

« Ce serait bien que les
familles s'entraident. »

Martina K., mère mono

De la joie et des nuits difficiles

Martina K.* et son fils de 15 mois Moritz ont traversé une période difficile. Ce médecin de 35 ans s'est, dès le départ, souvent occupée seule de sa famille monoparentale. Les parents s'étaient séparés avant la naissance de leur fils.

Martina K., comment allez-vous, Moritz et vous, après votre première année en tant que famille ?

Martina K. : Le quotidien s'est peu à peu stabilisé. Les nuits sans sommeil du début sont heureusement du passé. L'organisation entre travail et famille reste compliquée et éprouvante. Moritz va très bien. Il est joyeux et son sourire est magnifique. Il y a bien sûr aussi des journées difficiles.

Comment êtes-vous devenus une famille mono ?

Après de nombreuses tentatives pour rester ensemble, le père de Moritz et moi nous sommes séparés. Nous avons essayé à nouveau après la naissance, mais c'était trop dur. Mais j'y arrive seule, et ça me permet de donner toute mon énergie à Moritz.

Est-ce que ça va aussi financièrement ?

Dès que j'ai su que j'étais enceinte, j'ai calculé combien je devais travailler pour l'enfant et moi. Mon salaire nous suffit.

« En semble, c'était trop dur. Seule, je peux y arriver. »

En tant que médecin, vous avez des horaires irréguliers.

Oui, pendant mes journées de travail « normales », j'ai d'abord eu une maman de jour pour Moritz. Il va depuis peu à la crèche. Quand il était plus petit, je ne voulais pas. Mais je pense que, maintenant qu'il a plus d'un an, il peut bien passer la journée avec d'autres



Qui garde l'enfant la nuit quand maman travaille ? La famille et les amis sont souvent mis à contribution.

enfants et des accompagnateurs différents. La prise en charge par des tiers est surtout difficile à organiser pour mes services de nuit et de piquet. Mais ma famille et mes collègues m'aident. J'en suis très heureuse et très reconnaissante.

Existe-t-il des offres de prise en charge par des tiers pour les petits la nuit ?

Il n'y a que des nounous de nuit, mais je ne peux pas me le permettre. C'est dommage, parce que c'est surtout la nuit

que j'ai besoin d'aide. J'espère que ça deviendra plus simple au fil des ans, avec un babyphone, ou peut-être aussi des voisins. J'ai emménagé à ma nouvelle adresse juste avant la naissance de Moritz. A cause de la Covid, je n'ai malheureusement pas encore fait la connaissance de beaucoup de familles des environs. L'idéal serait que nous puissions nous entraider. Il s'agit souvent de petites choses : pouvoir prendre une douche tranquillement, aller chez le dentiste, ce genre de choses.

Je voudrais...

Martin K., 36 ans, père mono

« Plus de collègues qui prennent au sérieux mes devoirs en tant que père. »

« Moins de travail, pour avoir plus de temps pour les enfants. »

« Que, sur la place de jeux, plus personne ne me demande où est la mère des enfants. »



Au fait

Avez-vous parfois du temps pour vous ?

A peu près jamais. Depuis que Moritz est là, je ne suis sortie que quatre ou cinq fois, pour un rendez-vous médical ou un achat important. Je voudrais bien partir une fois en vacances, si possible avec d'autres familles. J'en connais beaucoup, mais ce sont toutes des familles biparentales. C'est peut-être pour ça que ça ne s'est pas encore fait. Avec un partenaire, ce genre de choses serait beaucoup plus simple.

Est-ce que cela vous manque parfois de simplement parler ?

Je peux le faire avec la famille et les amis. Mais bien entendu, dans un partenariat, on pourrait se soulager et se soutenir. Quand je parle à ma mère, par exemple, de tout mon quotidien, souvent, elle voudrait m'aider. Je ne peux parfois pas me résoudre à ce que d'autres aient tant de travail à cause de moi.

« Il faut beaucoup d'énergie pour changer et se dire : Comme ça aussi, ça va bien. C'est juste différent. »

Comment les autres perçoivent-ils votre situation ?

La plupart des réactions sont positives. Mais le plus important pour moi, c'est ce que je pense de moi-même. J'ai toujours voulu avoir un enfant, mais plus encore une bonne relation. J'aurais pour cela même pu renoncer à avoir un enfant s'il n'avait pas été souhaité par les deux. Je m'imaginai un monde merveilleux et beaucoup de bonheur. Cela me rend triste, bien sûr, que cette image ne corresponde pas à la réalité. Ce serait bien que quelqu'un soit là et que nous puissions porter la famille ensemble. Il faut beaucoup d'énergie pour changer et se dire que, comme ça aussi, ça va bien. C'est juste différent.

* Images prétextes ; tous les noms ont été changés pour protéger la sphère privée.

Chères lectrices, chers lecteurs

J'espère que vous êtes en bonne santé et que vous avez bien surmonté les restrictions liées à la Covid. C'est une période difficile pour tous. Mais nous pouvons maintenant espérer qu'il va y avoir une réflexion sur notre manière de vivre ensemble, sur ce qui compte pour nous, sur la manière de résoudre les problèmes pressants de notre société.

En tant qu'ancienne mère mono, avec aujourd'hui deux filles adultes, je ne peux qu'imaginer les difficultés qu'ont dû rencontrer les familles monoparentales pendant le semi-confinement de ce printemps. Les structures du quotidien, qui dépendent souvent d'une prise en charge externe à la crèche ou à l'école, chez les grands-parents ou chez des amis, se sont effondrées pour beaucoup. Les enfants sont restés à la maison pour le téléenseignement, les mères et pères sont pour certains maintenant encore confrontés au télétravail ou au chômage partiel, et ils s'inquiètent pour leur santé et leur exis-



Yvonne Feri,
Directrice FSFM

tence. La difficile tâche de concilier travail et famille est devenue plus complexe encore. Les parents mono relèvent ce défi. Ils ont mon plus grand respect.

Beaucoup de parents mono ont maintenant besoin de soutien. Nous sommes là pour répondre à leurs questions avec nos conseils gratuits. Nous dépendons de vous pour que cette offre perdure. Vos dons aident les parents mono. Vous pouvez aussi devenir membre de la FSFM et être ainsi aux côtés des familles mono. Est-ce que vous pourriez imaginer vous engager au sein du comité directeur ? Vous trouverez des détails en page 4. Merci beaucoup, et prenez soin de vous !

En bref

Les parents mono concilient travail et famille. Ce que ça peut signifier pour l'ambiance au travail.

Trois fois par semaine, je quitte le bureau dès 17 heures parce que je dois aller chercher les enfants à la crèche et chez ma mère. A chaque fois, les regards qui me suivent disent plus clairement que des mots que la journée de travail bat encore son plein. Récemment, une collègue m'a même lancé un « Bon après-midi ! » Pourtant, la soirée est le moment le plus épuisant pour moi : rentrer à la maison avec des enfants fatigués dans un bus bondé, préparer le souper, laver le linge, jouer, mettre les enfants au lit, lire une histoire, ranger, tout préparer pour le lendemain.



A cause des enfants, je ne suis pas très souple sur les horaires. Lorsque des réunions sont annoncées tard dans la journée, j'organise un baby-sitter. Mais je ne peux pas y être très spontanée. Je dois presque toujours faire l'impasse sur les apéros. Personne ne m'exclut de manière directe au travail, mais mon chef ne me donne pas plus de responsabilités, et je ne suis tout simplement pas vraiment intégrée.

Bettina M., 29 ans, deux enfants (2 et 4 ans)

Ce qui rend les enfants plus forts

Les bonnes séparations ont-elles une influence positive ?

Les enfants de familles monoparentales doivent souvent composer avec la séparation de leurs parents. Cela peut être dur sur le plan émotionnel et avoir de lourdes conséquences - de la peur de l'abandon à un risque plus élevé de divorcer soi-même un jour. Dans leur livre « Glückliche Scheidungskinder », Remo Largo et Monika Czernin montrent à quel point des discussions justes entre les parents sont importantes. Ils décrivent comment des études concluent que les enfants de divorces peuvent aussi avoir des évolutions positives. Par rapport à d'autres enfants, dont les parents sont restés ensemble malgré des difficultés, ils deviennent vite auto-



De la retenue avec les autres : les enfants tirent des leçons du respect et de l'ouverture au dialogue de leurs parents.

nomes, assument plus tôt des responsabilités et sont fiers de « leur autonomie et leur réussite professionnelle ». Mais il y a encore peu de recherche sur les conséquences positives d'une séparation sans ressentiment et luttes de pouvoir. On peut toutefois déduire que les enfants peuvent apprendre du respect et

de l'ouverture au dialogue d'une « bonne séparation », ce qui a des conséquences positives sur leurs propres relations. Quand on sait que les liens peuvent se défaire, on les noue en toute conscience et on fait preuve de retenue, que ce soit dans les conflits ou dans ses attentes.

Pêle-mêle : interne

Anna Hausherr a été élue présidente par intérim lors de l'assemblée extraordinaire électronique des membres, et Chantal Ryf vice-présidente. Nous nous réjouissons de la collaboration avec ces deux personnalités compétentes et leur souhaitons beaucoup de succès !

Vous vous y connaissez en direction stratégique d'associations, en planification, en controlling et en mise en œuvre. Le comité élabore les objectifs stratégiques et de contenu en collaboration avec la direction. Vous contribuez à élaborer les revendications politiques, les directives, les projets et les prestations de l'association pour atteindre les objectifs stratégiques. Au sein du comité, vous participez au travail politique en faveur des familles monoparentales, qui prend de plus en plus d'ampleur. La collaboration et la connaissance des différents modèles de vie sont un plus énorme. Pour de premières informations, merci de vous adresser à Yvonne Feri, y.feri@svamv.ch, directrice.



Nous cherchons maintenant de nouveaux membres pour renforcer le comité central.

Peut-être en avez-vous envie ou connaissez-vous quelqu'un que vous pourriez recommander ?

Impressum

La Fédération suisse des familles monoparentales (FSFM)

Les familles monoparentales font face à des défis particuliers. Les parents mono doivent aussi gérer seuls tous les aspects sociaux, financiers et personnels.

Avec une offre de conseil à bas seuil, la FSFM est l'interlocuteur des familles monoparentales de toute la Suisse. Nous traitons les besoins spécifiques et soutenons de manière compétente les personnes concernées. Nous dépendons de vos dons pour pouvoir soutenir ces mères et pères.

Éditeur :

FSFM, case postale 334, 3000 Berne 6
Tél. 031 351 77 71, info@svamv.ch
www.svamv.ch

Texte : asm Agentur für Sozial-Marketing

Photos : p. 1 Adobestock, Halfpoint ; p. 2 Adobestock, Dragana Gordic ; p. 2 en bas : Shutterstock, ESB Professional ; p. 3 en haut : zVg ; p. 3 en bas : Shutterstock, Genzi ; p. 4 adina80xx/photocase.de

Le nombre de familles monoparentales continue à augmenter. La FSFM dépend du soutien de ses bienfaitrices et bienfaiteurs pour pouvoir aider toutes les personnes en recherche de conseil. **Merci de tout cœur pour votre don !**

FSFM | FSFM | SVAMV
Fédération suisse
des familles monoparentales

