

ÉTUDIANTE & ENCEINTE

Rejoins une coloc de femmes enceintes, jeunes mamans, étudiantes et jeunes pros !



martheetmarie.fr
candidature@martheetmarie.fr



En 2025, 3 fois plus de femmes nous ont été adressées par des structures étudiantes, par rapport à 2024. Aïsha, Elisa, Estelle ont obtenu leur diplôme tout en devant mères : les colocations solidaires sont soutenantes, la force du collectif et de l'entourage fait encore une fois ses preuves !

« Dans mon parcours d'étudiante maman, la principale difficulté est de concilier les études avec la fatigue et les responsabilités liées à mon bébé. Il y a des moments où ce n'était pas facile entre le manque de sommeil et l'organisation. Marthe et Marie m'a beaucoup aidée en m'apportant du soutien, de l'écoute et aussi une certaine stabilité. Savoir que je pouvais compter sur cet accompagnement m'a permis de ne pas abandonner et de continuer à avancer. Mon objectif est de construire un avenir stable pour nous deux, en avançant étape par étape. »

Aïsha, maman à Courbevoie

« Être maman tout en étant étudiante est un parcours à la fois difficile et tellement simple. Il est simple parce que j'ai choisi d'avoir cette belle petite fille et qu'elle me donne, chaque jour, la force de me battre pour elle et son avenir. C'est elle qui me pousse à me lever et à travailler. Tout paraît plus léger quand il s'agit d'elle.

Ce parcours est aussi difficile car il demande beaucoup de force mentale, je ne suis plus vue comme une simple étudiante. Le regard des étudiants ainsi que des enseignants était et continue à être très pesant, mais chaque soir à mon retour, les filles de la coloc me rappellent pourquoi je me bats et que ce n'est pas une honte d'être une maman étudiante. C'est un choix, mon choix.

Et je souhaite que ma fille soit en bonne santé, dans un bon logement, avec une maman épanouie dans un travail qu'elle aime. »

Elisa, maman à Lille

« Dans mon parcours d'étudiante et de maman, la plus grande difficulté, c'était de trouver un mode de garde. Marthe et Marie m'a vraiment aidée. Notre responsable d'antenne m'a trouvé une place en crèche très vite et avant, les volontaires cherchaient autour d'elles ou sur les réseaux des personnes de confiance pour des gardes ponctuelles.

Aujourd'hui je suis diplômée et je continue d'être accompagnée par l'association dans ma recherche d'emploi. Comme il y a des colocations un peu partout en France, ça m'aide beaucoup pour élargir mes recherches, choisir les villes, les entreprises et les postes. Cela me permet d'avoir un point de chute si je dois me déplacer pour des entretiens.

Je me sens vraiment chanceuse d'avoir connu Marthe et Marie. C'est une vraie aide pour les mamans et leurs bébés qui veulent avancer et s'en sortir. »

Estelle, maman à Courbevoie



COMMENT NOUS AIDER ?

Vous êtes en contact avec des étudiantes ? Vous connaissez des jeunes femmes enceintes qui ont besoin de soutien ?

→ PARLEZ LEUR DU PROJET

→ COMMANDEZ NOTRE AFFICHE* et, avec l'autorisation du responsable du site, fixez-la dans un endroit bien en vue

*Demande à : contact@martheetmarie.fr

CHAQUE DON COMPTE !

Pour permettre à nos colocations de continuer à vivre et se développer... nous avons besoin de vous !

PAR CHÈQUE

- À l'ordre de La Maison de Marthe et Marie
- À retourner à : La Maison de Marthe et Marie - Chez Amélie Merle - 42, rue Cabanis, 75014 Paris

PAR CARTE BANCAIRE

- Don sécurisé en ligne
- Sur notre site internet www.martheetmarie.fr
- Via HelloAsso en flashant ce code



PAR VIREMENT AUTOMATIQUE

Remplir et renvoyer le coupon ci-joint ou contacter partenariats@martheetmarie.fr

POUR RESTER INFORMÉ : www.martheetmarie.fr



Lyon - Paris - Nantes - Lille
Strasbourg - Rouen - Courbevoie
Marseille - Garches - Bordeaux

42 rue Cabanis
75014 Paris

info@martheetmarie.fr

Directrice de la publication : Stéphanie Saboly / Comité de rédaction : La Maison de Marthe & Marie / Maquette : Lucie Folscheid / Impression : CIFEA
Crédits photos : © La Maison de Marthe & Marie, © Baetens, © Jeremy Kampf, © Ange Provost, © colombe_photos_feminite / Ne pas jeter sur la voie publique



LES ÉCHOGRAPHIES

de La Maison de Marthe & Marie

N° 33 - MAI 2026



QU'EST-CE QUE LE LIEN D'ATTACHEMENT ?

CHOISIR QUELLE MÈRE ON VEUT DEVENIR !

À l'occasion de la fête des mères, nous souhaitons mettre à l'honneur ce lien unique, profond et fondateur qui unit une mère à son enfant. Dès les premiers instants de vie, cette relation tisse les bases de la sécurité affective, de la confiance et du développement de l'enfant.

Pour éclairer ce sujet essentiel, nous avons reçu Marie-Gabrielle Delattre, psychologue et ancienne responsable d'antenne à La Maison de Marthe & Marie. Elle nous a partagé son regard sur le lien d'attachement et sur l'importance qu'il revêt dans la construction de l'enfant, dès ses premiers mois.



« L'attachement, c'est la base sécuritaire sur laquelle on va s'appuyer un peu toute notre vie, qui va nous aider, d'abord, à avoir une bonne estime de nous-mêmes et, en plus, à avoir une vraie capacité à s'attacher aux autres. Ce qui fait un bon lien d'attachement, c'est la sécurité ressentie par l'enfant. On va parler notamment de sécurité affective. Quand on a été bien attaché (qu'on a grandi avec un lien d'attachement dit sécurisé), à son tour, on pourra être une bonne figure d'attachement.

Parfois, ce qu'on a reçu n'est pas si facile. Mais dans la vie, il y a ce qu'on reçoit et ce qu'on choisit. Et pourquoi ne pas profiter de l'entourage avant la naissance pour interroger quelle maman j'ai envie d'être ? »

En plus de ce que proposent nos colocations solidaires, l'entourage et les liens créés favorisent la mise en place de ce lien d'attachement. « Quelle que soit la famille que l'on ait, on gagne toujours à être entourée. »

IDÉES CADEAUX SPÉCIAL Fête des mères !



Vous cherchez une idée de cadeau original, personnel et qui a du sens ? Faites d'une pierre deux coups !

1. Parrainez une (future) maman accueillie au sein d'une de nos colocations
2. Offrez le certificat de parrainage, envoyé par e-mail, à votre maman et dites-lui à quel point elle est exceptionnelle !

Bonne nouvelle pour les retardataires : ça marche jusqu'à la dernière minute via notre plateforme de don HelloAsso* :

www.helloasso.com/associations/la-maison-de-marthe-et-marie/evenements/cadeau-fete-des-meres-certificat-de-parrainage

Ce livre émouvant est né d'une collaboration entre la photographe Ange Provost et La Maison de Marthe & Marie. Cette œuvre capture la beauté et la puissance de la maternité à travers des témoignages de mamans associées à de magnifiques photos. C'est le cadeau idéal à offrir à une jeune (ou moins jeune) maman.

Scannez pour commander !



Vous souhaitez en apprendre plus sur ce thème, ou un autre ? Retrouvez notre série « Paroles d'expert » sur notre chaîne YouTube :



*Parrainage sous forme de don déductible des impôts

REGARDS CROISÉS

Accueillir et être accueillie. Donner et recevoir. Chez Marthe et Marie, ces verbes se conjuguent à tous les temps et à toutes les personnes !

Dans ce témoignage, une maman, **Océane**, et une volontaire, **Clotilde**, posent les mots sur ce qu'elles ont vécu ensemble : une même maison, deux regards différents... qui finissent souvent par se rejoindre.

L'AVANT ET L'ARRIVÉE

- **Quelle était ta situation quand tu as contacté l'association ?**

Océane : Avant d'arriver à la colocation de Marthe et Marie j'habitais encore chez mes parents. Ce qui m'a poussée à partir, c'est le fait que j'ai grandi dans un environnement avec beaucoup de violences intra-familiales et c'était inconcevable pour moi d'accueillir mon enfant dans un endroit où la violence prend toute la place.



- **Qu'est-ce que tu cherchais en venant chez Marthe et Marie ?**

Océane : Je cherchais surtout un endroit où je pouvais accueillir mon enfant sereinement.

Clotilde : C'était le désir de m'engager au quotidien, de partager une vie fraternelle et de m'abandonner aux rencontres.

- **Qu'est-ce qui t'a le plus surpris dans la façon dont tu as été accueillie ?**

Océane : Je me posais plein de questions sur cette vie en communauté alors que finalement dès ma première nuit ici tout s'est fait naturellement. J'ai directement été intégrée dans la vie de colocation, on a été aux petits soins avec moi, chose que personne n'avait fait tout au long de ma grossesse.

- **Quel souvenir gardes-tu de ton premier jour ? Qu'est-ce que tu ressens quand tu y repenses ?**

Océane : Mon premier souvenir, c'est ma première nuit ici : je n'avais pas dormi aussi bien depuis des mois. J'ai eu cette chance de très vite me sentir bien à la colocation. J'ai enfin pu me reposer sans angoisse du lendemain. J'ai ressenti beaucoup d'apaisement et de joie, j'avais la conviction que mon enfant serait accueilli avec amour. Je me dis que finalement c'est ce qui résume bien ma vie ici : mon fils et moi avons grandi dans un endroit où nous avons tous les deux reçu beaucoup d'amour, de soutien et de repos.

Clotilde : La maison ressemblait à une vraie fourmilière ! Entre les bébés qui jouaient au sol, certaines colocs autour d'une partie de Skyjo, d'autres en train de discuter et d'allaiter... Tout le monde s'est arrêté pour m'aider à m'installer dans ma chambre, avant de reprendre le jeu tous ensemble. C'était un vrai tourbillon de vie ! La joie de cette après-midi est restée gravée dans ma mémoire.

LA VIE EN COMMUNAUTÉ

- **Y a-t-il eu un moment où tu as senti que tu étais plus entourée - vraiment, profondément ?**

Océane : Je me suis sentie entourée à beaucoup de reprises mais plus particulièrement à deux moments. La première fois c'est lorsque j'étais en train de prendre mes dernières heures de conduite avant de passer mon permis. J'ai eu

beaucoup d'encouragement qui m'ont aidée à l'obtenir. Et la deuxième fois c'était lorsque j'ai eu de fortes douleurs à cause de mes dents de sagesse, j'étais très fatiguée. Les colocs m'ont vraiment aidée avec mon fils Raphaël sur ces quelques jours qui ont été difficiles et j'ai pris conscience à ce moment précis de l'immense chance que j'avais d'être à la colocation.

Clotilde : Je n'en relève pas un en particulier, mais plutôt les nombreuses attentions, toutes simples et ajustées, de mes colocs au quotidien : un bouquet de fleurs du jardin, une parole réconfortante après une journée de travail difficile, une tisane et une papote proposées, se réjouir ensemble d'une bonne nouvelle, un petit mot déposé devant ma chambre, un plat cuisiné, un conseil bien avisé, un compliment, etc.

- **Qu'est-ce que ça fait de vivre avec des femmes qui n'ont pas la même histoire que toi, mais qui partagent le même toit ?**

Océane : C'est très enrichissant, on apprend les unes des autres. Je trouve ça vraiment beau tous les savoirs que l'on se transmet, personnellement ça m'a aidée à grandir.

Clotilde : Nous avons toutes des histoires de vie très différentes. Certaines se rejoignent plus que d'autres. Cela nécessite de prendre le temps de comprendre l'autre et de communiquer pour mieux saisir ses réactions et ses besoins. Certaines histoires sont venues me toucher, là où je ne m'y attendais pas. Elles me rappellent à la fois mes forces de vie et mes fragilités. Elles nourrissent un partage de ressources intérieures. Cette richesse fraternelle rayonne au-delà de la colocation, en se déployant dans mes rencontres, mes relations familiales et mes amitiés.

- **Y a-t-il un moment où tu as été dépassée, bousculée, où tu as dû te remettre en question ?**

Clotilde : Plusieurs ! La vie en communauté nécessite un vrai travail sur soi ! Quand je suis confrontée à mes limites, une perte d'énergie, de patience, ainsi que des élans négatifs viennent parfois entraver mes relations. Dans ces moments-là, j'apprends à me questionner, à me reposer et à me faire aider, afin de me réajuster à l'autre.

Cette richesse fraternelle rayonne au-delà de la colocation.

LA MATERNITÉ

- **Vivre avec des mamans et leurs enfants, c'est entrer dans une intimité particulière. Comment as-tu appris à trouver ta juste place ?**

Clotilde : En me laissant guider par la maman ! Cela se fait en prenant le temps d'apprendre à se connaître, en étant à son écoute et en vivant des moments ensemble. C'est aussi grâce à tous les instants partagés côte à côte dans une même pièce : par exemple, quand je cuisine pendant qu'elle donne à manger à son enfant. Ce sont des temps d'observation, de partage, de valorisation et de soutien du lien maman/bébé. C'est respecter son rythme, mais aussi, de temps en temps, la bousculer gentiment en proposant des idées qui viennent chambouler le quotidien avec son enfant.

- **Y a-t-il une peur que tu as réussi à traverser pendant ta grossesse ?**

Océane : J'ai réussi à affronter ma plus grande peur : celle de savoir m'occuper de mon enfant. J'avais très peu confiance en mon futur rôle de maman et grâce aux conseils et à la bienveillance des colocs et de la responsable d'antenne, j'ai réussi à prendre conscience que j'étais capable d'être une bonne maman.



- **Comment Marthe et Marie a-t-elle changé ton regard sur la maternité ?**

Océane : Tout simplement en m'apportant le soutien que je n'avais jamais reçu. Avant d'arriver ici, on m'avait beaucoup répété que c'était une mauvaise chose le fait que je sois enceinte donc ça a été compliqué pour moi d'apprécier la maternité. Mais en voyant les autres mamans avec leurs enfants, j'ai vite compris que ça pouvait être beau d'accueillir un enfant.

Clotilde : Marthe et Marie a rapproché mon regard de la maternité, en me plaçant dans une position particulière. Le tableau du « Nouveau-né » de Georges de La Tour, qui me touche énormément, illustre mes réflexions. Dans l'intimité, cette scène met en lumière le lien mère/bébé. À ses côtés, une femme pose son regard sur eux, dans une présence active, discrète et contenante. Elle veille sur ce lien mère/enfant qui peut être si fort et, paradoxalement, si vulnérable. Cette colocation m'a éclairée sur l'indispensable soutien à la maternité, notamment pour des mamans fragilisées, mais qui vaut, en réalité, pour chaque maman.

Aujourd'hui, c'est un appui que je peux plus facilement déployer dans mon cercle familial, fraternel, amical, associatif ou professionnel.

L'EXPÉRIENCE



- **Qu'est-ce que tu as reçu que tu n'avais pas anticipé ?**

Océane : Ce que mon fils et moi avons reçu, c'est de l'amour ! Je n'imaginai pas à quel point on s'attache à nos colocs. On partage nos vies ensemble donc des liens très forts se tissent rapidement. Elles finissent par devenir une deuxième famille.

Clotilde : Un élargissement du cœur !

- **Est-ce que cette expérience a changé ton regard sur le fait d'avoir besoin des autres, ou sur ce que signifie "aider" quelqu'un ?**

Océane : J'ai toujours été gênée par le fait de demander de l'aide, comme si c'était une honte. Mais ici les volontaires m'ont montré à quel point c'est important de savoir demander. Et à l'inverse, lorsque moi aussi je peux leur rendre service, ça m'apporte beaucoup de joie. L'entraide qui s'est installée entre nous est devenue précieuse et a changé mon regard.

Clotilde : Je suis arrivée chez Marthe et Marie pour m'engager et me donner. En réalité, la vie en colocation ne va pas dans un seul sens : nous passons notre temps à donner et à recevoir. Je pense que cela nous fortifie et nous rend heureuses.

- **Qu'est-ce que tu as dû lâcher de toi-même pour vraiment être là pour les autres ?**

Océane : J'ai dû lâcher mon côté perfectionniste. J'ai vite compris que pour bien vivre ensemble il faut savoir faire quelques concessions, que toute la maison ne peut pas fonctionner exactement comme moi je le souhaite parce que nous sommes plusieurs à y vivre et que chacune doit s'y sentir bien. C'est aussi pour ça que la communication en colocation est très importante.

LE DÉPART

- **Y a-t-il eu un moment simple, inattendu, qui t'a touchée en profondeur ?**

Océane : Les départs des autres sont des moments qui m'ont profondément marquée. Comme je l'ai dit, je trouve que l'on se crée une famille en étant ici et c'est un peu comme si chaque membre de cette famille prenait son envol lors des départs. Je suis à la fois heureuse et fière que leurs vies continuent vers de belles choses et à la fois très triste de ne plus partager mon quotidien avec elles. Je sais qu'on ne reste qu'une petite partie de notre vie ici mais notre cœur y est pour toujours.

Clotilde : Récemment, recevoir le message d'Océane, rempli d'émotion, pour partager la joie du premier « Maman » de son fils Raphaël !

- **Qu'est-ce que cette expérience a changé en toi ?**

Océane : Elle m'a changée tout court ! Elle m'a permis de faire des rencontres, j'ai réussi des projets, d'autres sont en cours. Mon estime a vraiment beaucoup évolué grâce à La Maison de Marthe & Marie.

- **Qu'est-ce que tu dirais à une femme qui hésite à venir, qui a peur de ne pas être à sa place ?**

Océane : Je lui dirais que chaque femme trouvera sa place dans la colocation en restant elle-même, il n'y a pas d'inquiétude à avoir parce que tout se fait très naturellement. Les colocs déjà présentes nous accueillent comme si on faisait partie de leur quotidien, j'ai été la première à me demander si j'y serai à ma place et finalement très vite on s'y sent chez soi.

Clotilde : Tout simplement, « Viens comme tu es », une place t'attend à la colocation !

CONCLUSION

1. **Quel mot résume ce que tu as vécu ici ?**

Océane : Grandir. J'ai tout autant grandi que mon fils ici.

Clotilde : Vitalité !

2. **Qu'est-ce que l'autre – la maman / la volontaire – t'a appris sans le savoir ?**

Océane : Elle m'a appris que bien que nous ayons des vies différentes, nous avons de nombreux points communs. J'ai compris que peu importe d'où l'on vient et où l'on grandit, nos émotions et notre façon de penser peuvent se ressembler. Elle m'a aussi fait comprendre que la fragilité peut être une grande qualité lorsque l'on décide d'en faire une force.

Clotilde : Par sa force de résilience, Océane m'apprend chaque jour à accepter et à accueillir, avec douceur, les petits et grands aléas de la vie. Elle est aussi, par sa maternité, un exemple fort de don de soi.

3. **Un dernier message que tu aimerais dire à ta colocation ?**

Océane à Clotilde : Je te remercie d'être qui tu es, de m'avoir fait tant rire, d'avoir été présente et soutenante dans les moments difficiles. Tu as été d'une grande écoute et d'un non-jugement qui font du bien. Merci pour tous ces repas préparés en dansant avec de la musique, ces moments qui ont mis beaucoup de joie dans mon cœur. J'espère que notre rencontre a été autant bénéfique pour toi qu'elle l'a été pour moi. J'espère que la vie te réserve toutes les belles choses que tu mérites.

Clotilde à Océane : Merci pour toute ta joie, ton humour, ta spontanéité, ta force de vie que tu nous partages au quotidien à la maison ! Comme dirait un grand sage : « Bisous, bonne nuit, à demain, je t'aime » !

