

# Mamans isolées : 4 conseils pour les aider

Comme toute personne en précarité, les mamans isolées ont soif d'amitié et de reconnaissance autant que d'aide matérielle. Mais leur situation demande une vigilance sur des points précis.

## 1 Ne pas juger



Les mamans isolées souffrent beaucoup du jugement normatif qu'elles peuvent sentir autour d'elles. Certaines redoutent même les guichets de la Caf ou des services sociaux par peur du regard des autres. Il est donc important de s'assurer qu'elles ont fait toutes les démarches auxquelles leur situation leur donne droit et de se mettre en lien avec leur assistante sociale. Mais elles ont aussi et surtout besoin d'espaces où on les accueille gratuitement, telles qu'elles sont et sans rien leur demander.

## 2 Rester discret

Se tenir dans une écoute amicale et patiente : la règle d'or des bénévoles de la SSVF est d'autant plus importante que les mères célibataires sont seules pour porter une lourde tâche matérielle mais aussi morale et éducative. Une fois la confiance établie, on peut leur poser des questions

sur leurs enfants : avoir une conversation, qui permet à la mère de famille de vider son sac, peut être l'occasion de glisser délicatement quelques conseils. Attention à se garder de la curiosité malsaine sur ce qu'elles ont vécu. Elles n'ont peut-être pas eu une vie irréprochable, mais elles ont souvent aussi beaucoup souffert.



## 3 Lui proposer de donner de son temps ou de rendre service

Les mères isolées qui ne travaillent pas ont souvent du temps libre imposé, lequel renforce l'isolement. Pourquoi ne pas l'occuper en rendant service ? Donner à son tour un peu de soi-même et de son temps permet à la maman isolée, non seulement de se sociabiliser, mais aussi de reprendre conscience de sa dignité, quand celle-ci est mise à mal par le besoin de se faire assister. Cela peut aussi lui redonner un statut dans sa famille, notamment par rapport à ses enfants.



## 4 L'aider à garder confiance et espérance

« C'est foutu, maintenant ! » Trop de mères abandonnent les rêves et les projets qu'elles avaient le jour où elles ont eu un enfant sans vivre avec son papa, décrivent les personnes qui les accompagnent. Il est important de les aider à ne pas vivre leur vie au rabais, d'oser croire en l'avenir. On peut les questionner sur leurs rêves profonds et les aider à monter de nouveaux projets. Cela est bénéfique pour la maman, comme pour l'enfant, qui n'est plus considéré comme une entrave ou un refuge.

