

أمّني
(arabe)

Maman
(français)

Mom
(anglais)

Madre
(espagnol)

Mutter
(allemand)

Madre
(italien)

Māma
(hindi)

お母さん
(japonais)

Mama
(russe)

Mãe
(portugais)

Μητέρα
(grec)

Anne
(turc)

Maye
(zaza)

Moeder
(néerlandais)

Mama
(polonais)

Mamma
(suédois)

Mor
(norvégien)

Mor
(danois)

MAMAN:

LA FORCE DES FEMMES



*Parce qu'une maman, c'est une force,
dans toutes les langues du monde.*



*Toutes les cultures, tous les peuples,
une seule et même émotion...
Maman.*

Maman
(créole haïtien)

Nana
(swahili)

Maña
(zaza)

Dayik
(kurde)

Amah
(amharique)

ماما
(arabe, marocain)

Mama
(bambara)

Mamai
(malgache)

Māmi
(tahitien)

Ẹma
(igbo)

Mère
(créole réunionnais)

Maji
(sotho)

Me
(maori)

Ñaña
(quechua)

Mamá
(espéranto)

Mamma
(finnois)

Mor
(islandais)

Mutter
(afrikaans)

Maman : La force des femmes

BALKAN Ceren

MAMAN : LA FORCE DES FEMMES

© Ceren Balkan

ISBN : 9789403918914

Première publication : 2026

Publié via Mookmundo

Tous droits réservés.

À toutes les femmes du monde, Il existe des mots qui dépassent les frontières. Des mots qui n'ont pas besoin d'être traduits pour être ressentis. « Maman » en est l'un de ces mots.

Un mot universel, un mot que l'on retrouve partout dans le monde, comme si toutes les cultures avaient voulu lui donner une place à part. Ce livre est un hommage. Un hommage aux femmes, à leurs voix, à leurs combats, à leur tendresse et aux traces qu'elles laissent dans nos vies même lorsque personne ne les remarque. Parce qu'on n'a pas besoin d'être mère pour porter, pour protéger, pour aimer, pour tenir bon ou pour aider une autre personne à se relever. Les femmes accomplissent ces gestes chaque jour, souvent dans le silence. Le monde retient parfois ce qui fait le plus de bruit. Pourtant, les plus grands changements naissent souvent de gestes discrets, une main tendue, une présence calme, un courage patient.

Avant de tourner cette page, laisse tes peurs derrière toi. Emporte seulement l'espoir. N'oublie jamais la force qui est en toi. Tu es capable de bien plus que tu ne l'imagines. Marche à ton rythme. Ta voix compte, ton histoire aussi. Et si parfois le doute revient, relis ces lignes doucement, comme on relèverait une tête baissée et continué.

*Avant de lire ces pages, souviens-toi : ta valeur ne dépend jamais
du regard des autres*

Chapitre 1 : « MAMAN »

Maman. Il existe des mots que l'on prononce chaque jour sans toujours mesurer leur profondeur. Puis, en grandissant, on comprend que certains d'entre eux portent une histoire immense. « Maman » Pendant longtemps, je l'ai prononcé avec la simplicité d'un enfant.

Mais en grandissant, j'ai vu ce qu'il cachait vraiment. Les sacrifices silencieux, les nuits sans sommeil, les inquiétudes qu'on ne montre pas,

les gestes d'amour considérés comme évidents. À 22 ans, mon regard a changé.

Plus la vie avance, plus je vois la force des femmes. Leur capacité à aimer, à protéger,

à encourager et à continuer d'avancer, même lorsque la vie leur demande beaucoup.

Cette force ne fait pas toujours de bruit. Pourtant, elle est partout. C'est de cette prise de conscience qu'est né ce livre. Une envie de rendre hommage à toutes les femmes,

celles qui sont mères, celles qui ne le sont pas, celles qui élèvent, celles qui soutiennent, celles qui inspirent simplement par leur présence. Chacune laisse une empreinte. Si j'ai choisi le mot « Maman » comme titre, c'est parce qu'il dépasse les frontières.

On le retrouve dans de nombreuses langues, avec des sonorités qui se ressemblent. C'est un mot universel, un mot qui rassemble. À travers lui,

je veux parler de toutes les femmes. De leur courage, de leur tendresse et de la lumière qu'elles apportent au monde. J'espère que ces pages seront un hommage. Un rappel que derrière chaque femme, il y a une histoire qui mérite d'être entendue, respectée... et célébrée.

Il y a une question que je me suis souvent posée, à quel moment devient-on vraiment maman ? Est-ce le jour où l'on donne la vie ou le jour où l'on commence à aimer quelqu'un plus que soi-même ?

Cette question continue de m'accompagner. Je ne suis pas maman. Et je ne sais pas ce que l'on ressent le jour où l'on donne la vie. Mais la vie m'a appris qu'il existe des amours qui ressemblent déjà à cet instinct de protection. Je suis la grande sœur de deux petits frères. Depuis leur naissance, il m'arrive de les regarder avec une tendresse que j'ai parfois du mal à expliquer. Quand ils tombent, une partie de moi souffre avec eux. Quand ils réussissent, leur bonheur devient aussi le mien. Et lorsque je les vois grandir, je ressens un mélange étrange de fierté et de nostalgie, comme si le temps allait trop vite. Bien sûr, je ne remplacerai jamais leur maman.

Mais, à travers eux, j'ai compris qu'aimer quelqu'un c'est aussi vouloir le protéger, veiller sur lui, espérer qu'il ne manque jamais de rien et souhaiter qu'il soit heureux,

même si cela demande parfois de s'oublier un peu soi-même. C'est peut-être à ce moment-là que j'ai compris que le mot maman ne désigne pas seulement une personne.

Il représente aussi une manière d'aimer, une manière de donner sans compter. C'est pour cette raison que pour moi une maman ne se résume pas uniquement à celle qui donne naissance. Il y a des femmes qui deviennent une présence maternelle autrement.

Une pensée à ces grandes sœurs qui grandissent en protégeant leurs petits frères ou petites sœurs.

Je pense aux tantes, aux grands-mères, aux femmes qui consacrent leur vie à accompagner des enfants, à les soigner, à les aider et à leur apprendre à grandir.

Je pense à toutes ces femmes dont le chemin a connu l'absence, ou la perte, et qui continuent de porter un a pour qui ne disparaît pas.

Elles méritent qu'on les honore. Elles avancent avec un amour qui n'a pas de bruit, mais qui ne s'éteint jamais.

Plus je grandis, plus je comprends que les mamans sont de vraies combattantes. Pas parce qu'elles ne tombent jamais, mais parce qu'elles trouvent la force de se relever, même quand personne ne voit leurs blessures. on les imagine fortes.

Pourtant, elles ont aussi leurs peurs, leurs doutes, leurs fatigues, parfois leur solitude. Elles pleurent, elles s'inquiètent, elles traversent des épreuves qu'on ne soupçonne pas toujours. Et malgré tout, elles avancent.

Elles sourient parfois alors que leur cœur est lourd. Elles rassurent alors qu'elles auraient, elles aussi, besoin d'être rassurées. Elles encouragent alors qu'elles se sentent découragées. Cette force silencieuse est peut-être l'une des plus belles formes de courage. Être maman, ce n'est pas être parfaite. C'est aimer malgré les difficultés, continuer à donner de soi même quand les journées semblent trop longues.

Plus je grandis, plus je comprends que les mamans sont de vraies combattantes. Pas parce qu'elles ne tombent jamais, mais parce qu'elles trouvent la force de se relever, même quand personne ne voit leurs blessures. on les imagine fortes. Pourtant, elles ont aussi leurs peurs, leurs doutes, leurs fatigues, parfois leur solitude. Elles pleurent, elles s'inquiètent, elles traversent des épreuves qu'on ne soupçonne pas toujours.

Et malgré tout, elles avancent. Elles sourient parfois alors que leur cœur est lourd. Elles rassurent alors qu'elles auraient, elles aussi, besoin d'être rassurées. Elles encouragent alors qu'elles se sentent découragées. Cette force silencieuse est peut-être l'une des plus belles formes de courage. Être maman, ce n'est pas être parfaite. C'est aimer malgré les difficultés, continuer à donner de soi même quand les journées semblent trop longues. Ces gestes sont extraordinaires

Les combats dont on parle moins. Il y a les mamans qui ont perdu un enfant et qui continuent à vivre avec une absence que personne ne peut vraiment comprendre. Elles continuent à vivre avec une absence que personne ne peut vraiment comprendre. Il y a aussi les enfants qui ont grandi sans leur maman et avancent chaque jour avec ce manque au fond du cœur. Il y a aussi ces femmes qui auraient tant voulu entendre un jour quelqu'un les appeler maman, mais dont le chemin a été différent. Toutes ces histoires sont différentes.

Mais elles méritent le même respect. Parce que derrière le mot « maman », il y a bien plus qu'un rôle. Il y a des joies immenses, des sacrifices invisibles, des blessures profondes et un amour qui, lui, ne disparaît jamais.

Et puis, il y a ma maman.

Je suis tellement fière de toutes les mamans, mais aujourd'hui, j'ai envie de parler un peu de la mienne.

Je l'aime tellement.

À mes yeux, ma maman est une femme unique. Une femme forte. Une femme qui a souvent été là pour les autres avant même de penser à elle-même.

Elle n'est pas seulement présente pour ses enfants. Elle l'est pour tellement de personnes autour d'elle. Elle écoute, elle conseille, elle rassure, elle aide. Elle essaie de relever ceux qui tombent, de redonner du courage à ceux qui n'en ont plus et d'apporter un peu de lumière à ceux qui traversent une période difficile.

Et parfois, en la regardant, je me demande comment une seule personne peut porter autant de choses.

Parce que je sais qu'elle aussi est fatiguée.

Je sais qu'elle aussi peut être triste.

Je sais qu'elle a traversé des tempêtes, des moments difficiles, des moments où elle aurait peut-être eu besoin, elle aussi, que quelqu'un lui dise : « **Ça va aller. Je suis là pour toi.** »

Mais malgré tout cela, elle a continué.

Elle a continué à être là.

Elle a continué à écouter.

Elle a continué à prendre soin des autres.

Et surtout, elle a continué à nous protéger de ses propres peines.

Je pense que c'est quelque chose que les enfants ne comprennent pas toujours lorsqu'ils sont petits. On voit notre maman sourire, on la voit avancer, on la voit s'occuper de tout le monde, et on imagine qu'elle va bien.

Puis un jour, on grandit.

Et on commence à voir autrement.

À 22 ans, je regarde ma maman différemment.

Je vois la femme derrière le rôle de maman.

Je vois ses fatigues.

Je vois ses blessures.

Je vois tout ce qu'elle a dû garder pour elle pour que nous puissions, nous, continuer à avancer sans porter ses douleurs.

Elle m'a relevée.

Elle a relevé mes frères.

Elle a aussi été présente pour mon père.

Et je pense qu'elle l'a fait avec cette volonté que beaucoup de mamans ont : **ne pas laisser ceux qu'elles aiment tomber, même lorsqu'elles-mêmes sont fatiguées.**

C'est peut-être ça aussi, être une maman.

Ce n'est pas ne jamais avoir mal.

Ce n'est pas ne jamais pleurer.

Ce n'est pas être invincible.

C'est parfois avoir mal en silence et trouver malgré tout la force de tendre la main à quelqu'un d'autre.

Et aujourd'hui, quand quelqu'un fait du mal à ma maman, cela me fait profondément mal.

Parce que je sais tout ce qu'elle a donné.

Je sais combien de fois elle a été présente pour les autres.

Je sais combien de fois elle a écouté sans juger, aidé sans demander quelque chose en retour et donné de son temps alors qu'elle aurait peut-être eu besoin de le garder pour elle.

Et je crois que c'est cela qui me touche le plus.

Ma maman s'est parfois oubliée pour que les autres n'aient pas à se sentir seuls.

Alors si un jour elle lit ces quelques pages, j'aimerais qu'elle sache une chose.

Je ne vois pas seulement ma maman.

Je vois la femme qu'elle est.

Je vois sa force.

Je vois tout ce qu'elle a traversé.

Et même si elle ne me montre pas toujours ce qu'elle ressent, je veux qu'elle sache que moi aussi, je la vois.

Et que je suis fière d'elle.

Très fière d'elle.

Ce chapitre porte le nom de « Maman », mais quelque part, il porte aussi un petit morceau d'elle.

Et pas seulement d'elle.

Un morceau de toutes ces femmes qui, comme elle, continuent d'avancer malgré leurs tempêtes.

Des femmes qui donnent beaucoup.

Des femmes qui aiment profondément.

Des femmes qui se relèvent.

Des femmes qui relèvent les autres.

Des femmes qui méritent, elles aussi, qu'un jour quelqu'un les regarde et leur dise :

« Maintenant, repose-toi. Je suis là pour toi. »

Oui, et **cette idée est très importante**, parce qu'elle montre une autre facette de la maternité : une maman n'est pas toujours celle qui nous dit ce qu'on veut entendre. Parfois, elle est justement celle qui ose nous dire **non** parce qu'elle a peur pour nous.

En grandissant, j'ai aussi compris une autre chose.

Quand on est petit, on ne comprend pas toujours les « non » de notre maman.

On entend seulement le mot.

Non.

« Non, tu ne peux pas. »

« Non, tu ne peux pas faire ça. »

« Arrête ça. »

« Ne fais pas ça. »

Et parfois, ces mots nous font mal.

Quand j'étais plus jeune, il m'arrivait de penser que ma maman était méchante avec moi. Je me demandais pourquoi elle criait, pourquoi elle refusait certaines choses, pourquoi elle ne me laissait pas toujours faire ce que j'avais envie de faire.

Comme beaucoup d'enfants, je pouvais penser que le parent qui disait « oui » était le plus gentil et que celui qui disait « non » était le plus méchant.

Il m'est même arrivé d'entendre ou de penser :

« Je préfère papa à maman, parce que maman me crie dessus et papa ne me dit rien. »

Et aujourd'hui, quand j'y repense, je comprends à quel point notre regard change en grandissant.

Parce qu'enfant, on ne voit que l'interdiction.

On ne voit pas la peur qui se trouve derrière.

On ne voit pas les inquiétudes.

On ne voit pas toutes les possibilités auxquelles une maman pense avant de dire non.

On ne comprend pas toujours qu'un « non » peut être une manière de dire :

« J'ai peur qu'il t'arrive quelque chose. »

« Je veux te protéger. »

« Je connais certaines choses que tu ne connais pas encore. »

« Je voudrais t'éviter une douleur que j'ai peur de te voir vivre. »

Et puis, un jour, on grandit.

On commence à vivre nos propres expériences.

On prend nos propres décisions.

On fait parfois des erreurs.

Et c'est souvent à ce moment-là qu'une phrase revient dans notre tête :

« Ma maman avait raison. »

Cette phrase, je l'ai pensée plus d'une fois.

Sur le moment, je ne voulais pas l'entendre. Je n'étais pas d'accord. Je pensais qu'elle exagérait, qu'elle s'inquiétait trop, qu'elle ne me comprenait pas.

Et puis la vie m'a montré certaines choses.

Et j'ai compris.

Elle ne me disait pas non parce qu'elle ne m'aimait pas.