

Des balades pour briser l'isolement des jeunes mamans



L'ACTIVITÉ Ici, ça sent l'enfance et la féminité heureuses ! Deux mamans, escortant chacune une poussette, s'arrêtent l'une face à l'autre et se saluent. Une troisième, une quatrième, puis une cinquième les rejoignent, et les voici bientôt onze à deviser en cercle, en secouant leurs landaus respectifs en rythme. Leur marmaille semble apaisée. Personne ne pleure. Beaucoup dorment. Bienvenue au départ du « Mom Walk » mensuel lausannois ! La dynamique Bérénice Bohbot est à la manœuvre. « Selon les pays et les études consultées, entre 65 et 90 % des mamans se sentent seules et isolées lors de la phase post-partum », explique cette Lausannoise de

33 ans. Elle-même fut touchée par ce « phénomène un peu tabou », écornant l'image d'Épinal de la maternité totalement heureuse. Sauf que pour y remédier, cette Néerlandaise, spécialisée dans le marketing, a lancé ces « Mom Walks », ou « balades poussettes », inspirées par ce qui existait déjà en France ou aux États-Unis. Et ça marche. Ça « cartonne » même ! Son initiative, lancée à Lausanne en février 2025, n'en finit pas d'essaimer. Des groupes existent désormais dans une dizaine de villes suisses, jusqu'à Bienne et Zuzrich. En Romandie, Genève, Meyrin, Nyon, Morges, Lausanne, Vevey, Montreux, Aigle

et Fribourg sont concernées. Soit au total quelque 2'000 mamans ! L'idée consiste simplement à réunir des jeunes mères et leurs bébés ou enfants en bas âge le temps d'une petite promenade contemplative mensuelle.

Des mamans dans le courant

Elle est organisée au Parc de Milan tous les premiers vendredis du mois, pour ce qui est de l'antenne lausannoise, et dure environ une heure. En été, la fréquence est plus élevée. C'est gratuit, ouvert à toutes les mamans ou femmes enceintes, sans contrainte ni inscription, et s'articule autour de divers groupes What-

SAPP organisés par région, où les mamans concernées échangent sur tous les sujets ayant trait à l'enfance et à la maternité. Rien que sur celui concernant Lausanne, pas moins de 400 mamans sont connectées. « L'idée génère pas mal de lien social. Certaines partagent souvent un verre à l'issue de la balade. Des contacts, voire des amitiés, se nouent, et beaucoup de mamans finissent même par se voir plus souvent en privé », se réjouit Bérénice Bohbot.

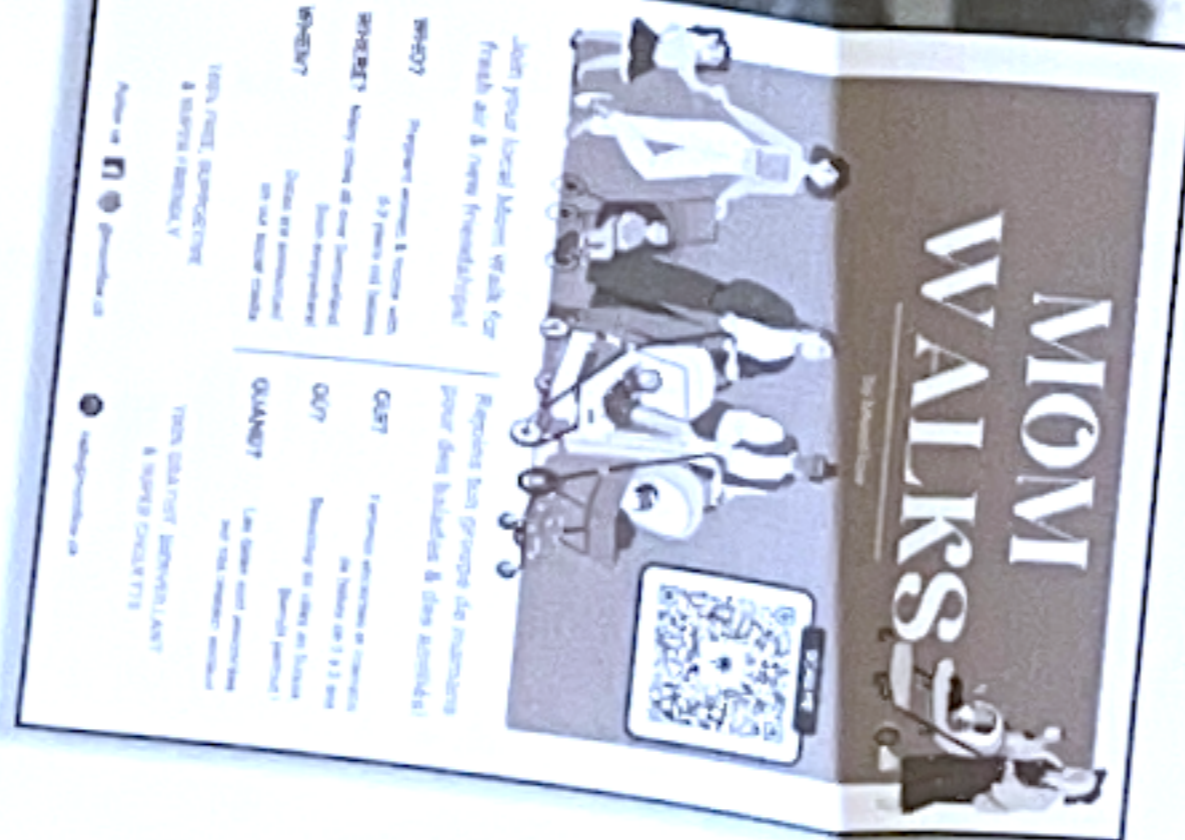
Fin décembre, la Ville de Lausanne a alloué une aide de 4'000 francs à l'organisation, laquelle est en train de se constituer en association.

Son nom ? « MomFlow ». Sa devise ? « Aller avec le courant de la maternité ! » « On réinvente et on repense une solidarité féminine qui jadis existait spontanément et naturellement, mais que notre monde individualiste et mondialisé a un peu perdue de vue », analyse Bérénice Bohbot. Laetitia, qui découvre les « Mom Walks » avec son fiston de 3 mois, est ravie. « J'ai appris l'existence de ces marches par une femme qui a accouché au CHUV en même temps que moi. C'est vraiment super pour briser l'isolement ! », explique la Lausannoise de 43 ans. Camille Chagnon, elle, est une participante de la première heure, avec son petit Raphaël. C'est Facebook qui l'a menée là. « Les premières fois, cela m'a fait un bien fou de voir que je n'étais pas la seule maman à me sentir seule, explique-t-elle. Depuis, je ne le suis plus. Ici, on recrée le fameux "village" nécessaire pour élever un enfant, comme le souligne un proverbe africain célèbre... »

Trois mamans sèment une graine
L'idée de créer une sorte de club de mamans m'est venue un soir d'été alors que je sortais de la piscine de Pully avec mon bébé. Il y avait là trois mamans et leurs enfants qui discutaient paisiblement au soleil. J'ai trouvé leur complétude magnifique et je me suis dit que je ne connaissais jamais cela, moi, l'expatriée sans attache locale... », se souvient Bérénice Bohbot, les yeux

embués. Après avoir constaté qu'aucune association de ce type n'existait, elle s'est renseignée sur ce qui se faisait à l'étranger et s'est lancée. La première balade a réuni trois mamans, la seconde dix, et aujourd'hui, elles sont parfois une quinzaine. Désormais, Bérénice Bohbot cherche des mamans pour prendre le relais et se consacrer à l'administratif. Un site web est en cours de conception, et la trentenaire tient à la

disposition des mamans intéressées dans d'autres villes un « kit de lancement » bien rodé. Mais voilà que la balade se termine déjà. Les partages ont été prolifiques et, à l'heure de se quitter, Camille et Laetitia échangent d'ailleurs leurs numéros de téléphone. La puissance « MomFlow » a encore frappé ! Et pour finir une bonne nouvelle : MomFlow a l'intention d'intégrer notre fatière.



Vous désirez vous abonner au JEF

Je désire souscrire un abonnement d'un an au «JEF», CHF 25.- / 6 numéros par an.

Nom _____ Prénom _____

Adresse _____

Code Postal _____ Lieu _____

Je souhaite offrir un abonnement d'un an au «JEF», CHF 25.- / 6 numéros par an.
(Merci de remplir la première partie pour adresse de facturation!).

à Mme/M. Nom _____ Prénom _____

Adresse _____

Code Postal _____ Lieu _____

Lieu, date _____ Signature _____

Je m'abonne au JEF

J'offre un abo au JEF

Ces liens vous amènent directement sur les pages abonnements de notre site.