

# La Pause

## Cœur de maman

<http://coeurdemaman.net/>

N° 3



La Pause se nourrit de vos idées et vit grâce à vous, merci...

*Nous sommes des cadeaux les unes pour les autres.*

Entretenons nos liens, cultivons notre écoute, enrichissons nos échanges, avançons en confiance mutuelle, ouvrons nos cœurs. C'est cela le véritable cadeau **Cœur de maman**. En cette fin d'année, que chacun de nos groupes soit une lumière, une flamme autour de laquelle les mamans puissent venir se réchauffer.

Marine

### Actu de l'asso Congrès mission

A Lille et Rennes, les 2 et 3 octobre,



#### Cœur de maman était en mission.

Nous y avons partagé sous la pluie un stand avec l'OCH et la PPH. Nous avons fait de nombreuses rencontres avec des familles intéressées par **Cœur de maman**, la simplicité de son fonctionnement et le bien que cela peut apporter.

#### Faire connaître Cœur de maman : un enjeu important !

A quand les sweats Cœur de maman ???

### Parole d'animatrice

Pour la deuxième fois, la CAF de Paris a demandé à « **Cœur de maman** » d'animer 3 rencontres en visio pour des parents concernés par la maladie ou le handicap de leur enfant.

#### C'est la magie de Cœur de maman

En une soirée, parce que les mamans se comprennent tout de suite, les échanges sont vrais, personnels, profonds, bienveillants.

Trois des participantes espèrent rejoindre un groupe à Paris.

#### Ce partenariat porte des fruits !

*Florence, animatrice à Paris*

### Lisons: « Aimer au pays du handicap »

L'auteure, **Blandine BRICKA** a recueilli les témoignages de plusieurs personnes en situation de handicap mental, vivant en Normandie, mais aussi ceux de professionnels qui les suivent et de parents. Elle les a interrogés avec délicatesse et respect sur la façon de vivre **la relation amoureuse**.

Intriguée par le titre, surprise par le sujet, j'ai bien réalisé à la lecture de ces histoires de vie très touchantes que même en étant fragile, on peut vivre des relations amoureuses, décider d'être parents et **aimer comme tout un chacun avec son cœur et avec son corps**.

**Nous nous sommes servies d'extrait de ce livre pour construire nos deux prochaines réunions.**

*Florence, animatrice à Rouen*



### Entre nous ...

Merci à Isabelle G. et Marie-Noëlle pour leur service à Cœur de maman. Elles transmettent à Isabelle S. et Alexia (en photo) la **responsabilité régionale** des groupes de Paris, accompagnées de Florence et Marie-Vincente. Leur mission est de répartir les nouvelles mamans dans les groupes, ou en créer de nouveaux. Soutenir, faire le lien entre toutes les animatrices de la région. Etre à l'écoute de chacune.



Cœur de maman les **remercie chaleureusement** pour ce beau service, **Indispensable relais pour Cœur de maman national**.

### Partageons

« Être considérées comme des mamans normales »

Un très bel article de Laure, paru dans la Croix du 1<sup>er</sup> octobre 2021

A lire et à partager ...

**Pour faire découvrir Cœur de maman**

### Pensons-y

Flore et Anne-Mathilde, nouvelles animatrices à Viroflay, ont offert à chaque maman un **beau cahier** sur lequel sont collés : des citations, les 10 points Cœur et le registre des émotions.

*Une bonne idée de cadeau de Noël à se faire dans nos groupes ... ?*

### Coup de cœur

Sur le site **AndyCaptain**, découvrons une communauté d'aidants d'enfants en situation de handicap par des témoignages /podcasts / blablas.

**Chaque mardi, un nouveau podcast qui peut nous donner une nouvelle idée pour animer notre groupe.**

<https://andycaptain.fr/>

### Pour nos groupes

Christine, animatrice à Versailles, a choisi de regarder avec son groupe,

**le témoignage d'Agathe de Miniac :**

« **Le défi des aidants familiaux** ».

« Nous avons toutes été rejointes en plein cœur. En plus de son quotidien qui nous parle particulièrement, sa parole fut libératrice. Nous avons aimé qu'elle ose dire sans gêne certaines choses que nous pouvons ressentir en culpabilisant. Nous avons été portées par son élan et sa générosité. Un grand MERCI ! »

<https://www.youtube.com/watch?v=wBBwxYgUXJQ>