



CHARTRE DE LA RÉFÉRENTE LOCALE MAMAN BLUES

La référente est un membre actif de l'association et un représentant de ses valeurs et conceptions de la difficulté maternelle sur le plan local (ville, département ou région).

L'engagement associatif est un engagement citoyen collectif qui sert le bien commun d'un groupe ou l'action publique. Les associations participent de la définition et de la mise en œuvre des politiques publiques.

A ce titre, il est incontournable de prendre connaissance et d'être en accord total avec l'ensemble des statuts de l'association.

La présente charte, qui en reprend quelques éléments, propose aussi un ensemble de points d'informations et de positionnements déontologiques auxquels la référente locale doit adhérer dans le cadre de sa mission.

Merci de la renvoyer, datée et signée, au Bureau afin de valider votre candidature.

1 *Les fondamentaux déontologiques et idéologiques*

(au-delà de ceux exposés dans les statuts de l'association.)

L'association Maman Blues, créée en 2006, à la suite du site Internet éponyme (2004), s'est construite dans un souci d'ouverture et de bienveillance autour des différents témoignages ou réflexions recueillis dans le cadre de la difficulté maternelle.

Bien qu'elle soit indépendante de tout courant philosophique ou approche clinique et scientifique de ce problème de santé, les convictions et conceptions de l'association sur ce sujet, de même que ses interventions publiques, reposent sur un socle idéologique qui, s'il n'exclut pas les débats au sein même de ses adhérents ou avec ses interlocuteurs, se doit d'être respecté par les référents MB dans le cadre de leur mandat et de leurs interventions sur le terrain.

En voici quelques lignes majeures, non exhaustives, le Bureau invitant la future référente à en prendre plus amplement connaissance à travers les différents textes du site www.maman-blues.fr, du dossier de presse et de l'ouvrage Tremblements de mères.

- **À propos de la difficulté maternelle, objet de notre association, la définition retenue par Maman Blues est la suivante :** Ensemble des manifestations émotionnelles, psychiques et somatiques, douloureuses et pathologiques qui surgissent pendant une grossesse, après une naissance ou une adoption et qui sont issues des achoppements ou blocages dans le processus psychique de maternité. Les effets et/ou conséquences peuvent être perceptibles tant chez la mère que chez l'enfant.
- **À propos de la notion d'instinct maternel :** si l'association respecte les personnes s'en revendiquant pour rendre compte de l'élan qu'elles ressentent (ou pas) pour leur enfant, l'association n'en reconnaît ni l'existence, ni les manifestations à travers ce qui se met en route dans la relation mère-bébé. Ce terme apparu au 19e siècle (probablement sous la plume de Victor Hugo) s'est imposé sans débat ni réflexion et encore moins explication, en s'appuyant uniquement sur les comportements observés chez les animaux. Très vite, à la notion d'instinct, s'est adjointe celle de devoir maternel, assignant les femmes à l'obligation de faire, d'élever et d'aimer leurs enfants.
- **À propos de la psychiatisation de la difficulté maternelle et de ses manifestations** (prise en charge, diagnostic, explications ou conceptions de la DM...): l'association pose d'emblée la difficulté maternelle comme une difficulté existentielle, une difficulté inhérente à la maternité psychique et l'état de devenir mère. À partir du moment où n'existe pas d'instinct assurant l'automatisme du sentiment et comportement maternel, il n'y a pas de raison de considérer /tenir la DM comme étant une maladie mentale. Si les manifestations de détresse maternelle peuvent prendre la forme d'une pathologie dépressive, voire psychotique en cas de PP, si elle peut révéler une pathologie sous-jacente (bipolarité) et même parfois faute de soins aboutir à la constitution d'une maladie psychiatrique, l'association considère que la difficulté maternelle est d'abord un phénomène humain, compréhensible eu égard aux enjeux de la naissance d'un autre être humain.
- **À propos du rôle prédominant des hormones dans l'émergence d'une DM :** il est certain que la grossesse et la naissance d'un enfant s'accompagnent de bouleversements voire de déséquilibres physiologiques et hormonaux majeurs, dont les conséquences peuvent influencer sur le comportement et moral des mères. Mais quid des pères et des mères adoptives qui s'effondrent après la naissance ? Comment rattacher leur difficulté à un trouble d'ordre hormonal ? L'explication ou le recours aux hormones ne nous semble ni déterminants ni pertinents : c'est réduire la DM à une simple anomalie physiologique durable ou temporaire, réglable avec un traitement adéquat. C'est esquiver la part psychique et émotionnelle du vécu maternel et de la maternité humaine, part que l'on délèguera éventuellement en cas de persistance des troubles à la médecine psychiatrique.

- **À propos du rôle, choix et influence possible du maternage dans l'apparition ou solution de la DM :** qu'il soit distal, proximal et/ou écologique, Maman Blues n'émet auprès des mères, aucun conseil ou préférence à ce niveau, la DM étant déjà en soi source de souffrances et objet de critiques et discriminations. D'après son expérience associative, le choix du maternage n'influence en rien l'émergence d'une DM. En revanche le manque de soutien, la critique, l'interférence de tiers ou le renoncement par défaut de soutien ou d'informations, peuvent parasiter la rencontre avec son bébé. Maman Blues tient à faire une différence entre maternage et maternité : s'il n'y a pas de maternité sans maternage, parfois ce dernier peut exister seul, en lieu et place d'un sentiment ou élan maternel qui peine à s'installer... Le maternage sera alors l'alibi de la difficulté maternelle, mis en avant pour ne rien en dire ni laisser paraître.
- **À propos des pères, de leur place au sein de MB, de leur propre difficulté et de notre « refus » de devenir « parents blues » :** se référer au site www.maman-blues.fr, page d'accueil.
- **À propos d'une éventuelle dangerosité de principe des mères en difficulté maternelle :** la suspicion et la surveillance d'office ne sont pas justifiées ni aidantes. La DM maltraite d'abord celles qui en souffrent.
- **À propos de la politique de santé publique et de bien-être de la petite enfance :** Nous défendons l'idée qu'une meilleure connaissance, reconnaissance et prise en charge précoce (dès la grossesse et les premiers jours suivant l'accouchement) de la difficulté maternelle en assurerait en partie les enjeux.

2 Rôle et missions de la référente Maman Blues :

- **Soutien aux femmes et à leurs proches :** réponse par mails et/ou par téléphone dans un délai court (24 à 48h). (le cas échéant, mettre en place sur l'adresse mail spécifique, un mail automatique de réponse). Ne pas oublier que derrière l'écran, la mère peut avoir des idées suicidaires ou être dans un état de fatigue extrême qui pourrait la mener à des gestes brusques à l'encontre de son bébé.
- **Médiatisation de l'association et ses actions :** distribution de plaquettes et affiches dans des lieux ciblés.
- **Sensibilisation sur la difficulté maternelle :** parents, professionnels de santé et petite enfance, associations ou professionnels de soutien à la parentalité, responsables politiques... locaux.
- **Centralisation des ressources locales et mise à disposition de celles-ci pour le Bureau les parents et professionnels de santé :** lieux et possibilités de soins et prises en charge, associations d'usagers de la santé ou groupes de paroles existants, informations diverses sur ce sujet ou sur la périnatalité, ...
- **Participation à des réunions ou manifestations locales** sur la difficulté maternelle, la périnatalité, la parentalité...
- **Mise en place ou co-animation de groupes d'échanges,** en présentiel ou en visio.

Le rôle premier de la référente locale est d'apporter soutien et écoute aux femmes qui la sollicitent. L'ensemble des missions listées ci-dessous ne sont pas toutes à réaliser. Tout est en fonction du temps et de l'énergie que peut déployer la bénévole. L'essentiel est que la référente se sente libre de mettre en place ce qui lui est possible.

POINT ESSENTIEL

Le soutien apporté aux femmes, aux parents, aux proches n'est pas illimité. Il n'est en aucun cas demander à la référente d'être disponible 24h/24h.

Lorsqu'une demande de soutien et/ou de renseignements parvient à la référente, elle peut, en fonction de la demande, prendre le temps d'un échange téléphonique. Mais elle n'a pas à maintenir un lien régulier. Maman Blues est une association à but non thérapeutique. La mise en place d'un soutien quotidien ou hebdomadaire (au téléphone plus particulièrement) pourrait s'apparenter à un soin thérapeutique et pourrait induire une incompréhension du côté de la femme en demande.

La référente n'a pas non plus vocation à se déplacer au domicile des parents. Elle renverra systématiquement vers des professionnels de santé sensibilisés ainsi que sur le forum et le cas échéant, sur les groupes de paroles existants sur son territoire.

Les limites de notre bénévolat sont à respecter pour le bien être de chacun : parents et bénévoles.

3 Conditions préalables pour devenir référente :

- **Être membre de l'association Maman Blues et à jour de sa cotisation.** Peut être membre de l'association : une personne ou une association œuvrant dans le cadre de la périnatalité, parentalité, maternage... L'adhésion à Maman Blues implique un engagement local et national.
- **Être en accord avec la philosophie, les idées, et les objectifs de Maman Blues,** dont les principes sont énoncés dans les statuts de l'association (article 2) et sur le site www.maman-blues.fr.
- **Être en accord avec les fondamentaux déontologiques et idéologiques de Maman Blues** à propos de la difficulté maternelle et maternité humaine, exposés sur le site www-maman-blues.fr et repris en partie dans le premier paragraphe de cette charte. Ils précisent le cadre de nos interventions orales ou écrites et engagent nos valeurs d'accueil.
- **Avoir fait l'expérience de la difficulté maternelle** (difficulté psychique comme décrite sur le site de Maman Blues et dans cette présente charte)
- **Ne plus être en difficulté maternelle.** Devenir référente implique d'avoir fait un travail d'introspection pour ne pas se mettre en difficulté ainsi que les femmes soutenues. Il est préférable de se sentir libérée et sortie de cet épisode pour apporter sereinement son écoute et son soutien.
- **Être consciente que l'association n'a aucune compétence ou formation d'ordre médical.** Les interventions, propos ou conseils que la référente pourra être amenée à tenir, ne devront pas se substituer à un avis, ou une prise en charge médicale ou psychothérapeutique, ni relever d'un diagnostic ou hypothèse médicale. Elle devra renvoyer les parents/futurs parents vers un professionnel de la santé, s'ils sont en demande d'un avis ou d'un suivi médical. Notre responsabilité est engagée du moment où la femme, la famille nous contacte.
- **Concernant les référentes ayant un statut de professionnels de la santé ou de la petite enfance :** ces personnes s'engagent à ne pas utiliser leur engagement associatif à des fins professionnelles et clientélistes. L'association préconise un positionnement intérieur rigoureux pour animer les groupes d'échanges entre parents dont il pourrait avoir la charge. Leur expérience professionnelle - toujours appréciée au sein de Maman Blues - pourra toutefois être sollicitée pour d'éventuels conseils : par les participants de ces groupes, par les contacts qu'elles seront amenées à prendre ou par l'association elle-même.
- **Se tenir informée, échanger et si nécessaire demander à se former auprès du Bureau** sur ce qui se fait, dit, pense et s'écrit à propos de la difficulté maternelle et de partager et diffuser les différentes informations recueillies autour de ce sujet.

4 Collaboration et échanges avec le Bureau de Maman Blues :

Les référentes sont volontaires et bénévoles dans l'exercice de leurs activités et peuvent à tout moment demander auprès du Bureau à être relevées temporairement ou définitivement de leurs fonctions.

Pour devenir référente, il est nécessaire :

- D'avoir pris contact par mail ou téléphone avec le Bureau ou une de ses membres, en vue d'un échange téléphonique ou d'une rencontre.
- De posséder une connaissance suffisante de l'association : statuts, dossier de presse, contenu du site et du fonctionnement du forum www.maman-blues.fr, lecture de notre ouvrage : *Tremblements de mère* aux éditions de l'Instant Présent, participation à une de nos réunions ou assemblées générales...
- D'être sensibilisé personnellement (et professionnellement quand on est soi-même du milieu de la petite enfance) à la difficulté maternelle : lecture d'ouvrages sur ce thème, participation à des colloques, formations, visionnage de documentaires ou films sur ce sujet...

Pour valider totalement sa candidature, il faut :

- Avoir participé UN MOIS à la vie du forum en répondant de façon régulière aux nouvelles personnes inscrites mais également aux personnes présentes depuis plus longtemps sur le forum. Une participation régulière équivaut à passer tous les deux jours 5 à 10 minutes en répondant à 2 à 3 messages. De cette manière, la candidate au bénévolat prend la mesure du fonctionnement du forum et de sa prise de recul face à sa propre histoire.

Dans l'exercice de son activité, la référente :

- Sera disponible et joignable par mail ou téléphone pour des échanges avec le Bureau. Elle préviendra rapidement l'association ou le Bureau de ses indisponibilités. Elle créera une boîte mail dédiée à son activité associative ou rejoindra la boîte mail des référentes déjà présentes sur le département.
- Remontera régulièrement l'information sur son action locale auprès du Bureau (par mails ou contacts téléphoniques), l'informer des plannings de ses éventuels groupes d'échanges, afin que le Bureau puisse tenir à jour les agendas des réseaux sociaux et du site internet.
- S'entretiendra mensuellement avec la personne ressource qui lui a été déléguée dans sa première année de bénévolat afin de rendre compte des actions qu'elle mène, de pointer les difficultés qu'elle rencontre éventuellement.

- **Devra tenir à jour ses actions posées au cours de l'année sous la forme d'un bilan d'activité** afin que le Bureau puisse compiler son bilan annuel d'activité. Ce Bilan est le reflet et la preuve de l'importance de notre action au niveau National. *Il est impératif que nous puissions compiler les actions de toutes les référentes un mois avant l'assemblée générale.*
- **Sera invitée à s'inscrire sur le forum et à y participer pour décharge l'équipe de modération** du site www.maman-blues.fr (sous un pseudo qu'elle communiquera).

Ce lieu d'échange et de soutien est le cœur de Maman Blues. Il est à la fois la porte d'entrée et la porte de sortie pour beaucoup de mamans traversant la difficulté maternelle. C'est un espace virtuel, anonyme et sécurisé grâce à une équipe de modératrices et à notre administrateur informatique. Nous insistons sur l'importance de le fréquenter au préalable, pour bien en connaître son fonctionnement et ainsi pouvoir le proposer aux mamans en difficulté et également en discuter avec les autres référentes (une rubrique spécifique et privée a été créée pour les bénévoles locales).

Il est important de parler du forum à chaque mère en difficulté maternelle en plus du soutien moral que la référente peut lui apporter.

Le cas échéant, si l'équipe de modératrices était trop restreinte, les référentes locales pourraient être sollicitées pour apporter une aide épisodique en modérant le temps que l'équipe se renforce.

Voici un tableau récapitulatif de ce que fait la modératrice et de la participation plus spécifique de la référente locale :

Modératrice	Référente locale
Accueillir chacune	Accueillir/Faire un complément d'accueil lors des passages
Surveiller tous les échanges (qu'ils soient respectueux, sans politique, sans nom de médicaments, sans injonctions, sans pro, quoi que ce soit, sans formule magique, etc.)	Prévenir les modératrices si un besoin de ce type est repéré
Déplacer, modifier des messages si nécessaire en prévenant la maman concernée par message privé	Prévenir les modératrices si un besoin de ce type est repéré
S'assurer que les mamans ne restent pas sans réponse	Répondre aux posts qui lui parle pour diversifier les réponses
Relancer systématiquement les mamans qui ne sont pas revenues depuis quelques temps	Pas d'engagement, mais possible
Assurer un suivi dans le temps des histoires des mamans (pour certaines, c'est un repère de voir une personne répondre régulièrement)	Pas d'engagement, mais possible
Insister sur le besoin d'un suivi pro/proposer l'orientation vers un pro de manière « systématique » (si cela n'a pas été fait durant l'inscription ou si la personne ne bénéficie pas de suivi)	Pas d'engagement, mais possible
Surveiller une ou plusieurs fois par jour les posts des mamans qui présentent un danger (violences conjugales, idées noires...)/ les signaler systématiquement dans "discussion générale et groupée " pour une surveillance collective	Signaler dans "discussion générale et groupée " les mamans présentant un danger pour une surveillance collective Venir si possible aider à cette "surveillance"
Tous les jours	Pas d'engagement, quand c'est possible

Signaler systématiquement ses absences, alerter si une indisponibilité imprévue et s'assurer d'une relève	Signaler ses absences si possibles, Proposer de prêter main forte en cas d'absence des modératrices
---	---

- Tiendra à jour le répertoire des professionnels de santé de son département en vérifiant autant que possible la validité des coordonnées des personnes référencés (déménagements, cessation d'activités).
- Participera à la Formation Interne proposée par l'une des membres du bureau. Les dates sont fixées en amont et communiquées par la personne en charge de la formation. Il s'agit en général d'une demi-journée ou une journée complète en distanciel afin de compléter les connaissances de la nouvelle référente autant sur l'association que sur la difficulté maternelle.
- Participera annuellement à une réunion minimum entre le bureau et les bénévoles : Visio Trimestrielle. Il s'agit de temps d'échanges en distanciel qui permettent d'aborder des points spécifiques soulevés par le bureau ou les bénévoles (les groupes de paroles, les actions locales, les actions nationales, etc...)

À la fin de son engagement, la référente devra :

- Restituer les documentations, affiches, livres, ... de l'association, restant en sa possession.
- Informer le Bureau des démarches ou projets restants ou en cours.
- Continuer de respecter la confidentialité des écrits, propos, échanges ou confidences qu'il aurait pu recevoir dans le cadre de sa fonction : avec le Bureau ou avec ses contacts locaux.

Le Bureau de Maman Blues :

- Est le seul interlocuteur de l'association, dans le cadre du référencement d'un membre.
- Fournit documentation, plaquettes, affiches, conseils, soutien logistique et moral, ... à la référente.
- Peut participer financièrement à des actions ou projets locaux dans le cadre de la mission de la référente : consultation obligatoire du Bureau au préalable. La référente ne peut engager de dépenses au nom de l'association sans en avoir obtenu l'autorisation.
- Se réserve le droit de modifier la présente charte en cas de nécessité : après en avoir informé l'ensemble des référentes et éventuellement sollicité leur avis.
- Se réserve le droit de contrôler les actions menées par chaque référente, de s'assurer que la charte et les statuts sont respectés. Dans le cas contraire, le Bureau invitera la référente à s'expliquer sur ce sujet et selon l'importance des manquements à la charte, de mettre fin à ses fonctions.

- Se réserve le droit de relever de ses fonctions toute référente dont le soutien serait inadapté et non conforme au respect des statuts et à la dite charte.
- Se réserve le droit de relever de ses fonctions toute référente dont le bureau n'aurait aucune nouvelle suite à une pause bénévole ou en activité. Le bureau fera un point d'étape à 6 mois avec la bénévole concernée. Si aucun retour ne parvient au bureau, la référente sera relevée de ses fonctions à 9 mois. Le bureau tiendra évidemment compte des événements de vie qui impactent toute personne.
- Rappelle à la référente que le nom de Maman Blues est déposé auprès de l'INPI. Son utilisation de même que celle de ses logos ne peuvent se faire, sous quelques formes que ce soit, sans l'accord du Bureau.

Pour aller plus loin, la référente peut :

- S'associer avec d'autres membres volontaires de l'association pour former un groupe de référentes locales.
- Organiser : des réunions d'information, des groupes d'échanges entre parents, des projections de documentaires... seul ou avec l'aide des professionnels de la santé locaux (PMI, maternités, associations de périnatalité ...) ou des associations d'usagers de la santé.
- Tenir des permanences, des lieux de rencontres pour parents ou professionnels de santé.

Sur des sujets rencontrés lors de nos interventions et questionnant le droit des femmes à disposer de leurs corps ainsi que leurs choix en termes de maternité. des réponses et positionnement de MB

- **À propos du féminisme et de ses différents courants :** Maman Blues est une association de soutien à la femme devenant mère, donc une association qui défend aussi le droit des femmes, sa liberté de choisir (être mère ou pas, quand, où, comment) ; elle est ainsi dans son essence féministe. Elle ne se définit pas par rapport à un type de courant féministe, elle n'en a ni les connaissances suffisantes, ni le désir.
- **À propos de l'IVG, du contrôle des naissances, du choix de donner naissance ou pas :** (droits des femmes et facteurs de progrès et d'humanisation de la société) L'association reconnaît aux femmes le droit d'exprimer leurs regrets, douleurs et souffrances après une IVG. Maman Blues ne cautionne pas l'idée d'IVG « de confort » pour évoquer les femmes qui y auraient recours comme moyen/faute de contraception. Cette notion nous apparaît comme une remise en question de ce droit d'autant plus qu'elle revient à faire des distinctions entre les femmes qui y auraient recours : celles pour qui l'IVG pourrait être légitime et d'autres pour qui ce droit devrait être refusé.
- **À propos du choix des femmes quant au mode d'accouchement, du choix du lieu, et du maternage** Maman Blues soutient toutes revendications ou choix en ce sens dans les limites d'une non mise en danger de la santé du bébé ou de la maman. L'association rappelle l'impératif pour tout l'entourage de la mère, y compris professionnel, de respecter ses choix, la nécessité d'une grossesse et naissance respectées aussi bien sur le plan physiologique que psychologique.
- **A propos du burn-out maternel :** Le burn-out maternel et la difficulté maternelle sont deux problématiques bien distinctes, les prises en charges sont d'ailleurs elles aussi différentes. Maman Blues n'a pas vocation à œuvrer autour de cette thématique, néanmoins il est nécessaire

de demander des précisions à son interlocuteur quand il emploie l'une ou l'autre des expressions pour bien en définir les contours et pouvoir le cas échéant, orienter vers des thérapeutes et/ou institutions adéquates à l'accompagnement de chacune de ces problématiques.

Outils/ressources mises à disposition de la référente locale

- Le lien au mur virtuel une fois sa candidature validée
- Les Groupes Pivot et l'Intervision proposés par Oguz Omay
- La Formation Interne
- Les visio trimestrielles Bureau / Bénévoles
- Une personne ressource type mentorat pour accompagner les débuts de bénévolat
- La documentation de l'association (attention tout envoi revient à la charge de l'association)