



La Pause

Cœur de maman

AVRIL 2022

<http://coeurdemaman.net/>

N°4

Chères mamans,

Grande joie pour nous de vous adresser cette « Pause », lien d'appartenance à *Cœur de maman*. Chacune de nous fait partie d'un groupe près de chez elle, elle s'y retrouve tout simplement pour **partager, déposer** sans filtre, en **confiance**, et repartir **reboostée**. Un **temps pour soi**, une **parenthèse** indispensable entre mamans d'enfants différents, qui se comprennent. Chacune apporte au groupe sa **goutte d'huile**, la mayonnaise prend souvent immédiatement. La moutarde peut monter au nez de l'une ou l'autre mais c'est souvent **apaisée** que nous rentrons après la réunion.

Cœur de maman nous aide à **changer notre regard** et **avancer** sur ce chemin qui est le nôtre.

Elargissons ces liens tissés dans notre groupe à la grande famille des mamans *Cœur de maman*.

Marine, fondatrice

Cœur de maman aujourd'hui :

- Plus de 350 mamans dans 50 groupes répartis dans toute la France.
- 2 groupes en Zoom réunissant des mamans isolées ou expatriées.
- 1 groupe à Abidjan avec des mamans ivoiriennes.
- De nombreuses mamans en attente d'un groupe près de chez elles.
- 80 animatrices de groupe, souvent en binôme, qui se réunissent une fois par an pour se former.
- 15 responsables régionales.
- 1 « noyau » opérationnel de 6 personnes chargées de faire vivre l'association et mettre en œuvre les nombreux projets.
- 1 conseil d'administration.



Paroles de mamans :

« *Cœur de maman* est pour moi un refuge où je peux exprimer librement mes peines, mes joies et mes inquiétudes de maman.

Mon groupe est si bienveillant et de bons conseils ... J'ai développé des liens forts avec les autres mamans et aujourd'hui ce rdv mensuel est un pilier dans ma vie pour m'aider à cheminer sur la route du handicap. »

Tiphaine, maman dans un groupe depuis 3 ans.

« La réunion m'a vraiment libérée et fait du bien, c'est top enrichissant. C'est infiniment énorme quand la solitude est intense. Mille mercis à toutes les personnes qui nous donnent un peu de chaleur, d'aide et de cœur. »

Elodie, maman dans un groupe depuis 2 mois.



Entre nous ...

Écouter est peut-être le plus beau cadeau que nous puissions faire à quelqu'un. C'est lui dire « je suis heureuse que tu sois là ».

Écouter, c'est comme une promenade avec une amie, c'est marcher à son pas, proche mais sans gêner, s'arrêter avec elle et repartir. **Écouter**, c'est refuser de penser à la place de l'autre, de lui donner des conseils et même de vouloir la comprendre.

Écouter, c'est être ouvert sans interpréter ni juger, laissant à l'autre la place et l'espace de trouver la voie qui est la sienne.

« Celle qui sait écouter deviendra Celle qu'on écoute »



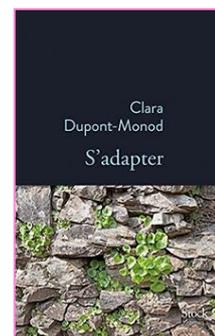
Coup de cœur

Sur le thème de la fratrie.

Si chacune lit le livre, cela peut faire l'objet d'un thème d'une ou plusieurs réunions.

Chacune peut choisir un extrait qui l'a touchée et le partager au groupe.

Laurence, animatrice à Toulouse.



Agenda

- Samedi 26 novembre 2022** : Journée des animatrices à Paris suivie de l'assemblée générale à laquelle **vous êtes toutes invitées**.

20

- En 2023,

Cœur de maman fêtera ses **20 ans** !

Projet de vivre **24h**, à l'automne, **Avec toutes les mamans et les animatrices** de tous les groupes en région parisienne.

Une grande première à ne manquer sous aucun prétexte