

ALIMAMED Fatima, BACO DAOU Sitti, CHEGRI Nadia, LARHLMI Nour,
TEKLE Yohanna, SPATAFORA Sarah, TOIOUSSI Asna, VICTOR Joy et les autres.

Cœurs de guerrières

Témoignages de quotidiens de mamans





Remerciements

Merci à nos enfants, à nos mamans, à nos maris.

Merci aussi au CCAS de Laxou (et plus particulièrement à Laurence Bordron-Wolff, Laurence Farat et Jérôme Bouret) pour leur accompagnement et leur impulse.

Merci au Labo des histoires et à sa directrice, Sarah Gioria Ndengue pour son encadrement et ses conseils.

Merci à « l'Etat », la métropole du Grand Nancy et la Mairie de Laxou pour leurs soutiens financiers.

Merci, enfin, à Laurence Duchesne de la Compagnie SAYN, d'avoir facilité ces espaces d'expression créative.

Ce projet a été réalisé dans le cadre du contrat de ville 2024, avec le soutien financier de l'Etat, la Métropole du Grand Nancy, la ville de Laxou, le CCAS de Laxou.



En vous référant à une couleur,
un animal et une émotion,
comment vous sentez-vous aujourd'hui ?

Aujourd'hui,
je suis une maman
tigre beige qui a peur

Aujourd'hui,
je suis une maman
éléphant grise et amusée

Aujourd'hui,
je suis une maman
poule jaune et protectrice



Aujourd'hui,
je suis une maman
louve rouge et reconnaissante

Aujourd'hui,
je suis une maman
girafe violette compatissante

Aujourd'hui,
je suis une maman
chat beige et fier

C'est quoi être maman ?

Être maman, c'est avoir une grande patience.

Être maman, c'est donner sans attendre en retour.

Être maman, c'est résister à la colère.

Être maman, c'est travailler à plein-temps.

Être maman, c'est penser à tout.

Être maman, c'est avoir une mémoire bien musclée.

Être maman, c'est aimer inconditionnellement.

Être maman, c'est être un robot multifonctions.

Être maman, c'est être à l'écoute.

Être maman, c'est éviter d'être méchante.

Être maman, c'est être émotive.

Être maman, c'est ne jamais baisser les bras.

Être maman, c'est répéter 10 fois la même chose.

Être maman, c'est donner de l'amour.

Être maman, c'est être fière chaque jour.

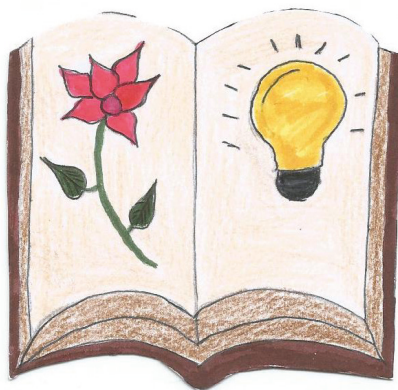
Être maman, c'est exercer plusieurs métiers en même temps.

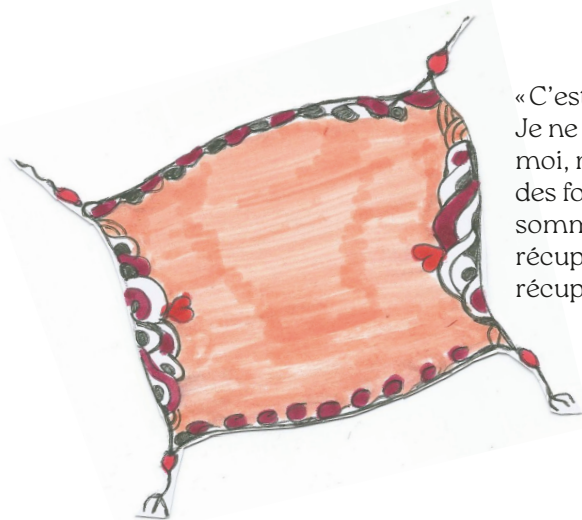
Être maman, c'est avoir peur.

Être maman, c'est être plusieurs.

Quel objet représenterait le mieux votre maternité ?
Dessinez-le.

« Ce livre est une métaphore.
La maman, c'est la source des
informations. C'est la sagesse,
beaucoup de connaissances.
C'est ça la maman. »





« C'est un oreiller qui me rassure.
Je ne sais pas si c'est seulement pour
moi, mais quand on devient maman,
des fois, on fait l'impasse sur le
sommeil, on s'oublie alors qu'il faudrait
récupérer. Cet oreiller est un espace de
récupération. De détente. »



« Moi, le lisseur, c'est toute ma vie!
C'est pas parce qu'on est maman
qu'il ne faut pas prendre soin
de soi. Il ne faut pas s'oublier.
Prendre soin de se sentir belle. »

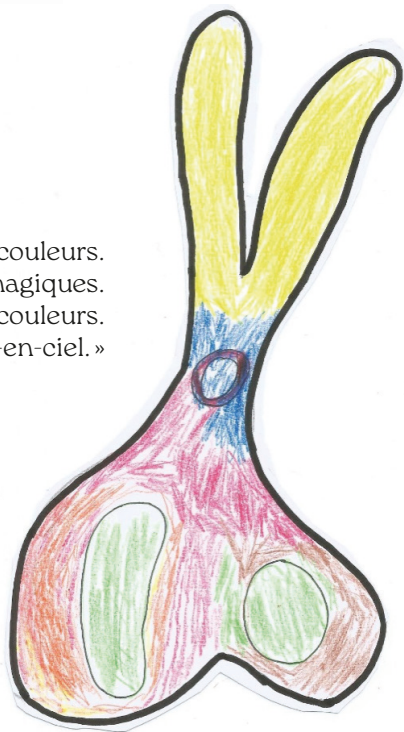


« Pour moi, c'est une main qui essaye
d'attraper quelque chose ou qui, peut-être,
veut s'accrocher à quelque chose.
C'est peut-être ça le mot qu'il faut.
Bon, après, on peut imaginer plein
de choses hein! J'avais aussi pensé
à un arbre... La main représente
la maman, qui met la main à tout.
Une maman qui fait tout. »



« C'est un enfant triste ? Il a la bouche retournée.
Moi je le vois barbouillé ; il est plein de couleurs,
et, au niveau de la tête, il n'est pas fini... On dirait
qu'il est barbouillé. Il a plein d'émotions, plein
de couleurs. Le bleu, le rouge, l'orange.
Chacune a sa signification. Les couleurs
sont les émotions. En dessous, il y a
des jambes. Moi j'ai imaginé soit une
petite statuette soit un doudou... Ou
une poupée ? »

« Ces ciseaux sont pleins de couleurs.
Ça me fait penser des ciseaux magiques.
De la magie pour toutes les couleurs.
Ce sont des ciseaux arc-en-ciel. »



A partir d'images choisies*, racontez-nous l'un de vos questionnements de maman.

«L'image que j'ai choisie représente un papa avec son bébé en écharpe. Moi, ça m'évoque la place que le papa doit trouver quand le bébé arrive. C'est pas forcément simple... Parce que c'est nous, mamans, qui accouchons. «On le porte» - c'est vrai

qu'on le porte souvent, notre bébé. Et je vois que certains papas ont du mal à trouver... Ils ont envie de créer un lien avec leur bébé mais ils n'y arrivent pas forcément. Et ils ratent des moments comme... rien que de toucher leur petit...»

*

«Mais moi, j'ai l'impression - un petit peu comme sur l'image... - que si elle avance, moi je vais reculer. Et que si c'est moi qui essaye d'avancer ou de la coiffer, c'est elle, qui, sans le vouloir, va reculer. Il y a de l'amour quoi qu'il arrive. Ma fille, c'est toute ma vie. C'est comme elle : elle m'aime de tout son cœur. Mais j'ai du mal à retrouver le « lien mère-fille » que j'avais. Après, je sais pas si c'est parce qu'elle a grandi et que c'est moi qui n'arrive

plus parce que, pour moi, elle est grande comparé à son petit frère... Je sais pas. Mais j'ai l'impression qu'en fait, c'est moi qui bloque et j'arriverai pas forcément à mettre un doigt sur ce blocage-là. J'en ai envie mais... En gros, quand je vais avoir l'envie, c'est comme si je me bloquais. Et je sais pas trop pourquoi... Mais c'est pour ça que j'ai pris cette image - on va dire - « brutale » de la maman qui se recule et de la petite qui avance.»

*

«Moi, j'ai choisi cette image du très grand bébé qui tient sa maman plus petite que lui, parce qu'elle pourrait

représenter que c'est ma fille qui m'a sauvée de mon passé.»

*

«Il y a la maman et deux enfants : l'une est à genoux, l'autre est debout. Elles dessinent sur leur maman comme sur une feuille de papier. La maman est

calme, contente et elle sourit même si les enfants font n'importe quoi et la peignent avec du maquillage, avec du rouge à lèvres.»

« Je sais pas trop si c'est la bonne image que j'ai prise. C'était juste pour dire que... On aimerait inculquer des bonnes choses pour notre fille et qu'elle grandisse et qu'elle ne se laisse pas faire mais qu'elle ne soit pas tyrannique non plus, en général dans la vie plus tard. Parce qu'elle est petite, elle se construit et... En fait, je pense qu'on a un peu des appréhensions sur le caractère qu'elle va avoir plus tard. Je sais pas trop comment me

positionner là-dessus, Comment? Comment faire? Moi, j'essaie de lui montrer le bon exemple, Papa aussi quand il est là. On veut l'aider à grandir, mais qu'elle soit bien, surtout dans sa tête, dans sa peau, dans son corps. Et voilà: peut-être peur de la suite... Et attention, hein: je suis pas non plus dans un truc de la formater, hein. Je veux dire: elle deviendra ce qu'elle deviendra... C'est un peu contradictoire... »

*

« La maman, le papa, la petite fille. L'arbre. »



Parmi les retranscriptions des discussions que nous avons partagées, quels extraits vous semblent intéressants à partager ?

- « - **Pour être maman, il faut être gentille tout le temps pour les enfants.** Il faut écouter et ne pas avoir de colère. Avant, j'avais l'angoisse : des fois j'étais en colère, Et franchement c'est pas...
- T'aimerais bien ne pas éprouver de la colère par rapport à tes enfants ? Et ça arrive quand même, c'est ça ? C'est normal, ça fait partie des émotions qui existent. Mais t'as du mal à te dire : « OK, je peux. » Ouais, je comprends, c'est pas facile hein ?
- Mais ils oublient eux, les enfants. Quand nous, on est en colère, ils savent qu'on les aime. **Tout le monde se met en colère, eux aussi se mettent en colère.** Moi aussi des fois quand je me mets en colère après je regrette d'avoir crié sur eux mais j'ai l'impression que, eux, ils ne retiennent pas trop. Je sais pas comment expliquer... Ils oublient. Le fait qu'on les aime, qu'on prend soin d'eux... Toi, tu prends soin d'eux ? T'inquiète pas, ils savent que tu les aimes.
- Être en colère, c'est un sentiment normal, moi je pense. C'est pas facile, hein ?
- Je pense que les enfants, ils découvrent la colère avec leurs parents. Ils découvrent que ça existe aussi à l'intérieur d'eux. C'est aussi des expériences pour eux. Mais je vois que c'est pas un truc cool pour toi. »

« - Être maman, c'est avoir une grande patience.

- Et encore ça va, toi t'en as que 2.

- Moi j'en ai 3 !

- Moi j'en ai 4 !

- Mais moi j'en ai 3 aussi !

- Ah, je croyais que c'était 2 ?

- Non, non. 3. 2 filles et 1 garçon.

- C'est du boulot, hein ? Déjà avec 2, c'est pas facile. L'organisation...

- Moi j'ai fait un enfant toute seule. Bon, ça, c'était un choix.

- Oui, mais ça n'empêche que ça peut ne pas être facile.

- Franchement avec 3 enfants je m'organisais bien, mais maintenant avec 4, c'est dur ! »



« - **Être maman, c'est avoir de la mémoire.**

- Vous faites des listes ?

- Ouais j'en fais mais elles ne servent pas à grand-chose parce que je les perds.

- Je les mets sur le frigo mais, des fois, je les oublie.

- Moi, je fais des listes de courses. J'oublie toujours un truc si je fais pas de liste.

- Il y a aussi la liste de la maison, la liste des rendez-vous, la liste des sorties des enfants...

- Ah oui donc t'as plein de listes, par thématiques ? »

« - **C'est mignon hein, quand ils sont petits comme ça.**

Mais après t'attends quelques années, ça sera plus pareil !

- Y a une vidéo rigolote avec une dame qui voit un bébé. Elle le regarde et elle se dit : « j'aimerais bien avoir un autre enfant, puis elle se met une grosse claque. » Ah ah ah !

- Mais c'est vrai que c'est beau un petit bébé. Faut profiter car ils grandissent vite ! »

- « - Ils aiment bien être portés. Ils sont bien comme ça quand ils sont petits comme ça.
- Moi, les 3, je les ai portés.
- C'est comme le co-dodo, je me dis c'est pas grave, elle s'habituera après.
- Ah oui, moi aussi j'ai fait comme ça !
- Parfois, elle dort avec moi. Elle dort là, en fait, sur ma poitrine.
- Moi, je me suis fait disputer à la maternité. Parce que je l'ai porté là et en fait, l'infirmière, elle m'a fait peur parce qu'elle m'a dit il faut jamais faire ça parce qu'il y a un bébé qui est tombé parce que la maman s'est endormie. Dans le même étage que moi. Elle a fait tomber son nourrisson. Moi, j'étais comme ça, j'essayais de le faire dormir et elle m'a dit : « Ah non Madame, qu'est-ce que vous faites ? » Comme si j'étais de la pire des mamans parce qu'elle avait peur que je m'endorme. Tu sais, quand tu t'endors et que tu relâches ton corps ? Elle m'a dit : « Faut jamais faire ça ! »
- Mais on a l'instinct, moi je trouve.
- Mais le co-dodo, **il y a 2 équipes : il y en a qui sont contre et y en a qui sont pour.**
- **Comme tout en fait concernant la parentalité.**
- Ça dépend sur qui on tombe, mais des fois on est la pire des mamans ! Faut se positionner : soit on fait du co-dodo, soit on en fait pas... C'est vrai que des fois, sur 3 accouchements, c'est pas la même chose.
- Ça c'est vrai : à la maternité, c'est pas la même chose d'une époque à l'autre et je trouve qu'ils culpabilisent et qu'on te dit que tu es la pire des mamans.
- Mais **le milieu médical est parfois très dur**, je trouve.
- Pour le premier, ils m'ont culpabilisée : « Ah, il faut la mettre au sein. »
- Le lait maternel, c'est le meilleur des laits, c'est vrai. Mais bon, celle qui se sent pas, ça va pas être la mauvaise maman hein !
- Oui, **c'est un sacré truc, cette culpabilisation ! »**

Quel genre de maman êtes-vous ? Calme ? Speed ? Superwoman ou sorcière ?

« Je suis la maman speed pour aller vite, pour amener les enfants à l'école, tout ça. Mais tout en étant calme. Le matin, j'éveille calmement les enfants, je les prépare calmement. Et puis le petit déjeuner, tout ça - Toujours très calmement. Après, je les amène à l'école. A l'école, il faut qu'on soit à l'heure. Il faut se dépêcher ! Mais au moment de sortir, il y a toujours quelqu'un qui oublie quelque chose. Moi je veux aller aux toilettes par exemple. Ou j'ai oublié ma veste ou

quelque chose d'autre... Et là, tout à coup, il faut être speed. Je dis : « Vite, vite, on va être en retard à l'école ». Après, on sort plus doucement. Et en chemin, quand on se croise entre mamans et entre copines, on se met à papoter, tout ça... Et on oublie qu'il faut amener les petits à l'école!! Et tout à coup, on redit : « Vite, vite, vite, l'école va fermer bientôt! » Donc me balader entre être speed et être calme, c'est mon histoire. »

*

« Je suis plutôt une maman calme. »

En gestes, ça donne : mains posées comme une caresse de part et d'autre du visage ; tête appuyée d'un côté puis de l'autre sur les deux mains jointes comme si elle dormait ; mains posées délicatement devant elle l'une après l'autre comme de doux pas.



«Je choisis «maman calme» pour bien apprêtée: j'aime bien prendre mon temps pour me maquiller, pour me préparer... De la même façon, j'aime bien quand mes enfants sont bien habillés, avant d'aller à l'école, qu'il n'y a pas trop de chocolat ou autre sur leur visage. Je l'associe à «maman speed» pour les fois où je mets des limites, comme toutes les mamans. Dans maman speed, mon défaut, ça serait de crier; je hausse énormément la voix. Je prendrai aussi «maman superwoman» parce que je suis très protectrice avec mes

enfants. Sans limite: c'est à dire que s'il y a un problème, je plonge la tête la première pour aller les défendre. Je voudrais régler tous les problèmes qu'il y a. Et «maman parfaite»... Non: je suis pas parfaite. Je cache pas mes erreurs: mes erreurs, je les reconnais. Mon défaut c'est peut-être de garder ma tristesse enfouie en moi quand je suis triste. Peut-être que, à force de tout garder en moi, mes enfants, ils ressentent quand je suis pas bien. Mais je veux pas forcément leur montrer mon mal-être ou mes petits coups de blues...»



Quel bonheur de partager ces moments
créatifs avec cette bande de femmes-mamans !

Je retiens les sourires, les danses jubilatoires,
les dessins appliqués, les conversations
soutenantes, qui ressourcent et qui allègent.

Je suis fier du livre que nous avons conçu
ensemble et heureuse d'avoir pu contribuer à
cette chaleur humaine.

Laurence DUCHESNE



Être maman, c'est...

Résultat d'un atelier mené au CCAS de Laxou à l'automne 2024 avec une douzaine de mamans de tous horizons, ce livret est un témoignage choral, tantôt poétisé, tantôt brut, en textes et en images du quotidien de ces femmes.

