

# Du BIEN NAÎTRE au BIEN-ÊTRE à la BELLE DE MAI

## Une Aventure à Construire Ensemble !



JOURNAL DU  
PROJET 3B

N° 2

MAI À SEPTEMBRE 2018



### De la cueillette d'expériences aux actions autour DU BIEN NAÎTRE AU BIEN-ÊTRE

La cueillette a commencé au début du printemps avec les « Héroïnes de la Belle de Mai » à la Maison pour tous et s'est prolongée jusqu'à l'été avec d'autres femmes et hommes vivant à la Belle de Mai et dans les environs, avec le soutien de professionnels et de stagiaires.

Une cinquantaine d'habitant.e.s, surtout des femmes, mais aussi quelques hommes, de (futurs) parents, des parents, des grands-parents, ont partagé et échangé sur le projet « Du Bien naître au Bien-être à la Belle de Mai », à partir de leur vécu. Elles et ils ont aussi partagé des informations, recommandé des ressources utiles et évoqué des pistes d'actions. Elles et ils ont accepté de partager leurs expériences, autour de la naissance d'un enfant, de leur propre naissance, de l'accueil des tout-petits. Nous les en remercions vivement.

Certaines femmes ont participé à plusieurs rencontres, notamment dans le cadre du Café parents à l'école Cadenat et du groupe Passer'elles, groupe de femmes qui se réunit de façon hebdomadaire à la Maison pour Tous.

Divers thèmes ont été abordés de façon plus ou moins approfondie, en fonction des préoccupations, envies et attentes des participant.e.s. Ils sont en lien avec divers moments autour de la naissance d'un enfant, avant, pendant et après.

Plusieurs partenaires se sont engagés dans le projet : la Maison pour tous, particulièrement impliquée, mais aussi l'association Mot à Mot, l'Association Solidarité Marseille (ASM), les écoles Cadenat et Révolution. Ils ont facilité l'organisation de rencontres avec les habitant.e.s. Des partenaires solidaires ont également apporté leur contribution : le Centre Bleu et la Fraternité ont mobilisé leur public, la Protection materno-infantile (PMI) a participé à un Café parents ...

Voici venu le temps de la mise en commun de ces cueillettes avec un Temps fort :

Le 21 septembre 2018

pour partager un déjeuner, préparer ensemble les Ateliers de l'Avenir et co-construire des actions pour améliorer le Bien naître et le Bien-être à la Belle de Mai .

Alexandra, Bernard et Marie du MDSL

## SOMMAIRE

|   |           |
|---|-----------|
| Editorial sur la cueillette d'expériences ..... | p.1       |
| La cueillette sur le Bien Naître .....          | p. 2 et 3 |
| La cueillette sur le Bien Être .....            | p. 4      |
| Et maintenant, que faisons nous ? .....         | p. 5 et 6 |

# Avant de vivre ensemble les Ateliers de l'Avenir pour construire nos projets autour du thème : DU BIEN NAÎTRE AU BIEN-ÊTRE

## Être Enceinte

« Être enceinte, ce n'est pas en soi une maladie. C'est une transformation du corps. Il faut aussi s'adapter sur le plan psychologique. A la maison, la famille t'entoure. En France, il faut avoir plusieurs casquettes : être maman, travailler... C'est stressant d'assumer plusieurs tâches. Par contre, on est rassuré ici car le suivi de la grossesse est obligatoire. »

## Allaiter ou pas...

« J'étais seule donc ce n'était pas possible ». Elle évoque le rôle positif joué par les proches, qui pouvaient donner le biberon, mais aussi le fait de pouvoir s'adonner à d'autres occupations tout en donnant le biberon.

Au tour d'une mère de partager son expérience, avec ses 3 enfants : « Après des tentatives avortées, je n'ai pas allaité. »

Une autre femme se livre : « Je n'ai pas eu le choix car j'ai eu deux césariennes. On m'a donné des médicaments pour couper le lait. »

## Etre accueillie à la maternité

Une femme ayant 3 enfants évoque ses 3 césariennes : « Ici, c'est mieux qu'aux Comores où c'est plus douloureux. ». Une autre femme souligne qu'elle a été mieux accueillie à Montpellier qu'à Marseille (à la Conception et l'hôpital Nord) : « Ici, ils ne nous parlent pas bien, ne sont pas souriants. Là bas, on me disait : ça va, tu n'as pas de douleurs ? » D'autres considèrent au contraire qu'elles ont été bien accueillies ici.

Une maman évoque le besoin d'être seule dans sa chambre après son accouchement.

« Mon médecin traitant dans le 14<sup>e</sup>, qui parlait arabe, est parti » et a été remplacé par quelqu'un qui ne parle pas sa langue maternelle. Elle évoque les difficultés à parler avec les médecins à la maternité : « Stressée, parfois, je pleurais ; maintenant, j'ai moins de problèmes. (...) Avant, je ne dormais pas la nuit. » Elle dit faire des cauchemars. « J'ai des problèmes d'anémie, de diabète, une hernie discale. » Son poids la préoccupe : « Je faisais 90 kg ; maintenant, ça va. »

## Quand les examens (échographie, amniosynthèse)... sont une épreuve trop dure

« Mon deuxième enfant a 6 ans. A la première échographie, on m'a dit : Madame, vous avez un enfant handicapé. » Dans tous ses états, elle s'interroge, interroge son mari. Finalement, « je le garde » se dit-elle. « Chez nous, c'est un péché d'avorter », ajoute-elle. Dans ma tête, c'est 9 mois de stress. Je n'avais pas de force. J'ai perdu du poids. A la naissance, on m'a présenté le bébé et j'ai dit : « Je ne peux pas le voir ». Il faisait 2,8 kg. Je ne voulais pas l'allaiter. Une semaine après sa naissance, je l'ai pris et montré au gynécologue qui avait fait la première échographie. Je lui ai dit : « Regardez. Il n'a aucun handicap. » Il m'a dit : « Madame, oubliez tout. » « Je n'oublierai jamais », poursuit elle (...) avant de conclure : « La science n'est pas parfaite à 100 % ».

« 15 jours avant le rendez-vous, je me disais : qu'est-ce qu'il va m'annoncer ? (...) Les échographes sont des portes de prison. Ils ne sont pas dans la bienveillance. Il devrait y avoir des sages-femmes qui accompagnent les échographes. Pas un mot, pas un sourire. »

La douleur de l'amniocentèse, pratiquée pour détecter les risques de handicap liés au patrimoine génétique, et d'autres malformations, est évoquée par une maman de jumelles qui a refusé une deuxième « piqûre », en raison de la douleur procurée par la première et s'est dit en parlant d'une de ses filles à naître : « Je l'accepterai comme elle est... »

Voici ce que nous avons recollé et partagé grâce à nos cueillettes d'expériences.

## Choisir ou non d'être enceinte...

« Quand tu extériorises, ça fait du bien d'en parler ». Certaines femmes évoquent entre rires « le besoin d'accoucher », la nécessité sociale d'être mère. D'autres ont « l'envie d'avoir des enfants, mais pas aujourd'hui » car elles ont envie de « se reposer un peu ».

« Les hommes ne prennent pas de décisions, donc ils se déchargent. Pour prendre ma décision de savoir si je gardais l'enfant, ce n'est pas mon mari qui m'a aidée. »

## L'absence des pères...

« Mon père a dit un jour : « je vais au hammam ». Il a pris sa valise et est parti pour toujours (...) Je ne sais pas pourquoi les hommes font des enfants et, après, ils partent. Petite, je n'entendais que des disputes. Il ne m'a jamais pris la main. Ma mère, elle, a tout fait pour nous. »

Une maman élevant seule ses 4 enfants partage alors une citation : « Le seul homme dont tu as besoin dans la vie est celui qui te prouvera qu'il a besoin de toi dans la sienne ».

« Mes enfants réclament un père et lui demandent : « Pourquoi sommes-nous 3, et pas 4 ? ». Je leur réponds : « Comment je fais ? Je loue un papa ? » « Cela fait trop mal », nous dit-elle.

## Jeuner ou pas pendant le Ramadan

Plusieurs participantes ont jeûné pendant leur grossesse ou après l'accouchement. Une participante souligne que le jeûne est contre-indiqué pendant la grossesse. Pourquoi jeûnent-elles ? Certaines font référence à la tradition qui veut que les femmes jeûnent pendant cette période. Que disent les textes ? Une femme, diabétique, nous dit qu'elle ne jeûne pas pendant le Ramadan et qu'elle n'a pas jeûné pendant ses grossesses. « C'est contre-indiqué ». Une participante relève la différence entre tradition et obligations.

## Et après la naissance, qui est là pour soutenir la maman, garder les enfants...

« On n'accepte pas les enfants de moins de 3 ans à l'école, on manque de crèches. J'ai du prendre une assistante maternelle mais ce mode de garde ne m'a pas convenu. » Plusieurs femmes ont été contraintes d'arrêter de travailler pour garder leur enfant. Beaucoup de mamans n'ont pas de mode de garde ; les crèches sont saturées. En présence de sa mère, une femme n'ayant pas d'enfant dira : « Je le donnerai à maman ! »

« Quand on vit ici, c'est difficile de s'adapter car beaucoup de choses sont différentes, notamment après l'accouchement. On galère. Là-bas [aux Comores], il y a les tantes, les grand-mères, etc. Après son accouchement, la mère est tranquille pendant 40 jours. L'enfant est pris en charge par d'autres. »

Une femme, animatrice santé, a fait une demande d'inscription à la crèche au cours du sixième mois de sa grossesse, mais elle n'a pas eu de place. Elle nous dit : « J'ai ma mère, c'est elle la crèche ! ».

Une autre femme, évoque aussi la présence et le soutien de sa mère, qui s'occupe de ses enfants, notamment le week-end. Elle apprécie grandement pouvoir compter sur elle.

« Quand il y a de l'entourage, il n'y a pas trop de ressenti psychologique. Ici, parfois, on a un mari mais il travaille parfois loin de chez nous. »

# Et sur le Bien-Être... qu'avons nous recueilli comme témoignages ?

Lors de la rencontre du « Café Parents » du 16 juin, une dizaine de femmes ont échangé autour de films humoristiques sur Maternité et Parentalité, puis il a été donné libre cours à la parole des mamans présentes :

« Je choisis une femme avec un œuf car elle me représente. J'aurais voulu être un coucou, trouver quelqu'un qui s'occupe de mon enfant, aller à l'opéra, me balader, me promener... Malheureusement, ce n'est pas le cas (...). Elle conclut : « Tout repose uniquement sur la maman. »

« Il me manque un temps pour moi et mon mari. Je veux un temps pour moi et lui. »

« Je prends cette image car elle me fait penser à ma mère. On lui doit tout. On ne met pas assez en avant sa maman. » Émue, elle pleure. Les larmes coulent sur le visage de plusieurs femmes, également émues par ce témoignage et l'émotion de celle qui a bien voulu le partager.

Et sur le Bien-être encore, partageons les Graines de sagesse que les parents du «Café Parents» ont produit :

- Être bien dans sa peau
- Être bien dans sa vie
- Être bien dans sa vie de femme
- Prendre le temps de se préparer
- Prendre soin de nous
- Avoir un esprit sain dans un corps sain
- Quand les enfants sont là, tu fumes beaucoup ; quand ils ne sont pas là, tu fumes moins
- Être bien dans sa tête
- Quand on n'a pas les enfants, c'est du bien-être
- Oui mais quand on les retrouve, c'est aussi très bien
- Il faut s'autoriser des temps pour soi, car on leur donne trop
- Quand on n'a pas les enfants, on se sent libre
- Moi, pour mon bien-être, je choisis un bon massage
- Le coiffeur
- Je n'aime pas me faire masser, car ça ne dure pas longtemps
- Quand je laisse les enfants à l'école et que je passe la journée avec les copines, je me sens bien, et à 16h30, quand je récupère les enfants, je suis apaisée
- J'organise des petits déjeuners entre copines. On est les L5 où le club des Cinq.
- Il y a même une maîtresse qui nous appelait le Gang des Mamans.
- Il existe aussi le Gang de Dalila !
- Avoir un travail qui me plaît, c'est mon bien-être.
- Moi, je voudrais être sur une île déserte, avec le soleil, la plage, personne autour. Que les miens ! Et des vacances au soleil avec mes amis sans les enfants !
- Les sorties, au restaurant, dehors, car la maison, ce n'est pas le bien-être, il y a toujours quelque chose à faire

Des mamans du Club des cinq, aussi appelé le Gang des mamans, concluent :  
« Le rire et l'humour restent la base du bien-être. »

## Les participant.e.s à la cueillette d'expériences

**Une quinzaine de femmes impliquées dans le projet 3 B : les Héroïnes de la Belle de Mai et des membres du Groupe Passer'elles :**  
AMINA, NASSIMA, MAEVA (-cf. les Héroïnes de la Belle de Mai dans le N°1 du Journal), DALILA, ZINEB, BASMA, OUAFA, FATIMA, ZINEB, DORIA, MYRIAM, ZARA, STÉPHANIE, NAÏMA, ANNE, LILIA, ... accompagnées par NATHALIE et plusieurs stagiaires : SARAH, NADJIMATA, WIZRATY...

**Une quinzaine de mamans des écoles primaires Cadenat et Révolution :**  
TATIANA, VANESSA, DALILA, NASSIMA, AMINA, LINDA, HADDA, MYRIAM, SAMIA, MAMOU, YAMINA..., accompagnées par les professionnel.e.s et stagiaires de la MPT (NATHALIE, ALEXANDRE, LILIA, SARAH, INÈS, NADJIMATA ET WIZRATY) et des partenaires : ODILE (PMI), KARINA, DENIS, CÉCILIA (REP +).

**Une vingtaine de membres de l'Association Solidarité Marseille (ASM) - groupe non constitué :**  
3 participant.e.s aux deux rencontres notamment facilitées par TOUHOUFA (coordinatrice), FATOU (animatrice santé) et NAFISSATA (bénévole), les 3 facilitatrices citées, les 3 sœurs, une dizaine de femmes et 5 à 6 hommes.

**Une dizaine de membres de Mot à Mot :**  
FATIMA, OUAHETA et SAÏD, mais aussi MEJDA, MALIKA, ANAPALIDA, NAJET, ARTURIA et ISSAMADI, accompagnés par l'équipe (JAVOTTE, ADÈLE et d'autres).





## Et maintenant, après cette cueillette d'expériences autour de la naissance que faisons nous ?

### ● Le 21 septembre 2018, est organisée une journée de partage et de construction commune.

En partant de ces témoignages forts et vivants, nous allons poursuivre la cueillette d'expériences, voir comment mobiliser plus largement et organiser les Ateliers de l'avenir pour construire des projets collectifs visant un véritable mieux-être autour de la naissance et de l'accueil des tout petits dans le quartier de la Belle de Mai.

### Déjà, un travail collectif de recherche a commencé autour des ressources existantes et celles qui font défaut sur le quartier.

Il nous faut poursuivre avec les habitant.e.s déjà engagé.e.s dans la démarche pour mieux savoir ce qu'elles.ils désirent voir s'améliorer et, avec cet objectif, mobiliser les professionnel.e.s.

En ce qui concerne les témoignages autour du BIEN NAÎTRE qui sont présentés dans ce numéro 2 du journal du Projet 3 B, certains peuvent apparaître lourds voire durs. Cependant, ils sont en écho ou en accord avec des prises de conscience et de reconnaissances officielles sur les difficultés graves constatées concernant des pratiques autour de la naissance. Les choses sont en train de bouger.

Nous en voulons pour preuve :

► Les recommandations formulées dans l'avis du 22 mai 2018 : « *Agir contre les maltraitances dans le système de santé, une nécessité pour respecter les droits fondamentaux* » de la Commission nationale consultative des droits de l'Homme. Une partie est consacrée aux pratiques gynécologiques <sup>1</sup>.

► Le rapport consacré aux violences dans le suivi gynécologique et obstétrical remis le 29 juin 2018 par le Haut Conseil à l'égalité des femmes et des hommes (HCE) à Marlène Schiappa, secrétaire d'Etat. <sup>2</sup>

► La mise en place en 2018, par la Direction générale de la Cohésion sociale, d'une Stratégie nationale de soutien à la parentalité 2018-2022 : « *Dessine moi un parent* ». <sup>3</sup>

► Enfin, l'émission « *Le téléphone sonne* » du 4 juillet 2018 sur France Inter <sup>4</sup> avec des témoignages de femmes et de professionnels sur les violences gynécologiques.

Au cours de ce recueil d'expériences, les participant.e.s ont fait, également, un certain nombre de constats autour de l'environnement social du quartier. En particulier, en ce qui concerne la difficulté d'accès aux droits que certain.e.s habitant.e.s rencontrent même quand il y a une situation d'urgence.

Cependant, il est clair qu'un grand nombre de naissances et d'accompagnements des parents se passent bien à la Belle de Mai. Nous avons le souci de réaliser la cueillette de ces beaux moments de « *venue au monde* » des tout petits car ils sont des facteurs de Bien-Être inestimables.



**Nous invitons toutes les personnes intéressées à rejoindre le projet dès le 21 septembre 2018, puis à être des nôtres pour les Ateliers de l'avenir.**  
C'est dans ce cadre que nous tenterons d'inventer ensemble ces projets collectifs partant des désirs et des rêves ainsi que des savoirs et savoir-être des futur.e.s mères et pères ainsi que des professionnel.es qui ont à cœur de les accompagner.

par l'Equipe du MDSL

<sup>1</sup> [https://www.cncdh.fr/sites/default/files/180522\\_avis\\_maltraitances\\_systeme\\_de\\_sante.pdf](https://www.cncdh.fr/sites/default/files/180522_avis_maltraitances_systeme_de_sante.pdf)

<sup>2</sup> [https://www.haut-conseil-egalite.gouv.fr/IMG/pdf/hce\\_les\\_actes\\_sexistes\\_durant\\_le\\_suivi\\_gynecologique\\_et\\_obstetrical\\_20180629.pdf](https://www.haut-conseil-egalite.gouv.fr/IMG/pdf/hce_les_actes_sexistes_durant_le_suivi_gynecologique_et_obstetrical_20180629.pdf)

<sup>3</sup> <https://www.cnape.fr/documents/strategie-nationale-du-soutien-a-la-parentalite-dessine-moi-un-parent/>

<sup>4</sup> <https://www.franceinter.fr/emissions/le-telephone-sonne/le-telephone-sonne-04-juillet-2018>



Les étapes à venir  
du projet 3 B

# 2018 / 2019

Du **BIEN NAÎTRE** au **BIEN-ÊTRE**  
à la **BELLE DE MAI**

## 21 SEPTEMBRE

**Partage des cueillettes d'expériences  
et préparation des Ateliers de l'Avenir**



## Octobre / Novembre

**Préparation des Ateliers de l'Avenir**



## Automne

**Ateliers de l'Avenir**  
(1,5 jours)



## Fin 2018 et 2019

**Concrétisation de projets  
co-construits aux Ateliers de l'Avenir**



*Ce journal a été composé par*  
L'équipe du MDSL :  
ALEXANDRA, BERNARD et MARIE.

*N'hésitez pas à nous joindre :*  
[3b.belledemai@gmail.com](mailto:3b.belledemai@gmail.com)  
 06 50 78 21 48