

UN DÉPART SANS ENFANT DU RÉPIT POUR LES PARENTS ?

EFFETS D'UN SÉJOUR SANS ENFANT SUR DES PARENTS EN BESOIN DE RÉPIT

DONNÉES RECUEILLIES SUR LA PÉRIODE
DE NOVEMBRE 2019 À DÉCEMBRE 2019



SOMMAIRE

1. INTRODUCTION GÉNÉRALE	4
1.1. Être parents aujourd'hui.....	4
1.2. L'épuisement parental (ou burnout parental)	4
1.3. Comment éviter l'épuisement parental ? Comment s'en remettre ? Quelques pistes.....	4
1.3.1. Prendre du temps pour soi - le droit au répit	4
1.3.2. Déculpabiliser et demander de l'aide (ne pas s'isoler)	5
1.4. L'appel à projet expérimental « Le répit parental »	5
1.4.1. Les objectifs.....	5
1.4.2. Les critères d'éligibilité des projets 2019	6
1.4.3. La méthodologie de recherche.....	6
2. LE PROJET « PENSER À SOI POUR SE RESSOURCER » - AJD VACANCES À LYON	7
2.1. Introduction.....	7
2.1.1. La structure, les porteurs et porteuses du projet.....	7
2.1.2. Les partenaires.....	8
2.2. Avant le séjour	8
2.2.1. Les objectifs du projet de répit parental	8
2.2.2. Les partantes en séjour.....	9
2.2.3. La préparation du séjour	11
2.2.4. L'annonce aux enfants et aux proches	14
2.3. Pendant le séjour	14
2.3.1. Les grandes lignes du séjour.....	14
2.3.2. Les temps les plus appréciés	15
2.3.3. Les sentiments des partantes	15
2.3.4. Le lien avec les enfants.....	16
2.3.5. Les rencontres.....	16
2.4. Les effets du séjour	17
2.4.1. L'évaluation et ses résultats pour les porteuses du projet	17
2.4.2. Les sentiments des partantes et les effets du séjour d'après nos entretiens.....	18
3. DU RÉPIT PARENTAL POUR LE GROUPE «ENSEMBLE TOUT EST POSSIBLE » - ANTENNE CAF DU PAS-DE-CALAIS, À CALAIS.....	20
3.1. La genèse du projet	20
3.1.1. La structure, les porteuses du projet.....	20
3.1.1. Les partenaires du projet	21

3.2.	Avant le séjour	21
3.2.1.	Les objectifs du projet de répit parental	21
3.2.2.	Les membres du groupe	22
3.2.3.	La préparation du séjour	25
b)	L'accompagnement et la co-construction du projet.....	25
c)	Les freins au départ	26
d)	Le budget	27
3.2.4.	L'annonce aux enfants et aux proches	28
3.3.	Durant le séjour.....	29
3.3.1.	Les grandes lignes du séjour.....	29
3.3.2.	Les temps les plus appréciés	29
3.3.3.	Les sentiments des partant-es	30
3.3.4.	Le lien avec les enfants	30
3.4.	Les effets suite au séjour.....	30
3.4.1.	L'évaluation et ses résultats pour les porteuses du projet	30
3.4.2.	Les sentiments des partant-es et les effets du séjour	32
4.	L'ACTION « UN TEMPS POUR SOUFFLER » - ASSOCIATION L'ARCHE, À NARBONNE	34
4.1.	Introduction.....	34
4.1.1.	La structure et la porteuse du projet.....	34
4.1.2.	Les partenaires.....	34
4.2.	Avant le séjour	35
4.2.1.	Les objectifs du projet de répit parental	35
4.2.2.	Les partantes en vacances	35
4.2.3.	La préparation du séjour	36
4.2.4.	L'annonce aux enfants et aux proches	38
4.3.	Pendant le séjour	38
4.3.1.	Les grandes lignes du séjour.....	38
4.3.2.	Les sentiments des partantes	39
4.3.3.	Le lien avec les enfants.....	40
4.4.	Les effets du séjour	40
4.4.1.	L'évaluation et ses résultats pour la porteuse du projet.....	40
4.4.2.	Les sentiments des partantes et les effets du séjour	41
5.	ÉLÉMENTS DE RÉFLEXION	42

1. INTRODUCTION GÉNÉRALE

1.1. ÊTRE PARENTS AUJOURD'HUI

La parentalité peut être définie comme l'ensemble des façons d'être et de vivre le fait d'être parent. La parentalité est reconnue depuis longtemps comme un « métier » à la fois complexe et stressant. L'évolution des structures familiales ces dernières décennies (un enfant sur cinq vit dans un foyer monoparental composée dans 82% des cas d'une mère avec un ou des enfants ; un enfant sur neuf vit dans une famille recomposée), ainsi que l'émergence de nouvelles questions (telles que l'accès aux réseaux sociaux...) amènent plus de deux parents sur cinq à juger difficile l'exercice de leur rôle de parent.

1.2. L'ÉPUISEMENT PARENTAL (OU BURNOUT PARENTAL)

La rareté de la recherche sur l'épuisement des parents (moins de 10 études, toutes menées chez les parents d'enfants gravement malades) contraste fortement avec la profusion de la recherche sur l'épuisement professionnel (plus de 23 000 études) et l'intérêt populaire actuel pour ce syndrome.

Le burnout parental est un syndrome tridimensionnel (Roskam, Raes, & Mikolajczak, 2017¹) caractérisé par :

- Un épuisement émotionnel et physique : le parent se sent complètement épuisé,
- Une distanciation émotionnelle par rapport aux enfants : le parent n'investit plus émotionnellement sa relation avec ses enfants et
- La perte du sentiment d'accomplissement ou d'efficacité parental : le parent ne se sent plus performant dans son rôle.

Parmi les principaux facteurs en lien avec ce syndrome, on retrouve l'absence d'activité professionnelle, la perception de difficultés financières, et un mauvais sentiment de compétence parentale (Sánchez-Rodríguez, Callahan et Séjourné, 2018²).

1.3. COMMENT ÉVITER L'ÉPUISEMENT PARENTAL ? COMMENT S'EN REMETTRE ? QUELQUES PISTES

1.3.1. Prendre du temps pour soi – le droit au répit

Pouvoir bénéficier de temps de répit, avec ou sans les enfants, est un élément essentiel du soutien à la parentalité. Chaque parent, quelle que soit sa situation, doit pouvoir s'autoriser à prendre du temps pour soi : détente, loisirs, culture, sport, échanges et rencontres, épanouissement personnel, etc. Les parents ont besoin d'un minimum d'équilibre social. Et l'enfant sera soutenu psychologiquement par les autres intérêts des parents, alors épanoui. Un enfant a besoin de ses parents, pour qu'ils lui apportent la sécurité affective qui va lui permettre de grandir en autonomie et lui faire supporter ensuite les séparations. Mais nous devrions plutôt dire qu'un enfant a besoin de ses parents en forme. De plus, les petits manques sont des frustrations constructives pour l'enfant, trop de présence psychique et physique peuvent empêcher l'enfant de bien grandir. En effet, l'équilibre d'un parent dans sa vie d'adulte, outre les temps de répit en famille, contribue au bien-être familial dans toutes ses composantes : qualité des liens familiaux, épanouissement de l'enfant, prévention de l'épuisement parental, et d'autres effets encore insoupçonnés à découvrir.

¹ <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00163>

² <https://doi.org/10.1016/j.jtcc.2017.12.002>

1.3.2. Déculpabiliser et demander de l'aide (ne pas s'isoler)

Être parent est une source de bonheur importante mais suscite également un sentiment complexe et incontrôlé, parfois très fort : la culpabilité. La culpabilité de ne pas lui donner assez de temps, de tendresse, d'attention, de jouer, de purée etc. parce que nous travaillons, parce que nous le laissons (nous l'abandonnons) ou parce que vous nous n'avons pas réussi à lui éviter toutes souffrances et/ou toutes blessures.

Ce sentiment au mécanisme inconscient avance de façon déguisée au travers de manifestations variées telles que la peur pour l'enfant, la somatisation (prise de poids, migraines, problème de dos...), le désinvestissement professionnel et/ou amoureux. Le degré d'intensité ressenti varie d'un individu à l'autre et les émotions vécues (peur, anxiété, colère) affectent à la longue les attitudes parentales, l'estime de soi et peut même mener à un état dépressif.

Il est possible de réduire le sentiment de culpabilité en changeant tout simplement de perspective. Premièrement, il faut définitivement renoncer à ce que tout soit parfait : le parent parfait est un mythe, la perfection est illusoire en matière de relations humaines et devenir parent ne rend pas tout puissant. Deuxièmement, l'épanouissement de l'enfant dépend avant tout du partage des responsabilités dans le couple et avec la société. Le contexte facilite la parentalité quand les parents peuvent s'appuyer l'un sur l'autre, se passer le relais, partager la même vision de l'éducation de leurs enfants. La qualité de la relation de couple favorise également l'accomplissement parental tout comme le fait d'être entouré par des ami-es proches, ses propres parents, les parrains et les marraines etc. Il faut accepter que concrètement on ne peut pas tout gérer ni toute seule, ni tout seul - ce n'est pas possible - d'où l'importance de s'ouvrir aux autres et de demander de l'aide.

1.4. L'APPEL À PROJET EXPÉRIMENTAL « LE RÉPIT PARENTAL »

L'association Vacances Ouvertes (VO) se mobilise pour accompagner les acteur·rices sociaux·les à la mise en œuvre d'une offre diversifiée de soutien à la parentalité. Dans cette perspective, elle propose depuis 2017 l'appel à projet expérimental « Le répit parental ». Cet appel à projet propose un départ en vacances sans enfant (le mode de garde est à prévoir, en appui par l'accompagnement des professionnel·les).

« Comme dans l'avion, il faut parfois mettre son masque à oxygène pour mieux mettre celui de son enfant... » Morgane, mère

1.4.1. Les objectifs

Ces départs s'inscrivent dans le cadre d'une expérimentation menée par le pôle Études de VO pour :

- Soutenir le répit parental,
- Formaliser les démarches d'accompagnement spécifiques déployées,
- Renforcer la connaissance des effets de ce projet chez les parents et dans leur relation à leurs enfants.

En 2019, les premières données sur les effets d'un projet « répit parental » suite aux entretiens réalisés à l'Amicale laïque de Beaubrun et au suivi du projet effectué en 2018 ont été publiées. Le rapport est accessible sur le site internet de VO : www.vacances-ouvertes.asso.fr/publications/le-repit-parental-partir-sans-les-enfants-cest-possible/

Pour 2019, l'appel à projet expérimental « Le répit parental » a été relancé afin de poursuivre l'évaluation des effets et d'augmenter les possibilités de recueil des pratiques spécifiques d'accompagnement. Malgré un besoin clairement identifié, uniquement six structures ont répondu à cet appel à projets et trois séjours ont effectivement eu lieu (deux en novembre et un en décembre 2019). Ce sont ces projets qui sont présentés dans ce rapport. Le constat est donc prégnant de la puissance des freins et de l'importance de soutenir les professionnel·les à les lever.

À terme, l'objectif principal de l'expérimentation est l'élaboration d'un guide consignant les principes et les caractéristiques d'un séjour sans enfant pour outiller les professionnel·les souhaitant mettre en place ce type de séjour.

1.4.2. Les critères d'éligibilité des projets 2019³

- Un quotient familial des parents inférieur à 900 €
- Les participant·es ont la garde d'au moins un enfant mineur⁴
- Des séjours-répét sans enfant (le mode de garde hors ce séjour est à prévoir)
- Des séjours de 4 à 14 nuits en France ou autres pays de l'Union européenne à toute période de l'année ; au moins 2 nuits pour les Régions Nouvelle-Aquitaine et Hauts-de-France
- Un coût du séjour maximum de 80€ par jour et par personne (transport, alimentation, hébergement, loisirs et assurances)
- Une participation financière directe significative des parents, versée avant le départ

1.4.3. La méthodologie de recherche

Les personnes concernées⁵ ont accepté les conditions de Vacances Ouvertes qui consistaient à les impliquer dans une démarche méthodologique d'observation et de capitalisation (entretiens, questionnaires, rencontre dans les structures en individuel ou en collectif...). Chaque projet est traité, dans un premier temps, individuellement car les profils des bénéficiaires et les structures accompagnantes sont hétérogènes.

Les principaux critères étudiés :

- Les sentiments avant le séjour, juste avant de partir, au retour du séjour et après le séjour
- Les changements observés entre avant et après séjour

Les données de ce rapport sont extraites de différentes sources :

- Les projets déposés sur l'espace intranet⁶ de VO ;
- Les documents sur le projet de la part des professionnel·les reçus par mail ;
- Les entretiens collectifs, individuels des participant·es et des professionnel·les ;
- De sites internet et d'articles (voir les références).

Afin d'observer et de capitaliser la démarche déployée par les structures et de mesurer les effets, nous avons effectué des entretiens avant et après le séjour auprès des porteur·ses de projets⁷, et après le séjour auprès des participant·es. Pour le projet de la Fondation AJD Vacances à Lyon, nous avons interrogé les trois professionnel·les engagé·es (deux femmes et un homme) sur la construction du projet et six des sept mères qui sont parties en séjour. Pour l'antenne de la CAF du Pas-de-Calais à Calais, nous avons interviewé les deux porteuses du projet et cinq des six bénéficiaires (quatre femmes et un homme). Nous avons assisté au bilan de ces deux structures en novembre 2019. La participation au bilan et le recueil des données pour la troisième structure (l'association L'Arche de Narbonne) a eu lieu début 2020, le départ s'étant déroulé en décembre 2019. La porteuse du projet a été interviewée ainsi que trois participant·es sur les six parents partis en séjour.

³ Consulter le site internet de VO pour connaître les critères actuels : www.vacances-ouvertes.asso.fr/appels-projets/familles-adultes-isoles

⁴ En 2020, « ont la garde d'au moins un enfant » puis en 2021, « ont la charge d'au moins un enfant »

⁵ Tous les prénoms ont été modifiés.

⁶ Espace en ligne créé pour faire le lien entre les professionnel·les du réseau et l'association Vacances Ouvertes permettant de répondre aux appels à projet (déposer les projets, les documents administratifs, construire le budget etc.).

⁷ Un·e porteur·seuse de projet désigne un·e professionnel·le travaillant dans la structure répondant à un appel à projet de Vacances Ouvertes et accompagnant les publics partants en séjour dans le montage du projet, parfois même sur site (sur le lieu de séjour).

2. LE PROJET « PENSER À SOI POUR SE RESSOURCER » - AJD VACANCES À LYON

« J'ai l'impression que le projet les séduisait, après elles ne s'imaginaient pas pouvoir partir. » Le bénévole

2.1. INTRODUCTION

2.1.1. La structure, les porteurs et porteuses du projet

Ce projet a été mené par le Service Vacances de la fondation AJD⁸ qui gère et anime une vingtaine d'établissements et services à caractère social dans la région Auvergne-Rhône-Alpes. Ce service - né pendant la guerre à l'initiative d'un père jésuite qui souhaitait prendre en charge les blessés de la guerre, les orphelins, les délinquants, les plus démunis - organise des séjours pour enfants depuis 1943. Il a été géré par des bénévoles pendant des années mais depuis les années 90, il y a des permanents, des salariés.

Depuis une dizaine d'années, le Service Vacances organise des séjours de vacances à différentes périodes de l'année. En 2019, trois travailleurs sociaux y exerçaient à temps plein : la directrice, un animateur professionnel et une apprentie (Bac pro Gestion et administration). Leur brochure proposait trois types de séjours : enfants de 3 à 16 ans, enfants et parents, et intergénérationnel (enfants, parents et séniors). Tous les séjours se déroulent en région Auvergne-Rhône-Alpes. Les familles accueillies sont orientées par des travailleurs sociaux de la Métropole, du Rhône, de l'UDAF⁹, ou de diverses associations et institutions. Les séjours sont accompagnés par des salariés et des bénévoles de la Fondation et s'adressent à des familles qui ne partent pas en vacances. L'objectif est de resserrer les liens familiaux, de soutenir les parents dans leur rôle et de permettre aux familles de partager de bons moments. Le Service Vacances a la volonté de développer des projets visant le soutien de la fonction parentale, l'accompagnement familial, et l'idée de proposer des temps, sans enfant, plus spécifiquement de répit à des mères seules, avait été déjà envisagée mais sans jamais être matérialisé.

La genèse du projet : « On fait des séjours pour les familles depuis des années. Et le constat que je faisais, c'est que les mamans disaient que c'était génial les séjours vacances, **mais qu'elles ne se reposaient pas au final.** Qu'elles profitaient pleinement, mais on se rendait bien compte qu'on a quand même des mamans, ou des mères que la vie a malmenées ou qui ont été bousculées par la vie, ou qui ont eu des parcours personnels chaotiques, et **qui ont besoin, on le sent dans leurs propos, qu'on prenne soin d'elles.** Voilà, parce que la vie n'a pas pris soin d'elles, on va le dire comme ça. Et du coup, **je pensais depuis quelque temps à faire quelque chose, quand j'ai vu votre appel à projet, je me suis dit : « mais c'est une aubaine ».** Et c'est comme ça qu'on a répondu en se disant, mais ça répond à des vrais besoins. » La directrice du service vacances d'AJD

Le Service Vacances accueille des publics de la région Auvergne-Rhône-Alpes en situation de fragilité : sur l'été 2018, 78% des ménages étaient sans activité professionnelle, la majorité dépendant des dispositifs sociaux et quelques-uns étaient sans ressource (en demande d'asile par exemple). Mais quelle que soit leur situation familiale, les professionnel·les interrogé·es rapportent que de nombreux parents témoignent régulièrement de leurs conditions de vie difficile : parcours personnel chaotique, stress lié à l'exil, à leur situation administrative, précarité monétaire, absence de relais familial ou amical, situation de handicap, santé fragile, contrats précaires, peu d'accès à la culture et aux loisirs etc. Nombre d'enfants de plusieurs familles sont placés en Maisons d'Enfants ou en familles d'accueil. Les parents n'ont alors la garde de leurs enfants qu'à temps partiel et sont souvent en difficulté pour fixer des règles ou pour poser une autorité bienveillante. Parmi les familles accompagnées, le nombre de foyers monoparentaux est conséquent et dans la grande majorité des cas, c'est la mère qui assume l'ensemble des responsabilités de la famille, le nombre d'hommes seuls étant infime.

⁸ Amis du jeudi dimanche, Maurice Gounon

⁹ Union départementale des associations familiales

Dans de nombreuses situations, ces femmes (et les quelques hommes) qui assument seules le quotidien, livrent, sans répit, un combat parfois éreintant pour gérer toutes les difficultés auxquelles elles sont confrontées : conciliation vie professionnelle et vie familiale (particulièrement avec des enfants en bas âge), emplois atypiques, CDD, intérim, temps partiels contraints, manque de moyens pour la garde des enfants, éducation des enfants et suivi scolaire, aléas de la vie courante, absence de vacances, etc. Tous ces efforts ne sont que trop peu récompensés par la culpabilité de ne pas y arriver et par le sentiment d'être désignée comme « mauvaise mère » par l'école, les services sociaux, la famille, l'entourage, etc.

2.1.2. Les partenaires

Le projet est qualifié de « partenarial » par la directrice du service. Il a été construit en collaboration avec une assistante sociale mandatée par la Maison de la Métropole¹⁰ (MDM) de Lyon 3- Lyon 6, « qui repère des familles qu'elle connaît, et qu'elle accompagne tout au long de l'année », travaillant pour le service de l'aide sociale à l'enfance. L'ancien directeur de la Maison d'enfants, à la retraite depuis 6 mois à l'époque du départ, a aussi concouru à ce projet en tant que bénévole. Les travailleurs sociaux exerçant en CHRS en interne de la fondation ou dans un service de suite de la MDPH ont contribué au recrutement des bénéficiaires. La directrice du Service AJD Vacances, l'ancien directeur de la Maison d'enfants et l'assistante sociale de la MDM ont suivi les partantes durant la totalité du séjour en tant qu'« accompagnateurs ».

2.2. AVANT LE SÉJOUR

2.2.1. Les objectifs du projet de répit parental

Le Service Vacances a proposé un séjour de 4 jours où des mères auraient la possibilité de partir afin de s'éloigner d'un quotidien lourd, pour faire un break, se ressourcer corps et esprit, et savourer le luxe d'avoir du temps à soi.

Les objectifs du projet pour la structure sont de :

- Permettre à des parents de souffler, et de vivre des moments de détente constructeurs hors de leur cadre habituel, pour prévenir les situations d'épuisement (moral ou physique) : « *On met entre parenthèses même un temps court, le poids des difficultés de tous ordres, on souffle, en dehors de son cadre de vie habituel, alors on prévient des situations d'épuisement ou pas, mais physique ou moral. Et ça permet aussi de mieux rebondir après.* » La directrice
- Rompre l'isolement et élargir son cercle de connaissances, l'expérience d'une vie en communauté favorisant la création de liens extra familiaux,
- Entendre des réponses aux difficultés rencontrées par le partage et les échanges avec des parents faisant face aux mêmes soucis,
- Avoir l'occasion de vivre une nouvelle expérience et de se construire des souvenirs inoubliables, laisser des traces positives : « *Et puis moi je le mets pour les séjours familiaux, mais je vais le dire ici, c'est aussi pour construire des souvenirs. Emmagasiner des souvenirs positifs. Et là pas en famille, mais pour soi en tant que femme. En tant que femme, je ne parle pas en tant que mère là du coup.* » La directrice

Ces objectifs correspondent à des attentes exprimées par les bénéficiaires (voir Tableau 1 page 9), notamment concernant le besoin de répit, de temps sans les enfants et de créer du lien social, d'être entre soi :

« *Que ça me fasse du bien, de respirer un autre air, un autre environnement, et [...] que ça m'aère, j'avais besoin de ça.* » Stéphanie

« *Envie de me sentir, disons entre femmes, de s'échanger un peu la parole pour pouvoir vivre d'autres trucs, autres choses que de rester à la maison malgré que tu es malade.* » Caroline

« *La priorité des priorités, c'est de faire une bonne nuit, mais surtout être avec les autres, rigoler* » Dominique

« *Se poser, être avec d'autres personnes, découvrir d'autres choses sans penser toujours aux enfants. Être pour soi.* » Fabienne

¹⁰ La métropole a des Maisons de la Métropole dans tous les arrondissements de Lyon et dans toute la métropole.

2.2.2. Les partantes en séjour

Le Service Vacances n'a ni voulu ni fait de la publicité pour attirer des parents, vu que d'une part, il souhaitait « des familles qu'il connaissait à minima, ou que les partenaires connaissaient » et que d'autre part « comme il y a peu de place ce n'était pas la peine d'aller diffuser largement ».

Leur **premier critère** de sélection était « d'avoir besoin de souffler, de répit parental ». Ce besoin est ressenti et repéré par les professionnel·les mais il ne semble pas être exprimé directement par les personnes accompagnées : « *Quand elles nous parlent, quand elles racontent, quand elles se racontent, on sent bien qu'elles ont besoin de prendre soin d'elles et qu'on prenne soin d'elles aussi.* » ; « *On avait bien perçu ce besoin au travers déjà des femmes qui souvent étaient en difficulté dans des quartiers difficiles et que seules ou il y avait la présence d'un papa qui était peu présent, qu'elles assumaient tant bien que mal toute la charge familiale, elles étaient confrontées avec leurs enfants souvent turbulents, elles avaient la remontrance des enseignants {...}* ». Elles s'oublient finalement, elles pensent à leurs enfants, et elles ne pensent plus à elles : « *Une maman de 4 enfants qui travaille en même temps, donc, c'est quand même très éprouvant, avec un papa qui n'aide pas du tout. Et puis... j'ai pensé à des mamans qui étaient un peu dépassées, qui ne prennent pas bien soin d'elles ou qui sont dans le quotidien le nez dans le guidon* ». Leur **second critère** concerne la présence de mesures administratives et éducatives, la priorité est donnée à des femmes qui ont un suivi social, des mesures appelées « action éducative administrative ».

Au départ, les professionnel·les avaient envisagé quatre bénéficiaires mais une seule a répondu favorablement. Pour l'une, son employeur ne lui a pas accordé ses congés, pour la seconde, elle ne pouvait pas laisser son mari seul et pour la dernière, elle ne souhaitait pas partir en collectif, notamment partager les repas. Le nombre de participantes était fixé à 7 maximum.

Plusieurs arguments sont avancés par les professionnel·les de la structure quant au choix d'avoir privilégié les femmes pour le public et uniquement des femmes :

- Répondre à un besoin davantage repéré chez des mères : « *mais c'est surtout ce public-là [en parlant des femmes portant la charge familiale] et pour une première expérience {...}, on voulait être sûr de, comment dire, de faire les choses correctement, quelque chose qui d'après là où on en était et d'après nos savoirs, on pouvait répondre à un besoin.* »
- Avoir des solutions adaptées selon les professionnels à ce public spécifiquement : « *Imaginez, on va aller dans la Drome provençale, qu'elles puissent faire des activités un peu du type poterie, des activités qui tournent autour du bien-être, soins esthétiques, des choses comme ça. Il nous semblait qu'on serait plus efficaces, pour cette première fois, de le faire qu'avec des femmes.* »
- Favoriser des moments propices à l'expression libre : « *Je pense que quand il y a des hommes dans un groupe ça ne compte pas, ça peut compliquer les relations... Les femmes n'osent pas toujours tout dire. Donc ça facilitait les relations aussi au sein du groupe. Alors dans ce cas-là on compte sur ces moments-là pour que ces personnes-là puissent vraiment s'exprimer, trouver, se sentir prises en charge, sécurisées, protégées pour qu'elles puissent s'exprimer.* »

Pour le Service Vacances, pour la moitié des participantes, c'est à l'occasion des départs collectifs qu'ils ont entendu leurs besoins aussi de souffler. Mais elles n'étaient jamais parties seules sans leur enfant.

Tableau 1. Profil des partantes et mode de garde des enfants durant leur séjour¹¹

Prénoms	Âges	Nombre d'enfants	Âge des enfants	Situation familiale	Solution de garde des enfants
Caroline	50 ans	4 enfants	22, 20, 13, 11	Veuve	Séjour AJD
Carla	36 ans	3 enfants	12, 10, 7	Divorcée	Le père
Fabienne	35 ans	2 enfants	11, 6	Mariée	Séjour AJD
Dominique	50 ans	2 enfants	25, 13	Séparée	Famille d'accueil
Bianca	39 ans	1 enfant	6	En couple	Le père
Stéphanie	40 ans	3 enfants	7, 5, 4	Mariée	Séjour AJD

¹¹ Une septième participante n'a pas pu participer à l'entretien individuel et au bilan

Chez les bénéficiaires du séjour, les sentiments avant le séjour et l'ambiance sociale et familiale qu'elles relatent sont multiples.

Certaines expriment des difficultés physiques et psychologiques importantes, parlent de leur maladie ou des problèmes de santé de leurs enfants :

« Physiquement, j'étais à bout, en fait j'étais à bout, même physiquement, mentalement, j'étais à bout, au bout du rouleau, j'en pouvais plus. » Stéphanie

« Non, je ne peux pas retravailler, enfin, physiquement, j'ai une maladie de Basedow, enfin, un gros problème de thyroïde et du coup, j'ai plein d'autres soucis associés, cardiaques, de dos ... [...] Si c'était que moi, il y a certains jours, je me dis, je sortirais même pas du lit, donc, parce que la déprime, on a du mal à se rendre compte, mais ça ronge de l'intérieur. » Dominique

« C'est pas facile pour nous, parce que nous sommes arrivés en France un an avant. Marie [sa fille, NDLR] c'est né ici un an environ, elle est prématurée. Elle est restée un mois et demi à l'hôpital, en soin intensif. » Bianca

L'isolement et la solitude sont évoqués fréquemment :

« Moi je me sens un petit peu isolée aussi par certains vous savez, d'être qu'avec des gens en difficulté de maladie, ça renvoie aussi, sur soi des choses qui sont pas forcément toujours agréables, on a envie aussi de voir d'autres têtes, moi je me sens un petit peu coincée. » Dominique

« Moi, mon mari, nous nous sommes fermés toujours à notre maison, nous sommes pas sortis avec les familles » Bianca

Des problèmes financiers sont également relatés :

« Ça se passe très bien [avec ces enfants, NDLR], mais c'est moi toute seule des fois qui, qui est comme ça en fait, je suis dans mes problèmes, j'ai beaucoup de dettes, j'ai beaucoup de factures à payer ». Carla

Les relations familiales avec leurs parents ou avec leurs enfants sont parfois compliquées :

« Je sais plus comment parler avec eux [ses parents, NDLR], je dis pas que mes parents, ils sont méchants, qu'ils sont pas gentils, mais ils veulent rentrer trop dans ma vie : « non, tu te maries pas, tu t'occupes de tes enfants, tu t'occupes de toi-même, il faut pas que tu refasses ta vie » [...] Des fois, je me sens étouffée en fait. » Carla

« Après, à la maison, ils [les enfants, NDLR] se bagarrent beaucoup, ils peuvent jouer, et après, ça part en bagarre, des fois c'est dur, c'est très dur en fait avec mes enfants. » Stéphanie

Elles font état de difficultés dans la scolarisation des enfants, l'éducation des enfants et la charge (amplifiée par les problèmes de la langue) :

« [En parlant d'une école classique et de sa fille de 6 ans] elle était toujours rejetée, elle est restée une heure par jour d'école les premières années, impossible de la laisser, le grand est hyperactif autiste et hyperactivité, donc impossible pour les écoles normales donc il fallait un soutien pour nous, mais en même temps pour les écoles [...] » Dominique

« 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

« C'est pas facile toujours pour moi, parce que moi, j'ai cette responsable parce que mon mari ne parle pas français. On dit pas beaucoup, mais en six mois que puisqu'on en fait toutes les rendez-vous, l'école, le médecin, assistante sociale, tous les bureaux, toute ça, c'est moi, et c'est pas facile. Parce que quand je comprends pas, je suis stressée parce que je comprends pas, je... Parce que, avec qui j'ai besoin de discuter, elle ne comprend pas que je dis, c'est pas facile. » Bianca

2.2.3. La préparation du séjour

a) Le choix du type de départ

Ce sont les professionnel·les qui ont choisi d'organiser un départ collectif avec accompagnement sur site. Questionnés sur le choix d'un **départ en groupe**, les professionnel·les défendent l'idée que le groupe est stimulant, qu'il permet de créer une certaine dynamique, même s'il peut parfois être pesant à cause de tensions. De plus, les personnes souscriraient à des actions en groupe qu'elles ne s'autoriseraient pas toujours en étant seule : *« Par exemple, aller à la soirée Karaoké et chanter, devant tout le monde dans un camping, c'est du vécu c'est pour ça que je vous le dis (rires). Les mamans elles se lèvent à trois, elles ne se lèvent pas toutes seules pour chanter. Par contre à trois elles se lèvent, et elles vont chanter. »*

Partir en groupe offrirait la possibilité de se rendre compte qu'on n'est pas le ou la seul·e à avoir des difficultés ou à assurer des situations parfois compliquées mais cela permet aussi d'élargir son cercle de connaissances, et de sortir de l'isolement.

Quand il s'agit de justifier **l'accompagnement à l'organisation du séjour et l'accompagnement sur site**, le professionnel bénévole avance comme argument la diminution de la charge mentale et concrète, objectif même du projet, en assumant eux-mêmes l'organisation et en les accompagnant jusque durant le séjour. Partant du constat *« que ce sont des mamans qui {...}, toute l'année assument un quotidien, qu'elles soient en emploi ou pas »*, les professionnel·les déclarent sentir que ne pas avoir cette charge-là est quelque chose d'important pour elles. Cette idée est reprise par une bénéficiaire : *« Là, de pas avoir organisé, oui, peut-être, c'était un peu clé en main ce séjour, mais moi, ça m'a fait beaucoup de bien, parce que bien souvent, c'est ça qui me prend le plus d'énergie. J'en ai pas beaucoup, donc... » Dominique*

b) L'accompagnement et la co-construction du projet

Néanmoins les participantes ont été associées au montage en plusieurs étapes de leur projet de départ. Dès l'orientation par les partenaires sociaux, une rencontre individuelle avec le parent concerné et son référent social a été mise en place afin de vérifier la faisabilité du projet ainsi que ses motivations. Par la suite, différents temps individuels ont été prévus pour aider la personne à construire ce projet, notamment concernant la garde des enfants et l'organisation domestique pendant son absence. Après plusieurs rencontres, le parent et le référent social ont validé leur participation par mutualisation à l'aide d'un contrat commun (engagement par écrit du respect de divers règlements, les aspects financiers et administratifs, comme prévoir un budget et une assurance, et leur responsabilité pleine et entière) avec le Service Vacances. Ces entretiens individuels, liés aux rencontres régulières avec les travailleurs sociaux, ont eu lieu à partir de juin et jusqu'au départ (octobre 2019).

Enfin, deux rencontres collectives (1h30-2h) ont été initiées dans l'objectif d'une co-construction commune du projet et pour permettre aux participantes de faire connaissance. Les rencontres collectives se sont déroulées au mois d'octobre et ont permis de répondre à des questions précises (Comment allons-nous organiser nos journées ? Est-ce qu'on va au restaurant, est-ce qu'on mange sur place ? Qu'est-ce que vous voulez faire comme activité ?) et d'informer sur les aspects pratiques, matériels et organisationnels du séjour. La destination précise avait déjà été déterminé en amont par les professionnel·les : il s'agit d'un gîte en demi-pension (voir partie séjour pour des précisions). Le lieu a été visité par la directrice afin de mieux en parler aux partantes et de voir comment elles pouvaient se l'approprier et l'investir.

c) Les freins au départ

D'après les professionnel·les, l'annonce du projet a reçu un accueil très positif auprès des bénéficiaires repérées : *« Très honnêtement j'ai été très surprise. Je me disais que les mamans allaient me dire : « oui c'est bien, mais j'ai mes enfants, oui c'est bien, mais voilà », alors que là il y a quand même un emballement, un intérêt, et on sent que ça répond à un besoin. », La directrice.*

Lors de l'accompagnement à la préparation, les professionnel·les s'attendaient à plus de freins, mais ils en ont tout de même repéré quelques-uns :

- **Le mode de garde des enfants** : La question de la garde des enfants a été abordé en entretien individuel, en amont de la préparation collective. La fondation a organisé en parallèle une colonie de vacances pour les enfants. Il a également été suggéré de faire

appel au réseau familial : « *la famille s'arrange sur la garde, mais on a ouvert les champs du possible* ». Pour pouvoir participer au séjour, chacune a pu trouver une solution : elles ont pu confier leurs enfants à de la famille ou au père, ou à la colonie de vacances (voir le Tableau 1).

- **Le coût du séjour des enfants**¹² : En parallèle du séjour a été mis en place un séjour pour certains enfants. Les mères devaient donc prévoir un budget pour le séjour de répit parental et pour celui de leur(s) enfant(s) pour la même période, période où – complication supplémentaire- la préoccupation des mères au niveau des dépenses est la rentrée scolaire.
- **L'organisation du séjour** : Se retrouve ici l'avis du professionnel pensant que ces mères ne sont pas en capacité d'organiser elles-mêmes ce projet, ce qui les empêcherait de partir : « *Ce sont des familles qui seules partiraient pas, les mamans seules elles n'organiseraient pas un séjour. Elles ont du mal souvent à anticiper, à organiser.* » *Le bénévole*
- **La séparation avec les enfants** : Ce point est crucial. Il peut entraîner des sentiments de frustration, de souffrance voire même de la culpabilité. Au-delà de la question de la garde des enfants, savoir se séparer de son enfant n'est pas aisée : « *Madame X [Caroline, NDLR] par exemple, au départ, il a fallu qu'elle chemine, parce que laisser ses garçons, c'est compliqué, c'est ses bébés comme elle dit des fois, il y en a un qui a 18 ans, je lui dis « il est majeur maintenant ».* » *La directrice.*
- **S'autoriser à partir** : certaines partantes portent des jugements très négatifs sur elles-mêmes, et pensent qu'elles ne devraient même pas envisager de vivre une expérience à soi et pour soi telle qu'un séjour, même si elles en expriment le besoin [*La directrice en imitant une maman*] « *Moi ma fille elle est placée, je ne suis sans doute pas une bonne mère et en plus on me propose de partir en vacances alors que ma fille est placée, je ne le mérite pas.* » *Donc il y a une forte culpabilité.* »
- **Être autorisé à partir** : l'autre parent, les amis, la famille peuvent entraver la prise de décision, conforter les partantes dans leurs sentiments premiers de ne pas en avoir le droit, de ne pas le mériter. Ou encore, ils peuvent jouer sur l'autre corde sensible, celle de leur identité de mère, dont nous avons absolument besoin, dont les enfants ont absolument besoin. « *Après pour d'autres mamans là où c'est en cours, la question qui peut se poser, c'est « est-ce que le père laissera partir quand il y a des couples ? Est-ce que le père lui acceptera au final ? »* *La question du conjoint. S'il accepte que sa femme parte ou sa compagne.* » *La directrice.*

Trois des six bénéficiaires nous ont également exprimé leurs freins aux départs et les éléments qui ont permis de les lever. Une des participantes avait peur de partir sans son mari et sans sa fille, c'est leur réaction positive qui l'incite à partir : « *Parce que c'est première fois que j'ai besoin de partir seule. J'ai besoin de laisser ma famille. Mon mari et ma fille. C'est pas facile. Même, après quand je vois que Hervé [son mari, NDLR], il est content, Marie [sa fille, NDLR] aussi, bon pourquoi pas.* » *Bianca*

Une autre des participantes hésitait, arguant que son mari n'aime pas quand elle part, quand elle sort, vivant enfermée dans la maison. Elle trouve des arguments pour s'auto-convaincre : « *Et après, ben non, je me suis bien posé la question, je me suis dit, ça me ferait du bien, en plus c'est quatre jours donc, bon, c'est très court, mais, quatre jours et, j'ai accepté, après, tout de suite.* » *Stéphanie*

Elle parvient à se persuader qu'elle ne fait rien de mal malgré la désapprobation de son mari : « *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*

La présentation du séjour (sur l'ordinateur) et les explications des accompagnatrices l'ont également rassuré et convaincu définitivement.

¹² Vacances Ouvertes prend en charge partiellement et uniquement le coup du séjour parental sans enfant.

Pour la dernière, la difficulté réside dans le fait qu'elle a pris du temps pour elle sur un temps légalement et ordinairement dédié à sa fille : « *Vous voyez par exemple, pour le séjour, là des fois, pour certaines mamans, c'était laisser ses enfants, moi, c'est de me dire, c'est sur les vacances scolaires, c'est du temps que je vais prendre pour moi, mais je serai pas avec ma fille.* » Dominique

Pour lever ce frein au départ, Dominique a eu une importante discussion avec l'accompagnateur bénévole qui était anciennement le directeur d'un lieu de placement pour enfants et donc qui « connaît bien ces histoires de placement, de pas être avec ses enfants, d'assurer », toutes ces choses très pesantes et qui l'a convaincu que « si on est bien soi, on s'occupe bien de ses enfants ». Elle en a également parlé avec sa fille, et c'est cet échange qui lui a permis d'accepter le séjour.

Globalement les bénéficiaires ne ressentaient pas d'inquiétudes et avancent trois raisons :

- Elles étaient déjà parties avec AJD vacances et la directrice du service (Joëlle) : « *Juste avant de partir, je n'ai pas eu aucune inquiétude, je vois que ça m'a rassuré pourquoi, peut-être comme je suis déjà partie avec Joëlle. Quand je voulais partir avant 2018 là, ça je me suis inquiétée un peu, mais ça comme je suis avec Joëlle, je sais que c'est elle qui organise, ça m'a pas inquiétée.* » Caroline,
- Elles savaient leur enfant en sécurité : « *ils sont entre de bonnes mains* » Stéphanie,
- Elles se connaissaient pour certaines : « *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.

d) Le budget du séjour

L'Appel à projet de 2019 imposait un coût/jour/personne de maximum 80 euros, celui-ci atteint les 70 euros/jour/personne. Cette condition est comprise par les accompagnateurs comme essentielle à la reproductibilité des départs : « *Il faut que ces séjours coûtent pas cher pour que les familles puissent aussi imaginer que ces vacances c'est reproductible. Et qu'elles peuvent aussi s'engager sur le chemin seules des vacances* » La directrice.

Tableau 2. Le budget du projet

Coûts	Euros	%	/j/p	Financement	Euros	%	/j/p
Transport	300	15	11	APV-ANCV	690	35	25
Hébergement	750	38	27	Participation	490	25	18
Alimentation	539	27	19	Organisme	787	40	28
Loisirs	308	16	11				
Assurance	70	4	3				

Le tableau 2 montre les pourcentages pour chacun des postes de dépenses et de recettes. La fondation ADJ abonde à 40%, ce chiffre important est défendu par les professionnel·les percevant l'opportunité offerte par la fondation qui soutient financièrement et volontairement le projet : « *On a une directrice générale qui nous soutient dans nos projets, c'est vraiment une sacrée plus-value pour nous. On ne raisonne pas qu'en argent, on raisonne aussi en projet et en intérêt de l'usager.* »

Aucune action d'autofinancement n'a été mise en œuvre étant donné le caractère de la structure : « *On n'est pas un centre social avec des actions si vous voulez comme le font les centres sociaux de vente de brioches, etc. Donc on n'est pas sur la même dynamique si je puis me permettre. Un centre social il a un secteur famille avec des actions familles et des opérations d'autofinancement, ce qui n'est pas dans nos missions initiales.* »

Cependant les partantes ont participé à hauteur de 25%, la somme a été déterminé par la directrice du service, estimé en concertation avec les travailleurs sociaux qui suivent les partante.

2.2.4. L'annonce aux enfants et aux proches

L'entourage social des bénéficiaires est amoindri. Il est principalement constitué des enfants, du partenaire de vie pour trois d'entre elles et de quelques membres de la famille.

Seule Caroline en a parlé à une amie « très proche » qui s'est montré intéressé par le projet et a posé des questions sur l'association AJD. Carla l'a dit à sa famille : « ils étaient étonnés. Ils m'ont dit : « Et tes enfants, qui va les garder ? ». Elle l'a aussi annoncé à ces enfants :

« 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 toute seule [...]. 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

Hervé a encouragé sa compagne et était content pour elle. Pour Stéphanie, l'annonce a son mari semble plus délicate (les accompagnateurs nous ont aussi fait part de ce frein ; voir point c) du 2.2.3.) : il a fait preuve d'une fausse indifférence répondant « fais comme tu veux » lorsqu'elle lui a annoncé le projet, ce qui pour Stéphanie voulait dire «non » mais elle est tout de même partie, car elle en avait besoin.

2.3. PENDANT LE SÉJOUR

2.3.1. Les grandes lignes du séjour

Le séjour de quatre jours s'est déroulé pendant les vacances scolaires d'automne dans le département de la Drôme, dans un environnement bien différent de leur cadre urbain. Les participantes étaient hébergées dans un gîte collectif en demi-pension dans trois chambres doubles et une chambre individuelle afin de conserver un minimum d'intimité mais aussi propice aux échanges entre les membres du groupe : *« Parce qu'on voulait un lieu où on sera seuls. Parce qu'un gîte collectif où on se mélange avec d'autres ce n'est pas toujours propice à des temps où on s'installe tous autour de la table pour prendre le temps de boire la tisane, d'échanger, de parler du numérique avec ses enfants, ou de leurs difficultés, de leur réussite. » La directrice du service vacances d'AJD*

La destination du séjour devait selon les professionnel·les correspondre à différents critères :

- **Augmenter la probabilité de beau temps :**

« La Drôme parce qu'on habite Lyon, et que pour avoir fait des séjours l'automne avec les familles à 40-50km de Lyon, ce n'est pas toujours très beau et on donnait toutes les chances pour qu'il fasse un peu beau à cette saison-là. Et la Drôme c'est plutôt un climat favorable. »

- **Ne pas avoir trop de route à faire, favoriser la proximité :**

« Et pas trop loin de Lyon, pas plus d'une heure et demie, deux heures, c'est quand on fait 4-5 heures de route, ce n'est pas assez près. »

- **Proposer suffisamment d'activités :**

« Puis un lieu où il y a aussi des activités à faire à cette saison-là. Un marché « provençal » entre guillemets de la Drôme c'est plutôt sympa. »

- **Cadrer avec la représentation d'un lieu de vacances :**

« La Drôme les mamans vous leur en parlez, pour nous ça fait penser aux vacances. On leur dit on va aller dans le Beaujolais à 70 km de Lyon, ça ne leur fait pas penser aux vacances de la même manière. »

Le transport sur le site s'est fait en minibus, laissant une autonomie totale au groupe pendant le séjour. Des temps collectifs tels que visites de musées, échanges sur les découvertes culturelles, réflexologie, atelier poterie... ont été proposés. Mais, il y a eu aussi des moments plus « farnientes » afin de rompre avec le quotidien, et de permettre à chacun de se ressourcer, de prendre soin d'elle. Des temps de repas collectifs ont été prévus pour favoriser les échanges et la création de liens.

2.3.2. Les temps les plus appréciés

Les participantes évoquent comme temps les plus appréciés ceux relatifs à la dynamique de groupe, les moments d'échanges et de joie partagée. Les moments collectifs sont plébiscités et offrent l'opportunité de renforcer les liens mais aussi de lâcher prise, de se détendre, de rire, de « déconnecter » avec le pesant.

« Les temps de manger ensemble, de parler ensemble, de partager la vie de chacun, des conseils aussi parce que nous sommes des mères. Comment on peut faire avec nos enfants pour pouvoir les faire évoluer tout ça, c'est un partage. » Caroline

« ... c'était, j'aime bien, c'est des grands moments, après, on partait dans des fous rires, on rigolait entre nous, c'était vraiment le côté... Se lâcher de tout. ... avoir un temps à plus rien à penser, penser qu'à soi [...]. C'est aussi ça qui est vraiment intéressant, qui est bien, c'est plus rien sur les épaules pendant ces quatre jours. » Fabienne

« Il y a l'effet de groupe aussi, on a envie de faire des choses ensemble, mais qu'est-ce qu'on a pu rigoler ! 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 comme ça, 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

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

2.3.3. Les sentiments des partantes

Concernant les sentiments juste avant de partir et au moment de la séparation avec les enfants, malgré un peu de stress pour Bianca qu'elle attribue davantage à sa personnalité qu'à la situation, globalement, les participantes n'expriment aucune inquiétude. Elles jugent la situation comme normale, situation comprise par les enfants comme répondant à un besoin, ou habituelle pour les enfants qui partaient pour certains pour la troisième fois avec AJD. Elles étaient rassurées par l'organisation « **comme tout était posé, tout était calé** », par des sentiments à venir positifs pour leur enfant et pour elles-mêmes :

*« On est rentré dans le minibus après, ça m'a fait un **soulagement**, et puis après quand on est arrivé là-bas, encore plus. Parce que je me suis dit « ça y est on va partir et ça va me faire du bien. Je me suis dit, ils sont entre de bonnes mains avec Alex [un animateur, NDLR]. » Stéphanie*

Quant aux sentiments durant le séjour, le premier jour et la première nuit ont nécessité un temps d'accommodation/d'ajustement et d'observation pour certaines :

" Au premier jour, c'est toujours un peu compliqué, vous changez de lieu, il faut poser vos affaires, vous adapter, vous acclimater » Dominique

« J'étais bien détendue. C'est la première nuit qui était très difficile pour moi. Parce que dès que tu déplaces de quelque part ça arrive. » Caroline

« Pour moi, première jour, je regarde beaucoup qu'est-ce qui se passe, qu'est-ce qui, c'est bien ou non, c'est d'autres personnes, sont super bien, après... Quand j'ai vu que tout le monde il est gentil, il est bien, et pas juger ma personne, écoutait moi, je suis très content que... Parce que j'ai pas souvent ça. » Bianca

Mais l'ambiance était bonne, elles ont beaucoup parlé entre elles. Il n'y avait pas de tabou dans les discussions, elles ont pu parler de tout, des « petits trucs simples », sans jugement, chacune a donné son point de vue, a essayé d'aider l'autre avec ses mots. Elles ont pu respirer, souffler, se reposer, elles se sentaient bien dans leur tête.

Certaines ont même mieux dormi que chez elles. Fabienne a même pu réduire sa consommation de médicaments :

« Personnellement, j'ai mal partout des fois donc du coup, on oublie un peu le corps, vous voyez ? On en rigole, puis ça dédramatise le truc, voilà, après, je ne dirais pas que c'est sûr que c'est facile d'avoir des problèmes de santé, mais quand on le vit comme ça, c'est mieux qu'un médicament, au lieu de prendre un somnifère pour aller dormir, ... moi quand je pars en vacances avec Joëlle [la directrice, NDLR] l'été, je prends deux fois moins de médicaments. »

Ce séjour a été l'occasion de premières fois pour certaines participantes : première fois au restaurant, premier weekend entre amies, première fois sans les enfants ... Bianca a pu faire de nombreuses activités qu'elle n'avait jamais faites en France, notamment elle est allée pour la première fois au restaurant. Carla et Fabienne expriment clairement une privation passée :

« J'étais vraiment contente parce que, vraiment, avant, ils [ses parents] m'ont pas laissée profiter, ils m'ont pas laissée par exemple, se faire des week-ends avec des amies, j'ai jamais des copines, jamais des amies, c'est toujours école maison. » Carla

*« 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 » Fabienne*

2.3.4. Le lien avec les enfants

Une seule des participantes déclare s'être inquiétée pour ses enfants durant le séjour, plus spécifiquement pour son fils : *« le comportement de mon fils avec son père au cas où, celui qui fait des crises. Parce que les derniers temps, il [son mari, NDLR] avait du mal à le gérer aussi, il a bien vu ce que c'était, donc du coup, parce que il me croyait pas au début, pour moi, et du coup euh, j'avais peur que, mais apparemment, ça s'est super bien passé donc euh... Ils ont fait des choses, ils ont... Ils ont fait cinéma à la maison, avec des pop-corn donc non, ça s'est super bien passé du coup. Et ça m'a **soulagé**. » Stéphanie*

Durant le séjour, deux des participantes sont entrées en contact avec leur enfant, Carla a eu ses enfants deux fois au téléphone et Bianca a appelé régulièrement sa fille.

*« Ils m'ont manqué quand même, mais franchement, c'était bien, les 4 jours, **nous aussi les mamans, on a le droit de penser à nous aussi un peu. Beaucoup en plus.** On pense à eux, on s'occupe d'eux, on fait tout pour eux. » Carla*

Le mari de Stéphanie lui a envoyé les photos des enfants que l'association AJD lui avait envoyé. Stéphanie, Caroline, Fabienne et Dominique n'ont pas parlé directement à leur enfant mais elles ont eu des nouvelles par l'intermédiaire du service Vacances d'AJD. Fabienne explique qu'elle n'a pas eu d'appel ce qui était positif pour elle : *« On m'a pas appelée, donc ça voulait dire que tout allait bien, parce que, il y aurait un souci, on m'aurait appelé, comme on m'a pas appelée, tout allait bien. » Fabienne*

2.3.5. Les rencontres

Rencontrer de nouvelles personnes ne faisait pas partie des objectifs du séjour cependant des temps collectifs ont été vécus avec d'autres locataires des logements et aussi lors de sorties. Elles ont rencontré des personnes « gentilles, agréables, sympathiques » qui travaillaient sur le lieu du séjour. Le jour même de leur départ, elles sont allées les aider à laver les légumes qu'ils devaient vendre au marché le lendemain. Elles ont visité la ville, elles sont allées au marché et elles ont pu dire bonjour aux gens, discuter avec des commerçants. Dominique pense que c'est davantage profitable de voir d'autres personnes que d'être totalement en vase clos, que c'est important qu'il y ait du lien avec d'autres intervenants extérieurs au groupe.

2.4. LES EFFETS DU SÉJOUR

2.4.1. L'évaluation et ses résultats pour les porteuses du projet

a) Les moyens d'évaluation, les outils et les critères

Les professionnelles envisageaient tout d'abord un bilan individuel sur place avec des temps de concertation, puis un bilan collectif à la fin du séjour sous diverses formes (à l'oral et un questionnaire de satisfaction) et enfin un bilan individuel en fin de séjours sur demande du référent social.

In fine, les participantes ont préféré faire le bilan à l'oral « car elles n'étaient pas très à l'aise pour faire un écrit » d'après la directrice, le questionnaire n'a donc pas été proposé. En fin de séjour, des témoignages ont été recueillis et conservés dans le livre d'or des séjours familiaux. Au retour du séjour, l'assistante sociale a rencontré individuellement les femmes qu'elle suit dans le cadre de l'ASE (Aide sociale à l'Enfance). La trame des entretiens ne nous a pas été fournie mais les critères d'évaluation étaient :

- Le sentiment de ressourcement et de bien-être
- Le sentiment d'avoir pu souffler
- La production de souvenirs¹³

b) Les indicateurs et les résultats

Le trame des entretiens (bilans oral et individuel) ne nous est pas connue. Cependant, le contenu du compte rendu du bilan oral réalisé par la structure (les accompagnateurs ont effectué une synthèse des perceptions et des paroles des femmes) peut être agencé¹⁴ ainsi, mettant en avant des indicateurs potentiels répondant aux deux premiers critères :

- **Retour sur « avant le séjour » :**

Elles ne se sentent pas belles, pas intelligentes, pas bonnes mères, elles n'y arrivent pas. Au quotidien, elles gèrent seules l'éducation de leurs enfants, la vie domestique, même s'il y a un père, et même si elles vivent en couple. Beaucoup d'entre elles ont des difficultés financières, un rythme effréné ou une grosse charge mentale. Toutes en souffrance, elles n'ont pas de « vie de femme ». On perçoit une fatigue morale, physique, elles négligent leur aspect physique, elles n'ont pas une belle image d'elle-même.

- **Leur avis sur les activités :**

Les activités bien-être et manuelles étaient accessibles à toutes (poterie, réflexologie, nettoyage légumes). La formule ½ pension les a libérées d'avoir à cuisiner. Pour plusieurs d'entre elles, c'était la première fois qu'elles allaient au restaurant (autre qu'un fast-food).

- **Les effets du séjour concernant les relations sociales**

L'ambiance était conviviale avec beaucoup de partages, d'échanges de tous ordres, allant du plus léger au plus personnel et intime. Spontanément, les femmes ont parlé de leur histoire, de leur parcours personnel, de leur vécu de femmes, de leurs compagnons successifs. Elles se sentaient en sécurité pour parler, elles se sont livrées facilement, en confiance, avec sincérité suggérant un sentiment de sécurité affective. On constate un profond respect entre toutes, avec une grande diversité de personnalités et de parcours, chacune a été attentive à l'autre. Il y a eu des rencontres humaines, elles se sont saisies de ces 4 jours pour parler entre elles, échanger sur leur vie, leur vie de couple, sur les enfants et leur difficulté d'éducation. Elles n'ont une vie sociale que pauvre, pas très épanouie, et là, elles ont retrouvé une richesse relationnelle. Elles ont pu dire, raconter leur histoire sans trop de honte, des moments chargés d'émotions.

¹³ Non mentionné dans les objectifs

¹⁴ Non agencé dans le bilan original fourni par la structure

- **Les effets du séjour concernant le bien-être :**

Elles ont pu faire les folles, lâcher prise. Ce fut 4 jours où elles se sont posées, sans besoin de se bousculer tout le temps. Elles se sont donné des conseils, dit que ça faisait du bien de s'occuper de soi, qu'il fallait qu'elle se réserve des temps pour elle. Elles ne s'en autorisent pas, elles pensent qu'elles font mal. Elles ont eu le sentiment que ce temps était pour elles. Pendant 4 jours, elles ont retrouvé une vie de femme, de jeune fille pour certaines. Elles se sont saisies de ce temps pour veiller sur elle. Sous certains aspects, ce séjour a eu un effet thérapeutique.

- **Les effets de la construction du projet de répit parental**

L'accompagnement des professionnels au montage du projet leur a permis de délier les problématiques des partantes (ex: une mère ne se sentait pas légitime de partir, culpabilisait puisque son enfant est placé) et de travailler sur le cheminement du projet avec les personnes concernées (faire naître le projet, proposer des solutions pour la garde des enfants, ...).

2.4.2. Les sentiments des partantes et les effets du séjour d'après nos entretiens

Ce séjour a été l'occasion de découvrir un ailleurs, de se reposer, de se vider la tête, de prendre du temps pour elles et pour réfléchir à leur avenir mais sans contrainte, sans pression, sans les émotions négatives qui peuvent s'y attacher. Pour certaines les effets positifs du séjour sur leur bien-être persiste au retour du séjour :

« J'étais bien calme, apaisée, je suis rentrée tranquille. » Fabienne

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

Mais pour d'autres, le retour au quotidien et aux activités habituelles fait réapparaître quasi-instantanément les difficultés inhérentes et la charge mentale associée :

« Il faut prendre soin des enfants, il faut les amener à l'école, il faut les faire à manger, des courses. Moi, j'ai repris mon activité de mère. » Caroline

« Franchement, ça m'a fait du bien les 4 jours, mais après, quand je suis revenue ici, ça a tout recommencé en fait, les problèmes, les soucis et les factures par-là, les factures par ici. » Carla

« Dans ma tête, je me suis dit quand même, c'est dommage parce qu'ils étaient bien ces quatre jours, quand je reviens, boum, ça repart en crise dans le quotidien, une crise de cris et compagnie, donc c'était un peu dur. » Stéphanie

Relation avec les enfants

Mais des changements sont observés, des résolutions ont été prises et sont mises en application. Par exemple, durant le séjour, les professionnelles ont abordé la question des écrans (de téléphone portable, de tablette, la télévision etc.).

Dès son retour Fabienne a changé « deux, trois règlements » dans la maison. Elle a expliqué à ses enfants le nouveau règlement de la télévision et des écrans en général pour leur faire comprendre qu'il faut être moins sur les écrans et davantage sur les jeux de société ou d'autres jeux pour les occuper. Elle a aussi travaillé sur ses émotions et ses comportements : *« J'essaye d'être calme comme avant, mais j'essaye de pas trop gueuler, mais c'est toujours un travail à faire, quand même. »*

Quant à Stéphanie, qui « voulait relâcher parce qu'elle en pouvait plus », au retour du séjour, elle se sent mieux et elle attribue cet état au fait d'avoir remis des règles qu'ils avaient un peu perdues les derniers temps. Elle pense que le séjour l'a remise en forme, qu'elle est aujourd'hui plus forte pour faire face à ses enfants, exprimer son opinion et son désir.

En revenant, elle s'est dit « j'ai fait ce séjour pour me poser les bonnes questions et remettre de l'ordre » et elle s'est affirmée :

« Par exemple, ils mangeaient n'importe comment, il y avait plus la table dans le salon, qu'on avait mis dans la cuisine, mais ça allait pas du tout, donc là, je l'ai fait remettre à mon mari dans le salon, comme ça on peut l'ouvrir, et manger en famille, 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

Des souvenirs à partager

La question des souvenirs à partager, avoir « un truc » à raconter, pour Dominique c'est « mon estime de soi » :

« [En parlant de sa fille] Ça lui a fait plaisir que je lui raconte tout ce qu'on avait fait, j'avais pris des photos donc, [...] j'avais emmené des fascicules aussi, je lui ai montré un petit peu comment c'était, et puis je lui ai raconté tout le séjour, [...] puis elle, elle m'a raconté aussi les premiers jours de vacances, ce qu'elle avait fait, ce qu'elle avait pas fait, puis elle a beaucoup aimé me voir plus détendue. » Dominique

Pour Bianca, c'est difficile de trouver les mots pour expliquer ce sentiment. Mais lorsqu'elle a prononcé cette phrase, ses yeux semblaient revivre en partie ce moment, laissant penser qu'elle était envahie par le bien-être :

« Ma fille très vite maman, photo ! Mais c'est bien, ils sont contents que moi je suis revenue à la maison, pour... différent. Je souris, comme ça. Je... Comme ça, c'est discuter avec moi. J'en sais rien comment on explique. » Bianca

Des liens de confiance

Pour Bianca, un lien de confiance s'est forgé entre la directrice de la structure, les autres mères et elle, elle pense avoir trouvé des personnes avec qui discuter, parler de ses problèmes : *« Maintenant, je suis plus fort parce que je sais que toujours je suis pas seule. Joëlle, cette fondation, ce sont toutes les femmes qui sont venues ici, ça, c'est... Pour moi, c'est vraiment très bien. »*

Stéphanie aimerait se remettre au sport et retravailler. Si c'était à refaire, elles le referaient toutes, en se posant beaucoup moins de questions et sont partantes pour s'investir davantage dans le montage du projet. Dominique envisage de préparer ses propres vacances avec ses enfants sans l'aide de la structure :

« 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

3. DU RÉPIT PARENTAL POUR LE GROUPE « ENSEMBLE TOUT EST POSSIBLE » - ANTENNE CAF DU PAS-DE-CALAIS, À CALAIS

« C'était dur, mais j'ai repris goût à la vie. » Sophie, une mère

3.1. LA GÉNÈSE DU PROJET

3.1.1. La structure, les porteuses du projet

La structure est une des neuf antennes de la Caf du Pas-de-Calais, sa zone géographique d'intervention est le territoire du Pays de Calais réunissant trois communautés de commune (Grand Calais Terres et Mers, CC du pays d'Opale, CC de la région d'Audruicq). Les travailleurs sociaux accompagnent les familles allocataires - c'est-à-dire percevant une prestation familiale avec enfant(s) à charge ou à naître - en combinant approches individuelle, collective et travail en réseau. Leurs interventions couvrent trois domaines : le soutien à la parentalité (séparation des parents et décès d'un conjoint ou d'un enfant), l'accès et le maintien dans le logement (impayés de loyers en aide au logement familiale (Alf) - aide pour les familles résidant dans le parc locatif privé), le soutien vers l'insertion sociale et professionnelle des familles (offre parents seuls et accompagnement des bénéficiaires RSA orientés par le Conseil Départemental). Des forums naissance¹⁵ sont également proposés aux allocataires déclarant une grossesse à la Caf.

Le travail social de la Caf propose une intervention proactive (en étant à l'initiative de ses actions) et préventive, pour agir vite et éviter que des situations de précarité familiale, sociale ou économique ne s'aggravent. Il s'agit d'intervenir auprès de familles vulnérables qui traversent des événements de vie pouvant les fragiliser, et pour lesquelles un accompagnement social servira de point d'appui pour trouver les moyens d'agir et améliorer leur situation.

Le projet de répit parental présenté dans ce rapport est porté par deux assistantes sociales de l'antenne et s'inscrit dans une continuité. Une action vacances, la première sans copartage avec d'autres partenaires (de type centre social) et à destination exclusive du public de l'offre de service, avait été menée de septembre 2017 à novembre 2018 et constituait déjà une innovation au regard de la dynamique d'accompagnement habituelle : **« Il faut savoir que déjà monter une action vacances, l'année dernière, au sein d'une antenne sociale de la CAF, donc c'est-à-dire porter seul le projet avec les familles et ne pas s'inscrire dans un travail partenarial avec un centre social ou une association, c'était déjà très innovant en soi. »**

Sur les 374 familles de l'Antenne de Développement Social de Calais invitées à participer à la réunion d'information de cette action, une cinquantaine s'était déplacée et une trentaine avait adhéré au projet en acceptant de venir y travailler avec elles et de se rencontrer une fois par mois. Face à l'afflux de familles intéressées, elles ont dû mobiliser d'autres travailleurs sociaux de leur service, et constituer trois groupes formés de deux travailleurs sociaux et d'une secrétaire afin de répartir les rôles d'animation et de prise de notes. Treize familles sont allées au bout du projet en partant en vacances durant l'été 2018.

Il s'agissait pour les travailleuses sociales d'une « nouvelle dynamique ». En étant elles-mêmes porteuses du projet dans sa globalité, elles ont dû travailler différemment avec d'autres services de la CAF avec lesquels elles n'avaient pas ou moins l'habitude d'œuvrer : avec le service impression et le service communication pour créer et imprimer les supports, avec le

¹⁵ www.caf.fr/allocataires/caf-du-pas-de-calais/offre-de-service/petite-enfance/des-forums-pour-accompagner-la-naissance

service comptabilité pour lever des freins, des soucis techniques - par exemple pour la gestion des Chèques-Vacances - et avec le service informatique pour avoir une salle informatique à disposition.

Ce travail en transversalité a offert de la visibilité à ce type d'action qui est parfois mal connu et sous-estimé :

« On ne sait pas forcément ce qui se passe dans les antennes sociales et quand on dit à certains collègues « Bien oui, on va monter une action vacances. » Mais ils ne se rendent pas compte de tout le travail, et de tout ce que ça peut engendrer et de toutes les problématiques qui sont inhérentes aux familles derrière. »

D'après les professionnelles mobilisées, le bilan de cette action vacances a été extrêmement positif puisqu'il a été décidé, au regard de l'évaluation finale, de monter un nouveau projet co-construit avec six personnes, qu'elles ont elles-mêmes intitulé « Ensemble, tout est possible ! » : *« Et dans le cadre de l'évaluation du projet vacances certaines familles, donc six sur les treize qui avaient adhéré au projet se sont dit « On ne peut pas terminer comme ça. Et il faut qu'on continue à travailler tous ensemble ». »*

Ce nouveau projet a pour finalité de favoriser l'estime de soi en vue de restaurer une dynamique de mouvement : *« Quand on parle de deuil, quand on parle de séparation, de violence conjugale, etc. On sait que ce sont des familles qui ont été vraiment extrêmement fragilisées. »*

Trois objectifs sont visés : il s'agit de montrer l'importance de prendre soin de soi et d'agir pour soi ; de prendre conscience de ses propres compétences et de motivation au changement ; et de travailler sa capacité à agir avec les autres. Depuis novembre 2018, ces six personnes se réunissent une journée par semaine pour travailler la confiance en soi et l'estime de soi au travers d'animations (développement personnel, santé-bien-être et ouverture sur l'extérieur). Elles sont également accompagnées individuellement une à deux fois par mois par les assistantes sociales.

Pour ces deux assistantes sociales, le projet de répit parental constitue une pièce du puzzle « Ensemble tout est possible » : *« Et donc, ce projet de répit parental rentre totalement dans cette action, sur l'estime de soi et la dynamique de mouvement. Parce qu'un des objectifs c'est de prendre soin de soi et d'agir pour soi, de prendre conscience de ses propres compétences et de sa motivation au changement et de travailler sa capacité à agir avec les autres. »*

Lorsque les assistantes sociales ont fait prendre connaissance au groupe de l'appel à projet « le répit parental » de Vacances Ouvertes, ces membres ont été enthousiastes de suite à l'idée de partir, ensemble, quelques jours hors de leur foyer dans la mesure où tous se connaissent depuis plus de 18 mois et ont tissé de nombreux liens : *« Aussitôt que nous avons parlé de l'éventualité de travailler sur ce répit parental, les familles elles ont totalement adhéré au projet et on s'est rendu compte que c'est vraiment ce qu'elles recherchaient aussi elles-mêmes, de se poser, prendre du temps pour soi, partager des moments de convivialité tous ensemble, faire une pause aussi avec ses enfants. C'était aussi important. Et donc, tout coulait de source. »*

3.1.1. Les partenaires du projet

Le projet de répit parental constitue un outil complémentaire venant s'ajouter au projet plus global « Ensemble, tout est possible ». Les publics étant déjà définis, il n'y a pas eu nécessité, ni envie de s'associer avec d'autres partenaires.

3.2. AVANT LE SÉJOUR

3.2.1. Les objectifs du projet de répit parental

Les objectifs des partant-es sont repris dans le tableau 3 page 23. Ils/elles considèrent ce répit parental comme un outil favorisant l'estime de soi et la confiance en soi mais également comme un séjour de vacances. Pour certains, ce séjour est abordé comme un exercice dans la mesure où il n'est pas facile de quitter le foyer familial.

Du point de vue des travailleuses sociales, ce séjour de répit est un outil et non une finalité. Proposer au groupe de partir quelques jours hors de chez eux leur permet de travailler sur la parentalité, sur l'amélioration de la santé et du bien-être et sur l'ouverture sur l'extérieur, le développement du lien social avec pour objectifs pour les bénéficiaires de :

- s'évader du quotidien, de sortir du contexte familial dans lequel elles évoluent,
- penser à eux, de prendre du temps pour eux,
- souffler dans un climat de convivialité,
- rompre l'isolement et
- continuer une certaine réflexion à se projeter sans les enfants.

« Bien évidemment, ça favorisera la santé et le bien-être de prendre du temps pour soi parce qu'on sait très bien que quand on est maman ou papa, on court toujours après le temps. On s'occupe énormément des enfants et du quotidien et très souvent on s'oublie. »

Les attentes des partant-es concernant ce projet de répit parental sont relatées ainsi :

"J'avais besoin de repos... et d'être avec des amis. Enfin, c'est devenu des amis. De pouvoir rire et sans être dérangée par les enfants, d'être vraiment... le calme. Je voulais du calme. [...] C'était une aide aussi justement pour qu'il [son jeune fils] se détache parce que moi je ne sais pas le faire. » Vanessa

« Je voulais en fait prendre soin de moi [...] j'avais comme objectif de laisser mon téléphone dans mon sac pendant cinq ou dix minutes parce que j'étais toujours avec le téléphone sur la table et je regardais s'il y avait personne qui m'avait appelé » Sophie

« 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

« Prendre du recul et puis partager du temps avec des gens que j'appréciais et dans un cadre différent que celui de la CAF. Et puis poser des questions constructives, faire du co-développement, des choses comme ça. Et puis de me reposer aussi. Le sommeil c'est difficile avec des enfants très jeunes. » Gilles

3.2.2. Les membres du groupe

Encore une fois, les porteuses du projet n'ont pas eu à cibler un public en particulier mais uniquement à vérifier que les personnes du groupe déjà constitué correspondaient bien aux critères imposés par l'Appel à projet de VO (voir 1.4.).

Le descriptif des six personnes parties dans le cadre de ce répit parental est détaillé dans le tableau 3. Toutes ont vécu une période extrêmement difficile après leur séparation de couple ou le décès d'un de leurs enfants. Seules ou en couple, elles tentent de se remettre dans une dynamique de mouvement :

« Le seul lien qui les a unis c'est qu'elles faisaient partie de l'offre de service de la CAF. Donc elles avaient vécu durant les mois précédents, ou le décès d'un enfant, ou le décès d'un conjoint ou une séparation de couple, ou étaient suivies donc par nous, travailleurs sociaux, dans le cadre du RSA. »

Sur les six personnes, un seul vit en couple, l'homme ; toutes les autres personnes sont des mères de familles célibataires. La femme de l'homme en couple n'a pas souhaité partir en séjour avec le groupe, elle a donc gardé les enfants. D'après les professionnelles, il était inconcevable pour elle de confier ses enfants à quelqu'un, par manque de mode de garde (pas de famille, pas de crèche, pas d'argent pour employer quelqu'un) mais ce serait également sa manière à elle de gérer son deuil en les surprotégeant, le couple ayant perdu un de leur trois enfants. Cette situation a été abordée, réfléchi et acceptée par les deux personnes du couple.

Tableau 3. Caractéristiques, mode de garde des enfants et objectifs des partant·es

	Sophie	Virginie	Françoise	Gilles	Vanessa	Clémentine ¹⁶
Age	51 ans	40 ans	51 ans	50 ans	41 ans	41 ans
Composition familiale	2 enfants	2 enfants	2 enfants (jumeaux)	2 enfants En couple	3 enfants	4 enfants
Age des enfants	19, 33, 34 et 36 ans	2 et 15 ans	18 ans	2 et 5 ans	3, 15 et 24 ans	6, 9, 10 et 15 ans
Situation professionnelle	Maladie longue durée	Salariée	Invalidité 2 ^{ième} catégorie	Arrêt maladie Congé parental pour sa conjointe	Salariée	Salariée
Mode de garde des enfants	Prévu par sa grande fille, séjour à l'hôpital finalement	Le père et la crèche	En autonomie	La mère	Une tante	Le père
Objectifs personnels	Penser un peu à moi S'éloigner du train-train quotidien	Déconnexion de la vie courante	Prendre du recul, être plus calme et peut-être être capable d'envisager un projet dans l'avenir proche (assez facile) mais aussi à long terme	M'ouvrir aux autres, partager avec les autres Profiter de moments de détente	Prendre soin de moi sans mes enfants et profiter	Relaxation, évasion
Objectifs collectifs	Décompresser ensemble, partager des moments de convivialité	Partager des moments de convivialité	Vivre en communauté pour pouvoir ré-envisager une vie future en couple. Apporter mes expériences positives et négatives au groupe pour échanger sur des sujets communs que l'on ne peut pas dire en famille	Étendre le champ des thèmes de discussion Réussir à vivre la promiscuité Étendre le co-développement	Rire, joie, calme, écoute et souder une amitié déjà existante avec le groupe	Passer du temps ensemble

¹⁶ Cette participante n'a pas été interviewée.

Les participant-es expriment des sentiments négatifs sur leur vie avant le séjour :

« J'étais dans des difficultés non seulement matérielles, je dirais matérielles pures, financières, psychologiques, en fait, démunie. » **Françoise**

"C'était une période difficile donc je n'étais pas très bien. Mentalement...Physiquement aussi j'étais très fatiguée. Euh... Le papa de mon petit m'avait complètement détruit mentalement. Donc, c'était très difficile. Beaucoup d'anxiété. Oui (soupir)... bah, j'étais tellement rabaissée que je n'arrivais plus à extérioriser plein de choses. »
Vanessa

Chacun a vécu une situation très difficile qui a eu des conséquences diverses. Certaines se sont beaucoup rapprochées de leur enfant et ont créé des liens très forts, elles ont donc du mal à s'en éloigner ou à les laisser partir. **Françoise** s'occupe de ses enfants, de sa propre mère et de sa tante âgées et malades, elle tente ainsi d'oublier un peu sa situation. En invalidité, elle n'a plus d'activité professionnelle donc plus de réseaux de connaissances, elle s'est construit « un cocon » constitué d'elle et de ses enfants qu'elle n'a jamais quittés, qu'elle n'a jamais laissés derrière elle. Elle dit pleurer beaucoup, pas sur ce qu'elle a perdu mais sur ce qu'elle n'arrive pas à reconstruire. **Vanessa** se décrit comme « fort maternelle », ne pouvant pas laisser ses enfants, ne voulant pas les laisser. Elle vit seule à la maison avec ses deux fils (l'un de 15 ans et l'autre de 4 ans), gère tout, toute seule depuis que sa fille de 24 ans a coupé les liens avec sa famille en partant de la maison. Elle a des amies mais sa fille était la meilleure d'entre toutes, sa confidente, son départ a été très mal vécu, l'aide de sa fille étant très importante, Vanessa n'est pas parvenue à tout gérer sans elle, elle ne « savait plus rien faire ». **Sophie** a fait une importante dépression suite à son divorce (6 mois d'hospitalisation), elle a pris la décision de quitter son mari qui l'a toujours trompée. Elle s'est retrouvée à vivre dans un appartement (le mari a gardé la maison) et à s'occuper seule de son fils atteint d'une maladie psychiatrique (provoquant parfois des crises). Son fils est aujourd'hui relativement stabilisé et leurs rapports sont bons. **Gilles** a perdu un de ses enfants, un fils et il qualifie cette perte d'échec. Il s'exprime peu sur son ressenti à ce sujet mais explique que sa femme n'a pas géré ce drame de la même manière que lui, qu'elle s'est focalisée sur leurs deux autres enfants, qu'elle les dorlote, les protège, leur consacre 100% de son temps. Son comportement lui semble excessif et il se sent impuissant face à cette situation.

Dans le tableau 3, vous pouvez retrouver les solutions envisagées pour la garde des enfants. Concernant l'âge des enfants, deux personnes du groupe ont des enfants majeurs uniquement ce qui, à première vue, déroge à un des critères d'éligibilité de cet appel à projet¹⁷. La première est mère de jumeaux de 18 ans (l'un est déscolarisé et est dans la spirale des addictions ; l'autre est sportive de haut niveau et poursuit sa scolarité). L'autre mère a son plus jeune fils qui est âgé de 19 ans, scolarisé et atteint d'une grave pathologie psychiatrique (suivi en Centre d'accueil thérapeutique à temps partiel). Malgré la décision du juge d'une garde alternée, le père n'a jamais pris en charge son fils. Le projet a donc été accepté et a conduit à une réflexion au sein de Vacances Ouvertes nous amenant à lever et réadapter ce critère. Il a été remplacé en 2020 par « ont la garde d'au moins un enfant » et sera remplacé par « ont la charge d'au moins un enfant » en 2021 avec le respect primordial du besoin de répit.

Les personnes accompagnées ont des ressources précaires : *« Quand on est bénéficiaire du RSA, d'une pension d'invalidité ou qu'on travaille un petit peu, une heure ou deux par jour et qu'on a de la prime d'activités, on est sur une faiblesse de ressources. »*

Pour les professionnelles, le fait que le groupe soit déjà constitué et composé de personnes qui se connaissent depuis un an a été un levier important qui a contribué à la réussite du projet.

¹⁷ Les participants ont la garde d'au moins un enfant mineur

3.2.3. La préparation du séjour

a) Le choix du type de départ

Ce projet est un départ collectif semi-accompagné par les deux assistantes sociales qui se sont rendues sur place durant deux journées pour continuer à travailler avec les familles dans le gîte. Plusieurs arguments expliquent le choix des assistantes sociales :

- Il s'agit d'une continuité dans la dynamique engagée, légitime au regard de l'action menée et de l'accompagnement proposé. Ils se voient régulièrement depuis 1 an donc il leur semblait important de continuer à se voir régulièrement.
- Il s'agit d'un nouveau mode d'intervention. Elles voient les personnes essentiellement au sein des locaux de la CAF, c'est donc l'occasion de pouvoir découvrir les familles autrement que dans le cadre purement administratif CAF, dans un autre contexte peut-être plus convivial moins formel, de partager vraiment le quotidien des familles sur un temps donné, de voir leur manière de fonctionner, leur manière d'interagir dans un autre cadre,
- Il s'agit d'une demande forte et unanime des personnes : *« Pour elles, il n'était pas forcément question de partir seules, mais de nous y associer. Je pense qu'effectivement, il y a des liens professionnels, mais aussi interpersonnels qui se sont créés. »*
- Elles seraient une figure rassurante, un repère qui viendrait désamorcer un conflit éventuel lié à la complexité de la vie en collectivité : *« on a quand même fait tampon parce que c'est la vie de groupe et la vie de collectivité, il y a eu des couacs, il y a eu des froids entre certaines personnes, où on a joué un peu ce rôle de médiateur. »*

b) L'accompagnement et la co-construction du projet

La démarche déployée par les assistantes sociales est différente de celle de l'an dernier. En effet, lors de l'action vacances, ce sont elles qui avaient complété, construit et rédigé la réponse à l'appel à projets de Vacances Ouvertes (Familles, personnes isolées). Cette année, ce sont les personnes qui ont pensé, construit des outils et effectué toutes les démarches permettant la réalisation du séjour.

« Je dirais que j'en tirais au départ quelque chose de positif de monter le projet, pas spécialement de le vivre, ça m'a déjà fait du bien de remonter un dossier, de répondre à un appel à projets, pour moi, c'était déjà des vacances intellectuelles. » Françoise

Au départ, en janvier 2019, dans un objectif de co-construction effective, quatre rencontres (sur des demi-journées) ont été organisées avec les partant-es afin de les informer dans les grandes lignes de la démarche sur la méthodologie de projet. Durant ces temps de rencontre, elles ont bâti avec les familles une grille sur ce qu'il était important de recenser pour ce projet de répit parental et pour la méthodologie de projet : *« Et donc les familles, ensemble, ils ont créé cet outil qu'elles ont rempli elles-mêmes : Pourquoi un projet de répit parental ? Et quels sont les rêves envisagés ? Et après, il y a les objectifs personnels et collectifs. » une travailleuse sociale*

Ils ont aussi un peu discuté tous ensemble des règles de vie et des activités : *« Il y a des activités qu'ils souhaitent tous faire ensemble. Comme par exemple aller au bowling ou faire un cinéma ou faire un restaurant. Par contre, il y en a beaucoup qui ont dit « Eh bien moi, j'aime bien aller à la piscine, moi j'aime bien lire... » une travailleuse sociale*

Durant les mois de janvier, février et mars, le groupe s'est réuni en dehors des temps de travail proposés par les assistantes sociales de la Caf, afin de construire leur projet (objectifs personnels et collectifs, modes de garde pour leurs enfants durant le séjour, lieu, budget dont le coût des courses, du cinéma, du bowling...).

Pour ces recherches préalables, le groupe a utilisé les postes informatiques avec accès Internet qui sont à disposition des familles lors des travaux en groupe. Mais les personnes se sont aussi rencontrées à l'extérieur parfois chez les uns, parfois chez les autres, parfois à la terrasse d'un café.

« Plus on découvrait la préparation, plus on avait hâte de partir de toute façon. C'est vrai qu'on a bien préparé. Mais, non à chaque fois qu'on disait, on va faire ça, on va faire ça, on sautait de joie. On ne demandait qu'une chose, c'était partir au plus vite (Rires). » Vanessa

En parallèle, les assistantes sociales ont proposé des activités collectives permettant par exemple de travailler le budget, l'organisation, l'alimentation etc. tout en créant des moments de partage :

« Par exemple, aujourd'hui on a fait un atelier cuisine, ce matin. Où on a mangé tous ensemble ce midi. Et même par exemple, pour préparer cet atelier cuisine d'aujourd'hui, [...], on associe les familles pour aller faire le devis au supermarché au préalable 15 jours après, aller faire les courses et puis après, le lendemain, on cuisine tous ensemble. »

Lors de cette phase du projet, les professionnelles ont pu observer le développement de compétences : *« Essentiellement en tant que travailleur social, on se rend compte que ce projet et travailler ce projet de répit parental comme les familles l'ont fait, ça leur permet de se responsabiliser, ça permet de développer effectivement leur autonomie. Il arrive qu'elles prennent conscience qu'elles sont capables. Elles sont capables de monter un projet, elles sont capables d'y réfléchir, elles sont capables d'y travailler ensemble hors des temps que nous, nous leur proposons. »*

c) Les freins au départ

Les professionnelles ne font pas état de nombreux freins à l'annonce du projet, elles ont repéré une légère difficulté méthodologique pour le **choix de la date de départ** qui a finalement été fixé pendant les vacances scolaires de la Toussaint. Ce choix peut paraître curieux mais il s'explique par la présence d'un membre du groupe travaillant pour l'éducation nationale en tant qu'auxiliaire de vie et donc n'ayant comme disponibilité que ces vacances. Comme pour d'autres projets de répit parental, ici les congés d'été sont consacrés aux vacances en famille.

Il y a eu aussi des **difficultés financières** dues à des ressources précaires. Difficultés qui ont été évoquées seulement un peu avant le départ. L'une des assistantes sociales avance que ce frein aurait pu être levé si elles avaient davantage travaillé de manière individuelle, l'action collective leur a demandé beaucoup d'investissement (pour rappel, une réunion collective une fois par semaine), par conséquent, cette année-là elles ont moins travaillé en individuel qu'habituellement avec ces personnes.

Le contexte inhérent à un **départ en groupe** a généré de la peur, celle de la promiscuité, celle du non-respect du sommeil, celle de ne pas être accepté par les autres, d'avoir des difficultés à gérer le caractère de chacun. Les participant-es souhaitent pouvoir s'isoler, voire même s'enfermer en cas de moment de « déprime » mais sans jugement. Même s'ils se connaissent, se voir une fois par semaine ce n'était pas la même situation que passer 4 jours ensemble en continu.

Par rapport aux **enfants**, deux aspects ont été pris en considération, d'une part les **freins psychologiques** (travailler la séparation avec l'enfant, l'acceptation de faire sans lui voire de ne pas faire pour lui « partir en vacances est un moment partagé avec la famille et donc avec ses enfants », le laisser à quelqu'un d'autre « Est-ce que ça va aller avec les enfants, est-ce qu'ils sont pas malades, est-ce qu'ils n'auront pas de pépins ? », le jugement « qu'est-ce qu'on va penser de moi ? ... »), d'autre part, les **freins pratiques** (« Qui va garder les enfants ? Que vont-ils faire ? Faut-il prévoir un budget ? Quelles coordonnées je dois donner aux personnes qui gardent les enfants ? », faire une check-list du rythme de vie des enfants, anticiper les contraintes liées à la gestion du quotidien) d'autant que les enfants étaient en vacances scolaires durant leur séjour.

Le premier aspect a été travaillé bien en amont dans le cadre de l'action « Ensemble, tout est possible » et n'a pas posé de nouvelle difficulté.

*« 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. Franchement j'ai eu peur. Je me suis dit : « je sais pas comment ça va se passer », 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*

Les modes de garde ont été travaillés principalement avec la cellule familiale (le père, les grands parents, les tantes et la fratrie) ou alors quand ce n'était pas possible, avec d'autres proches (une amie). Il est relevé uniquement un besoin important de travailler sur le second aspect. C'était la première fois que ces personnes allaient partir sans leurs enfants, ce qui constituait un réel exercice pour elles.

Vanessa souligne le travail que son départ lui a demandé en amont du séjour : *« 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. J'étais obligé de tout noter parce qu'il fallait que ce soit tout réglé »*

D'après les professionnelles interrogées, il existe un préalable indispensable à la mise en place d'un projet de répit parental sans lequel celui-ci n'est pas envisageable pour ce public en souffrance. Cet incontournable est d'avoir, en amont, travaillé la parentalité avec les enfants – *en individuel, peut-être même en individuel et en collectif* - pour pouvoir ensuite travailler la parentalité sans les enfants :

« Parce que les familles qui ont été fragilisées par un deuil, par une séparation [...] ce qu'elles ont envie de faire dans un premier temps c'est de resserrer leurs cellules familiales et de retisser les liens de parentalité qui ont été ébranlés. Proposer à des parents de suite d'aller souffler sans leurs enfants, je ne suis absolument pas convaincue que ce soit quelque chose qui soit accepté et bien accueilli par les familles. Par contre, quand elles ont travaillé durant un certain temps sur cet événement qui les a ébranlés et qu'elles commencent peu à peu à voir le bout du tunnel et à commencer à penser à soi, là je pense que l'outil de répit parental arrive bien à propos. »

Les professionnelles sont convaincues que ce nouveau mode d'intervention, le projet de répit parental, constitue bien du soutien à la parentalité et souhaitent en témoigner auprès de leur hiérarchie :

« Et c'est peut-être, grâce à l'évaluation de ce répit parental, un outil qui nous permettra aussi nous de faire remonter à notre direction que la parentalité se travaille aussi à travers des séjours sans les enfants. Ces projets pourront peut-être après être soutenu financièrement par notre structure. Et c'est formidable de se dire que on a un nouvel outil qui s'offre à nous. »

d) Le budget

Il n'y a pas d'autres partenaires financiers que Vacances Ouvertes. En effet, ce projet ne peut pas être soutenu par les dispositifs AVS et AVF de la Caf dans la mesure où les enfants ne sont pas présents lors du séjour. Néanmoins, la Caf reste le partenaire privilégié dans la mesure où elle co-porte et co-construit le projet avec les allocataires, et permet à deux travailleuses sociales de mener ce projet. Les assistantes sociales ont été « plutôt félicitées sur la méthodologie de projet » par leur hiérarchie qui les avait néanmoins alertées sur le fait qu'ils ne soutiendraient pas financièrement le séjour « dans la mesure où c'était des familles qui partaient sans leurs enfants ».

Les professionnelles ont cherché d'autres sources de financement en vain : *« On a cherché. On a regardé par exemple avec la ville de Calais, notre communauté de commune savoir si on pourrait toutes les... On a regardé les grandes lignes au niveau de l'ARS, du département et de la région. Et en fait, on se rend compte qu'on ne rentre dans aucune case. Et que il y a pas de financement ... nulle part pour ce genre de projet. Notamment, parce qu'il y a pas d'enfant. »*

Pour construire le budget, le groupe est allé sur Mappy¹⁸, il a regardé combien coûtait le trajet de Calais jusqu'à Arques en comptant deux voitures pour deux allers-retours, et donc le transport a été estimé à 30 euros « donc à un coût infime ». Après, ils sont partis de ce qu'ils auraient aimé faire comme activités : un bowling, un restaurant et un cinéma, et tout a été budgétisé. Au niveau de l'alimentation, les participant-es se sont projeté-es sur huit euros par jours et par personne pour tous les repas. Les personnes ont fait les courses avant de partir pour ne pas perdre de temps sur place.

Tableau 4 Le budget du projet

Coûts	Euros	%	/j/p	Financement	Euros	%	/j/p
Transport	30	2	1	APV-ANCV	960	47	32
Hébergement	1364	67	45	Participation	1068	53	36
Alimentation	240	12	8	Organisme pdp	0	0	0
Loisirs	390	19	13				
Assurance	0	0	0				

Il n'y a pas la possibilité d'engager des actions d'autofinancement dans la mesure où la Caf est porteuse de ce projet et où l'antenne ne bénéficie pas de régie d'encaissement. Pour la participation des personnes, chacun a regardé son propre budget mensuel et était prêt à mettre entre 150 et 175 euros par personne. Une épargne a été mise en place :

« On mettait un petit peu tous les mois. Je veux dire 20, des fois 30 ou des fois 10, ça dépend de ce qu'on pouvait mettre. Donc, c'était pas un gros budget d'un coup en fait. » Virginie

3.2.4. L'annonce aux enfants et aux proches

Hormis Vanessa qui semble avoir plusieurs amies, leur entourage est assez restreint. En dehors des enfants, il se limite à sa conjointe et à un ami pour Gilles et à un ou deux membres de la famille pour les autres (les ex-compagnons et les parents). Cependant, Sophie a profité de cette occasion pour reprendre contact avec ses frères et sœurs, fière de leur parler de ce projet.

L'accueil de la nouvelle est plutôt positif, ils ont été encouragés par leur entourage à partir, ils étaient contents pour eux, plutôt conscients de ce que ce projet pouvait leur apporter et du besoin, voire de la nécessité de le faire. Ils se sont montrés intéressés, curieux aussi, voire aidants.

« Elle m'a dit [ma mère, NDLR], quel bonheur, tu penses enfin à avoir des activités pour toi, pour te faire du bien, pour te faire plaisir ... » Françoise

« 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 était là pour mes chats parce que j'ai deux petits chats et un petit chien. Et vraiment ils ont dit : « t'inquiètes pas vas-y, fonce. » Sophie

Françoise n'était pas partie avec ses enfants en vacances depuis deux ans donc l'annonce a été un peu plus délicate au début de ce côté-là. Son fils lui a dit « Ah ben toi tu te tapes des vacances, mais pas moi » puis il a fini par changer d'avis en lui disant « ça va me faire moi aussi des vacances. Je vais en profiter pour essayer de vivre ma vie de garçon seul à la maison. »

¹⁸ <https://fr.mappy.com/>

3.3. DURANT LE SÉJOUR

3.3.1. Les grandes lignes du séjour

Les six membres du groupe sont partis cinq jours durant les vacances de la Toussaint (octobre 2019) dans un gîte de groupe « Les Jardins D'Illona » à Arques, soit à une trentaine de kilomètres de Calais, leur lieu de résidence.

Ce gîte a été choisi car chacun pouvait avoir sa chambre. Chacun souhaitait aussi, au sein de ce séjour collectif, avoir un petit espace personnel où il pourrait se ressourcer s'il en avait besoin et parce qu'il n'était pas très loin de leur lieu de résidence « au cas où il arrivait quelque chose aux enfants », parce qu'il y avait une piscine, et des activités qui étaient comprises dans le tarif.

Il existe une grande pièce à vivre avec une cheminée, un billard et un babyfoot, une piscine couverte commune à plusieurs gîtes ; la propriétaire met à disposition dix vélos permettant des balades dans le cadre des marais de l'Audomarois.

Le bilan de l'action « Ensemble tout est possible » a été réalisé sur place - le mercredi - et les assistantes ont échangé sur le bilan de l'année la veille de l'arrivée de la direction de la CAF pour le bilan. Ce point a posé question à de nombreux participant-es qui d'un côté trouvaient que les assistantes sociales faisaient partie de la symbiose du groupe et ils étaient heureux de les voir dans ce contexte mais que d'un autre côté, consacrer du temps au bilan et à sa préparation (beaucoup même) durant le séjour réduisait d'autant le temps de répit et générait de l'inquiétude.

« Ça nous a quand même pris une journée et demie où je dirais qu'entre guillemets, il y avait quand même cette préparation et un certain stress parce qu'il y avait des dirigeants qui venaient... » Françoise

3.3.2. Les temps les plus appréciés

Les partantes nous ont fait part du temps qu'elles ont le plus apprécié durant ce séjour. À les entendre, ces temps sont ceux consacrés à des moments d'apaisement, d'échanges en groupe, de partages qu'elles relatent avec émotion :

« Le petit-déjeuner tous ensemble et puis au soir quand on s'est mis tous au salon et puis on a parlé de plus ou moins les choses. C'était vraiment quelque chose de convivial. » Sophie

"Les moments où on buvait le café dans le salon, qu'on discutait. C'était vraiment convivial. Je vous dis il n'y a pas de jugement, donc on se racontait des petites anecdotes avec les enfants, tout ça et on a pu vraiment parler de tout. Et, ça fait vraiment du bien. Et puis surtout que c'est des personnes qui ont le vécu comme moi. Donc, c'est ça qui est bien parce que les personnes nous écoutent beaucoup. » Vanessa

« Des échanges productifs parce que bon, moi j'avais des projets professionnels et puis je voulais en discuter avec les gens avec qui j'étais, voir ce qu'ils en pensaient et tout ça. Ils ont parlé également de certaines de leurs difficultés et on a pu en échanger et peut-être éventuellement pour faire, être force de proposition. » Gilles

« Là, je me suis retrouvée à être en compagnie à 5 heures du matin, des personnes qui m'entendaient me lever, qui me suivaient euh, ben je peux prendre un café avec toi ? Et je me suis dit ouais, mais quel bonheur en fait de se lever à 5 heures du matin et de se dire, on peut avoir une discussion avec quelqu'un » Françoise

Gilles et Vanessa ont fait la sieste l'après-midi de leur arrivée et ils ont été très satisfaits de ce moment tout d'abord parce que le lieu était propice à un sommeil réparateur et aussi parce qu'ils ne se sont pas sentis jugés, personne n'est venu les réveiller, cela n'a posé de problème à personne.

3.3.3. Les sentiments des partant-es

Juste avant de partir, les sentiments sont encore partagés entre du bonheur, de l'excitation, de l'envie mais également du stress, de l'appréhension :

"Excité dans le sens où... c'est une belle aventure et j'espère qu'effectivement elle se passera bien parce que c'est des gens d'une grande valeur. On s'entend vraiment très bien et c'est vrai que pouvoir partager des moments privilégiés sans les enfants dans un cadre magnifique, ça donne envie." Gilles

« Des remords de partir et puis laisser mon fils. J'ai jamais fait ça. C'est pas un abandon hein, c'est un mot trop fort, mais... » Sophie

Après un dernier besoin de réassurance quant à la sécurité des enfants, les dernières inquiétudes ont été remplacées très rapidement par des sentiments positifs :

« 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. » Et franchement, j'ai décompressé, ça m'a fait beaucoup de bien. [...] J'étais épanouie. J'étais avec les personnes que j'apprécie. » Vanessa

« 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

« C'était une bouffée d'oxygène. Et puis alors tous mes soucis, j'ai tout oublié quoi, tout mon train-train, le quotidien, les problèmes que toute personne peut avoir. » Sophie

Ce séjour leur a permis de se ressourcer, de penser à soi et à l'avenir (ne plus ressasser le passé). La dynamique de groupe a été indispensable.

3.3.4. Le lien avec les enfants

Pour Françoise, ce sont ses enfants qui ont créé la conversation avec elle contrairement à d'habitude, elle leur répondait uniquement le soir lorsqu'elle consultait son téléphone

Vanessa a eu beaucoup de messages venant de ses amies et de ses enfants qu'elle n'a pas forcément lu. Son amie qui gardait son plus jeune enfant lui donnait des nouvelles régulièrement mais elle ne cherchait pas à en avoir davantage, Elle a fait le choix de se couper de l'extérieur : *j'étais dans ma bulle-là. J'étais avec le groupe et je voyais que ça.*

Pour Sophie, Gilles et Virginie, il y a eu un appel ou un sms le premier jour pour annoncer qu'ils étaient bien arrivés puis plus rien jusqu'au retour. C'était un choix réfléchi, qu'ils n'ont pas trouvé insurmontable et leur a permis de profiter de leur séjour et des membres du groupe.

3.4. LES EFFETS SUITE AU SÉJOUR

3.4.1. L'évaluation et ses résultats pour les porteuses du projet

a) Les moyens d'évaluation, les outils et les critères

Les assistantes sociales avec leur conseiller thématique ont créé un outil qui a été, comme l'année précédente, validé par la hiérarchie et soumis aux participant-es après le retour. L'évaluation s'est donc faite de manière individuelle mais également de façon collective (temps d'échanges en groupe, recueil d'informations oral, observation lors des visites sur place).

Les critères d'évaluation¹⁹ portent sur les effets ressentis par les participants, en termes de relations parents-enfants, de couple et avec l'extérieur : sur la facilité ou la difficulté à s'évader du quotidien, à partir sans les enfants, à vivre en collectivité, à prendre du temps pour soi sans culpabiliser ; à favoriser les échanges dans un climat convivial malgré les situations personnelles difficiles vécues.

b) Les indicateurs et les résultats

Les indicateurs présentés sont extraits du bilan réalisé par les professionnelles et les résultats (nombre de oui et quelques commentaires) sont ceux du questionnaire.

Tableau 5. Ressenti global, niveau de satisfaction, difficultés concernant le séjour

Indicateurs	Oui	Commentaires sélectionnés
Ressenti global sur le séjour	-	« Une expérience forte en émotions où la promiscuité a renforcé les liens d'amitié »
Avis sur la vie en collectivité	-	« C'est une expérience qui permet d'avancer sur certains points personnels » « Agréable mais pas toujours »
Satisfaction et avis quant au lieu	6/6	« Respect de l'intimité » « calme » « beau » « convivial »
Satisfaction et avis quant à la durée du séjour	1/6	« Trop courte » « 2 jours supplémentaires »
Satisfaction et avis quant à l'anticipation de la préparation	6/6	« Tout était planifié »
Difficultés rencontrées avant le départ	2/6	« Pour la garde d'enfant » « Problème d'argent »
Présence de difficulté pour financer le séjour	2/6	« Passage en invalidité » « Des soucis dans ma vie ont fait que je n'ai pas pu épargner au fur et à mesure »

Tableau 6. Effet du séjour

Pensez-vous que ce répit parental a permis de :	Oui	Commentaires sélectionnés
Atteindre vos objectifs personnels	5/6	« Pratiquement tous à part les activités »
Se retrouver en tant que femme-homme	6/6	« S'occuper de soi-même »
Penser à soi, s'occuper de soi	6/6	« Me maquiller le matin » ; « Mettre du vernis à ongles »
Prendre du repos	6/6	« Moments agréables au salon, pas de course »
Vivre des expériences uniques	5/6	« Chanter ensemble sans jugement »
Construire voire renforcer une amitié forte, de confiance	6/6	« Très à l'aise dans le groupe, j'avais l'impression d'être chez moi avec ma famille »
Lâcher prise, retrouver confiance en l'autre	4/6	« Écoute attentive des autres »
Se ressourcer pour mieux répondre aux besoins des enfants	6/6	« Bonheur et joie aux retrouvailles »
Observer l'autonomisation des enfants	3/6	« Ils se sont gérés beaucoup plus que lorsque je suis là »
Envie de renouveler l'expérience	6/6	6/6 avec les membres du groupe 3/6 avec d'autres personnes
Favoriser la confiance en soi	6/6	« J'ai été capable de laisser mes enfants et partir sans eux »
Renforcer l'estime de soi	6/6	« Oui, grâce aux échanges productifs »

¹⁹ Étaient jugés comme étant des indicateurs

Au moment de l'évaluation, trois membres du groupe avaient augmenté leur temps de travail ou trouvé un nouvel emploi. Deux autres personnes réfléchissaient à une nouvelle orientation professionnelle. Pour finir, il s'avère que ce projet de répit parental n'a pas remis en question les projets de départs en familles : cinq des six membres du groupe sont partis durant l'été 2019.

3.4.2. Les sentiments des partant-es et les effets du séjour d'après nos entretiens

Gilles et Françoise reviennent avec des souvenirs à partager, des moments à raconter à leurs familles qui les reçoivent avec les bénéfices que le manque peut procurer :

« Donc j'ai été accueilli à bras ouverts par ma femme et mes deux enfants qui m'ont dit « ah papa trop longtemps que tu es parti ! Tu nous as trop manqué » [...] la vie s'est mis à reprendre ses droits avec des beaux souvenirs»
Gilles

« 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 que on était en conflit tous les deux, que on se réconciliait, mais on se touchait pas. Il m'a accueillie en me serrant très fort quoi. Et ça, c'est j'en ai des frissons en parlant, c'est un truc qui fait du bien, qui fait grave du bien. » Françoise

Pour Gilles, le séjour n'a pas permis la résolution de ces problèmes de couple mais au retour du séjour il se sent plus « serein et... oui joyeux. : *Parce que je venais de vivre une belle aventure et je retrouvais le soin de ma femme et de mes enfants, donc j'étais... sans doute peut-être pas le plus heureux du monde, mais je devais m'en approcher dangereusement. »*

Certaines participantes ont fait le choix durant le séjour de se couper complètement de leur enfant afin de travailler sur leurs liens, sur leurs relations. Cette coupure a eu un effet bénéfique pour Sophie qui se sent plus forte et arrive davantage à parler avec son fils :

« Je sais aujourd'hui qu'un jour ou l'autre mon fils il va partir dans une structure spécifique pour lui. Et ça, c'est un truc que j'avais jamais envisagé, il a beau avoir 20 ans. J'ai toujours été son cocon et j'ai appris à partir une semaine, maintenant je suis prête. [...] je suis prête à faire ma vie, sans mon fils. » Sophie

Ce séjour de répit parental a donné envie à Françoise de partir et de s'occuper d'elle. Elle a d'ailleurs réitéré cette expérience, elle est repartie en weekend, elle ne se trouve plus d'excuse pour ne pas le faire. Par conséquent ses enfants sont plus attentionnés envers elle :

"On m'a donné dans le projet la possibilité de montrer à mes enfants que j'étais un humain, j'étais pas une cuisinière, j'étais pas une machine à laver, j'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, où je suis en pyjama avec des oreilles de lapin 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

Pour Virginie, ce séjour a eu un effet positif sur la relation entre son ex-conjoint et sa fille. Pendant le séjour de répit parental, il l'a gardée pendant une semaine tout seul. Virginie pense que cette situation lui a redonné confiance en lui ce qui a eu comme effet qu'aujourd'hui il prend davantage ses responsabilités, il s'implique plus. Sa fille s'est également rapprochée de son père et Virginie trouve par conséquent plus d'espace pour prendre soin d'elle-même. Elle essaye de s'extérioriser un petit peu plus, justement pour casser le quotidien. Les bénéfices sont partagés par l'ensemble de la famille.

L'excessive sensibilité et gentillesse de Vanessa lui rendait impensable l'idée même de refuser quelque chose à ses enfants, il lui était impossible de leur dire non, alors qu'aujourd'hui, elle dit « non » et lorsqu'elle dit non, c'est non et ses enfants sont « scotchés » face à cette nouvelle assurance. Ils ont bien compris qu'elle ne compte pas lâcher. De plus, maintenant, elle essaye de se caser une petite heure en début d'après-midi quand les enfants sont à l'école, pour se poser, même sans dormir, juste s'allonger sur son canapé. C'est tout nouveau, jamais elle n'aurait fait cela auparavant.

Elle applique ces nouveaux principes à l'ensemble de son entourage :

« Maintenant, je me dis : « Oui, je suis fatiguée. Il faut que je me pose » Parce qu'avant de partir au répit, j'avais beau dire à mes enfants, à mes copines : « Je suis fatiguée ». Bah, on m'écoutait pas. Maintenant, comme je sais aussi m'affirmer quand je reviens je dis aux copines : « Je suis fatiguée. Donc non tu ne passes pas. Tu passeras demain et puis c'est tout. » Vanessa

Trois des participantes ont continué à se voir à plusieurs reprises suite au séjour pour prendre un café ou pour partir en weekend. Tous et toutes souhaiteraient renouveler l'expérience avec le même groupe de personnes mais en consacrant les quatre journées entières au répit parental, voire même en le prolongeant de quelques jours pour certaines.

«Je me sens super bien parce que j'ai vraiment vécu une expérience que personne ne peut comprendre. Il n'y a que nous qui peut le comprendre. [...] Ça, je ne pourrais jamais oublier toute façon.... C'était magique pour moi, ça m'a fait vraiment beaucoup de bien. Il y a pas de mots pour expliquer tout le bonheur que j'ai eu avec eux pendant ce séjour. [...] je suis joyeuse, vraiment heureuse. [...] Je suis apaisée. » Vanessa

4. L'ACTION « UN TEMPS POUR SOUFFLER » - ASSOCIATION L'ARCHE, À NARBONNE

« Des fois il y a un temps où on a besoin de se retrouver, des fois c'est avec vous [en s'adressant à ses enfants]. »
Salma, une mère

4.1. INTRODUCTION

4.1.1. La structure et la porteuse du projet

Ce projet a été mené par L'Arche (L'Association Récréative à Caractère Humaniste et Éducatif) qui est une association loi 1901, de proximité et d'Éducation Populaire, implantée à Narbonne. Des actions sociales, culturelles, éducatives, sportives et de loisirs sont mises en place pour tout public de la ville.

Au sein de l'association, le projet a été porté par la médiatrice sociale. En relais de la politique de la ville, ses missions principales tournent autour de la parentalité et du lien social. Avec un diplôme de conseillère en insertion socio-professionnelle, elle a d'abord intégré l'Arche en tant que directrice adjointe de l'association en 2014, puis a effectué une transition pour un poste de formatrice avant d'occuper son poste actuel de médiatrice sociale à partir de 2018. Depuis qu'elle a découvert l'association Vacances Ouvertes en 2014, la structure répond chaque année à ses appels à projet.

La genèse du projet

Parmi les actions proposées par l'Arche sont menés des temps d'accompagnement des familles réunissant les enfants et leurs parents voire leurs grands-parents. Ces temps d'échange, nommés « Parents-thé-Z-e », ont pour objectif d'offrir aux familles un espace de rencontres, de découvertes, d'informations et de projets. C'est durant ces temps qu'a émergé l'expression du besoin, chez les parents, d'avoir des temps de répit sans leur(s) enfant(s).

En effet, lors de ces rencontres, les parents ont émis le souhait d'organiser des temps « pour soi » en écartant d'impliquer les enfants. La médiatrice a répondu favorablement à cette demande en proposant des activités sans enfants sur certaines journées : *« Au début, on a commencé à faire à la journée. Donc, sans les enfants. On a commencé une journée à Marseille, donc, mais vraiment une journée, mais c'était pas deux heures, c'était une bonne journée. »* Yasmine, une mère

D'après la porteuse de projet, ces moments sans enfant étaient très attendus par les parents. Un besoin de souffler devenu nécessaire est mis en évidence pour faire face à un quotidien empreint de difficultés financières, mais aussi en rupture de lien ou en manque d'activité professionnelle, d'autant plus pour les foyers monoparentaux avec des enfants sans mode de garde possible évitant dû à l'absence de coparent. L'appel à projet de Vacances Ouvertes a permis de trouver un "moyen" permettant de travailler sur la notion de « répit parental » : le projet vacances. La médiatrice a donc décidé de répondre à cet appel à projet, considérant qu'un projet de départ sans enfants et un travail sur soi des parents pourraient avoir des effets positifs sur l'ensemble de la cellule familiale.

4.1.2. Les partenaires

Pour que ce projet puisse être mis en place, l'association l'Arche a fait appel au REAAP (Réseau d'entraide, d'appui et d'aide à la parentalité), pour collaborer et répondre à deux objectifs. Le premier consiste à travailler sur le besoin de répit marqué et affirmé chez ces parents en difficulté, le second est accès sur la prévention et l'anticipation des situations à risques.

Un partenariat avec l'ABP (Accompagner, Bâtir et Prévenir) a été réalisé pour répondre à la question de la garde de certains enfants durant le séjour (pour plus de détails, voir le Tableau 7). L'ABP est une association loi 1901 composée d'éducateurs de rue, qui interviennent dans les quartiers prioritaires de Narbonne et de Carcassonne. Elle met notamment en place des actions éducatives afin de prévenir la marginalisation, de faciliter l'insertion ou la promotion sociale des jeunes et des familles.

4.2. AVANT LE SEJOUR

4.2.1. Les objectifs du projet de répit parental

L'objectif général pour la structure porteuse du projet est d'offrir aux parents les plus fragilisés un temps pour "souffler", tout en veillant à ce que cette action s'inscrive dans une démarche d'insertion. Dans la pratique, la structure souhaite accompagner des parents dans les étapes de réalisation d'un séjour de répit parental. Sur ce projet, le groupe est composé de six parents dont quatre mères seules et un couple hétéroparental.

L'enjeu pour la porteuse de projet était de travailler sur la parentalité lorsque les enfants sont absents afin de leur permettre de surmonter leurs difficultés et la culpabilité lorsqu'ils se séparent de leurs enfants : *« Au départ j'étais un petit peu anxieuse parce que je culpabilisais un petit peu [...] On s'est rendu compte que nous les mamans on avait besoin d'un temps de répit pour pouvoir justement bien se remettre dans le bain, mais avec de meilleures conditions et être plus ou moins organisées. » Salma*

Enfin pour les partant-es, l'objectif était de pouvoir s'accorder du temps pour se reposer et se recentrer sur soi. Les envies des parents étaient parfois très négligées au profit de celles du reste de la cellule familiale : *« Être maman, maman, maman. C'est que être 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. » Esma*

En ce qui concerne le couple, l'objectif n'était pas tant pour les parents de se retrouver en tant qu'individu, mais plutôt en tant que couple, ce dernier étant lui aussi négligé dans leur famille au profit des relations parents-enfants.

4.2.2. Les partantes en vacances

Pour l'association l'Arche, le public cible de ce projet concerne des parents déjà inscrits dans une démarche d'accompagnement au sein de la structure. Ces parents présentent des difficultés financières et d'insertion sociale. Ils sont bénéficiaires de l'allocation aux adultes handicapés ou des minimums sociaux. Ils n'ont souvent pas mis en place de mode garde pour des raisons financières et environnementales, en raison de l'absence de liens sociaux et familiaux. Il y a également à prendre en compte les aspects psychologiques tels que la culpabilité et la peur d'abandonner leurs enfants.

Tableau 7. Profil des partantes-interviewées²⁰

Prénoms	Âges	Nombre d'enfants	Âge des enfants	Situation familiale	Solution de garde des enfants
Salma	38 ans	2 enfants	9, 11	Séparée	Séjour avec ADP
Yasmine	31 ans	3 enfants	4, 6, 9	Séparée	Séjour avec ADP
Esma (couple)	33 ans	3 enfants	8, 10, 11	Mariée	La mère et le frère d'Esma

²⁰Sur les six parents qui ont participé au départ, trois mères ont été reçues en entretien par Vacances Ouvertes,

Les mères interrogées évoquent toutes un état d'épuisement psychique et physique avant le séjour de répit. Allant même jusqu'à se sentir "étouffée" par l'impression de "ne pas avoir le droit d'être fatiguée", pourtant le quotidien familial est souvent très chargé : « *Je me couche très tard, je dors très peu* » *Yasmine*. De plus, elles sont seules à tout gérer au quotidien, soit parce qu'elles sont séparées et ont la garde quasiment exclusive de leurs enfants : « *Si encore une semaine sur deux ils allaient chez leur père ou un week-end sur deux ou pendant les vacances, je pourrais souffler. Mais là je les ai H24, H24 et toute l'année.* » *Yasmine*. Soit parce que malgré la présence d'un père dans le foyer, les mères sont celles qui s'occupent le plus de l'éducation et de l'organisation du quotidien des enfants : « *C'est vraiment moi qui a la pression parce que mon mari il part le matin à 6h, il va revenir vers 19 h, dans l'éducation je suis seule, je me sens seule.* » *Esma*

Malgré tout, ces mères débordées font rarement appel à des modes de garde extérieurs. Elles culpabilisent de laisser leurs enfants et considèrent que c'est leur responsabilité de mère de s'occuper continuellement de leurs enfants : « *Je culpabilise, et de me dire moi je vais aller prendre de l'air et je vais les laisser à quelqu'un que je connais pas [...] c'est trop de stress pour moi, donc je me prive.* » *Yasmine*. Certaines vont même jusqu'à parler de fatalité.

4.2.3. La préparation du séjour

a) L'accompagnement et la co-construction du projet

Le planning du projet se décompose en six étapes (voir Tableau 8 ci-dessous), L'action a débuté avec une identification des familles, et une réunion d'information collective. Les six étapes de ce planning correspondent à des réunions collectives non directives. La parole est libre durant ces réunions, chacun des participants peut partager ses craintes et ses difficultés ou poser des questions s'il en ressent le besoin. La médiatrice de la structure déclare adopter une posture d'écoute lors de ces temps collectifs mais aussi essayer d'apporter un maximum de réponses aux questions posées.

Tableau 8. Étapes de la co-construction du projet

Étapes	Thèmes abordés
1	Présentation de l'action
2	Organisation du mode de garde
3	Budget
4	Choix des dates et du séjour
4bis	Finalisation choix séjour et réservation
5	Préparatif avant le départ et bilan intermédiaire
6	Bilan final

Initialement prévu pour les vacances de la Toussaint, le départ a eu lieu finalement pendant les vacances scolaires de décembre. Les thèmes proposés, dans le planning, ont permis de soulever rapidement les freins au départ et les sujets de discussion se sont très souvent étendus, élargis, modifiés. L'espace de parole libre qu'offrait ces réunions a été utilisé par les parents comme moyen d'exprimer leurs difficultés du quotidien et de partager leur expérience et leur solution. La médiatrice n'a volontairement pas coupé court à ces échanges puisqu'ils étaient aussi le reflet des besoins de répit et de soutien chez ces parents : « *Justement, moi quand je donnais le cadre de la séance, ben on le respectait pas. (...) après moi c'est vrai que de recentrer alors que je sentais qu'elles avaient besoin de verbaliser certaines choses.* » *Hafiza, la médiatrice*. Toutefois, Hafiza s'est parfois senti démunie face aux questions et difficultés rapportées par ces mères.

b) Le choix du type de départ

Au départ, la porteuse de projet a proposé un départ en individuel pour les mères seules. Cette perspective a suscité beaucoup d'appréhension chez ces mères dont certaines ne sont jamais parties seules et n'ont pas l'habitude de se préoccuper d'elles uniquement. En partant seules, elles auraient pu avoir tendance à s'isoler dans leur chambre d'hôtel, et à renoncer aux activités programmées. La médiatrice a donc proposé un départ en groupe pour les quatre mères célibataires, proposition qu'elles ont accepté avec enthousiasme. Elles ont construit un projet collectif et ont ainsi pu s'appuyer sur le cadre du groupe pour mener à bien le projet et les activités prévues en toute confiance : *« Ça a été une super idée parce que justement, je me suis sentie plus confiante, beaucoup plus confiante. » Salma.* Le groupe de mère a fait la demande d'être accompagné par la médiatrice lors du séjour.

Le couple, quant à lui, a décidé de partir de son côté en parallèle du groupe parti ensemble. Esma précise que si son mari n'avait pas pu partir, elle aurait apprécié partir avec les autres mères : *« Comme on a déjà fait des sorties, ça se passe super bien. C'est sympa d'être aussi entre femmes ».* Ils ont fait le choix de partir en couple afin d'utiliser ce temps de répit pour se retrouver et renouer en tant que couple, au-delà de leur rôle de parent.

c) Les freins au départ

Le début de la mise en place de ce projet a nécessité un travail de la part de la médiatrice de l'association afin de maintenir la détermination chez les bénéficiaires : *« Il ne faut pas toujours être derrière elles mais pratiquement » Hafiza, la médiatrice.* Leurs difficultés à se séparer de leurs enfants ne les a pas aidés à se projeter concrètement dans ce projet malgré leurs envies et leur besoin de répit. D'après la médiatrice sociale de l'Arche, dès la première réunion les premiers freins au départ sont visibles. Notamment les difficultés à se séparer de leurs enfants mais aussi la culpabilité qui accompagne cette séparation : *« La maman ne s'autorise pas forcément des temps pour elle [...] au-delà de leur rôle de parent, d'avoir un temps pour eux sans culpabilité, sans avoir le sentiment d'avoir failli à leur rôle de parent, ou avoir l'impression d'avoir abandonné leurs enfants. » la médiatrice*

Pour ces mères n'ayant jamais vécu de séparation avec leurs enfants, choisir un mode de garde pendant le séjour est sujet à beaucoup d'inquiétudes *“Les laisser à qui ? c'était compliqué” Yasmine.* Demander à leurs proches de s'occuper des enfants en leur absence ne semble pas être une option évidente pour ces mères : *« J'ai l'impression que je les [ma mère et mon frère, NDLR] mettrais mal à l'aise. J'ai l'impression que je les obligerai parce que moi-même, gérer trois enfants des fois c'est difficile. » Esma.* La porteuse de projet donne une explication en lien direct avec les enfants : *« Certains enfants, les autres ne peuvent pas les garder, en fait c'est corvée²¹, c'est très très corvée. [...] elle ne veut même plus demander à sa mère à part extrême cas de force majeure ».*

La médiatrice a levé ce frein en proposant un mode de garde qui a convenu aux partantes : *« Elle nous a parlé de l'ABP qui a réussi à s'arranger avec eux, et là on a tous été d'accord. En fait, dès qu'elle nous a parlé de l'ABP et de ce projet pour les enfants de leur côté, ça nous a toutes débloquées, parce qu'on est toutes un peu sur la réserve. » Yasmine*

En ce qui concerne le couple, la mère et le frère d'Esma lui ont proposé de garder les enfants pendant toute la durée du séjour. Ces solutions ont généré un soulagement et une diminution de la culpabilité chez les mères, ce qui leur a évidemment permis de se projeter davantage dans l'élaboration de leur projet de vacances. Par la suite, l'avancée du projet a été fulgurante, les mères ont réussi à davantage s'investir : *« Le déblocage, mais total ! Le jour et la nuit, il y avait vraiment un avant et un après. » La médiatrice*

Enfin, la question financière était également source d'inquiétude pour ces parents en situation souvent précaire. Des aides financières et un budget accessible aux ressources des parents ont été mis en place par l'intermédiaire de l'Arche et de Vacances Ouvertes, la répartition de ce budget est expliquée dans le point suivant.

²¹ Néologisme formé à partir du mot « corvée » désignant « une obligation ou un travail pénible et inévitable ».

d) Le budget du séjour

Pour ce séjour, le budget par personne et par jour était de 81 euros. Le tableau 9 présente la répartition du budget entre les différents moyens nécessaires au séjour tel que, le transport, l'hébergement, l'alimentation et les loisirs. Dans ce tableau sont aussi présentées les sources de financement du projet. Le financement majoritaire provenait de l'ANCV par l'intermédiaire de Vacances Ouvertes suivi par la participation des bénéficiaires, celle-ci a été aléatoire en fonction des parents, pour certains foyers elle était symbolique pour d'autres elle était plus anticipée. Enfin, l'association l'Arche a également apporté une participation financière au projet.

Tableau 9. Le budget du projet

Coûts	Euros	%	/j/p	Financement	Euros	%	/j/p
Transport	400	21	17	ANCV/ VO	800	42	33
Hébergement	1200	63	50	Participation	580	30	24
Alimentation	180	9	8	Organisme	540	28	23
Loisirs	140	7	6				

L'association Accompagner, Bâtir et Prévenir (ABP) a permis le financement d'une partie du séjour des enfants par l'intermédiaire d'actions d'autofinancement (chantier jeunes).

4.2.4. L'annonce aux enfants et aux proches

Le projet a été accepté plutôt facilement par les enfants des bénéficiaires. Leurs réactions ont dans un premier temps été de l'ordre de *« Tu vas pas nous quitter maman ? »* ou encore *« la chance ! On veut venir ! »*, puis dans un second temps les enfants étaient à la fois contents pour leur propre séjour et contents pour leur mère. On constate que les mères n'ont pas eu la même méthode d'annonce auprès de leurs enfants. Certaines ont choisi d'expliquer à leurs enfants que le projet était orienté autour du besoin de repos des parents, le couple par exemple : *« Je disais que le projet c'est pour que maman et papa, ils se retrouvent. »* Esma ainsi que certaines mères *« C'est un moment de répit pour maman et ils étaient contents. »* Salma. Alors que d'autres ont fait le choix de présenter le projet à leurs enfants en priorisant le séjour de ces derniers : *« Écoutez, vous, vous allez partir à la neige pendant 3 jours, euh et moi je vais partir 3 jours de répit, je vais me reposer, me détendre toute seule. »* Yasmine.

Au-delà des enfants, Salma et Esma ont également parlé du projet à leur mère. Toutes les deux ont été soutenues et encouragées par leurs proches. La mère et le frère de Esma ont d'ailleurs proposé par eux même de garder les enfants durant le séjour. Salma a également dû avertir le père de son fils afin qu'il puisse donner son accord pour le séjour de leur fils. Il a accepté dans la mesure où : *« Si son fils se régalait, c'est ce qui comptait pour lui. »* Salma.

4.3. PENDANT LE SEJOUR

4.3.1. Les grandes lignes du séjour

Le séjour a eu lieu durant les vacances de Noël, dans le département de l'Aude, en bord de mer. Le groupe de mères est parti pour un séjour de quatre jours et s'est déplacé avec la fourgonnette de l'Arche, le groupe a été accompagné par la médiatrice de l'association. Sur place elles étaient hébergées à l'hôtel et avaient des chambres individuelles, ainsi le séjour était réparti entre des temps groupaux et des temps individuels, les mères tenaient à avoir leur propre chambre, leur intimité.

Les activités en groupe planifiées lors de la préparation du séjour avaient pour objectif de permettre aux mères de se reposer tout en prenant du plaisir. Ainsi, durant le séjour les participantes ont pu assister à un concert, bénéficier de soin au spa ou encore aller au restaurant. Le groupe ayant de bonnes affinités, d'autres activités plus informelles se sont mises en place au fil du séjour : *« Sortir entre groupes, faire un peu de billard, faire un peu de ping-pong. »* Salma

Le couple quant à lui, est parti le temps d'un weekend et s'est déplacé avec son véhicule personnel. Les deux parents ont été hébergés à l'hôtel et ont profité de ces deux jours pour se reposer et passer du temps ensemble. Le rythme léger suivi pendant ces deux jours sans enfants a été pour eux le moyen de rompre avec le quotidien : *« Avec mon mari déjà, un bon petit-déjeuner. Ensuite, pouvoir se balader, partir. On s'est promené au bord de la mer. Ça nous a fait du bien, mais fou [...] de se retrouver ensemble! »* Esma

4.3.2. Les temps les plus appréciés

Parmi les temps les plus appréciés des participantes, les moments de détente sans se préoccuper des enfants font consensus. Les participantes ont pu trouver le temps de prendre soin d'elles, certaines ont même redécouvert comment prendre soin d'elles, comment se préoccuper de leur apparence et leur bien-être.

« Je suis restée sous le bain, je me suis fait un gommage au visage. J'ai pris du temps à moi sans me dire, sans entendre « maman ». » Salma

« J'ai pu dormir sans me dire qu'il y a les enfants qui vont faire des bêtises. » Esma

En ce qui concerne plus particulièrement le groupe, les moments en compagnie de celui-ci ont participé à la détente et au relâchement de la pression, l'affinité entre les participantes leur a permis de faire des temps informels des temps forts de détente, durant ces quatre jours de répit.

« On s'est toutes retrouvées pour le petit déjeuner, on a eu une journée au Spa, ah là c'était, ça, c'était le top du top. » Yasmine.

4.3.3. Les sentiments des participantes

Au moment de la séparation avec leurs enfants, les participantes ont ressenti de l'anxiété. Pour Yasmine, se séparer de sa fille cadette pour la première fois était une source d'inquiétude. Quant à Salma, l'anxiété qu'elle a ressentie en se séparant de ses enfants était associée à de la culpabilité : *« Pendant trois jours ils ne vont pas être avec moi »*. Pour Esma, son inquiétude était axée sur le comportement de ses enfants: *« Est-ce qu'ils écoutent ? Ils posent problème ? »*

Rapidement les bénéficiaires ont réussi à se rassurer, d'une part grâce à la structure d'accueil des enfants, dont l'organisation et le séjour étaient entièrement expliqués aux parents. Mais aussi grâce à leur envie de saisir l'opportunité de ce temps de répit : *« J'ai envie d'être positive. J'ai envie de me dire que : « je suis là pour être bien, pour me reposer, pour souffler, pour justement ne pas penser à mon quotidien [...] alors n'y pense pas, ça va bien se passer. C'est que pour deux jours [...] il faut que je profite. »* Esma

Dans le groupe, dès les premiers temps de trajet dans la fourgonnette l'anxiété s'est apaisée: *« 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. Les mères étaient même très impatientes à l'idée de ce séjour : *« Ah moi je suis excitée comme un enfant, je suis excitée, il n'y a pas d'autres termes, je suis contente. »* Yasmine

Ce séjour a également été l'occasion pour Salma de prendre conscience des points positifs que peut engendrer une séparation ponctuelle avec ses enfants : « *Ça m'a permis aussi de me rendre compte qu'il fallait couper le cordon, qu'il faut couper le cordon parce que pour leur bien-être et pour mon bien-être à moi aussi.* » Salma

4.3.4. Le lien avec les enfants

Une des participantes du groupe déclare s'être inquiétée pour ses enfants au moment de la séparation. Cependant, une fois le séjour commencé l'inquiétude a laissé place à la détente et leur a permis de profiter du moment présent sans avoir l'esprit occupé par les enfants : « *Mais sincèrement une fois là-bas, j'ai pas honte de le dire, j'ai vraiment pas pensé à eux, le premier jour, oui, mais après voilà, je me demandais même quel jour on était, et quelle heure il était. [...] mais là, sincèrement j'ai pas honte de dire, j'ai pas pensé à eux.* » Yasmine. De surcroît, le séjour ayant lieu sur une courte durée, les bénéficiaires sont parvenues à rationaliser plus facilement leur absence : « *Les enfants, ils m'ont manqué, mais je me disais que je vais les retrouver dans deux jours.* » Esma

Les mères du groupe ont eu des nouvelles de leurs enfants par l'intermédiaire de la médiatrice de l'association, elles n'ont donc pas parlé directement à leurs enfants durant toute la durée du séjour. Selon les bénéficiaires, « *Cette coupure qu'il y a eu, elle a été bénéfique* », Yasmine précise que des phrases telles que « *Maman tu me manques !* » auraient pu la « *casser* » et elle aurait « *été capable de rentrer* », il était donc préférable selon elle de ne pas avoir ses enfants directement au téléphone.

Esma et son mari n'ont appelé qu'une seule fois leurs enfants durant leur week-end afin « *d'être certain que ça se passe bien pour eux aussi* ». Pour le reste du temps ils ont décidé de profiter de leur weekend tous les deux en étant confiant pour leurs enfants qui étaient gardés par la famille.

4.4. LES EFFETS DU SÉJOUR

4.4.1. L'évaluation et ses résultats pour la porteuse du projet

En amont de la mise en place du séjour, la médiatrice de l'association prévoyait d'utiliser un panel d'outils, tel que des questionnaires de satisfaction, d'estime de soi et une grille de bilan inspirée de la méthode SWOT (méthode Force Faiblesse Opportunité Menace) afin d'évaluer les résultats du séjour. Compte tenu du déroulement du projet et du retard pris sur les délais initiaux, la prise de notes des observations de la porteuse de projet et les comptes rendus des réunions ont constitué la base de l'évaluation²².

Ce que la médiatrice de l'Arche observe majoritairement c'est l'émergence de nouvelles envies et de nouveaux projets dans les familles au retour du séjour :

« *J'ai vu le changement chez Salma ne serait-ce que pour son organisation familiale, ne serait-ce que pour les activités avec ses enfants, elle pensait qu'il fallait toujours de l'argent... Enfin, pour elle, faire des activités avec les enfants sans moyens : qu'est-ce que tu veux que je fasse ? [...] quand on sortait (pendant le séjour) sur la plage, on faisait des petites activités qu'entre nous, mais du coup, elle, elle me dit : ben tu vois ça, ça nécessite pas d'argent, ben je pourrai le faire avec mes enfants.* » Hafiza, la médiatrice

Le séjour a permis à ces parents de prendre du recul sur leur quotidien, et de se rendre compte qu'il leur est possible de sortir de leur routine pour réaliser des activités avec leurs enfants. Salma a compris que maintenir les liens familiaux peut être dissocié des aspects financiers : des activités gratuites avec les enfants sont possibles.

²² L'Arche n'a pas transmis ces notes à vacances ouvertes

Le prendre soin de soi participe à l'équilibre personnel et par conséquent à l'équilibre de la cellule familiale. Les mères ont ainsi réalisé l'importance de prendre soin de soi, accompagné dans cette démarche par la porteuse de projet, avec qui elles ont appris qu'« *Il faut d'abord penser à soi pour pouvoir penser aux autres* », Hafiza.

Pour aller vers une autonomie progressive des participants aux séjours de répit parental, la médiatrice de l'Arche suggère que le prochain départ s'effectue sans accompagnement sur site.

4.4.2. Les sentiments des partantes et les effets du séjour d'après nos entretiens

Le quotidien enferme dans des habitudes de fonctionnement et d'organisation qui répondent à des besoins que l'on suppose être prioritaire or ce séjour de répit apportent la preuve qu'il est possible de réfléchir autrement : « *C'est quelque chose que j'aurais jamais pensé m'offrir, parce que je pourrais me permettre de me dire une fois par mois, je me fais une journée au Spa pendant que les enfants ils sont à l'école par exemple, mais c'est pas un truc auquel on pense, puisque c'est pas dans nos habitudes.* » Yasmine

Dans le même esprit, apporter une attention particulière à ses propres besoins qui dans le cas présent relève d'un plaisir ponctuel, participe à une meilleure estime de soi.

Ce séjour a permis à Esma et à son mari de prendre conscience que finalement tout est possible à condition de reconnaître ses besoins. Ce projet leur a permis de s'inscrire dans une nouvelle dynamique de couple : « *On pourrait se donner le temps. On pourrait, quand j'y pense en fin de compte, s'il n'y avait pas ce projet. [...] On ne s'est pas donné justement le temps de le faire. On 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 pouvait pas !* » Esma.

Enfin, le séjour a permis à Esma de remettre la vie de couple à sa juste place, en lui permettant de redécouvrir son rôle de conjointe au-delà de son rôle de mère « *D'être en tête à tête sans la pression des enfants. Je crois que c'est ça qui m'a fait le plus du bien.* » Esma

5. ÉLÉMENTS DE RÉFLEXION

Dans le discours des partant-es, on retrouve l'expression de la culpabilité : lorsque Gilles parle du bonheur il dit « s'en approcher dangereusement », lorsque Sophie dit laisser, pour un temps ses enfants et penser à soi, elle parle, même si elle nuance son propos en jugeant ce terme trop fort, « d'abandonner son enfant » et ce juste avant de partir, ou encore lorsque Salma explique l'anxiété qu'elle ressent quand elle imagine ses enfants sans elle. Quant à Dominique, elle semble partagée entre d'un côté le désir d'être une bonne mère ou du moins de ne pas être jugé comme mauvaise mère et de l'autre le besoin d'être parfois celle qui est aidée, considérée, comme si ces deux aspects étaient incompatibles :

*« Pour moi c'est **exceptionnel**, c'est pas souvent que on vous propose, non seulement, vous avez pas les enfants, c'est pas que je suis une mauvaise mère (Rire), mais je vous assure, qu'on ait un petit peu de temps pour soi, puis se dire, **je vais mettre mes pieds sous la table, j'ai rien à préparer, et on s'occupe un petit peu de moi, on me drague un petit peu, [...], c'est le répit dans toute sa splendeur.** » Dominique*

Face à cette culpabilité, les professionnel·les cherchent des leviers, souvent ils défendent l'idée qu'un séjour de répit parental fait partie des actions à mener pour les enfants :

« C'est une maman, sa fille est placée, elle, elle vit dans une résidence sociale on va dire, et elle disait ma fille est placée, et elle ne voulait pas s'autoriser à partir. Elle disait, est-ce que je mérite de partir, elle nous l'a dit comme ça ? Le fait de lui expliquer que si elle se faisait du bien elle pourrait aussi faire du bien à sa fille. Elle l'a vu autrement. Mais dans un premier temps, elle ne pouvait pas accepter de se faire plaisir, alors que sa fille était placée, parce qu'elle ne se pensait pas être une mère suffisamment à la hauteur. »

Partir sans les enfants pour « faire aussi du bien » à ses enfants, c'est intéressant mais insuffisant. Cette idée peut effectivement permettre de lever les freins au départ dans un premier temps, comme pour Dominique qui se dit « si, ça bénéficie à ma fille, je suis. ». Mais elle ne déroge pas à la règle « j'agis pour être une bonne mère » et ne réduit pas les sentiments associés dont la culpabilité. Et comporte une contrepartie ; à la suite du séjour, je dois donc être une bonne voire une meilleure mère. Donc attention à ne pas tomber dans l'effet inverse. Partir sans les enfants ne fait pas de moi une mauvaise mère, ni automatiquement une meilleure mère : je peux partir sans les enfants pour des raisons qui me sont propres²³ et être une mère, ce n'est pas inconciliable. À la suite du séjour, je n'ai donc pas d'injonction à être une meilleure mère mais je peux observer par moi-même si j'ai progressé dans mes objectifs. Nous savons (voir en introduction) que la probabilité d'épuisement parental diminue avec la pression d'être une mère « parfaite ». Surtout que ces personnes sont fragilisées par des événements de vie où leur estime d'elles-mêmes est fortement atteinte. Dominique exprime très bien ce sentiment :

"Quand vous avez un enfant qui est placé, vous avez toujours envie de prouver que vous faites bien les choses, que vous êtes une bonne maman, puisque quand vous avez les services sociaux, vous êtes sous la loupe, on a l'impression que vous êtes tout le temps évalué, et personnellement, c'est difficile, c'est compliqué. [...] On ne naît pas maman, pour moi en tout cas. On le devient. Quand vous avez pas un schéma, une référence, je trouve que c'est encore plus compliqué, et quand vous avez des failles niveau santé et qu'il y a personne pour prendre le relais, c'est encore plus compliqué. » Dominique, deux enfants

Cependant, pour exercer en tant que parent, il faut être en capacité. Lorsqu'on est épuisé et lorsque l'image que l'on a de soi-même et de sa situation est dégradée (on ne s'aime pas), il est difficile d'envisager une relation parent-enfant qui n'en pâtisse pas. La relation parent-enfant est donc à travailler en deux temps, avec l'enfant – ne pas séparer une famille qui a nécessité de se réparer ensemble par exemple – et sans les enfants – pour prendre du recul sur la relation et sur soi par exemple. L'objectif est de trouver le compromis entre le bien-être des parents et celui des enfants. Arrêtons les sacrifices bénéfiques à personne. D'où la nécessité pour le ou la professionnel·le de savoir identifier le besoin de répit parental.

²³ Voir les objectifs des partant-es

Dans ce sens et en continuité, les professionnel·les accompagnant ces parents sur ces projets nous ont fait la demande d' «un espace extérieur de réflexion ». VO est consciente de l'utilité des temps d'échanges entre professionnel·les et développe depuis de nombreuses années ce principe, qui aujourd'hui prend la forme d'une communauté de pratique (COP²⁴) proposant des temps de rencontres entre professionnel·les et des outils favorisant les échanges (webinaires, café pro, plateforme CERVO). VO répond favorablement à cette demande en proposant des temps dédiés à cette thématique (voir l'agenda des temps de rencontre sur le site de VO).

Les temps de préparation et de séjour sont très bien vécus par les partant·es et semblent répondre à leurs besoins et à leurs attentes : repos, convivialité mais aussi intimité et temps pour soi. Certaines participantes ont enduré leur retour au quotidien, elles sont très rapidement, au retour du séjour, retombées dans ce qui leur avait imposé ce besoin de répit parental. Tandis que d'autres sont parvenues à faire bouger les lignes au retour et à réviser, transformer leur quotidien afin de ne pas souffrir encore de leurs situations. En dehors des traits de personnalité inhérents à ces différentes façons de vivre le retour chez soi, il est intéressant de remarquer qu'il dépend également de ce qui a été abordé avant et durant le séjour en lui-même. Si justement, avant et pendant le séjour s'est opéré un travail profond sur les éléments dissonants de la vie quotidienne et sur les moyens, au-delà de la réparation, de les modifier pour repartir sur de meilleures bases, notamment dans la relation avec les enfants, le retour est propice aux changements positifs. Changer demande également de l'énergie, les batteries peuvent avoir été suffisamment rechargées durant le séjour à condition qu'il n'est pas été amputé de quelques jours ou entaché de difficultés non surmontées.

Et les hommes ? Il y a eu deux hommes et dix-huit femmes sur les séjours présentés. Le constat est net sur la présence majoritaire des femmes dans les publics bénéficiaires de ces projets. Les hommes ont-ils moins besoin de répit ? Le besoin de répit des hommes est-il plus difficile à identifier ? Est-ce plus difficile de trouver des activités pour les hommes dans cette perspective ? Beaucoup de questions auxquelles ce rapport ne répond pas mais qui méritent d'être creusées. Une piste pourrait consister à travailler cette question avec les professionnel·le dans un premier temps.

Dernier point et non des moindres, la question du financement qui est au cœur des actions des travailleurs sociaux et travailleuses sociales dont le public accompagné bénéficie de ressources précaires. Concrètement, décider de mener une action de départ en séjour envers les parents en dehors de la présence des enfants demande d'une part de reconnaître qu'il s'agit bien de soutien à la parentalité (j'espère que nous l'avons démontré ici) et d'autre part d'accepter de ne pas bénéficier de soutien financier de la part de la CAF (qui peut pourtant être sa propre structure). Historiquement et de manière factuelle, les vacances sociales sont en réalité des vacances familiales, l'aide financière étant accordée aux enfants²⁵. Il en est de même dans les services de la protection de l'enfance, faire de la parentalité s'apparente à avoir les moyens de s'occuper uniquement des enfants : **« on finance la protection des enfants mais pas les adultes »**. Aujourd'hui seule l'association Vacances Ouvertes soutient financièrement des départs sans enfant en partenariat avec l'ANCV et à titre expérimental pour la CNAF.

Ce travail expérimental se poursuit, l'appel à projet « Le répit parental » pour l'année 2021 est lancé²⁶. Chères lectrices et chers lecteurs, n'hésitez plus à vous lancer dans cette aventure et/ou à en parler autour de vous. La prochaine étape consiste à construire, d'ici la fin de l'année, un guide à destination des professionnel·les qui vise à apporter des réponses simples à l'élaboration d'un projet de départ en séjour sans enfant pour des parents en besoin de répit.

Un grand merci aux structures, aux professionnel·les et aux parents pour leur confiance, leur disponibilité et leur participation aux entretiens. Chacun de vos témoignages est un bien précieux pour l'association Vacances Ouvertes que nous espérons avoir su retranscrire au plus près de votre vécu.

²⁴ www.vacances-ouvertes.asso.fr/la-cop

²⁵ Ou alors il faut avoir plus de 59 ans (Sénior en vacances) ou moins de 29 ans (Parcours Vacances)

²⁶ www.vacances-ouvertes.asso.fr/appels-projets/familles-adultes-isoles

Contacts

Vacances Ouvertes
14 rue de la Beaune
93100 Montreuil

Tél. 01 49 72 50 30

bienvenue@vacances-ouvertes.asso.fr

www.vacances-ouvertes.asso.fr

