



📍 Gennevilliers

## UNE DÉMARCHE COCONSTRUITE POUR PRÉVENIR LE "BURN-OUT" PARENTAL

Portée par la maison des familles (MDF) de Gennevilliers, la démarche "Le répit parental", coconstruite par des mamans qui fréquentent la structure avec des associations de la ville, vise, à travers la préparation d'un voyage, à favoriser l'empowerment et à soutenir le pouvoir d'agir.

La maison des familles (MDF), structure portée par la ville de Gennevilliers, est un espace dédié à l'accueil, à l'information et au soutien à la parentalité. Dans le cadre des activités qu'elle développe en ce sens, elle a souhaité investir les sujets du burn-out parental et du développement des CPS (compétences psychosociales), qui a donné naissance au projet "Le répit parental". L'idée émerge à la suite de demandes de mamans fréquentant la maison des familles, qui expriment régulièrement leur besoin de bénéficier de plus de temps (pour elles, pour des loisirs ou des sorties...). La préparation des étapes pour organiser un voyage d'une semaine, uniquement pour elles, constitue le point d'orgue de ce projet. *Le projet constitue alors, en premier lieu, un moyen de prendre conscience que parfois, le but visé n'est pas tant de partir en voyage, mais plutôt de prendre du temps pour soi*, explique Djamila Hajib, responsable de la maison des familles et coordinatrice des actions parentales. Ainsi, pendant une année, et jusqu'en juin, moment du départ, un groupe de mamans de la maison des familles se réunit une fois par mois afin d'y travailler, par la recherche de financements, l'organisation de sorties, ou des temps de partage

d'expériences de vie. *Cette étape de préparation résulte d'une volonté de "faire avec les mamans", afin de leur permettre de développer des compétences sur l'organisation et le montage de projet*, poursuit Djamila Hajib. Ces temps visent également à leur offrir la possibilité d'être actrices, en participant à des ateliers et actions portées par la maison des familles, comme, par exemple, la création d'un groupe randonnée, ou la vente de gâteaux destinés à récolter des fonds pour soutenir la prochaine édition de la cohorte.

### Un projet au long court, réalisé avec l'appui de partenaires

Au-delà du développement de compétences telles l'organisation du temps, la gestion financière et logistique d'un projet, la démarche vise aussi à soutenir le pouvoir d'agir et les capacités parentales, en les (re)mobilisant dans des projets et actions locales, en proposant des espaces d'échanges et de rencontres, et en apportant un soutien pour lever des contraintes sociales, religieuses, de temps etc. *Nous avons essayé de travailler et de lever ensemble les différents freins évoqués par le groupe*, poursuit Djamila Hajib.

Ces mêmes contraintes ont également été travaillées avec les membres des familles des participantes. Des réunions avec des spécialistes - psychologue, anthropologue -, ont permis aux participantes d'aborder des questions comme le sentiment de culpabilité à partir en voyage sans leur famille, et de travailler à envisager un départ sereinement, via également des temps de " libération de la parole ". Au-delà, un des objectifs de la démarche consiste à créer une dynamique et une cohésion de groupe, et à développer un sentiment de sororité, à favoriser l'entraide et la solidarité. Différentes rencontres - des sorties ludiques (types escape game), des temps de bien-être, animés par une sophrologue ou une socio-esthéticienne, ou encore de partages d'expériences sont programmés durant l'année. Ainsi, le groupe a pu travailler sur différentes thématiques comme la question de la valise (comment la préparer selon la météo, la destination...), ou réfléchir sur des sujets tels la santé communautaire, le développement des compétences psychosociales, ou l'épuisement parental, grâce à des rencontres entre pairs. Chaque année, ce sont des groupes de 14 habitant·es qui sont concernées (7 "anciennes" volontaires accompagnent 7 nouvelles participantes). Ces dernières sont repérées par les professionnel·les de la MDF, par les mamans elles-mêmes, mais aussi grâce à des partenariats avec les associations du territoire. Pour exemple, l'association Passerelle, qui accueille des enfants dont les parents sont hospitalisés ou en reprise professionnelle ou L'Escalier, qui accueille, écoute et accompagne les femmes victimes de violences, intervient dans la démarche (quelques mamans bénéficiaires de leur accompagnement ont d'ailleurs pu participer au projet). Des partenaires du territoire apportent également leur soutien tout au long du projet, comme l'association « régal-en-

nous » qui travaille sur le développement de l'estime et de la confiance en soi, ou des professionnelles issues du CCAS qui les encadrent dans certaines des activités du projet.

## Et une valorisation de la démarche avec les participantes

Après l'année de préparation avec le groupe de participantes accompagnées par la MDF, le projet se conclut au mois de juin par un voyage d'une semaine vers une destination de leur choix. La démarche est valorisée à l'aide d'outils de communication (vidéo promotionnelle...) mais aussi par les participantes elles-mêmes, qui se rendent disponibles pour présenter le projet à des étudiant·es et professionnel·les. Le sujet phare de cette édition 2024 portait sur la confiance en soi, via un travail sur la prise de parole en public. Une restitution est envisagée courant de l'année 2025, sous la forme d'une pièce de théâtre. Grâce notamment à l'appui de partenaires historiques tels que l'ARS, la préfecture, la ville, la Cité éducative, les Programmes de Réussite Éducative (PRE), ainsi que les différentes associations du territoire, la MDF compte reconduire la démarche. Mais la structure envisage également des évolutions. *En effet, au commencement de la démarche, les groupes se composaient uniquement de femmes. Cela n'était pas forcément prévu, mais cela a été proposé par les mamans afin de se sentir plus libres. Il n'y avait aucune volonté dans ce projet de séparer les genres, souligne Djamila Hajib.* Ainsi, la MDF projette de créer des groupes, des cercles de confiance, composés uniquement d'hommes cette fois, afin de travailler sur leur répit parental ainsi que les injonctions sociales et le rôle du père.

### CONTACT :

- Contact : Djamila Hajib, responsable de la maison des familles et coordinatrice des actions parentales, [djamila.hajib@ville-gennevilliers.fr](mailto:djamila.hajib@ville-gennevilliers.fr)