

Jun - Août 2024

N°1

ROZALEYA MAGAZINE

Résolument femme & mère



Dossier :
**Choisir n'est pas
renoncer ! p. 20**

Accouchement
Sénégal / France p.8
Life design &
maternité p.12

Partenaire : Claudene @crediblejewels
 Photographe : Alioune Badara Seye
 Make-up Artist : Hawa Make Up
 Modèles : Esther, Maryam, Paule

Remerciements

Un grand merci à Loulou pour le lieu
 & à toutes l'équipe :
 Cheikh, Hawa, Eunice, Monsieur D. & bébé

SOMMAIRE

6
 Édito

8
 Accouchement :
 Sénégal /
 France

12
 Life Design &
 Maternité



20
 Dossier :
 Choisir n'est pas
 renoncer !

28
 Qui est Rozaleya ?



Boubou Reine - noir

Boubou Reine - blanc

Robe Merveille - noir & blanc

Robe Bijou - noir & blanc

ÉDITO



Des injonctions maquillées en bienveillance

Le premier besoin d'une mère c'est l'écoute ! Chose pas toujours facile à obtenir dès les premières annonces de grossesse à son entourage proche, ses collègues et parfois au personnel de santé. Chacun y va de son conseil et des règles immuables à suivre sans broncher. Sauf que la mère d'aujourd'hui questionne et se questionne.

Même les "vérités" de nos grands-mères peuvent évoluer, changer. Femmes, mères, vous avez le choix !

*Reprenez le pouvoir sur l'une des étapes
les plus importantes de votre vie !*

Il ne s'agit pas de tout envoyer valser mais de faire des choix de façon sereine et éclairée. Nous n'avons jamais autant eu accès à l'information. Même si tout n'est pas à prendre sur les internets, s'informer est l'arme ultime contre ce que la société, la famille et votre gygy veulent vous imposer.

Et n'oubliez pas, vous avez toujours le droit de changer d'avis ...même pour la péri !



Boubou Reine - rouge

ACCOUCHEMENT SÉNÉGAL / FRANCE

Sarah a deux enfants, l'un est né en France en Hôpital Public et l'autre au Sénégal dans une clinique privée. Pour elle, 2 grandes différences entre la France et le Sénégal. D'abord la **pudeur** au Sénégal. “ *En France, moins de pudeur sur le fait de montrer que j'étais enceinte. J'avais même amené les croissants au bureau pour l'annoncer*”. La pudeur est aussi palpable dans le suivi médical “ *Au Sénégal, je n'ai jamais eu à baisser mon pantalon chez le gynéco, alors qu'en France j'avais un toucher vaginal à chaque rendez-vous mensuel*”.

Outre ce point, Sarah souligne ensuite que le **suivi en post-partum** était pour elle meilleur en France “ *Une sage-femme à domicile en post accouchement et quelques semaines après, c'est peut-être ce qui a manqué pour mon 2e accouchement.*”

Sarah 33 ans, mariée, 2 enfants. Elle vit actuellement au Sénégal.

“Au Sénégal, la grossesse était plus tabou comparé à la France où personne ne se gêne pour te féliciter et demander quand tu accouches et si c'est une fille ou un garçon. (Au Sénégal), il n y a aucun aspect psychologique concernant le deuil périnatal, il faut être forte ” Anonyme

Irène est tombée enceinte en 2020, en plein COVID. Son travail très prenant et incompatible avec le télétravail lui a permis de vivre sa grossesse chez elle. À la question du regard de la société sur sa grossesse vécue au Sénégal, elle répond : “ *J'ai annoncé ma grossesse sans aucun tabou. Je ne l'ai pas vécue avec la discrétion que la majorité des sénégalaises vivent.*” Pour Irène, pas question de couvrir son ventre qui grossit ou de prendre tout autre disposition pour cacher sa grossesse. Assistée par sa maman et ses proches malgré l'absence du papa bloqué en France en raison du COVID, elle s'est sentie très bien entourée.

Irène 38 ans, mariée, 1 enfant. Réside au Sénégal

Rama, 35 ans a 5 enfants. Ils sont tous nés en France avec une très belle expérience “ *J'ai eu cette chance de tomber sur un personnel à l'écoute et prévenant*”.

De nature téméraire et confiante, elle confie aussi que si elle habitait au Sénégal, elle accoucherait “ *En Hôpital et pas en Clinique car je pars du principe que peu importe l'endroit, quand tu accouches tu as un pied ici et un autre dans l'au-delà.*”

Malgré l'éloignement de sa famille qui habite au Sénégal, sa safe place à elle était son époux “ *J'ai été très entourée par mon mari*”. Aujourd'hui, elle maintient les liens de plusieurs façons “ *WhatsApp vidéo, vocaux, les appels et aussi les vacances où on essaye de les emmener (les enfants) le plus souvent possible*”. Bien ancrée dans sa culture, Rama avait ses petites habitudes durant la grossesse “ *Boire du ceep (khamaré) et n'annoncer le sexe du bébé à personne (rire)*”. Bien intégrée dans son pays d'accueil, elle nous confie ceci “ *j'aurais adoré faire un shooting de grossesse*” ce qu'elle considère comme très français.

Rama, 35 ans, mariée, 5 enfants. Réside en France.

Pour une autre maman qui s'appelle aussi Sarah, les suites de couches ont été pour elle beaucoup plus plaisantes à Dakar. “ *Je me suis sentie dorlotée, choyée*”. Il est intéressant de noter tout de même que les expériences en Hôpital Public et en clinique sont différentes à Dakar. Sarah remarque toutefois que ce maternage est peut-être culturel “ *comme dit le proverbe africain, il faut tout un village pour élever un enfant.*”

Sarah 34 ans, mariée, 3 enfants. Réside actuellement au Gabon



Rozaleya soutient l'association Chouquette

@association.chouquette

L'association Chouquette organise des collectes
(vêtements, dons en nature et espèces)
dont l'intégralité est reversée aux pouponnières du Sénégal.

<https://www.helloasso.com/associations/chouquette>

LIFE DESIGN & MATERNITÉ

Qu'est ce le life design et le lien avec la maternité ?

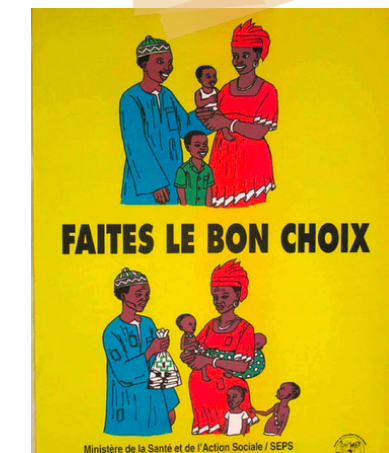
*“Life-designing a été traduit par “ construire sa vie ”. “To design” en anglais signifie en effet “ concevoir dans son esprit ”, “inventer ”, “ former un plan ou un projet ”, “ avoir un but ou une intention “ (American Heritage Dictionary).” **

En partant de cette définition nous pouvons nous poser la question suivante :

Comment la grossesse intervient dans la construction d'un parcours de vie ?

Être mère est d'abord une disposition biologique. Mais le projet de devenir mère est influencé par plusieurs facteurs : le vécu, l'entourage, la culture, la société et toutes ces choses qui viendront créer en nous soit des doutes soit des certitudes. La religion est d'ailleurs l'un des facteurs d'influence “ Les biens et les enfants sont l'ornement de la vie de ce monde ”**. La religion encadre par exemple ce qui a trait aux interruptions de grossesse. Ainsi, devenir mère est envisagé comme une évidence.

Autre évidence : celle que tente de créer les politiques de Planning Familial. En 2021 en France, la moyenne d'enfants par femme était de 1,83 contre 1,16 en Chine, 4,36 au Sénégal et 2,33 au Maroc.



Anciennes affiches de planification familiale. On peut voir pour chaque affiche, l'angle de communication choisi. 1) France '70 2) Inde '50-'60 3) Sénégal, encore visible sur le site du Ministère de la Santé du Sénégal

*Source : Construire sa vie (Life designing) : un paradigme pour l'orientation au 21e siècle

** S18-V46

Plus récemment la Corée du Sud a décidé de créer un ministère dédié face au très faible taux de natalité. En effet, en 2021 la moyenne du nombre d'enfants par femme était de 0,81. En 2023, elle est passée à 0,72. L'enjeu est de taille pour la société mais rien n'est dû au hasard. La qualité de vie : coût de la vie, l'éducation, la solidarité n'encourage pas les naissances. Honia, maman de 2 enfants l'affirme " *Malgré le fait de constater que la société n'aide pas les parents : compétition, peu d'entraide et de solidarité, je fais ce que j'ai à faire.*" Pourtant, elle vit en Belgique.

Le gouvernement coréen tente aujourd'hui à coup d'aides financières d'inverser une tendance impulsée dans les années 70' qui avait pour objectif de diminuer le nombre d'enfants par femme. (affiches ci-dessous).



Source : Planète Corée

« la natalité baisse parce que l'infertilité progresse (...). Les mœurs changent, on fait des enfants de plus en plus tard, l'infertilité masculine comme féminine a beaucoup progressé ces dernières années et fait souffrir beaucoup de couples ». « Un grand plan de lutte contre ce fléau sera engagé pour permettre justement ce réarmement démographique ».
Emmanuel Macron, actuel président français.

En dehors de ces grands discours et des politiques menées par les gouvernements, quelle place occupe la maternité dans les projets de vie des femmes ? Pour Irène " *C'est ma vie de mère et ma carrière qui ont pris le dessus. J'essaye de prendre du temps pour moi mais je n'y arrives pas. Déjà j'en suis consciente donc c'est un bon début.*"

Comment la maternité impacte le cours d'une vie ?

Si le *life design* est l'art de se projeter et que tout semble réglé au millimètre près, la vie arrive quand même toujours à nous surprendre. C'était le cas de **Lili** en apprenant sa grossesse non désirée : " *Au début ça été la panique. J'ai eu l'impression que ma vie s'arrêtait. Que tout ce que j'avais construit se gâtait. D'abord comment l'annoncer ? Et ensuite fini la tranquillité, la liberté.*

Au premier trimestre j'étais en mode survie et c'est au deuxième que j'ai commencé à me réjouir grâce à mon ventre qui grossissait et aux coups de bébé. Finalement, j'ai eu la sensation que c'était quelqu'un que j'attendais de rencontrer. Vers la fin de la grossesse, j'étais complètement apaisée et c'est d'ailleurs ce qui a influencé le prénom de mon fils.

Entre choix et sacrifice ?

Même quand la maternité est tant attendue et désirée, il y a des paramètres qui nous échappent. Réussir à rebondir ou se donner le temps de rebondir semble être la bonne solution. Pour **Hawa** " *Ma carrière a toujours été importante. Les employeurs m'ont reprochée d'être restée longtemps loin du marché du travail. Je serais beaucoup plus avancée dans ma carrière si je n'avais pas fait ce choix mais 0 regret. J'ai pu reprendre mes activités sans la culpabilité que ressentent les mamans à la reprise car je m'étais donnée à 200%. Aujourd'hui en tant que maman solo, être au Sénégal avec ma famille me permet de faire ce que je veux sans sacrifice. Ma fille reste ma priorité. Mes ambitions ne doivent pas empiéter sur son éducation ou m'éloigner d'elle.*"

S'adapter continuellement ?

Lili le souligne très bien, l'arrivée d'un bébé surprise c'est beaucoup de chamboulement " *C'est devenu une évidence d'acheter finalement un appartement, les amis venaient à la maison plutôt que moi de sortir, j'ai cherché un meilleur boulot avec télétravail et je ne me fixe plus de longues to-do list* ". Il faut du temps pour réadapter ses projets de vie comme son quotidien. Et même quand on a tout imaginé et que finalement bébé ne restera pas parmi nous comme dans le cas d'un deuil périnatal : il faut du temps. Du temps pour décider, organiser ou réorganiser sa vie, du temps pour digérer, rebondir et guérir de ce qui pourrait être vécu comme un "échec".



Robe Bijou - olive
Robe Bijou - moutarde



Robe Merveille - bleu nuit
 Robe Merveille - bleu denim
 Robe Bijou - bleu nuit



Boubou Reine - noir



DOSSIER: CHOISIR N'EST PAS RENONCER!

“L’accompagnement en post-partum n’est pas forcément ce qui est le plus plébiscité (...) surtout quand c’est ton premier enfant”.

Alix, doula @forthemamas_



On mesure difficilement l’impact de la maternité sur notre vie avant d’y être confronté. Même avec les meilleurs projections on ne fait qu’effleurer la réalité. Pour autant, on le veut ce bébé et on a hâte.

La conception est la première étape de ce parcours initiatique. Une fois bébé installé, semaines après semaines, envies, maux, appréhension, excitation et examens, jalonnent la grossesse. Notre corps est habité par cet être qui grandit en nous. Mais alors, que devient la femme face à la mère qui prend de plus en plus de place ?

Femme-mère

Tout se joue dans le regard que l’on a envers soi-même et les autorisations que l’on s’octroie. Quelle mère vais-je devenir ? Qu’est-ce qui fera de moi femme, seulement femme ? La grossesse et l’allaitement, sont les deux grands enjeux au coeur de ces problématiques. Un corps qui change et que l’on ne reconnaît plus et un corps que l’on partage à travers le lait maternel.

Dans ce chamboulement s’ajoute le regard de l’autre, de la société sur nos choix. L’âge de la première grossesse, le nombre d’enfants, l’organisation familiale tout passe dans la balance pour juger si nous sommes bien une femme ancrée dans le temps ou si nous sommes ringardes ou encore indignes. Avec tant de choses à gérer, on essaye tant bien que mal d’être et d’assumer nos choix.

De l’occident à l’orient, chaque culture définit le portrait de la mère parfaite. Et avec le temps les exigences changent. Par exemple, hier la mère parfaite était au foyer aujourd’hui elle est une « girl boss » dont on exige tout.

Pour naviguer dans ces eaux troubles, il faut définir quelle femme-mère on veut être. Quelle place je donne à chacun des rôles de ma vie. Évidemment, juste après l’accouchement, bébé est très dépendant de sa mère et plus largement de son environnement familial. C’est d’ailleurs dans cette période qu’il faut être particulièrement à l’écoute des mères qui ont autant de besoins que bébé.

Je ne pourrais pas dissocier la femme de la mère. J’essaye au minimum de ne pas mettre des enfants dans des cases et moi non plus. J’essaye de faire en sorte que mes enfants soient joyeux donc je dois me permettre de l’être sinon comment leur montrer ce que c’est ? Je n’arrive donc pas à distinguer l’état d’esprit de mère et l’état d’esprit de femme car j’essaye d’appliquer la même recette dans tous mes rôles.

Honia, 36 ans, mariée, 2 enfants. Réside en Belgique.

Aider les mères à rester femme.

Plus le temps passe, mieux on appréhende l'équilibre de chaque rôle à endosser au quotidien. L'entourage joue d'ailleurs un rôle primordial dans l'équilibre familial. Que ce soit le partenaire ou la famille proche, tous ont un impact sur la santé mentale et physique de la mère.

“ L'entourage pour moi c'est l'école, la famille, les amis, le quartier où nous vivons etc... La famille gardait les enfants 1 weekend sur 2, pour ne pas accumuler la fatigue. Mon frère vient chercher les enfants 1 jour par semaine. On a choisit l'école pour avoir une structure qui porte nos valeurs. Les amis de longue date viennent pour des moments de joie.” **Honia**

Quand l'entourage fait défaut, de plus en plus de professionnels de la périnatalité, de la petite enfance ou des entreprises privées pallient aux manques. Je pense particulièrement aux doulas, qui apportent écoute, soutien et solutions.



Chaque femme étant différente, ce temps pour soi se manifeste différemment. Une fois l'étape des soins médicaux passés, elles ressentent parfois l'envie de se mettre au sport, de porter de nouveaux vêtements, de se chouchouter.

“ En dehors de tous mes rôles, je me retrouve enfin 6 ans après ma première grossesse. Mise à part l'insistance sur la rééducation du périnée, il n'y a que mon rôle de mère qui était le sujet. (...) Mon médecin traitant lorsque que j'ai fait un baby blues après ma 1e grossesse m'a conseillé une meilleure hygiène de vie.

J'ai d'abord opté pour le minimalisme, moins d'affaires c'est moins d'entretien pour la maniaque que je suis. Cela a impacté ma façon de consommer et ma manière de vivre. Je lâche prise beaucoup plus aujourd'hui, si c'est le bazar ce n'est plus aussi grave qu'avant, si on commande à manger une fois en passant non plus. Je ne lutte plus contre le sommeil pour finir des tâches professionnelles ou personnelles, je vais dormir et je suis beaucoup plus productive depuis cette décision. Je m'accorde des vrais temps de pause. Je ne sacrifie plus aucun aspect de ma vie car c'est l'équilibre entre tous mes rôles (mère, épouse, fille, sœur, tante, marraine, amie, boss lady, salariée, etc) qui m'épanouit pleinement.

Audrey , 34 ans, mariée, 2 enfants.

Si devenir mère est définitif, l'allaitement ou la grossesse ne le sont pas. Se réapproprier son corps, adapter ses projets de vie, son hygiène de vie, ... sont des outils pour reconquérir la femme que l'on est ou que l'on souhaite devenir.



Robe Merveille - bleu nuit

C'est d'ailleurs ainsi que l'on parvient à ne pas renoncer à son individualité.

Et même en étant femme au foyer, avoir du temps pour soi fait partie des moyens qui permettent de maintenir le rythme. Eh oui, si vous ne le saviez pas, la femme au foyer travaille pour son foyer et exerce tous les métiers rémunérés auxquels il nous arrive de faire appel.

“ Au début j'étais vraiment dans le surinvestissement. J'étais vraiment focus maman & femme au foyer, éducation positive Montessori, maison hyper propre, rangée, repas healthy. J'ai commencé à trouver un équilibre après la première année car j'étais trop épuisée ”. **Hawa, 33 ans, 1 enfant**

“ J'ai commencé quand j'ai accepté de ne plus être au centre. Je pensais que c'était à moi de regarder derrière. Donc j'ai dû faire un effort pour arrêter de vérifier. J'ai ainsi eu plus de temps pour penser à ce que je voulais : ma carrière, mon environnement et j'ai donc pu recréer l'équilibre.” **Honia**



Robe Merveille - bleu canard



Robe Bijou - noir & blanc

Lookbook



Robe Merveille - noir & blanc



Robe Merveille - jaune
Robe Bijou - moutarde
Robe Bijou - olive

Lookbook



Robe Merveille - bleu canard
Boubou Reine - rouge
Robe Bijou - fuchsia

Rozaleya est une marque de vêtements pour les mamans, les femmes enceintes et allaitantes.

La marque a été créée par deux femmes, une mère et sa fille désireuses d'entreprendre main dans la main.

Rozaleya aide les mères à se sentir bien dans tous les rôles de leur vie et à ne pas choisir entre la femme et la mère qu'elles sont.



@roza.leya

ROZALEYA MAGAZINE

Résolument femme & mère