

# Mamans solos

## les bons réseaux

Élever ses enfants quand on est en couple n'a déjà rien d'évident. Mais le challenge est encore bien plus corsé quand il faut relever le défi seule. Bonne nouvelle: il existe un tas d'initiatives solidaires pour alléger le quotidien des parents solos.

ILLUSTRATION: MARIE BRYON COORDINATION: STÉPHANIE GROSJEAN

«Mon compagnon et moi nous sommes quittés il y a quatre ans», explique Anne-Catherine (44 ans), maman de Pia (12 ans) et Mila (8 ans). Étant donné que j'ai un tempérament plutôt indépendant, que je gagne ma vie correctement et que je gérais en grande partie l'éducation des enfants, je pensais qu'être seule avec eux ne ferait pas une grande différence. Eh bien, je dois avouer que j'en ai bavé et que j'en bave toujours... Il m'a fallu trouver un nouveau logement, plus petit et plus loin de l'école, revoir notre train de vie à la baisse et tout réorganiser. Mais ce qui me pèse le plus, c'est que je n'ai aucune minute à moi. Je me fais l'effet d'être tout l'équipage d'un paquebot à moi seule... c'est épuisant. Et cette année de confinement n'a rien arrangé.»

### ATTENTION, FRAGILE!

**En Belgique, 1 famille sur 4 est monoparentale. Une situation qui confronte souvent les parents seuls à la tête de la famille - la mère dans 85 % des cas - à de sérieux défis, comme le souligne Clémence Garcia, juriste à La Maison des Parents solos. «Ce n'est pas la monoparentalité qui est problématique en soi, mais tous les facteurs annexes qui complexifient le quotidien et fragilisent les familles, notamment financièrement.» Selon une récente enquête de la Ligue des familles, 85 % des parents solos indiquent ainsi avoir des difficultés à**

joindre les deux bouts. Plus préoccupant encore: 46 % des familles monoparentales vivent avec des revenus inférieurs au seuil de pauvreté (étude Iweps, 2017). **Précarisation économique, mais aussi isolement social et surcharge mentale.** «Les débuts de la séparation ont été pour moi terriblement éprouvants, confie Anne-Catherine. Je ne sais pas le nombre de portes qu'il m'a fallu pousser pour trouver les réponses aux questions que je me posais et m'informer sur les aides auxquelles je pouvais prétendre. Heureusement, j'ai pu compter sur l'expérience et le soutien de mamans dans la même situation.»

De fait, il existe une vraie solidarité entre parents solos. Petit aperçu de ces réseaux et projets créés pour répondre aux défis des familles monoparentales.

### BESOIN D'ÉCHANGES

«J'ai l'impression que mes proches ne réalisent pas du tout ce que je vis. J'ai besoin d'être entourée de femmes qui me comprennent et avec qui échanger sur nos réalités», Cindy, 44 ans.

→ Le collectif des **Mères Veilleuses** est un réseau d'entraide et de solidarité dédié aux mamans monoparentales de Belgique. Soutien psychologique et juridique, échange d'infos pratiques et de bons plans, et possibilités de rencontres entre mamans isolées, sa page Facebook est un incontournable ([facebook.com/desmeresveilleuses](https://facebook.com/desmeresveilleuses)).

→ Les mamans solos Belgique ont également un **groupe facebook** ([facebook.com/groups/908402255955169/](https://facebook.com/groups/908402255955169/)) ainsi que les parents solos ([facebook.com/](https://facebook.com/))

**BESOIN D'INFORMATIONS FIABLES**

«Je suis sur le point de me séparer de mon compagnon mais notre situation est complexe et je ne sais pas où m'adresser pour m'accompagner dans toutes mes démarches», Jacynthe, 24 ans.

→ Depuis mai 2019, La Maison des Parents solos propose un accompagnement global - et gratuit - aux familles monoparentales. Un travail à différents niveaux (juridique, social, financier, psychologique ou même pratique) et en collaboration avec les différents acteurs du secteur qui permet d'activer les solutions adaptées à chaque situation. **La Maison des Parents solos** propose aussi des activités collectives pour les enfants et leur parent afin de leur offrir une bulle d'oxygène. ([maisondesparents-solos.be](https://maisondesparents-solos.be), 02 375 09 92)





**BESOIN DE SOUTIEN**

« Ce qui me plombe, c'est d'être la seule personne sur laquelle Layla puisse compter. J'aimerais qu'un autre adulte prenne le relais parfois », Rokia, 27 ans.

→ Lancée en 2018, l'asbl **Hamac** offre un temps de repos et un relais pour le parent solo. Son credo : lier-relayer, grâce à la création de binômes destinés à créer des liens durables, enrichissants et structurants entre des familles monoparentales, leurs enfants et des accompagnants bénévoles du quartier. Un réseau solidaire nécessaire, à découvrir sur [hamacasbl.be](http://hamacasbl.be).

→ La première fois qu'il enfourche son vélo, l'apprenti cycliste a besoin du soutien bienveillant d'une personne capable de lui donner toute la confiance nécessaire. C'est cette approche que propose **Le Petit vélo jaune** aux jeunes parents (solos ou non) en situation de précarité, de fragilité et/ou d'isolement. Comment ? Via un accompagnement gratuit destiné à mettre en valeur les forces et compétences éducatives des parents, renforcer leur désir parental et soutenir leurs démarches ([petitvelojaune.be](http://petitvelojaune.be)).

→ Plus locales, l'asbl **Tout un village** propose un accompagnement solidaire des familles sur le territoire d'Ottignies, Louvain-La-Neuve et Court-Saint-Etienne ([toutunvillage.be](http://toutunvillage.be)). Quant à **aiducaction.org** et son service **Tandem**, elle propose un soutien à la parentalité sur Gembloux.

**BESOIN DE VACANCES**

« J'ai déjà du mal avec les dépenses du mois, alors les vacances, ça passe souvent à la trappe », Melinda, 36 ans.

Prêter ou échanger sa maison avec d'autres familles monoparentales pour permettre l'évasion : l'idée est de Mariama, maman solo de 4 enfants qui adore bourlinguer avec sa tribu. « J'ai beaucoup voyagé en me logeant chez l'habitant ou sur Airbnb, mais ce n'est pas forcément donné. Pour diminuer le budget, j'ai eu l'idée de créer un groupe facebook basé sur la confiance. » ([facebook.com/groups/946858125790646](https://facebook.com/groups/946858125790646))

→ Parce que partir seule avec ses enfants n'a rien d'une évidence, Maud et Néo ont créé **Vacances et voyages pour familles monoparentales et parents célibataires**. Tout est dit dans l'intitulé du groupe, qui compte déjà 1600 membres. Pour diviser les coûts et multiplier les souvenirs. À retrouver sur [facebook.com/groups/1025994487448855/](https://facebook.com/groups/1025994487448855/).

→ **Les Covoyageurs** est la première agence de voyages et réseau social entièrement dédiés aux célibataires et parents solos ([www.les-covoyageurs.com](http://www.les-covoyageurs.com)).

→ [copinesdevoyage.com](http://copinesdevoyage.com) part du même principe, mais pour girls only.

**BESOIN D'UN TOIT**

« Nous, les mamans solos, on a un mal fou à obtenir un logement », Laurence, 50 ans.

→ Les bons plans de la colocation monoparentale-

**Belgique**, c'est un groupe 100 % belge réservé aux parents célibataires qui souhaitent s'allier pour alléger les coûts du logement. Propositions de colocations, mises à disposition d'une chambre, partages d'astuces et de témoignages... un sacré coup de pouce ! À retrouver sur facebook.

→ Le site **habitat-groupe.be** centralise les informations et petites annonces pour des logements partagés à Bruxelles et en Wallonie. Hyper utile. ■

**EN LIGNE**

1 **parentsolo.brussels** recense les aides et services bruxellois pour les familles monoparentales.

2 **actionsociale.wallonie.be/seulavecenfant** permet de connaître les aides officielles existant en Wallonie.

3 **espaceparents.be** Le site d'Espaces Parents dans la Séparation (EPS) pour trouver des lieux d'accueil, d'écoute et d'orientation destinés à tous les parents en cours de séparation ou sur le point de se séparer.