pour prendre du temps pour soi, se reposer. La famille proche, quand il y en a une, ne suffit pas.
- Augmenter et rendre financièrement accessibles à tou·tes des lieux avec un service de garde où les parents peuvent prendre du temps pour elleux, ainsi que des lieux où les enfants sont bienvenus.
- Fournir des informations autour de la multiplicité des initiatives qui existent en matière de soutien à la grossesse et à la parentalité.

« Ce qui me manque, c'est ça : ne pas avoir de lieu qui rassemble toutes les personnes compétentes - ou qui pourraient l'être - pour accompagner une grossesse »

- Soutenir l'accès à une contraception égalitaire par l'information, mais également du soutien à la recherche (notamment pour développer une contraception masculine).
- Informer autour des différents types de suivi de grossesse et d'accouchement, ainsi qu'autour de l'allaitement (et des législations existantes).

« Dans un monde idéal, on respecterait les projets de naissance et on respecterait les recommandations de l'OMS »

- Renforcer le rôle du/de la co-parent·e pendant les mois de post-partum et au-delà.

Transmettre des informations adéquates, en déconstruisant les sources de culpabilité et de pression (tabous, idées fausses,...), valoriser les compétences présentes, se mettre à l'écoute dans un cadre empathique et bienveillant, repenser la configuration sociale qui entoure la naissance sont autant d'ingrédients indispensables à un rétablissement de l'équilibre maternel et familial.

« Il faut que ça bouge ! »

Et le tout doit être pensé de manière intersectionnelle, c'est-à-dire en prenant en compte les personnes qui vivent des croisements de discriminations tels que le racisme, le validisme, le classisme, etc. S'assurer que ce qui est mis en place est accessible financièrement, socialement, économiquement, géographiquement, etc. à tou·tes.

« Je n'ai pas à me tracasser si financièrement je peux me permettre d'aller à une consultation, ne serait-ce que ça, je pense que c'est vraiment du luxe »

S'AFFRANCHIR DES NORMES

Sans oublier que certaines solutions peuvent être bonnes pour les unes mais pas pour les autres. L'accompagnement de la grossesse et de l'accouchement devrait ainsi se centrer sur l'individu et s'affranchir des normes. Idéalement, les désirs des parents devraient rencontrer les qualités des intervenant·es.

Car il est difficile de prévoir comment une personne va trouver son épanouissement ou son émancipation. Difficile de faire rentrer toutes les mères dans une même case, alors qu'il y a tant de diversité de modes de vie, de vécu, d'envies, de besoins, de contextes sociaux, éducatifs, culturels... Chacun·e se fait une idée de la vie qui est bonne pour elle-même ou lui-même ; l'erreur serait de penser que ce qui est bon pour nous serait bon pour tou·tes.

Il n'est donc pas approprié de parler de modèles d'émancipation, des diktats de la maternité. Ce qu'il convient de garantir, c'est d'ouvrir les possibles : les horizons, les marges de manœuvre, les choix, les désirs,... pour autant de maternités qu'il y a de parents. Une personne serait d'autant plus émancipée si elle avait une palette très large de possibilités (matérielles, sociales, idéologiques, etc.) et une marge de liberté pour choisir. Il existe une multitude de possibles aujourd'hui, mais le libre choix et éclairé est un enjeu primordial. Il peut être effectivement très ardu de s'orienter dans cette diversité : certain·es peuvent décider de choisir une voie et de s'y investir à fond, d'autres voudront tout concilier sans renoncer.

PISTES D'ANIMATIONS

À L'ATTENTION DE L'ANIMATEUR·TRICE

Avant de commencer toute animation avec un public quel qu'il soit, il est essentiel de s'approprier la thématique abordée et l'outil pédagogique qui va être utilisé. Nous invitons donc les animateur·rices à s'informer (données chiffrées, intégration des concepts, lecture de contenus, etc.), par exemple via notre carnet pédagogique et notre bibliographie pour aller plus loin. Il est aussi nécessaire de s'interroger sur ses propres perceptions, idées construites, et expériences en lien avec la maternité, la paternité ou la parentalité de manière générale. Par exemple, qu'est-ce que je pense des femmes qui ne veulent pas d'enfants ?

Cette réflexion en amont permet de ne pas rentrer soi-même dans l'émotionnel face aux partages du groupe animé, de prendre une distance par rapport aux vécus des participant·es, et surtout d'éviter de formuler des généralités qui pourraient être blessantes ou stigmatisantes pour les individus du groupe.

Bien sûr, en tant qu'animateur·rice, on reste humain·e, on peut se sentir mal à l'aise, gêné·e ou touché·e. Mais dans ce rôle, il nous semble important de ne pas prendre une posture de fuite ou d'évitement par rapport à ces émotions et de les exprimer, sans pour autant perdre son contrôle. Cela peut s'accompagner de phrases comme « Est-il possible pour toi d'exprimer les choses autrement ? Avec d'autres mots ? », « Que pense quelqu'un·e d'autre du groupe par rapport à cette idée ? Êtes-vous à l'aise avec ce qui a été dit ? ». Bref, garder une position de bienveillance et de communication non-violente.

UN CADRE SÉCURISANT

Au début de chaque animation, l'animateur·trice posera un cadre sécurisant pour les participant·es en rappelant ces règles :

- Écouter de manière bienveillante sans interrompre ;
- Prendre en compte et respecter le point de vue de l'autre (même si on ne le comprend pas ou que l'on n'est pas d'accord), ne pas juger ce qui est dit, ni analyser ou psychologiser ;
- Garder un point de vigilance à la répartition du temps de parole ;
- Parler en « je » ;
- Spécifier que personne n'est jamais obligé·e de partager ou de participer à quelque chose qui le ou la met mal à l'aise : proposer un joker ;
- Rappeler le cadre de confidentialité : garder ici ce qui se dit ici. Si l'on est amené·e à partager une expérience en dehors du groupe, ne pas nommer la personne qui s'y réfère ;
- Avertir que c'est un espace sans jugement sur les valeurs, les éducations, les familles, la religion, les conditions de vie, etc.
- Éviter les « tu devrais », « il faut », « moi à ta place ».

ANIMATION N°1 : C'EST QUOI, VRAIMENT, LA MATERNITÉ ?

Objectifs

Cette animation permet d'ouvrir un espace de paroles pour sortir des tabous qui existent autour de la maternité. Cette animation cherche aussi à décroiser les femmes de l'archétype de la mère parfaite, sortir des stéréotypes.

Public

Idéalement entre 6 et 15 personnes, entre 15 et 99 ans

Pour tout public : parents ou non, professionnel·les de la santé ou de l'enfance ou non, en mixité ou non.

Durée

2h

Matériel nécessaire

Liste de questions à proposer aux participant·es à préparer à l'avance (voir plus loin nos propositions)

Déroulement

1. Tour de cercle

Chaque participant·e donne son prénom et son pronom de confort (elle, il, iel, etc.), pour veiller à être inclusif·ve avec les personnes trans, non-binaires, en questionnement identitaire,...

2. Poser le cadre

Voir explication du cadre

3. Nommer la maternité

Chacun·e écrit un mot de son choix en lien avec le thème « maternité », et le dépose anonymement dans une boîte prévue à cet effet. Vous pouvez vous aider de ces phrases : « Qu'est-ce qu'évoque pour vous la maternité » ? ou « Quel est le premier mot qui vous vient lorsque je dis "maternité" ». L'animateur·rice peut également s'appuyer sur un photolangage en utilisant un large choix de cartes illustrées.

L'animateur·rice lit à voix haute les mots qui ressortent de la boîte et pose la question « Qu'est-ce que ça vous fait ressentir d'entendre ça ? ». Inviter à échanger sur les représentations de la maternité dans la société et nos représentations en lien avec les mots utilisés.

4. Questions d'expert·es

Diviser le groupe en plusieurs sous-groupes et leur donner à chacun la liste des questions que vous aurez préparée au préalable. Demandez-leur de répondre en prenant la place d'un·e expert·e en maternité dont l'objectif est de répondre à des femmes ou hommes en questionnement.

Laisser entre 15 et 30 minutes de travail, selon le nombre de questions, les connaissances et l'enthousiasme du groupe.

Lisez ensuite chaque question en demandant à un des sous-groupes leur réponse. Invitez les autres sous-groupes à donner leurs avis, poser des questions, marquer leur accord ou désaccord, etc. Faites de même avec chaque sous-groupe. N'hésitez pas à intervenir pour approfondir certaines connaissances et ouvrir des pistes de réflexion.

5. Le mot de la fin

Pour clôturer, demandez à chacun·e de réécrire un mot à glisser dans la boîte. Cela permet aux participant·es de prendre un temps de réflexion sur les représentations qu'ils et elles avaient en début d'animation et voir si ces dernières ont évolué. Prenez connaissance des nouveaux mots et partagez-les au groupe.

Clôturez en faisant un tour de cercle, en demandant à ce que chacun·e réponde à ces deux questions: « Comment vous sentez-vous ? Et avec quoi repartez-vous ? »

L'animateur·rice peut également s'appuyer sur un photolangage en utilisant un large choix de cartes illustrées, et invitant chacun·e à choisir une image qui lui parle face à ces deux questions, qu'il ou elle décrira ensuite.

Liste des questions

Cette liste n'est qu'une proposition. N'hésitez pas à en rajouter et/ou à les ajuster en fonction des besoins et des demandes de vos groupes

- J'ai envie de faire un enfant, à quoi dois-je me préparer ?
- Je ne veux pas avoir d'enfant. Suis-je normal·e ?
- Parfois je suis si fatigué·e que je voudrais partir très loin et tout abandonner. Est-ce que j'ai un problème ?
- Comment faire pour prendre du temps pour moi dans ma course quotidienne ?
- Je me sens souvent dépassé·e. Que puis-je faire ?
- J'ai l'impression que mon compagnon/ma compagne ne comprend pas ce que je vis. Que puis-je faire pour lui partager mon vécu ?



- On me dit que quand mon bébé sera là, il faudrait que je l'allaiter, mais je ne suis pas sûre de vouloir. Comment savoir ?
- Comment savoir si je suis un·e bonn·e mère/père ?
- Pourquoi est-ce que mon·ma conjoint·e ne peut pas prendre un congé de paternité aussi long que mon congé de maternité ?
- J'ai l'impression de déranger les autres avec mon bébé dans l'espace public. Est-ce que je suis la seule ? Que puis-je faire ?
- Je regrette parfois ma vie d'avant, sans enfants. Est-ce normal ?

ANIMATION N°2 : GENRES ET PARENTALITÉ

Objectifs

Cette animation permet de mettre en lumière les stéréotypes liés au genre, les privilèges, et de comprendre le principe de charge mentale. Elle permet aussi d'aborder les injonctions contradictoires et clichés sexistes qui accompagnent les femmes tout au long de leur vie.

Public

Idéalement entre 6 et 15 personnes, en mixité

Idéalement pour des parents

Durée

2h

Matériel nécessaire

Questionnaires à proposer aux participant·es

Déroulement

1. Tour de cercle

Chaque participant·e donne son prénom et son pronom de confort (elle, il, iel el, etc.)

2. Poser le cadre

Voir explication du cadre

3. Débat mouvant sur les privilèges

Mettre tou·tes les participant·es en cercle debout, et leur expliquer que chaque fois qu'une affirmation sera énoncée, chacun·e se rapprochera du centre s'il ou elle adhère à cette affirmation. Il y a comme une sorte d'échelle invisible entre sa place et le centre et chaque personne met son curseur d'adhésion à l'affirmation là où

bon lui semble. Chaque personne peut donc rester sur place s'il ou elle ne se sent pas du tout concerné·e ou en désaccord.

Après chaque énonciation d'affirmation, invitez les participant·es à prendre le temps de regarder autour d'elles et eux où se placent les autres.

- Je me fais souvent couper la parole
- J'ai déjà négocié une augmentation
- Je m'excuse souvent
- Je me culpabilise souvent
- On m'a déjà intensivement regardé·e ou fait un commentaire lorsque j'allaitais mon bébé en public
- On a déjà touché mon ventre sans me demander mon consentement
- J'ai déjà ressenti le besoin de taire mon orientation sexuelle
- On a déjà porté du jugement sur ce que je mange, en fonction de mon poids
- On m'a déjà fait des commentaires sur la manière dont j'éduque mes enfants
- J'ai pris un congé parentalité
- J'ai des complexes avec mon corps (à amener dans un contexte bienveillant)
- Dans une situation qui m'est inconfortable, j'ai tendance à me dire que c'est de ma faute
- On ne me mégenre pas. On m'appelle toujours selon le genre auquel je m'identifie

- J'ai déjà menti à propos de l'existence de mes enfants, ou mon envie d'en avoir, à un entretien d'embauche
- On me demande souvent / on m'a souvent demandé si je vous voulais avoir des enfants
- Je me suis déjà fait·e harcelé·e en rue, au travail, ou ailleurs (à amener si le contexte est bienveillant)
- Quand je suis au boulot, je ne pense jamais aux charges à faire à la maison ou liées à la famille
- Quand j'étais petit·e, je jouais à la poupée
- J'ai ressenti le besoin de me maquiller pour venir participer à cette animation
- Je me suis déjà soucie·e de ma façon de m'habiller dans mon quotidien, parce que je craignais d'avoir l'air négligé·e
- On a déjà ri de mon accent
- J'ai souvent peur d'être un mauvais parent
- J'ai déjà sauté un repas parce que je m'occupais de mon bébé
- On a déjà corrigé ou invalidé la façon dont je me sens par rapport à ma couleur, ma langue, ma religion, mon genre
- On m'a déjà apostrophé·e en rue pour me dire que j'étais très mignon·ne avec mon bébé
- J'ai diminué mon temps de travail pour m'occuper de mon/mes enfants
- Mes collègues et mes ami·es me demandent régulièrement des nouvelles de mes enfants

Après avoir fait l'exercice du débat mouvant, invitez les participant·es à faire un retour sur leurs ressentis, leurs réflexions, leurs émotions face à ce qui est ressorti visuellement du débat mouvant. Expliquez que ce débat mouvant permet de mettre en lumière les privilèges que nous avons tou·tes, les avantages que nous détenons, par rapport à d'autres personnes, liés à notre « condition » et dans un contexte social et politique défini. Les privilèges peuvent-être liés à notre couleur de peau, notre classe sociale, notre genre, notre identité religieuse, nos dispositions physiques et notre identité sexuelle. Certaines personnes sont donc plus ou moins privilégiées en fonction du contexte.

L'important c'est de prendre conscience de ses privilèges et du contexte dans lequel ils s'expriment ou ne s'expriment pas. Sans quoi, nous avons toutes et tous tendance à vouloir les garder à tout prix, consciemment ou inconsciemment. Et donc, in fine, à renforcer les rapports de domination structurelle à notre société ainsi que les discriminations et les violences qui en découlent. La lutte contre les privilèges est indispensable au combat vers l'égalité.

Tant que l'on n'a pas conscience de certains de ses privilèges, on ne prend pas la charge éducative de les déconstruire et de faire en sorte d'être dans rapports plus égalitaires les un·es avec les autres tant d'un point de vue interpersonnel que structurel (institutionnel et sociétal).

4. Questionnaire

Donner les feuilles de questionnaires préalablement préparés à chacun·e des participant·es et leur demander de s'isoler pour y répondre chacun·e de son côté

Quand c'est fait, les inviter à se mettre en sous-groupes et à échanger leurs réponses et discuter autour de celles-ci.

Après plus ou moins 30 minutes d'échanges (selon le nombre de personnes dans les sous-groupes et l'enthousiasme du groupe), les ramener en cercle tou·tes ensemble et les inviter à échanger sur ce qui est ressorti d'intéressant, d'inattendu, de nouveau, d'étonnant, d'émotionnel dans les sous-groupes.

5. Clotûre

Demander à chacun·e comment il ou elle se sent et avec quoi il ou elle repart. L'animateur·rice peut également s'appuyer sur un photolangage en utilisant un large choix de cartes illustrées et invitant chacun·e à choisir une image qui lui parle face à ces deux questions, qu'il·elle décrira ensuite.

Questionnaire⁴²

Vous êtes en réunion ou rendez-vous professionnel. Votre portable sonne, c'est la crèche ou la gardienne :

- Vous ne répondez pas. De toute façon, ce n'est pas votre tour de vous en occuper s'il y a un problème et vous faites totalement confiance à votre conjoint·e.

- Vous ne répondez pas, mais vous vous précipitez pour écouter le message, puis courez chercher votre enfant malade (en jurant de bosser deux fois plus le lendemain pour compenser).

- Vous répondez. C'est normal.

Pour le dernier goûter d'anniversaire, qui a écrit et envoyé les invitations ?

- Vous et votre enfant

- Votre conjoint·e et votre enfant

- Tou·tes les trois

Combien de femmes célèbres votre enfant peut-il/elle citer ?

- Entre 5 et 10

- Entre 10 et 20

Qui est allé inscrire votre enfant à l'école ?

- Vous

- Votre conjoint·e

- Vous deux

Qui a trouvé le ou la pédiatre ? (si c'était par recommandation, venait-elle d'une femme ou d'un homme ?)

- Vous

- Votre conjoint·e

Qui a trié les vêtements trop petits de l'été dernier ?

- Vous

- Votre conjoint·e

- Vous deux

Qui s'est occupé de régler la facture de la cantine le mois dernier (ou de la crèche, ou de l'assistante maternelle, etc.)

- Vous

- Votre conjoint·e

⁴² Inspiré de Titiou Lecoq, *Libérées. Le combat féministe se gagne devant le panier de linge sale*, Librairie Arthème Fayard, 2017, pp.210-212

Qui en dernier a changé les draps du lit de votre enfant ?

- Vous
- Votre conjoint·e

Qui a fait la dernière machine à laver (faire : lancer, faire sécher, ranger. Si la tâche est partagée, le point va à celui ou celle qui a fait deux tâches sur trois)

- Vous
- Votre conjoint·e

Savez-vous où est le produit pour nettoyer les taches ?

- Oui
- Non

Qui a pensé la dernière fois à laver les essuies de bain ?

- Vous
- Votre conjoint·e

Avez-vous déjà jeté à la poubelle une affaire appartenant à une autre personne de la famille parce que vous en aviez ras le bol qu'elle traîne ?

- Oui
- Non

Qui paie l'assurance de la maison/l'appartement/l'habitat groupé ?

- Vous
- Votre conjoint·e

Qui a réservé les billets (car, train ou avion) la dernière fois que vous êtes parti·es ensemble en vacances ?

- Vous
- Votre conjoint·e

Qui a trié les médicaments périmés la dernière fois ?

- Vous
- Votre conjoint·e

Qui a changé l'éponge de cuisine en dernier ?

- Vous
- Votre conjoint·e

Qui en dernier a acheté un objet pour la maison (décoratif, gadget ou utilitaire)

- Vous
- Votre conjoint·e

BIBLIOGRAPHIE

Postpartum en général

Bergeret Amselek Catherin, *Le mystère des mères*, Desclée de Brouwer, 2005

Boulay Anne, *Mère indigne, mode d'emploi*, Denoël, 2006

Daam, Nadia, Johana Sabroux et Emma Defaud, *Mauvaises mères ! Les joies de la maternité*, J'ai lu, 2015

Mathou et Sophie Adriansen, *La remplaçante*. Éditions First, 2021

Roskam Isabelle et Mikolajczak Moïra, *Le burn out parental*, De Boeck, 2018

Roskam Isabelle et Mikolajczak Moïra, *Le burn out parental : l'éviter et s'en sortir*, Odile Jacob, 2017

Vaillant Maryse, *Être mère : mission impossible ?* Albin Michel, 2011

Weizman Illana, *Ceci est notre post-partum*, Marabout, 2021

Charge mentale et émotionnelle

Emma, *La charge émotionnelle*, Massot Éditions, 2018

Emma, *Un autre regard*, Massot Éditions, 2017

Lecoq Titiou, *Libérées. Le combat féministe se gagne devant le panier de linge sale*, Librairie Arthème Fayard, 2017

McNish Hollie, *Personne ne m'a dit*, Solar, 2018

Schneider Aurélie, *La charge mentale des femmes et celle des hommes. Mieux la détecter pour prévenir le burn-out*, Éditions Larousse, 2018

Isolement maternel et santé mentale

Allenou Stéphanie, *Mère épuisée*, Marabout, 2012

Casman Marie-Thérèse, Marjorie Nibona et Hedwige Peemans Poullet, *Femmes monoparentales en Belgique : conditions d'existence, précarisation, santé*, Université des Femmes, 2006

Garcia Sandrine, *Mère sous influence. De la cause des femmes à la cause des enfants*, La Découverte, 2001

Guéritault Violaine, *La fatigue émotionnelle et physique des mères. Le burn-out maternel*, Odile Jacob, 2008

Jacquet Manoë, *Le burn-out maternel ou le syndrome de l'épuisement maternel*, analyse Corps écrits, 2017

Maman Blues, *Tremblements de mères, le visage caché de la maternité*, Éditions l'Instant Présent, 2010

Neyrand Gérard, *L'enfant, la mère et la question du père*, PUF, 2011

Trillard Axelle, *Au secours, je me noie ! Comprendre et éviter le burn-out maternel*, Éditions du Rocher, 2018

Wagener Martin, *Trajectoires de monoparentalité à Bruxelles : Les femmes face aux épreuves de la parentalité*, UCL, 2013

Warner Judith, *Mères au bord de la crise de nerfs*, Albin Michel, 2006

Être femme au delà d'être mère

Chollet Mona, *Sorcières. La puissance invaincue des femmes*, Zones, 2018

Donath Orna, *Le Regret d'être mère*, Odile Jacob, 2016

Hoang Thao et France Huart (dirs.) *En avoir ou pas? Les féministes et les maternités*, Université des Femmes, 2013

Schmidtz Fiona, *Lâchez-nous l'utérus. En finir avec la charge maternelle*, Hachette Pratique, 2020

Maternité alternatives et féminisme

Delassus Jean-Marie, *Penser la naissance*, Dunod, 2011

Gazalé Olivia, *Le Mythe de la virilité. Un piège pour les deux sexes*, Éditions Robert Laffont, 2017

Rigoulet Elisa et Pihla Hintikka, *Le guide féministe de la grossesse, pour des futurs parents libres*, Marabout, 2019

Tronto Joan, *Un monde vulnérable. Pour une politique du care*, La Découverte, 2009

Vergès Françoise, *Le ventre des femmes, Capitalisme, racialisation et féminisme*, Albin Michel, 2017

Grossesse, accouchement et santé des femmes

Aquien Judith, *Trois mois sous silence. Le tabou de la condition des femmes en début de grossesse*, Payot, 2021

Lahaye Marie-Hélène, *Accouchement, les femmes méritent mieux*, Éditions Michalon, 2018

Winkler Martin, *C'est mon corps*, Éditions de l'Iconoclaste, 2020

Podcasts

BLISS Stories, Clémentine Galey

La Matrescence, Clémentine Sarlat

Parentalité(s), Mathilde Bouychou

Un podcast à soi, Charlotte Bienaimée, ARTE Radio

Romans

Azoulai Nathalie, *Mère agitée*, Seuil, 2003

Bonnie Julie, *Chambre 2*, Belfond, 2013

Guerin Françoise, *Maternité*, Albin Michel, 2018

Mermilliod Aude, *Le chœur des femmes*, Adaptation du roman de Martin Winckler, Le Lombard, 2021

Winkler Martin, *Le Chœur des femmes*, Folio, 2017

Rédaction

Lise Mernier

Coordination

Eleonora Sambasile

Relecture

Frédou Braun, Sandrine d'Huart, Brigitte Junker, Lara Lalman,
Chantal Poppe et Vinciane Zech

Graphisme

Clémentine Lénelle

2021



Corps écrits

Place Galilée, 6 - 1348 Louvain-la-Neuve

lise.mernier@corps-ecrits.be - www.corps-ecrits.be

Corps écrits est une association d'Education Permanente qui axe ses actions sur les questions de genres, familles et sexualités, et ce de manière transversale à travers diverses formes de publications, de rencontres, outils pédagogiques et projets citoyens.



Gsara

Rue du Marteau, 26 - 1210 Bruxelles

eleonora.sambasile@gsara.be - www.gsara.be

Le GSARA asbl a pour mission de susciter le regard critique, l'expression individuelle et collective et de promouvoir les œuvres cinématographiques.



Réalisé avec le soutien de
La Fédération Wallonie-Bruxelles

Carnet d'accompagnement pédagogique
accompagnant le film

De l'autre côté des mères

réalisé par

D'une femme à l'autre

Ce carnet d'accompagnement pédagogique du film *De l'autre côté des mères* s'adresse aux professionnel·les qui souhaitent faire des animations avec des groupes autour de sujets touchant aux maternités. Vous y retrouverez des réflexions autour de grandes thématiques et questionnements abordés au travers du film sous forme de citations, afin d'avoir une base de réflexion riche et diversifiée. La partie théorique, nécessaire pour mener les animations, est suivie de deux pistes d'animations pensées pour tout public et pour des parents. Chacune des animations est un point d'appui pour parler des maternités et déconstruire ensemble les idées préconçues et la vision d'une maternité unique.