

Marcher ensemble pour rompre la solitude



Fin janvier, trois mamans se rencontraient ensemble pour la première fois à Aigle lors des Mom Walks. | L. Audidier

Aigle

Lancées à Lausanne l'an dernier, les Mom Walks proposent aux mères en post-partum de se retrouver pour des balades en poussettes conviviales. Déjà présentes dans plusieurs villes de Suisse, ces rencontres viennent de s'implanter en Chablais.

Léa Audidier
redaction@riviera-chablais.ch

Le post-partum est une période de profonds bouleversements. Fatigue, déséquilibres hormonaux, charge mentale accrue: autant de facteurs qui peuvent fragiliser la santé psychique des jeunes mamans et renforcer le sentiment d'isolement.

«Face à un réel besoin où 90% des mères se sentent seules après l'accouchement, l'initiative MomFlow crée du lien à travers des balades en poussettes et des groupes de quartier», annonçait sa fondatrice Bérénice Bohbot,

lors du lancement du projet l'hiver dernier à Lausanne.

Au sein de cette communauté, les événements Mom Walks sont autant d'opportunités pour les mamans de sortir de chez elles, de rencontrer d'autres mères et de partager une expérience commune. Elles sont organisées via des groupes WhatsApp par des ambassadrices bénévoles dans une vingtaine de villes en Suisse (GE, NE, VD, ZH, LU, BE). Un succès croissant qui a également atteint le Chablais avec la création récente d'une section à Aigle. Nous avons accompagné certaines de ces mamans le temps d'une sortie fin janvier.

Briser les tabous

Le rendez-vous est donné à 13h30 au parking Chevron. C'est parti pour une promenade à travers le quartier du Cloître, ponctuée d'un arrêt au parc. Les participantes sont invitées à sortir de leur quotidien le temps d'un moment convivial et bienveillant.

«Ça fait du bien! Il y a des sujets tabous qu'on n'aborde pas en général, mais entre nous, on arrive plus facilement à en discuter, confie Sandrine Colliard. Tout ce partage, je trouve ça cool.» Et de donner pour exemple les moments difficiles à gérer. «On se rend compte qu'on n'est pas toute seule à vivre cette expérience avec son bébé, à galérer les nuits... Ça

rassure, on ne se sent pas folle en fait.» (Rires)

À Aigle, elles sont déjà près de 70 à avoir rejoint le groupe local. «J'aurais bien aimé le connaître plus tôt. L'année passée, quand j'ai accouché, ça m'aurait fait du bien d'avoir quelqu'un avec qui discuter, autre que ma famille, se livre Johanna Mercier. Cette maman déplore le manque d'initiatives dédiées aux femmes en post-partum au sein de la société. «Il n'y en a pas beaucoup, ces Mom Walks sont donc d'autant plus pertinentes.»

Plus de 2'000 mamans

À Aigle, c'est Magali Rodolfi qui organise cette balade mensuelle. «Je trouvais l'idée hyper intéressante et je n'avais pas trouvé ce concept en Chablais. En tant que maman, j'ai aussi vécu les difficultés de la maternité, du post-partum, de la grossesse, etc. Je me suis dit que ça pouvait être bien d'être présente pour les autres qui pourraient passer par ces moments plus compliqués.»

Le mouvement rassemble désormais près de 2'000 mamans à travers le pays. La prochaine étape pour MomFlow? La création officielle d'une association dès février prochain, avec l'ambition de poursuivre le déploiement des Mom Walks dans de nouvelles villes et de continuer à briser, pas à pas, l'isolement du post-partum.