Bilan Mère et Femme : un équilibre possible
Session 2026

1 / DÉFINITION DE L'ACTION

L'action « Mère et Femme un équilibre possible » existe depuis septembre 2019. Cette action a été coconstruite avec le groupe de travail des référentes et référents sociaux RSA du Pôle Territorial des Solidarités des Graves à partir des difficultés rencontrées pour mobiliser des femmes, mères de jeunes enfants, dans un parcours d'insertion sociale et professionnelle. Ces femmes étant exclusivement investies dans leur rôle de maman et ne pouvant envisager d'autres actions. Cette session 2026 sur **la rive droite est expérimentale**. A l'instar de l'action déployée rive gauche ces 6 dernières années, nous avons démarré l'action à 1 jour par semaine puis sommes passés à 2 jours par semaine. L'action a pu se dérouler à la maison Beausite qui comporte un espace dédié à l'accueil des enfants et une salle de formation au premier étage dédiée aux ateliers et à la formation des mamans.

Objectifs

L'objectif principal de l'action est d'appréhender sa place de mère et de femme, afin d'envisager un projet personnel et/ou professionnel

Pour cela les sous objectifs sont :

- Sortir de l'isolement et échanger avec d'autres mamans
- Gagner en confiance et en pouvoir d'agir
- Travailler la séparation avec l'enfant et réincarner son rôle de femme
- Connaître les ressources à mobiliser pour conduire son parcours
- Initier une réflexion vers un projet personnel et/ou professionnel

2/ DEROULEMENT DE L'ACTION

2.1 La phase d'orientation

Les orientations

- **23** Orientations : dont **8** MDS Cenon et Ambarès, **3** missions Locale HDG, 3 CIDFF, **1** PLIE HDG, **1** France Travail, **1** EDEA, **1** D2C, **1** groupe SOS et **1** personne a découvert l'action par son réseau.

Les intégrations

- **17** femmes rencontrées avant intégration lors des 3 ateliers de présentations ou en entretien individuel.
- **12** femmes ont intégré l'action.

2.2 L'organisation de l'action

L'action s'est déroulée du **06 mars 2026 au 29 juin 2026** et découpée comme suit :

- Les lundi et vendredi 9h30 – 16h
- Interruption pendant les vacances scolaires d'avril 2026
- Mode de garde des enfants de moins de 3 ans sur place par une professionnelle de la petite enfance mise à disposition par l'Association ARE33.

16 semaines, 26 journées avec le découpage suivant :

1 Journée d'accueil (lancement dynamique de groupe) + adaptation des enfants + entretien de démarrage
16 jours sur la thématique de l'insertion professionnelle et l'accès au droit
7 journées animées par la psychologue
1 journée dédiée aux entretiens individuels à mi-parcours
1 journée bilan

Repas partagés

- A l'issue du COPIL intermédiaire, nous avons décidé de mettre en place un repas partagé par semaine, offert par la mairie de Cenon et le CIDFF. Nous avons pu constater que cela a intensifié le travail de séparation (cantine) et à la reprise d'un rythme soutenu toute la journée.

<u>Le mode de garde :</u>

La garde d'enfant a été assurée par l'une des bénéficiaires de l'association ARE33, intégrer à leur parcours d'insertion : Stevie Edwin. Stevie est mère de 5 enfants. Cette première expérience professionnelle avec les enfants lui a permis de confirmer son choix d'orientation.

Le besoin était de 6 enfants sans mode de garde. Les âges allaient de 10 mois à 2 ans et demi.

L'adaptation a été fluide pour la majorité des enfants. Il a cependant été observé un attachement anxieux chez deux mamans. Grâce au travail mené par l'équipe dont la psychologue, à l'aide de la dynamique de groupe, et les liens tissés entre les enfants et avec « la nounou » (Stevie), les mamans se sont senties progressivement rassurées et la séparation est devenue plus facile.

Lors du **bilan de l'action les mères ont mis en avant que la garde sur place et l'accompagnement pour gérer leur anxiété de séparation, les a rassurées, changeant leur représentation des professionnel-les de la petite enfance. Ainsi que de bénéficier d'un moment de répit.** Elles ont pu se rendre compte des capacités de socialisation de leurs enfants hors du contexte familial.

3 MODALITES D'EXECUTION

3.1 Analyse du public

Ages :
2 de 20 à 25 ans
5 de 26 à 35 ans
5 de 36 à 45 ans

Revenus :
9 allocataires du RSA
2 ressources du conjoint
1 bénéficiaire de l'ARE

Niveau de qualification :
6 non scolarisées
2 niv CAP
3 niv bac
1 niv supérieur bac+2

Situation familliale :
7 familles monoparentales et 5 mariées.

1 familles avec 1 enfant
7 mamans de 2 enfants
2 mamans de 3 enfants
2 mamans de 4 enfants

Villes : dont 6 en QPV
4 Cenon
2 Lormont
2 Carbon Blanc
2 Ambarès et lagrave
1 Artigues
1 Latresne

- **Primo Arrivante :** 2

Des femmes en situation de vulnérabilité

- **Pour toutes, l'isolement social est très important**, ce qui a un impact majeur sur leur capacité à demander de l'aide et à recevoir du soutien.
- **La majorité des participantes en situation de monoparentalité : 7/12**. Elles évoquent notamment des co-parents pas présents et donc un manque de relais et de soutien important dans leur parentalité.
- **1 participante** a un conjoint atteint de schizophrénie et incarcéré.
- **2 participantes** ont des enfants porteurs de handicap lourds et sont, de fait, freinées dans toutes leurs démarches du fait de leur situation de parent aidant.
- 2 participantes présentent des difficultés à parler et comprendre le français, ce qui constitue un frein à leur sociabilisation et leurs démarches d'insertion.

3.2 Méthodes – outils – thématique

3.2.1 Le travail de la psychologue : un contenu en 3 axes

Les 7 journées de formation animées par la psychologue se sont centrées autour de 3 axes :

Axe 1 : Déconstruction des représentations liées au genre

- Déconstruction des stéréotypes et des représentations sociales.
- Exploration des rôles de mère et femme dans la société.

Au cours de l'axe 1, nous avons travaillé sur les représentations de la maternité mais aussi sur celle de la paternité.
Cet atelier a été riche pour faire émerger :

- Les stéréotypes autour des rôles genrés dans l'éducation

- Les différences d'exigences en fonction du genre du parent (beaucoup moins d'exigence envers les hommes).

En effet, les participantes ont pu mettre en avant la place paradoxale des mères et pères dans la société. Elles indiquaient notamment la minimisation de l'absence du père contrairement au jugement vis-à-vis des mamans et les rôles multiples qu'elles doivent assumer sans pour autant être valorisées.

Lors de ces ateliers les mamans se sont rendu compte que finalement, même pour celles qui étaient en couple, elles se retrouvaient en situation de monoparentalité et parfois mères également de leur propre conjoint.

Axe 2 : Optimiser l'équilibre personnel, familial et social

- Stratégies pour optimiser l'organisation quotidienne et réduire le stress.
- Encouragement à la demande d'aide pour alléger la charge mentale.

Dans le prolongement de l'axe 1, nous avons travaillé autour de stratégies visant à alléger la charge du quotidien. Cette initiative a été facilitée par la mise en place de l'exercice de conciliation des temps, dont l'animation a été assurée par Emilie Boissout.

Sur le plan psychologique, la nécessité de solliciter de l'aide est apparue comme un obstacle significatif. La crainte du jugement, fréquemment évoquée au cours de nos échanges, pourrait expliquer en partie le déficit de mobilisation et d'interaction avec les structures d'aide.

Nous avons également exploré des techniques de gestion du stress et de reprise de lien avec soi-même et son corps et d'autres formes d'appropriation des émotions et nouvelles formes d'expression, notamment avec les ateliers complémentaires de sophrologie et de socio-esthétique.

Axe 3 : Communication, bien-être émotionnel et affirmation de soi

- Exploration des émotions, des besoins, et renforcement de la confiance et affirmation de soi.

- **Délégation et impact positif du temps personnel.**

A chaque atelier, des échanges et pistes pour travailler l'estime de soi, de manière autonome, la prise de conscience de l'impact d'un manque d'estime et par conséquence de confiance en soi sur tous les champs de leur vie ainsi que manque de support ou d'entourage soutenante représentait un poids émotionnellement lourd sur leur estime.

Il est important de noter que la plupart des participantes ont tendance à prioriser les besoins des autres avant les leurs. D'où l'importance de mettre l'accent sur cette dynamique, tout en poursuivant un travail continu sur les représentations. Cette approche vise à encourager les participantes à reconnaître et à valoriser leurs propres besoins, favorisant ainsi un meilleur équilibre entre leurs aspirations personnelles et les attentes extérieures.

Au début de l'action certaines femmes ont exprimé une crainte quant à l'intervention d'une psychologue. Une fois l'action lancée elles ont exprimé le besoin d'accompagnement pour travailler sur l'estime de soi. Lors des entretiens individuels à mi-parcours de l'action nous avons proposé des entretiens individuels à chaque participante, la majorité a accepté (9 sur 12). Nous constatons donc une prise de conscience d'un travail à faire et de la bonne alliance avec la Psychologue ainsi que la démystification du rôle d'un-e Psychologue.

3.2.2 Envisager un projet personnel et /ou professionnel

Les 16 journées avec la conseillère emploi ont permis un travail sur 3 axes :

<u>Axe 1 Mieux se connaître, identifier les étapes de son parcours personnel et professionnel.</u>

L'objectif :

- Pouvoir présenter son parcours, identifier ses qualités, compétences, atouts, ses réussites, ce qui participe à nourrir le sentiment d'efficacité personnelle.
- Identifier ses ressources qui permettent de passer des flops au tops, identifier ses capacités de résilience.

Comme chaque année le constat est que spontanément la majorité du groupe raconte son parcours et n'identifie des étapes qu'à partir du moment où elles sont devenues mères. Elles n'évoquent pas leur parcours scolaire, leurs loisirs, expériences professionnelles et personnelles … Ainsi avec les exercices proposés, nous commençons à explorer sa vie de mère et de femme, voire d'enfant.
Pour certaines participantes revenir sur le passé est un exercice compliqué et engageant, notamment pour les femmes ayant vécu des moments difficiles (scolarité, parcours migratoire, violence…).

Axe 2 Conciliation des temps et organisation d'un parcours d'insertion

En complément de l'exercice avec la psychologue nous reprenons leur organisation personnelle dans le présent et travaillons sur comment changer d'organisation, laisser de la place pour soi, pour son projet.

L'objectif :

- Identifier la proportion de temps consacré à son rôle de mère et celui consacré à son rôle de femme.
- Définition des 5 temps : personnel, familial, domestique, physiologique, professionnel.
- Valoriser leur organisation présente pour venir à l'action, comment elle a été modifiée.
- Identifier ce sur quoi je peux agir, temps choisi, temps subi.

Parmi les outils proposés, l'horloge est un outil qui a marqué les participantes, cela a donné une visibilité et une prise de conscience forte du peu de place pour soi. Voici quelques -uns de leurs témoignages au sujet de cet atelier :

« On se prend la vérité en pleine face, en fait on s'oublie quand on est mère. », « le résultat ne m'a pas plus, je veux plus de temps, ne pas qu'être que femme au foyer » ; « Je ne prends pas de temps pour moi donc je culpabilise moins quand je dis non chez moi »

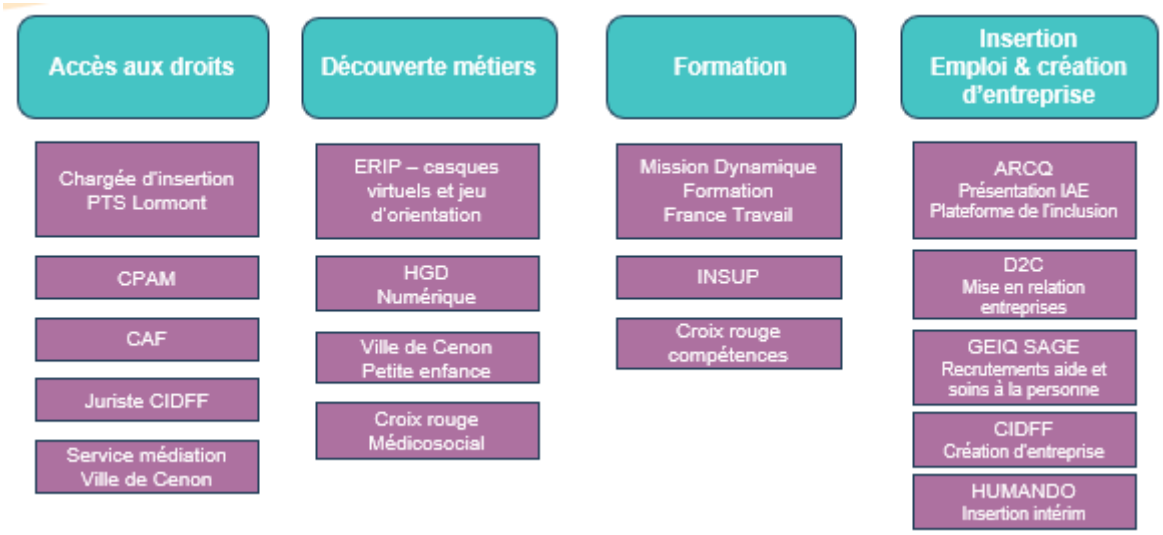
Pour l'ensemble du groupe 2 temps essentiellement investis : temps familial et domestique. Il y a également un impact sur le temps physiologique qui est très court. Certaines participantes sautent le repas de midi sans les enfants majoritairement pour des raisons financières.

Axe 3 Connaître les ressources à mobiliser pour conduire son parcours et élargir le champ de vision de l'insertion

Un axe important de l'action est l'information dans le champ de l'orientation, la formation, l'emploi mais aussi identifier les acteurs dans le domaine social et d'accès aux droits. Pour cela la rencontre des partenaires permet un moment d'échange et de lien. Ceci afin de lever les représentations et de faciliter l'accès à l'information.
La spécificité de l'action est l'impossibilité de se déplacer du fait de la garde d'enfant sur place.

L'Insertion professionnelle :

Nous avons organisé des rencontres avec des partenaires selon 4 thématiques principales : L'accès au droit, la découverte des métiers, les ressources sur le territoire concernant leur insertion professionnelle et des organismes de formation potentiels, et la création d'entreprise



En plus de ces interventions, des ateliers ont été réalisés avec notre travailleuse sociale :

- La déconstruction des préjugés autour du travailleur social – Comprendre quel acteur pour chaque situation
- Les différentes ressources parentalité (handicap/ ressources en ligne / activités gratuites)
- Les modes de garde et leur financement
- Vidéos éducatives sur l'importance du jeu (PAPOTO)
- La visite de la médiathèque, ressource parentale importante et souvent ignorée par ces mamans.

2 interventions CAF.
1/ une information générale sur la CAF, l'accès aux prestations CAF.
Un focus a été fait sur les aides pour la garde d'enfant, sur l'allocation de Soutien Familial et sur l'impact d'une reprise d'emploi sur les prestations.
2/ des rendez-vous individuels.
5 participantes ont sollicité une demande de rendez-vous complémentaires pour débloquer leur dossier.

Intervention Juriste CIDFF sur l'accès aux droits. **Un zoom a été fait sur le droit de la famille** de par la situation de la majorité du groupe : famille monoparentale en difficultés avec les pères sur les questions des pensions alimentaires, droit de visite.

Intervention PMI : Un atelier de 2 heures a été proposé afin d'échanger sur le rôle et les services de la PMI. Il y a eu beaucoup d'échanges autour des représentations de la protection des enfants

et des mamans. Le constat a été de fortes appréhensions concernant le jugement de leur rôle de mère et la crainte que leurs enfants puissent être placés.

Rencontre avec les chargées d'insertion afin de présenter les accompagnements et suites de parcours dans le cadre du RSA.

4– RESULTATS

Nous avons constaté que les attentes ont évolués en cours d'action. Au démarrages les attentes principales des participantes étaient :

- Trouver une orientation professionnelle, une formation ou un emploi
- Être mieux informée sur mes droits
- Apprendre à demander de l'aide et savoir où
-

Tandis que lors des entretiens à mi-parcours, les femmes ont constaté que nos rencontres répondaient principalement à leur besoin de :

- Ne plus se sentir seule & échanger avec des mamans
- D'avoir plus confiance en soi
- De Trouver une formation ou un emploi

Au terme de l'action nous avons demandé aux participantes quels objectifs avaient été atteints et de leur donner une note sur 10 pour l'évaluer. Voici ce qui ressort de leur constat :

- Échanger avec des mamans : **9,3/10**
- Avoir plus confiance en soi : **8,6/10**
- Réfléchir à une orientation professionnelle : **7,9/10**
- Ne plus se sentir seule : **7,6/10**

Projection professionnelle au terme de l'action :

- 6 mères ont un projet professionnel précis et sont en recherche de formation pour la rentrée (dont 1 en alternance, et 2 en recherche d'immersion pour valider leur choix).
- 2 mères savent ce qu'elles veulent faire mais attendent l'adaptation de leurs enfants handicapés en crèche/école.
- 1 mère est en recherche d'emploi,
- 2 n'ont pas encore de projet précis mais savent à qui s'adresser, pour les aider dans leur choix d'orientation (notamment ERIP et chargées d'insertion)
- 1 est tombée enceinte pendant l'action donc a remis son projet à plus tard,
- 1 a bénéficié de l'action pour sortir de son isolement mais n'était pas prête à envisager un projet professionnel.

-

Mode de garde :

Pendant l'action

6 couples mère-enfants étaient présents sur l'action. 5 ont été satisfaites et même soulagées d'expérimenter la séparation et de voir que cela se passait bien et 1 présente toujours des difficultés à lâcher.

Post action :

- 3 enfants démarreront la crèche à la rentrée de septembre (50%)
- 2 entreront à l'école maternelle
- 1 mère est toujours en recherche d'un mode de garde et sera accompagnée par notre travailleuse sociale.

Pour la mise en place de ces actions post « mère et femme… », des rendez-vous tripartites avec les référentes ont été organisés pour maintenir la mobilisation des participantes et une amélioration dans la mise en œuvre concrète. **Ces rendez-vous se sont déroulés entre le 25 juin et le 10 juillet.**

5/ Difficultés et axe d'amélioration

5.1/ Les difficultés

- **La dynamique de groupe au démarrage** Le démarrage a été progressif, impact cohésion du groupe et dynamique de groupe

L'implication dans le groupe et dans la participation aux ateliers a été timide au démarrage avec peu de dynamique de groupe.

- **Les jours fériés du mois de mai** nous ont contraintes de ralentir le rythme en deuxième partie d'action ce qui a pu être un facteur démotivant.
-
- **Diminution de la mobilisation l'après-midi :** le groupe était moins concentré et restreint l'après-midi. Les raisons sont les suivantes : certaines mamans coupaient la journée pour faire manger leurs enfants, et en plus vivaient loin du lieu de l'action (Ambarès), d'autres n'avaient pas les moyens financiers de déjeuner et s'absentaient par gêne et ne revenaient pas.

5.2/ Les évolutions envisagées

- Conserver l'organisation de repas partagés pour maintenir la dynamique de groupe.