



LE CLAN DES MAMANS

FICHE D'ACCOMPAGNEMENT

(S')INFORMER

Suggestions de thématiques pour une animation

- La monoparentalité en Belgique
- La santé mentale des mamans solos
- Le travail social communautaire et la paire-aidance

Objectifs de la vidéo

- Dénoncer les injustices structurelles et systémiques qui pèsent sur le moral des mamans solos.
- Montrer en quoi une bonne santé mentale est le socle de base pour accéder à ses droits fondamentaux.
- Démontrer la plus-value du travail social communautaire et de la paire-aidance.
- Rendre hommage aux mamans solos.

Les acteurs de la vidéo

- Le **Relais Famille Mono** est un dispositif d'accompagnement et de soutien pour les familles monoparentales, porté par la Fédération des Services Sociaux (FDSS) et déployé sur l'ensemble de la Wallonie. Le Relais propose des rencontres, ateliers, permanences d'écoute et d'information, soutien juridique et activités collectives, qui permettent de briser l'isolement, de créer du lien social, de partager des ressources et d'accéder à des informations concrètes.

BOUSCULER

Les grandes pistes de réflexion et les questions concrètes liées

- Ça veut dire quoi être parent solo ?
- Selon vous, quel est le plus grand défi pour une maman solo aujourd'hui ?
- Pourquoi est-ce une réalité genrée ?
- Quels sont les chiffres clés pour la Belgique ?
- Quelle sont les difficultés structurelles, sociétales auxquelles les mamans solos sont confrontées ?
- Qu'est-ce que le travail social communautaire ?
- En quoi la paire-aidance est-elle une méthode porteuse pour ce genre de projets ?
- Quelles émotions se dégagent du documentaire ? Quelles injustices ressentez-vous ?
- En quoi est-il important de prendre soin de la santé mentale de ces femmes ?
- Qu'est-ce qui pourrait aider concrètement les mamans solos ?
- Que pouvons-nous faire ici, dans notre ville / quartier ?



MOBILISER

Liens vers des outils qui permettent d'alimenter la réflexion

- Le podcast « [Paroles de Daronnes](#) », par ARC (Action et recherche culturelle asbl), 2024.
- Le documentaire « [Ma vie de parent solo - Le combat des mères](#) », par Marianne Klaric, pour la RTBF, sur Auvio, 2025.
- Le rapport « [Être femme précaire et parent solo en Wallonie. Récits de mamans solos, analyses et recommandations.](#) » par Lotte Damhuis et Charlotte Maison, pour La Fédération des Services Sociaux (FDSS) dans le cadre du dispositif Relais Familles Mono, en décembre 2024.
- L'étude « [Regards statistiques. Monoparentalités : étude des situations de garde d'enfants de parents séparés.](#) » par François Ghesquière, pour l'Institut wallon de l'évaluation, de la prospective et de la statistique (IWEPS), 2024.
- Le « [Baromètre des parents 2024](#) », une production de la Ligue des familles, avril 2024.

Pistes d'actions et de mobilisations concrètes

- Si vous avez des personnes en situation de monoparentalité autour de vous, vous pouvez leur proposer divers soutiens concrets :
 - un covoiturage pour l'école
 - une garde d'enfants
 - des courses / repas
 - une écoute
 - une aide administrative
 - créer un groupe whatsapp de soutien entre voisin·es
- Soutenir les associations d'aides aux parents solos près de chez soi via du don ou du bénévolat.
- Dénoncer les propos et les situations sexistes, dégradantes et injustes au quotidien.
- Parler du documentaire autour de vous.
- Organiser des projections-échange du documentaire avec le soutien de TDM.

