

# MODERATION FORUM

## MAMAN BLUES



### CHARTRE (EXTRAITS)

#### *Modérer*

*Diminuer, adoucir, tempérer, rendre moins violent, tenir dans de justes limites, réguler, maîtriser, restreindre, tempérer l'ardeur des intervenants ...*

#### *Modérer*

*Diminuer, adoucir, tempérer, rendre moins violent, tenir dans de justes limites, réguler, maîtriser, restreindre, tempérer l'ardeur des intervenants ...*

#### *Modérer*

*Diminuer, adoucir, tempérer, rendre moins violent, tenir dans de justes limites, réguler, maîtriser, restreindre, tempérer l'ardeur des intervenants ...*

#### *Modérer*

*Diminuer, adoucir, tempérer, rendre moins violent, tenir dans de justes limites, réguler, maîtriser, restreindre, tempérer l'ardeur des intervenants ...*

#### *Modérer*



**JUIN 2012**

**ASSOCIATION MAMAN BLUES**

[www.maman-blues.fr](http://www.maman-blues.fr)

[info@maman-blues.fr](mailto:info@maman-blues.fr)

Siège social : Maisons des associations 22 rue de la Saïda Boite 53- Paris15.

## RAPPEL DES CONDITIONS PREALABLES ET NECESSAIRES POUR DEVENIR MODÉRATRICE :

- Disposer d'une **disponibilité et motivation suffisantes** pour venir et intervenir régulièrement sur le forum de discussions. **Une fréquentation hebdomadaire d'une heure à minima est demandée.**
- Avoir un **certain recul par rapport à sa propre difficulté maternelle** : ne plus être en grande souffrance psychique, le fait d'avoir entrepris un travail sur soi (*psychothérapie, analyse, suivi médical,...*) est apprécié.
- S'engager à **ne faire aucun commentaire ou hypothèse pouvant relever d'un diagnostic médical**, toujours renvoyer les parents & futurs parents vers un spécialiste s'ils sont en demande d'avis ou d'une écoute professionnelle.
- Être **facilement joignable** par mail ou téléphone.
- Avoir le **désir de s'informer** sur ce qui se fait, dit, pense et s'écrit à propos de la difficulté maternelle : à travers la lecture d'ouvrages ou en visionnant des reportages sur ce thème. **COMPLEMENT PAGE 6**
- **Faire preuve de bienveillance et de tolérance** à l'égard des personnes venant témoigner sur le forum de discussions.
- Être **familiarisée avec le fonctionnement du forum de discussions et avec la rédaction de messages de soutien** (nécessité d'être inscrite et utilisatrice du forum Maman Blues depuis 2 mois à minima et d'avoir rédigé plusieurs messages de soutien).

## QUI SONT-ELLES ?

Les modératrices du site Maman Blues sont **obligatoirement membres de l'association Maman Blues** et à jour dans leur cotisation annuelle.

Elles sont **volontaires et bénévoles** et peuvent à tout moment demander à être relevées - *temporairement ou définitivement* - de leur fonction, sans avoir à se justifier.

Elles s'engagent durant le temps de leur activité, à **respecter les principes et conseils de cette charte.**

Elles sont **disponibles dans la limite des impératifs de leur vie privée et professionnelle** ainsi qu'en fonction de leur disponibilité d'esprit. A charge pour chacune d'entre elles d'en déterminer les limites et de les réajuster en fonction des circonstances.

Elles s'engagent à **respecter la confidentialité des propos échangés** entre les différentes modératrices, même après avoir quitté leur fonction.

Un groupe d'échange et de soutien se tiendra au moins une fois par an pour les modératrices et pourra se réunir également à la demande d'une ou de plusieurs modératrices. **La participation au moins une fois par an à ces réunions est demandée.**

La maintenance du forum, pendant les périodes de vacances, **se fait en concertation avec les autres modératrices** afin d'assurer un effectif minimum.

Elles sont invitées à **apprécier personnellement et régulièrement leur propre disponibilité**, afin de céder éventuellement leur place à d'autres personnes, si elles jugent qu'elles ne peuvent plus assurer un minimum de présence sur le site.

Diminuer, adoucir, tempérer, rendre moins violent, tenir dans de justes limites, réguler, maîtriser, restreindre, tempérer l'ardeur des intervenants ...

Modérer

Diminuer, adoucir, tempérer, rendre moins violent, tenir dans de justes limites, réguler, maîtriser, restreindre, tempérer l'ardeur des intervenants ...

Modérer

Diminuer, adoucir, tempérer, rendre moins violent, tenir dans de justes limites, réguler, maîtriser, restreindre, tempérer l'ardeur des intervenants ...

Modérer

Diminuer, adoucir, tempérer, rendre moins violent, tenir dans de justes limites, réguler, maîtriser, restreindre, tempérer l'ardeur des intervenants ...

Modérer

Diminuer, adoucir, tempérer, rendre moins violent, tenir dans de justes limites, réguler, maîtriser, restreindre, tempérer l'ardeur des intervenants ...

Modérer

Diminuer, adoucir, tempérer, rendre moins violent, tenir dans de justes limites, réguler, maîtriser, restreindre, tempérer l'ardeur des intervenants ...

Modérer

Diminuer, adoucir, tempérer, rendre moins violent, tenir dans de justes limites, réguler, maîtriser, restreindre, tempérer l'ardeur des intervenants ...

Modérer

Diminuer, adoucir, tempérer, rendre moins violent, tenir dans de justes limites, réguler, maîtriser, restreindre, tempérer l'ardeur des intervenants ...

Modérer

Diminuer, adoucir, tempérer, rendre moins violent, tenir dans de justes limites, réguler, maîtriser, restreindre, tempérer l'ardeur des intervenants ...

Modérer

Diminuer, adoucir, tempérer, rendre moins violent, tenir dans de justes limites, réguler, maîtriser, restreindre, tempérer l'ardeur des intervenants ...

Modérer

Diminuer, adoucir, tempérer, rendre moins violent, tenir dans de justes limites, réguler, maîtriser, restreindre, tempérer l'ardeur des intervenants ...

Modérer

Diminuer, adoucir, tempérer, rendre moins violent, tenir dans de justes limites, réguler, maîtriser, restreindre, tempérer l'ardeur des intervenants ...

Modérer

**En cas de non modération sur le site de la part de la modératrice au delà d'une période de 2 mois, le Bureau se réserve le droit de mettre fin à ses droits de modération.** Le fait de participer régulièrement aux échanges autour de l'activité de notre association sur le forum modératrice ou de venir à nos réunions pourra compenser - dans une certaine mesure - celui de ne plus modérer régulièrement. Cette compensation éventuelle sera laissée à l'appréciation du Bureau.

En cas de modération de la part de la modératrice contraire à l'esprit de cette charte, le Bureau se réserve le droit de mettre fin à ses droits de modération après lui avoir signifié son désaccord.

Les différentes catégories de membres sur le site sont reconnaissables à la couleur de leur pseudo :

**Rouge** : Administratrice du site et membre du Bureau de l'association. Sauf pour IKI webmaster et grande administratrice du site.

**Orange** : Modératrice du site et membre de l'association.

**Violette** : Ancien membre du Bureau ou ancienne modératrice ou auteure du livre ou membre des relais MB à jour de leur cotisation. **Après accord du Bureau.**

**Verte** : Modératrice du site. Non membre de l'association. (Une seule personne à ce jour).

**Bleu** : Membre du forum membre de l'association ayant souhaité être de cette couleur.

**Marron** : Membre du forum, non membre de l'association.

### PRECAUTIONS A RESPECTER DANS LA MODERATION DU FORUM :

Vos interventions et positions sur le forum se situent à un carrefour délicat voire difficile par moment : **Entre une écoute/lecture bienveillante et l'accueil d'histoires douloureuses et complexes** qui nécessiteraient parfois des soins médicaux et/ou thérapeutiques immédiats.

Vous pouvez vous retrouver **confrontée à des situations qui vous dépasseront**, heurteront et meurtriront, tout en devant néanmoins ne pas déroger au respect du principe de non-intervention/ ingérence dans une autre vie malgré des demandes parfois pressantes et réitérées de la part de votre interlocuteur.

Vous aurez parfois à faire appel à vos ressources pour rester sereine et ne pas vous trouver mise à mal par une histoire qui vous renverrait éventuellement à la vôtre. L'aide apportée sur ce site **doit s'arrêter là où commence votre limite personnelle**, parfois difficile à cerner, non comparable à celle des autres, par votre histoire, votre évolution et votre capacité de résilience.

■■■

Diminuer, adoucir, tempérer, rendre moins violent, tenir dans de justes limites, réguler, maîtriser, restreindre, tempérer l'ardeur des intervenants ...

Modérer

Diminuer, adoucir, tempérer, rendre moins violent, tenir dans de justes limites, réguler, maîtriser, restreindre, tempérer l'ardeur des intervenants ...

Modérer

Diminuer, adoucir, tempérer, rendre moins violent, tenir dans de justes limites, réguler, maîtriser, restreindre, tempérer l'ardeur des intervenants ...

Modérer

Diminuer, adoucir, tempérer, rendre moins violent, tenir dans de justes limites, réguler, maîtriser, restreindre, tempérer l'ardeur des intervenants ...

Modérer

Diminuer, adoucir, tempérer, rendre moins violent, tenir dans de justes limites, réguler, maîtriser, restreindre, tempérer l'ardeur des intervenants ...

Modérer

Diminuer, adoucir, tempérer, rendre moins violent, tenir dans de justes limites, réguler, maîtriser, restreindre, tempérer l'ardeur des intervenants ...

Modérer

Diminuer, adoucir, tempérer, rendre moins violent, tenir dans de justes limites, réguler, maîtriser, restreindre, tempérer l'ardeur des intervenants ...

Modérer

Diminuer, adoucir, tempérer, rendre moins violent, tenir dans de justes limites, réguler, maîtriser, restreindre, tempérer l'ardeur des intervenants ...

Modérer

Diminuer, adoucir, tempérer, rendre moins violent, tenir dans de justes limites, réguler, maîtriser, restreindre, tempérer l'ardeur des intervenants ...

Modérer

Diminuer, adoucir, tempérer, rendre moins violent, tenir dans de justes limites, réguler, maîtriser, restreindre, tempérer l'ardeur des intervenants ...

Modérer

Diminuer, adoucir, tempérer, rendre moins violent, tenir dans de justes limites, réguler, maîtriser, restreindre, tempérer l'ardeur des intervenants ...

Modérer

Diminuer, adoucir, tempérer, rendre moins violent, tenir dans de justes limites, réguler, maîtriser, restreindre, tempérer l'ardeur des intervenants ...

Modérer

Diminuer, adoucir, tempérer, rendre moins violent, tenir dans de justes limites, réguler,

■■■

RECOMMANDATIONS :

Il vous est recommandé d'observer régulièrement des temps de retrait de préférence en concertation avec les autres modératrices, ceci afin de préserver votre énergie, votre qualité d'écoute et le plaisir que vous avez à accompagner et soutenir vos interlocuteurs.

Il est vivement déconseillé - mais pas interdit - d'échanger un numéro de téléphone personnel avec un des intervenants anonymes, car le dialogue peut devenir problématique, douloureux pour l'une ou l'autre et même dérapé, sans que vous puissiez avoir prise dessus. Il est ensuite presque impossible de le rétablir dans sa forme initiale. Il semble préférable d'échanger d'abord publiquement sur le site, puis selon les circonstances sur les messages privés du forum.

Les messages privés, via le forum (MP) ou une boîte mail doivent pouvoir être interrompus à tout moment à votre initiative.

Les échanges par MSN ayant lieu en temps réel peuvent, à la longue et avec certaines personnalités, devenir aussi prenants et envahissants que des appels téléphoniques. S'ils ont les avantages de la spontanéité et de la réflexivité, ils peuvent cependant gêner une certaine prise de recul, nécessaire à la réflexion - indispensable préalable - aux réponses que nous fournissons.

En effet, notre principal « outil » de soutien sur ce site réside dans la rédaction de messages qui seront lus par nos interlocuteurs. Il peut être contenant et même « soignant »\* de se savoir pensé et imaginé par un autre dans sa difficulté, même le temps d'un simple message Internet. \*To care/to cure/soigner/prendre soin

C'est un soutien tout à fait spécifique, mais ayant des limites, puisque c'est l'anonymat des échanges et la garantie qu'il soit respecté qui suscitent ces confidences maternelles bien souvent inavouables en public et même dans le cabinet d'un professionnel de la santé.

■■■

Diminuer, adoucir, tempérer, rendre moins violent, tenir dans de justes limites, réguler, maîtriser, restreindre, tempérer l'ardeur des intervenants ...

Diminuer, adoucir, tempérer, rendre moins violent, tenir dans de justes limites, réguler, maîtriser, restreindre, tempérer l'ardeur des intervenants ...

Diminuer, adoucir, tempérer, rendre moins violent, tenir dans de justes limites, réguler, maîtriser, restreindre, tempérer l'ardeur des intervenants ...

Diminuer, adoucir, tempérer, rendre moins violent, tenir dans de justes limites, réguler, maîtriser, restreindre, tempérer l'ardeur des intervenants ...

Diminuer, adoucir, tempérer, rendre moins violent, tenir dans de justes limites, réguler, maîtriser, restreindre, tempérer l'ardeur des intervenants ...

Diminuer, adoucir, tempérer, rendre moins violent, tenir dans de justes limites, réguler, maîtriser, restreindre, tempérer l'ardeur des intervenants ...

Diminuer, adoucir, tempérer, rendre moins violent, tenir dans de justes limites, réguler, maîtriser, restreindre, tempérer l'ardeur des intervenants ...

Diminuer, adoucir, tempérer, rendre moins violent, tenir dans de justes limites, réguler, maîtriser, restreindre, tempérer l'ardeur des intervenants ...

Diminuer, adoucir, tempérer, rendre moins violent, tenir dans de justes limites, réguler, maîtriser, restreindre, tempérer l'ardeur des intervenants ...

Diminuer, adoucir, tempérer, rendre moins violent, tenir dans de justes limites, réguler, maîtriser, restreindre, tempérer l'ardeur des intervenants ...

Diminuer, adoucir, tempérer, rendre moins violent, tenir dans de justes limites, réguler, maîtriser, restreindre, tempérer l'ardeur des intervenants ...

Diminuer, adoucir, tempérer, rendre moins violent, tenir dans de justes limites, réguler, maîtriser, restreindre, tempérer l'ardeur des intervenants ...

La nature de nos échanges sur ce site se veut plus simple : Il s'agit avant tout d'un besoin, de part et d'autre, de partager des paroles et des histoires sur un fait existentiel qui est à l'heure actuelle exclusivement abordé dans un cadre médical et/ou psychiatrique et aussi d'une possibilité pour chacune, de s'engager dans un processus de cicatrisation et de réconciliation avec elle-même.

En cas de difficulté avec une personne sur le site, vous êtes invitée à demander un relais sur l'espace message urgent du site\*. Il est de la responsabilité de toute l'équipe des modératrices d'accueillir rapidement et avec bienveillance ce type de demande, chacune pouvant y être confrontée à son tour.

\*contacts sur le site : Juliette Adélie

Ainsi que nous l'avons évoqué plus haut, certaines personnes vont vouloir vous joindre en privé. Si un contact vous met mal à l'aise, il vous faudra orienter la personne vers quelqu'un d'autre et en informer l'équipe des modératrices et/ou la déléguée à la modération\*.

\*contacts sur le site : Juliette Adélie

En l'absence de formation à la relation d'aide, il est hasardeux et tout à fait déconseillé par notre association d'entrer dans une relation de type thérapeutique. Cela n'est ni votre rôle, ni votre « devoir » et surtout ne rentre pas dans le cadre des statuts et de la philosophie de l'association. En tant que modératrice et professionnelle de la santé, il vous est également demandé de ne pas intervenir sur le site en tant que telle. Toutefois en cas d'urgence, votre avis et expérience professionnels seront précieux.

PROCEDURE A SUIVRE EN CAS D'URGENCE OU DE DIFFICULTE SUR LE SITE :

...

## Lire et s'informer à propos de la difficulté maternelle peut être utile dans le cadre de votre modération :

😊 l'association peut mettre à votre disposition certains de ces ouvrages :

### 1 Livre dont la lecture semble évidente :

Association Maman Blues : « Tremblements de mères ». Éditions Instant Présent.

### 2 Livres dont la lecture peut vous aider :

1. **Amy Marie Dominique** : Construire et soigner la relation mère-enfant. Édition Dunod
2. **Bergeret Amsellek Catherine** : Le mystère des mères. Édition Desclée de Brouwer
3. **Bensoussan Patrick** : le baby blues n'existe pas. Édition Ères
4. **Chabrol Henri** : Les dépressions de la maternité. Puf
5. **Dayan Jacques** : Dis maman pourquoi tu pleures ? Édition Odile Jacob.
6. **Dayan Jacques** : Les dépressions de la périnatalité. Édition Masson.
7. **Delassus Jean Marie** : Le sens de la maternité. Édition Dunod.
8. **Delassus Jean Marie** : Aide mémoire maternologique Éditions Dunod.
9. **Dugnat Michel** : Troubles relationnels père-mère/bébé : quels soins ? Édition Ères.
10. **Garnier Petit Catherine** : Mal de mère, mal d'enfant. Édition Albin Michel
11. **Glangeaud Nine - François POINSO** : Orages à l'aube de la vie : Liens précoces, pathologies puerpérales et développement des nourrissons dans les unités parents-bébé. Édition Ères.
12. **Guillaumont Cyrille** : Les troubles psychiques précoces du post-partum. Édition Eres.
13. **Marinopoulos Sophie** : Dans l'intime des mères. Édition Fayard.
14. **Molénat Françoise** : Mères vulnérables. Édition Laurence Pernoud.
15. **Morisseau Linda** : Quand la parentalité paraît. Édition Puf. Le fil rouge
16. **Nanzer Nathalie** : la dépression postnatale. Édition Favre
17. **Prat Régine** : Maman - bébé : duo ou duel ? Édition Ères.
18. **Rosenfelter Pascale** : Bébé blues, la naissance d'une mère. Édition Calmann Levy
19. **Serrurier Catherine** : Éloge des mauvaises mères. Édition Desclée de Brouwer
20. **Swigart Jane** : le mythe de la mauvaise mère. Édition réponses/ Robert Laffont

### 3 Livres que vous pouvez découvrir au fil du temps :

- Agard-Maréchal André** : Dans les silences des mères. Édition Albin Michel.
- Antier Edwige** : Éloge des mères. Édition Robert Laffont.
- Badinter Elisabeth** : L'amour en plus. Édition Champ Flammarion.
- Benhaim Michèle** : La folie des mères. Édition Imago
- Bydlowsky Monique** : Je rêve un enfant. Édition Odile Jacob
- Dayan Jacques** : Psychopathologie de la périnatalité. Édition
- Delassus Jean Marie** : Devenir mère. Édition Dunod.
- Delassus Jean-Marie** : Penser la naissance. Édition Dunod.
- Delaisi de Parseval Geneviève** : L'art d'accommoder les bébés. Édition Seuil.
- Dugnat M/ Isserlis C/ Sutter-Dallay A L et Glangeaud Freudenthal N**: Guide pour la pratique de l'entretien prénatal précoce et l'accompagnement psychique des femmes devenant mères. Édition Ères.
- Dugnat Michel** : Devenir père, devenir mère. La conception, la naissance, les premiers mois du bébé. Édition ères.
- Guéritault Violaine** : La fatigue émotionnelle et physique des mères. Édition Odile Jacob.
- Marinopoulos et Israël Nisand** : 9 mois et cætera. Édition Fayard.
- Missonnier Sylvain** : Devenir parent, naître humain. Édition Puf Le fil rouge.
- Sandner Catherine**: L'après accouchement : Tout ce qui vous attend vraiment. Édition Hachette Pratique.
- Stern Daniel** : La naissance d'une mère. Édition Odile Jacob.
- Sutter Anne-Laure, Bourgeois Marc** : Les unités mère-enfant en psychiatrie périnatale.

Et + de 300 autres livres à découvrir sur :  
[www.maman-blues.fr/mediatheque/livres.html](http://www.maman-blues.fr/mediatheque/livres.html)

### 4 Documentaires & films :

- Envoyé Spécial (octobre 2003) : « *Maman Blues* ». Reportage d'Elsa Margout.
- « *L'étranger en moi* » (2008) : film sur la difficulté maternelle d'Emily Atef.
- "*Naissance d'une mère*": Film d'Isabelle Bonnet (2010).
- "*Le lait de la tendresse humaine*": Film de Dominique Cabrera (2001).
- « *Naître et se reconnaître, ou L'unité d'hospitalisation mère-bébé de l'Institut Théophile Roussel* » : Documentaire et film d'Alain Casanova ( 2002).