

Mères Veilleuses

Une thérapie au service des mères en difficulté psychique et parentale



Publics

Les ateliers collectifs d'Art-thérapie proposés dans ce projet s'adressent à toutes les mères de jeunes enfants qui ressentent de la souffrance psychique en lien avec leur maternité et leur vie familiale et qui ne bénéficient pas d'un accompagnement thérapeutique ultérieur. Et plus précisément, aux mères de l'« entre-deux » : ni suffisamment bien pour assurer les tâches du quotidien, ni suffisamment mal pour relever d'un accompagnement spécifique à caractère psychiatrique (dépression post partum, burnout maternelle).

Afin d'encre ce projet dans la lutte contre les inégalités et la discrimination, les ateliers proposés seront ouverts gratuitement à toutes sans distinction d'origines ou de cultes, et respecte l'anonymat des personnes accompagnées si elles le souhaitent.

Objectifs

I. Thérapeutiques

- **Prévenir la dépression de la mère et le burnout parental en axant le travail thérapeutique sur la connaissance et la compréhension :**
 - des facteurs de stress de la vie quotidienne (peurs, charge mentale, couple...)
 - de l'anxiété
 - des troubles du comportement parental (Troubles affectifs, troubles de l'humeur, troubles des conduites : consommation de stupéfiants, dépendance à l'alcool, violence...)

- **Accompagner les mères de jeune.s enfant.s vers le développement de ressources et de compétences parentales et rompre avec les mécanismes de mésadaptation parentale grâce à :**
 - La construction de repères face aux ressentis et émotions en lien avec la situation singulière de chacune (diminution des perceptions négatives),
 - l'exploration des mécanismes conscients et inconscients de la maternité et du lien mère/enfant
 - la construction et le renforcement de leurs ressources psychiques propres,
 - la rupture avec le sentiment d'isolement, de honte et de culpabilité,
 - le renforcement du lien d'attachement,
 - la réappropriation d'une synergie familiale unique (positionnement sein face aux réseaux sociaux et aux grandes injonctions sociétales)

II. Sociaux

► Soutenir les mères dans :

- le développement d'un mode de vie apaisé,
- la parentalité par la construction de ressources individuelles et familiales solides,
- le développement de leur capacité d'agir et de leur autonomie,
- la construction et le renforcement de leurs compétences relationnelles et sociales,
- la création d'un lien social riche et durable avec des pairs ressources,

► Contribuer au maillage partenarial des différents acteurs de l'accompagnement social et parental du territoire (PMI, Maternité de La Ciotat, AMFD, MDS, Espace Petite Enfance, crèches...). De plus, l'inscription du projet au coeur des quartiers de l'Abeille et du Centre Ville de La Ciotat - identifiés comme quartiers en veille active de la politique de la ville - favorisera un accès de proximité à la santé et aux soins psychiques spécialisés.

Moyens d'action

I. L'Art-thérapie

L'Art-thérapie est une méthode d'accompagnement thérapeutique non-verbale reconnue par l'État, qui utilise les outils artistiques, le geste créatif et la créativité psychique comme moyens d'expression.

Elle encourage une expression au-delà des mots car elle permet de traduire et « parler autrement » les blessures. En effet, il s'agit de mettre en images la souffrance grâce à la création artistique. De cette manière, l'Art-thérapie permet de travailler l'ensemble des émotions et ressentis douloureux qui envahissent le quotidien et ainsi, éviter leur évolution en troubles psychiques et comportementaux (troubles de l'humeur, troubles anxieux, addictions...).

L'Art-thérapie permet de donner, via la création artistique, une forme, une place et du sens aux émotions éprouvées. Grâce au geste créatif, les personnes accompagnées peuvent se réapproprier les choses, redevenir actrices de leurs choix dans la situation problématique qui les préoccupe.

L'Art-thérapie permet également de sortir du sentiment d'être « face au mur » grâce au développement de créativité psychique. En effet, plus la créativité psychique est stimulée, plus la création des ressources internes et des solutions adaptées au dépassement des difficultés rencontrées est efficace.

II. La diététique et la diététique psycho-comportementale

Pour apprendre ou réapprendre une alimentation équilibrée et équilibrante pour toute la famille.

La diététique générale joue un rôle fondamental pour la santé car elle vise à établir les règles d'une alimentation variée et équilibrée, basée sur des normes santé, tout en tenant compte des dimensions sociales et culturelles liées aux diverses pratiques alimentaires.

Elle définit la « marche à suivre » pour adopter une alimentation saine et équilibrée ainsi qu'une bonne hygiène de vie. La diététique permet l'amélioration et la préservation de la santé de l'individu, notamment dans la surveillance du poids d'équilibre ainsi que dans la lutte et la prévention de certaines maladies (maladies cardio-vasculaires, obésité, surpoids, diabète...)

La diététique psycho-comportementale est une approche complémentaire à la diététique générale qui vise à modifier durablement les habitudes alimentaires et le rapport à la nourriture en tenant compte des émotions, des pensées et des motivations de la personne accompagnée. Elle permet aussi de se reconnecter au corps afin de mieux percevoir ses besoins et d'y répondre en conscience.

En retrouvant la notion de plaisir gustatif, de vraie faim, de juste satiété et de rassasiement, les besoins alimentaires sont parfaitement régulés, quelle que soit l'activité physique et la prise alimentaire journalière.

Elle permet de réduire les frustrations, d'identifier et d'accepter nos habitudes alimentaires, afin de ne plus partir en guerre contre la nourriture et contre soi-même.

L'apprentissage et la pratique de la pleine conscience alimentaire tend à améliorer l'état hormonal : une équilibration des taux d'hormones comme le cortisol, hormone du stress, à l'origine de besoins irrépressibles de sucré, de gras, et de salé...

-

Description du projet

I. Ateliers art-thérapeutiques, collectifs et individuels

► Les ateliers collectifs :

Les ateliers collectifs thérapeutiques sont réservés aux mères en difficulté psychique et parentale et sont animés par Léa Petit, art-thérapeute.

Ils seront répartis sur deux groupes distincts à raison de 2 ateliers par mois et par groupe pendant 11 mois de janvier 2025 à décembre 2025. Les ateliers dureront 2h chacun.

Les groupes seront ouverts sur inscription et sur la base du volontariat, à 6 personnes maximum par atelier. En effet, des échanges en petit groupe garantissent un travail psychique plus qualitatif et sécurisant pour chacun des membres du groupe.

Les ateliers seront organisés en deux temps. Un thème différent, en lien avec la maternité et la famille, sera proposé par l'intervenante à chaque atelier. Les participantes seront d'abord invitées à s'exprimer individuellement sur ce thème via la création artistique (peinture, dessin, sculpture, écriture...). Les productions serviront ensuite de support d'échange : il leur sera proposé progressivement de mettre des mots sur leur création, puis sur les émotions que celle-ci a convoquées afin d'amorcer un travail thérapeutique.

Ces ateliers auront pour objectifs que chaque mère accompagnée puisse :

- s'exprimer librement sur ses difficultés en lien avec l'éducation de son/ses enfant.s, la construction de sa famille, ses difficultés de femme dans son rôle de mère,
- renforcer ses propres ressources psychiques et psychoaffectives
- consolider ses compétences parentales et la collaboration au sein de la famille

La dynamique de groupe servira à soutenir le travail mis en œuvre à titre individuel, et à accompagner chaque participante dans son processus de reconstruction. La thérapie groupale permet d'apporter une aide individuelle aux membres du groupe, en s'appuyant sur le collectif, le partage d'expériences et la mutualisation des ressources de chacune des participantes.

Ces ateliers art-thérapeutiques permettront à chaque participante de prendre du recul sur sa situation personnelle et d'avoir une meilleure compréhension de soi et des autres. Cela impulse donc des changements au quotidien car tous ces éléments constituent un levier pour reprendre conscience des potentialités qui existent en soi et autour de soi.

► Les séances individuelles art-thérapeutiques

Chaque participante pourra, si elle le souhaite, consulter gratuitement à raison de deux séances par an maximum Léa Petit, art-thérapeute, au sein du Centre de Santé du quartier de l'Abeille, Happy thérapie, afin de développer plus précisément un point de son histoire qui entraverait le développement d'une parentalité apaisée.

II. Ateliers de diététique, collectifs et individuels

► Les ateliers collectifs de diététique :

En complément, il sera proposé à chacun des deux groupes, 2 ateliers de diététique pour créer un lien de confiance avec l'alimentation, le corps et les émotions. Ils serviront de support à une éducation à la santé par l'alimentation pour prendre soin de soi et de ses enfants.

Chacun des ateliers durera 2h et sera animé par Muriel Bonnet, Diététicienne et nutritionniste.

Pensés comme des espaces d'échange et de partage ces ateliers aborderont 4 thèmes spécifiques :

- Partage d'expériences sur le thème « l'alimentation, mon corps, mes émotions » : créer un espace de discussion où les mères peuvent partager leurs défis et réussites en lien avec leur reconstruction physique et émotionnelle. Cela encourage la compassion et la bienveillance envers soi, envers son corps.
- Education sur les bienfaits d'une alimentation « équilibrante » : expliquer de manière accessible comment une alimentation équilibrée mais surtout « équilibrante » physiquement et émotionnellement pour soi peut améliorer l'énergie, l'humeur, le rapport à soi et aux autres.
- Apprendre à planifier des repas (simplification des courses et la préparation des repas), pour gagner du temps et donc en avoir plus pour soi.
- Eduquer aux besoins spécifiques des enfants pour :
 - Assurer leur croissance et leur développement de manière harmonieuse,
 - Prévenir les maladies,
 - Acquérir de bonnes habitudes alimentaires pour l'avenir,
 - Réguler le bien-être émotionnel,
 - Sensibilisation à l'apprentissage des goûts qui se fait dès le plus jeune âge et assure aux enfants une relation plus saine à l'alimentation.

En mettant l'accent sur des solutions simples et en créant un environnement de soutien, chaque mère pourra retrouver une motivation à (ré)intégrer des habitudes alimentaires saines dans leur vie et celle de leur(s) enfant(s).

► Les ateliers individuels de diététique et de nutrition :

Chaque participante pourra, si elle le souhaite, consulter gratuitement à raison d'une séance par an maximum Muriel Bonnet, Diététicienne et nutritionniste, au sein du Centre de Santé du quartier de l'Abeille, Happy thérapie, afin de développer plus précisément un point spécifiquement lié à l'alimentation de la famille, au rapport avec la nourriture et le corps et ainsi renforcer ses compétences parentales.

Durant cette séance, l'aspect nutritionnel de l'alimentation pourra être abordé. En effet, la nutrition se centre davantage sur le métabolisme se déroulant dans le corps depuis l'absorption jusqu'à l'assimilation et la transformation des aliments. Elle portera notamment sur l'éviction et/ou l'intégration de certains aliments en vue d'améliorer l'état de santé.

Lieu d'intervention

Il est primordial d'inscrire ce projet dans une action de proximité en proposant des lieux de rencontre accessibles à toutes.

► **Espace Petite Enfance de La Ciotat**

En partenariat avec l'équipe de l'Espace Petite Enfance, il est convenu que l'association ANTIBROUILL'ART pourra continuer d'intervenir directement et gratuitement au sein des locaux de l'Espace Petite Enfance deux jeudis après-midi par mois.

[1 place Gamet, 13600 La Ciotat](#)

► **Centre Social de l'Abeille à La Ciotat :**

En partenariat avec Le Pôle Famille du Centre Social de l'Abeille, il est également convenu que l'association ANTIBROUILL'ART pourra intervenir directement et gratuitement au sein de leurs locaux deux jeudis matin par mois.

[6 avenue de l'Abeille, 13600 La Ciotat](#)

Le partenariat avec ces deux lieux ressources et sécurisant favorisera ainsi l'adhésion des familles au projet, grâce à leur confiance déjà investie.

De plus, il permettra d'inscrire ce projet dans une action de proximité en proposant des lieux de rencontre accessibles à toutes. En effet, l'Espace Petite Enfance et le Centre Social de l'Abeille se trouvent dans deux quartiers de veille active de la politique de la ville : le Centre ville et Abeille-Matagots. Ces derniers se situent au carrefour notamment des quartiers Fardeloup, Puits de Brunnet, et la Maurelle. Leur localité stratégique offre donc un accès facilité pour l'ensemble des quartiers de la ville de la Ciotat.

► **Centre de Santé pluridisciplinaire du quartier de l'Abeille, Happy'thérapie**

Pour les séances individuelles d'Art-thérapie et de diététique

[Bâtiment A, résidence Entre-Parcs, 219 avenue Albert Ritt, 13600 La Ciotat](#)

Ce centre de santé pluridisciplinaire est né en 2020, d'une volonté municipale afin de faciliter l'accès aux soins des plus vulnérables, issus des QVA, de coordonner l'accompagnement santé des plus démunis, mais aussi de mettre en œuvre des actions de prévention santé.

En inscrivant une partie du projet des Mères Veilleuses dans ce lieu, grâce aux professionnelles qui y pratiquent, nous souhaitons répondre au mieux aux besoins de proximité des mères bénéficiaires mais aussi contribuer à la mixité sociale et vivantes du quartier de l'Abeille-Matagots.

Période d'action

Les ateliers collectifs d'Art-thérapie auront lieu hors vacances scolaires :

► **Centre Social de l'Abeille à La Ciotat**

Deux jeudis après-midi par mois, pendant 11 mois, de janvier 2025 à décembre 2025.

► **Espace Petite Enfance de La Ciotat**

Deux jeudis matin par mois, pendant 11 mois, de janvier 2025 à décembre 2025.

Les séances individuelles d'Art-thérapie et de diététique auront lieu hors vacances scolaires :

► **Pôle de Santé de l'Abeille de janvier 2025 à décembre 2025.**