

# 1 Le choix de faire garder ou pas

## Du temps pour soi, mais avec ses enfants !

*Trouver du temps pour soi quand on est maman de jeunes enfants n'est pas simple, surtout quand on considère que les activités ne sont pas compatibles avec la présence de petits. Certaines structures innovent et proposent des activités aux mères sans que cela ne rime avec séparation ou garde des enfants ailleurs. Zoom sur la MJC de Fresnes (94).*

De nombreux ateliers sont proposés par Monique Auffret et son équipe au sein de la Maison des Jeunes et de la Culture (MJC) de Fresnes. Ils s'adressent à un public très varié : adultes de tout âge, femmes enceintes, jeunes parents et enfants, des bébés aux adolescents. Un point commun à toutes ces activités : une grande ouverture d'esprit et l'envie de proposer sans imposer.

### **Grandir Autrement : Quelles activités proposez-vous aux nouvelles mamans au sein de la MJC ?**

Monique Auffret : Nous animons des ateliers destinés aux jeunes mamans. Les mères peuvent se relaxer et reprendre des exercices musculaires adaptés à leur état physique post-natal. Nous proposons également des séances en piscine où se mélangent futures et jeunes mamans. Il y a enfin une séance autour du maternage afin de découvrir ou discuter massage, portage ou allaitement et tout ce qui tourne autour des bébés.

### **Comment vous est venue l'idée de proposer ce type d'activités ?**

Il y a plusieurs années, j'animais des séances de gym pour des jeunes femmes et des ateliers pour des femmes plus âgées. Un jour, une de ces jeunes femmes m'annonça qu'elle était enceinte mais souhaitait continuer les séances. Nous avons alors discuté de comment faire évoluer les exercices en fonction de son état. Puis, quand son bébé est né, elle est naturellement venue avec lui lors des séances. J'ai alors demandé de l'aide à mon groupe de seniors pour proposer aux mamans une solution de garde lors des séances. Plusieurs seniors ont trouvé amusant de venir s'occuper des bébés et de rencontrer elles aussi d'autres



personnes ; beaucoup sont devenues de ferventes participantes.

### **Comment se passent les séances ?**

Les mamans viennent avec leurs bébés à l'atelier. Il n'y a pas de contraintes, pas besoin de prévenir si on ne vient pas ; je sais comme c'est stressant de gérer le temps avec un jeune enfant, et mon but est de réduire le stress. Celles qui le souhaitent peuvent garder leur bébé près d'elle dans la salle ; ce sont en général les plus petits bébés qui restent avec leur maman. Les autres retrouvent les bras des dames qui vont s'en occuper pendant un moment, voire toute la séance, selon le désir de la maman.

### **Et si le bébé demande sa maman, ou l'inverse ?**

Les dames n'hésitent pas à venir dans la salle où les mamans font leurs activités si les bébés pleurent ou demandent une tétée. Même si la maman fait une pause

dans la salle, pour réconforter son bébé ou l'allaiter, elle continue de faire partie du groupe, d'y participer en écoutant et discutant, et elle profite de la séance d'une autre manière. Bien sûr, l'inverse est aussi valable : une maman peut, à tout moment, s'éclipser pour aller voir son bébé. Les séances à la piscine fonctionnent de la même manière, à la différence que les enfants ne sont pas dans le même bâtiment, mais juste à côté. Il m'arrive de garder moi-même un petit bébé au bord du bassin tout en animant la séance.

### **Qu'est-ce que ces ateliers apportent aux mères ?**

Outre la reprise d'une activité physique, ces ateliers permettent aux mamans de sortir de chez elles, de faire une activité pour elles-mêmes et d'échanger avec d'autres mères. Il arrive souvent que des femmes suivent les ateliers « futures mamans » puis « jeunes mamans » et se lient d'amitié, formant ainsi un petit groupe qui se soutient également hors de la MJC. Ces mamans ne sont pas prises entre deux fronts : celui de s'occuper d'elles et de garder leur bébé près d'elles. Ici, elles peuvent concilier les deux.

### **Est-ce que les enfants en retirent également quelque chose ?**

Pour les petits, qu'ils soient bébés ou bambins, ces temps leurs permettent également de voir d'autres personnes, jeunes ou plus âgées, d'être dans d'autres bras bienveillants, d'observer puis de partager des jeux avec d'autres enfants. Tout en sachant maman toute proche. C'est rassurant pour tout le monde. ●

PROPOS RECUEILLIS PAR  
MARTINE VERGNOL