

Projet « Les Mères Veilleuses » Une thérapie au service des mères en difficulté psychique et parentale

Diagnostic

I. La Santé mentale des mères et son impacte sur le développement de l'enfant

Selon l'étude de l'Ifop menée en 2022, 34% des Françaises se sentent concernées par le "burn-out maternel" : 20% en ont déjà développé un et 14% disaient en souffrir au moment de la collecte des réponses.

Cette étude a aussi permis d'établir les trois plus gros facteurs de la charge mentale chez les Françaises, à savoir les difficultés à trouver un équilibre entre la vie personnelle et la vie professionnelle (59% des sondées), à préserver du temps pour leur couple (42%) et à gérer la scolarité des enfants (28%).

À la différence de la dépression du post-partum, le burn-out parental peut survenir dès la naissance de l'enfant jusqu'à la fin de son adolescence. C'est un phénomène méconnu qui a été mis en lumière pendant la crise Covid, comme l'a montré une étude du Boston Consulting Group du 21 mai 2020.

L'évolution de la condition féminine, la prise de conscience de l'importance du rôle paternel auprès de l'enfant et la mise en place de droits pour l'enfant entraînent une véritable mutation de la parentalité. Le cumul d'injonctions parfois contradictoires vient augmenter le niveau de stress des parents et surtout des mères.

Le burnout parental est un syndrome qui touche les parents exposés à un stress parental chronique en l'absence de ressources suffisantes pour compenser. Il se manifeste à travers une intense fatigue physique et psychique, un sentiment d'épuisement dans son rôle de parent avec une perte de plaisir significative, une distanciation affective d'avec les enfants et enfin un sentiment d'impuissance et de honte. Il peut conduire à de graves dépressions, des séparations et a donc des vraies répercussions sur les enfants.

En effet, le nourrisson d'une mère dépressive risque de développer un attachement précaire, un affect négatif et une attention et un éveil désorientés. Chez les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire de mères dépressives risquent de développer une mauvaise maîtrise de soi, des troubles d'internalisation et d'externalisation ainsi que des troubles de fonctionnement cognitif et d'interactions sociales avec leurs parents et leurs pairs.

II. Besoins territoriaux

À la Ciotat, il y a de nombreuses structures d'accompagnement médico-social et de soutien à la parentalité. Qu'elles soient municipales (Espace Petite Enfance), départementales (PMI, MDS), ou associatives (AMFD...) elles participent toutes à une proposition d'accompagnement social forte et variée.

Cependant, aucune d'entre elles ne proposent une offre de soins psychologique suivie, spécialisée et gratuite ouverte à toutes les mères, sans distinction de moyens, d'origines, ou de cultes, présentant des difficultés psychiques en lien avec leur maternité et leur vie familiale.

L'unité mobile de périnatalité du Centre Hospitalier Valvert (Marseille) se déplace ponctuellement et après un entretien poussé, pour apporter un soutien psychiatrique aux familles domiciliées à La Ciotat. Pour en bénéficier il faut donc que la santé de la mère relève du cadre psychiatrique (dépression postpartum sévère, burnout avec conduite à risque). L'épuisement maternel, ne rentre pas dans leurs critères d'accompagnement.

L'enquête téléphonique menée auprès du CMP adulte de La Ciotat a révélé des conditions d'admission et des délais d'attente de prise en charge incompatibles avec l'urgence psychologique subjective dans laquelle se trouve les mères en proie à l'épuisement et à la détresse parentale. En effet, le CMP Adulte prévoit un délai d'attente, après examen du dossier, de 4 mois minimum pour une consultation psychiatrique et de plus de 6 mois pour une consultation psychologique.

Aucun autre dispositif thérapeutique gratuit n'a pu être recensé sur le territoire.

Depuis mars 2023, L'association ANTIBROUILL'ART a créé, en partenariat avec l'Espace Petite Enfance, le projet des « Mères Veilleuses » afin de proposer une solution au manque d'accès aux soins thérapeutiques spécialisés dans l'accompagnement à la maternité douloureuse. Grâce à la mise en place d'ateliers d'Art-thérapie collectif, ce projet a permis d'accompagner 9 mamans épuisées, au bord du burnout parental (Cf. témoignages).

La demande étant de plus en plus forte et afin de réduire sa liste d'attente, L'association ANTIBROUILL'ART souhaite aujourd'hui augmenter son offre en ouvrant un deuxième groupe thérapeutique centré lui aussi sur l'expression libre et l'extériorisation des émotions des mères, la prévention des troubles psychiatriques maternels dûs à une surcharge émotionnelle (dépression maternel, burnout parental, conduites à risque, violence) et le développement de ressources et de compétences parentales et rompre avec les mécanismes de mésadaptation 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

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.

Description du projet

Ateliers collectifs art-thérapeutiques

Les ateliers collectifs d'Art-thérapie sont réservés aux mères en difficulté psychique et parentale qui ne bénéficie pas d'un accompagnement thérapeutique ultérieur et sont animées par une art-thérapeute formée à l'accompagnement systémique des familles, à la psychopathologie de la maternité et à l'accompagnement des parents en difficulté psychique.

Ils seront répartis sur deux groupes distincts à raison de 2 ateliers par mois et par groupe pendant 11 mois de janvier à décembre de chaque année. 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.

Lieux d'interventions

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 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 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 Bunnet, et la Maurelle. Leur localité stratégique offre donc un accès facilité pour l'ensemble des quartiers de la ville de la Ciotat.

Période d'action

Les ateliers collectifs d'Art-thérapie auront lieu hors vacances scolaires de janvier à décembre de chaque année.

Témoignages

Les témoignages ont été recueillis sur la base du volontariat.

« J'ai tout de suite aimé le cadre établi pour l'atelier par la professionnelle. Puis la rencontre des autres mamans, le partage de nos problématiques diverses, nos échanges au fil du temps sont un vrai moment de recul, un pas de côté, où l'on peut déposer, dire comme nulle part ailleurs pour ma part. » Cl.

« Un moment de liberté et de lâcher prise, où on s'accorde le droit d'être nous-mêmes sans pression ni jugement. Nos réunions régulières sont une douce pause dans nos vies de mamans débordées, un lieu de partage avec d'autres femmes, qui permet de briser notre isolement. Riche en conseils, tous les thèmes sont abordés. Je mesure ma chance d'avoir les mères veilleuses dans ma vie, ce groupe me donne confiance et m'aide au quotidien. » Ca.

« Les ateliers sont une bouffée d'oxygène qui permettent de sortir du quotidien de maman et de notre isolement surtout quand on est des mamans au foyers. Les sujets abordés permettent d'apporter des réflexions, de s'ouvrir à d'autres solutions et d'échanger autour de cas pratique vécu dans notre maternité. Se retrouver avec d'autres femmes qui nous voient, nous écoutent et nous comprennent fait du bien. » L.

« Très enrichissant, on se sent comprise, non jugée. La parole est très libre, sans tabou. Grande entraide sur nos soucis de maman, belle écoute! Ça fait du BIEN. » Y.

« Le seul mot qui me vient c'est MERCI ! Je ne sais pas où je serais si je ne vous avez pas trouvées. sur le fil du burn-out maternel, les mères veilleuses m'ont sauvée ! » G.