

## LA PAROLE AUX CONCERNÉ·ES

**Dans le cadre de l'expérimentation menée avec l'appel à projets Répit parental de Vacances Ouvertes, plusieurs mamans, parties en séjour de répit, ont témoigné de leur situation, leurs questionnements, et des éléments qui les ont aidées à franchir le pas.**

### Mettre sur pause la charge domestique, ne plus s'oublier, se (re)trouver ...

«*Physiquement, mentalement, j'étais à bout, au bout du rouleau, j'en pouvais plus. [...] Dès que je me lève en fait, c'est toujours pareil, le linge, la vaisselle, le ménage, chercher les enfants à l'école, s'il y a un rendez-vous.*»

**Stéphanie, Lyon**

«*Être maman, maman, maman. C'est être que maman. On est là pour les autres, on est là pour le mari, on est là pour la famille, on est là pour le quotidien [...] On ne pense plus à nous.*»

**Esmà, Narbonne**

«*Je voulais prendre un petit peu de recul sur ma vie personnelle et professionnelle, sortir un petit peu de mon cadre. Et aussi je veux dire, déléguer un petit peu au papa.*»

**Virginie, Calais**

### Être une mère et s'autoriser à être bien d'autres choses...

«*J'hésitais parce que je me disais, comment ça va se passer à la maison... Est-ce que mon mari va me faire la tête, enfin, c'était toujours comme ça, mais après, je me suis dit: il me fait la tête, voilà, mais c'est pas grave, c'est un temps pour moi, je suis pas qu'une maman, je suis une femme aussi, où j'ai quand même besoin de respirer, de souffler...»*

**Stéphanie, Lyon**

«*Au début, "Maman, pourquoi tu pars toute seule, pourquoi on part pas avec toi"... "Bon je leur ai dit, nous aussi les mamans, on a le droit de respirer, nous aussi, on a le droit de partir, de voyager toutes seules [...]. On s'occupe de vous et on pense à vous, nous aussi, on a le droit de penser à nous-mêmes." Au début, ils ont dit ça, mais après non, ils ont compris que je devais respirer un peu moi aussi.*»

**Carla, Lyon**

«*Ils voyaient bien que c'est un besoin, que j'avais envie. Et ils ont tous été d'accord. Ah oui, c'était très positif: ma grande a été là pour mon fils. J'ai ma deuxième qui était là pour mes chats parce que j'ai deux petits chats et un petit chien. Et vraiment ils ont dit: "t'inquiète pas vas-y, fonce."»*

**Sophie, Calais**

### Quelques stratégies pour s'autoriser à partir...

«*Au début j'ai eu peur. Je me suis dit: "partir sans les enfants!" parce que c'est un truc qui m'est jamais arrivé, panique à bord. Et petit à petit on, bon, il y a eu des étapes, on a parlé de budget, on a parlé de mode de garde, on a parlé de comment ça allait se passer. Il y a eu des étapes et petit à petit on prenait confiance en nous. On construisait tout doucement.*»

**Virginie, Calais**

«*Déjà en connaissant certaines personnes, ça permet de se dire, on va aller vers un lieu, peut-être qu'on connaît pas, mais on va être avec des gens, avec des certaines personnes qu'on connaît, donc déjà, ça rassure.*»

**Fabienne, Lyon**

«*J'ai tout préparé à la maison pour les enfants. On avait fait des menus avec le grand, faut pas oublier ça, faut pas oublier ça pour le petit... j'avais fait ses piles de linge pour que ma copine puisse bien savoir ce que... je suis assez comme ça (rires). Du coup, tout était prêt par pile pour le petit. Je lui ai tout expliqué. J'ai noté s'il y avait des choses à... par exemple la machine à laver ou les médicaments.*»

**Vanessa, Calais**



CONSULTEZ  
L'ENSEMBLE  
DES FICHES



## Un lâcher-prise progressif pendant le séjour et des moments de partage qui font du bien...

« Au début j'avais le sens de la culpabilité [...] mais après une fois que j'étais avec Hafiza et les autres mamans, j'avais comme ce soulagement. »

**Salma, Narbonne**

« Une fois qu'on a mis les pieds là-bas, ah (souffle) je ne sais pas mon corps s'est vidé et j'ai dit: "Bah, c'est du temps pour moi." »

**Vanessa, Calais**

« Plus ça avançait, plus j'étais bien. À l'aise, c'est important. À l'aise..., spontané, joyeux... et puis effectivement aucune contrainte. [...] bon on était tous très fiers de nous. »

**Gilles, Calais**

« Le deuxième jour, on a pris un temps le soir, on a fait un tour de table, ça s'est fait assez naturellement, c'est pas un interrogatoire, où chacun peut se livrer des choses qui le tracassaient un petit peu, c'était super sympa, ça a permis de découvrir aussi les gens sous un autre jour. »

**Dominique, Lyon**

« On a fait les folles, on dansait, on rigolait, ça faisait longtemps que j'avais pas rigolé comme ça... »

**Stéphanie, Lyon**

## L'apaisement avant de rentrer...

« Parce que j'ai jamais fait ça, depuis que j'ai mes enfants, je me suis jamais permis de faire ça, ça m'a fait beaucoup de bien de passer du temps avec d'autres personnes, hors mes enfants. [...] J'étais bien calme, apaisée, je suis rentrée tranquille. »

**Fabienne, Lyon**

« On a respiré, on a vu autre chose, on est parti sur autre chose et on reprend beaucoup plus calmement, sereinement les choses... »

**Dominique, Lyon**



## Révéler ses facettes, se rapprocher et prendre de bonnes résolutions

« On s'est posé, je leur ai montré toutes les photos, on a discuté, on a ri, on a pris un thé ensemble, mon fils m'a serrée dans ses bras depuis... Ça faisait longtemps qu'on était en conflit tous les deux, qu'on se réconciliait,

mais on ne se touchait pas. Il m'a accueillie en me serrant très fort quoi. Et ça, j'en ai des frissons en parlant, c'est un truc qui fait grave du bien. »

**Françoise, Calais**

« Ça m'a permis aussi de me rendre compte qu'il fallait couper le cordon, qu'il faut couper le cordon pour leur bien-être et pour mon bien-être à moi aussi. »

**Salma, Narbonne**

« Je me rends compte que j'ai tendance à beaucoup plus m'occuper des autres, c'est une façon des fois aussi d'être dans le déni par rapport à soi... Ce séjour, ça m'a montré aussi que je pouvais être bien et entourer les autres, mais aussi, je devais penser à moi. »

**Dominique, Lyon**

« On m'a donné dans le projet la possibilité de montrer à mes enfants que j'étais un humain, je n'étais pas une cuisinière, je n'étais pas une machine à laver, je n'étais pas un balai, j'étais un être humain, avec des bons, des mauvais moments, des larmes, des rires, [...] quand je leur ai montré des vidéos où j'éclate de rire, ils m'ont dit: "mais maman, ça faisait longtemps qu'on t'avait pas vue avec un tel sourire". Mon fils m'a dit: "on a retrouvé notre maman d'avant." »

**Françoise, Calais**

« On pourrait se donner le temps. On ne s'est pas donné justement le temps de le faire. On ne s'est jamais dit: "viens, on part en week-end tous les deux." On ne s'est jamais dit ça. On se disait surtout qu'on ne pouvait pas! »

**Esma, Narbonne**

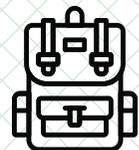
« Ils mangeaient n'importe comment, donc là, j'ai fait remettre à mon mari la table dans le salon, comme ça on peut l'ouvrir, et manger en famille. Alors que les derniers temps, c'était un avec l'écran sur le canapé, une dans une chambre avec sa télé, enfin, c'était n'importe quoi en fait, et j'ai dit "stop, je suis revenue, il faut qu'on change." »

**Stéphanie, Lyon**



### Contacts

Tél. 01 49 72 50 30  
bienvenue@vacances-ouvertes.asso.fr  
www.vacances-ouvertes.asso.fr



Propos recueillis auprès de la Fondation AJD Maurice Gounon de Lyon, de l'antenne CAF Pas-de-Calais et de l'association l'Arche de Narbonne.