



RETROUVER SON CORPS, RÉINVENTER SON INTIMITÉ

LA SEXUALITÉ APRÈS L'ACCOUCHEMENT SANS PRESSION





« Jusqu'à 94 % des femmes déclarent un problème de santé (incontinence urinaire, anale, douleurs périnéales, dorsales. . .) suivant l'accouchement et que cela interfère avec leur sexualité. »

– Marie-Hélène Colson, médecin-sexologue



LA PRÉSENTATION D'AUJOURD'HUI

- Qui sommes-nous
- La sexualité : de quoi parle-t-on vraiment?
- Les transformations dans son corps, sa tête et son coeur
- Ambivalence, culpabilité et charge mentale
- Cultiver l'espace pour son désir et son couple
- Demander de l'aide au besoin





LA CLINIQUE MATRESCENCE

Tout a commencé lorsque des
professionnelles en santé mentale
sont devenues mamans.

Parce que la matrescence nous mène parfois là où on ne
s'attendait pas à aller. On croit s'y être préparées. Et pourtant,
rien ne nous prépare tout à fait à cette traversée intérieure. À son
intensité et aux repères qui bougent. À l'amour immense,
entremêlé de doutes. Et ce sentiment subtil que quelque chose
manque : un espace pour soi.

Parfois, nos plus grandes remises en question nous permettent
de nous découvrir un peu plus. Et si on créait un lieu qui prendrait
soin de l'humain derrière le parent ?



Maude

Travailleuse sociale

Avec une énergie à la fois douce et inspirante, Maude est souvent celle vers qui l'on se tourne quand les mots sont trop lourds à porter seuls. Maman et travailleuse sociale engagée, elle accompagne avec humanité et constance, offrant un point d'ancrage au cœur du brouhaha de la parentalité.

« Nous croyons à la puissance d'un village bienveillant et que la parentalité ne se vit pas en silo. »



Carolanne

M.A. santé mentale, B.A. sexologie

Plus discrète, Carolanne réfléchit avec rigueur pour écrire avec cœur. Dotée d'un esprit aussi analytique que créatif, elle aime faire le pont entre la science et le vécu du quotidien. Maman et auteure, elle propose aux familles des outils sensibles et concrets qui résonnent avec ce qu'elles vivent vraiment.

« Nos services reposent sur des approches validées et dans une démarche d'excellence professionnelle. »



LA SEXUALITÉ : DE QUOI PARLE-T-ON VRAIMENT?



Qu'est-ce que le mot sexualité signifie, selon vous?



« Le désir sexuel, c'est la motivation à s'engager dans des activités intimes avec ou sans stimuli de nature sexuelle. Cette motivation est influencée par la tête, le coeur et le corps : si votre corps anticipe l'attaque imminente d'un ours, il n'aura pas envie de répondre positivement à une invitation de partager du plaisir. »

– Carolanne Dionne, spécialiste en santé mentale parentale



Le rôle important de la tête, le corps et le coeur sur la réponse sexuelle positive

La tête : c'est la gardienne de votre sexualité. Votre bien-être passe par votre santé mentale pour favoriser la pleine conscience dans votre corps et votre coeur.

Le corps : c'est votre bien-être physique, incluant la récupération post-accouchement, mais aussi la réponse à ses besoins physiques, comme le plaisir, le confort, manger et dormir en quantité suffisante.

Le coeur : c'est le bien-être émotionnel avec vous-même et les autres. Votre coeur est la proximité avec votre partenaire, mais aussi comment vous vivez avec votre corps.





Lorsqu'on pense à la sexualité, il s'agit souvent de deux dimensions :
le **plaisir physique** et la **connexion émotionnelle**.

La proximité émotionnelle, c'est un fil invisible qui nous relie à l'autre, bien au-delà des mots ou des gestes. C'est ce sentiment d'être aimé.e, de partager quelque chose de spécial et d'être compris.e.

Ces deux plaisirs sont la plupart du temps interdépendants – avoir de la proximité émotionnelle donne envie de contacts physiques, le contact physique renforce à la proximité émotionnelle.



Le plaisir physique de manière :
spontanée (sans contexte particulier)
ou **réactive** (alimenté par la proximité
physique ou un contexte).

En post-partum, le désir tend à être
plus réactif, mais aussi moins présent
qu'avant l'accouchement.

**Après une naissance, le désir et sa
place se modifient temporairement
et ce n'est pas un « problème ».**



LES TRANSFORMATIONS DANS SON CORPS, SA TÊTE ET SON COEUR



MATRESCENCE : UN MOT POUR NOMMER CE QUE VOUS VIVEZ

Devenir parent, c'est bien plus qu'ajouter un nouveau membre à sa famille. Accueillir un bébé nécessite une nouvelle organisation, mais également un tri de ce qui est important à ses yeux.



SON CORPS

changements des habitudes de sommeil, hormonaux, physiques et récupération après l'accouchement



SON IDENTITÉ

habitudes de vie, priorités selon les valeurs, sa propre enfance et les valeurs à transmettre



SES ÉMOTIONS

augmentation des émotions vécues, présence d'émotions contradictoires, comme la joie et l'anxiété



SES RELATIONS

avec le coparent, les amis et les grands-parents



SA CARRIÈRE

congé parental et finances, attentes et conciliation travail-famille

Le mot matrescence, issu de la contraction entre maternité et adolescence, désigne cette période de profonde transformation que vivent les femmes en devenant mères. Comme l'adolescence, elle implique d'apprendre à se connaître à travers ses nouvelles responsabilités.



Presque une mère sur deux

Dans les premiers mois post-accouchement, près 41% des mères vont ressentir des symptômes dépressifs.

Près de 45 % des mères vivent leur accouchement comme une expérience traumatique.

Derrière chaque statistique, il y a une histoire. Celle d'un moment censé être heureux... entremêlé à une profonde blessure.

Parfois, à cause de complications médicales. Mais, bien souvent, le traumatisme naît d'une chose plus sournoise : l'impuissance.

Et peu importe la cause, le trauma de naissance laisse des traces invisibles, mais **bien réelles**.





« *Travaille comme si tu n'avais pas d'enfant
et élève tes enfants comme si tu n'avais
pas de travail. »*

– Inconnu

Quel est l'espace accordé au vécu interne lorsque l'espace
accordé aux rôles externes possède aussi peu d'espace?



AMBIVALENCE, CULPABILITÉ ET CHARGE MENTALE



Qu'est-ce que le mot Matrescence vous évoque?



« *Le sexe est de l'émotion en mouvement.* »

– Mae West

L'accumulation des freins au désir, ces barrières invisibles



LES MYTHES FACE
À LA SEXUALITÉ



LA CHARGE
MENTALE ÉLEVÉE



LA CONNEXION À
SOI ET SES BESOINS



L'ESPACE DE POUR
CONNECTER



L'APPÉTIT VIENT EN MANGEANT

Le consentement
non enthousiaste



JE N'AI RIEN FAIT AUJOURD'HUI

La pression de
surperformance

ÇA PREND EN PREND UN MINIMUM DANS UN COUPLE

La pression de
la quantité

Les mythes principaux

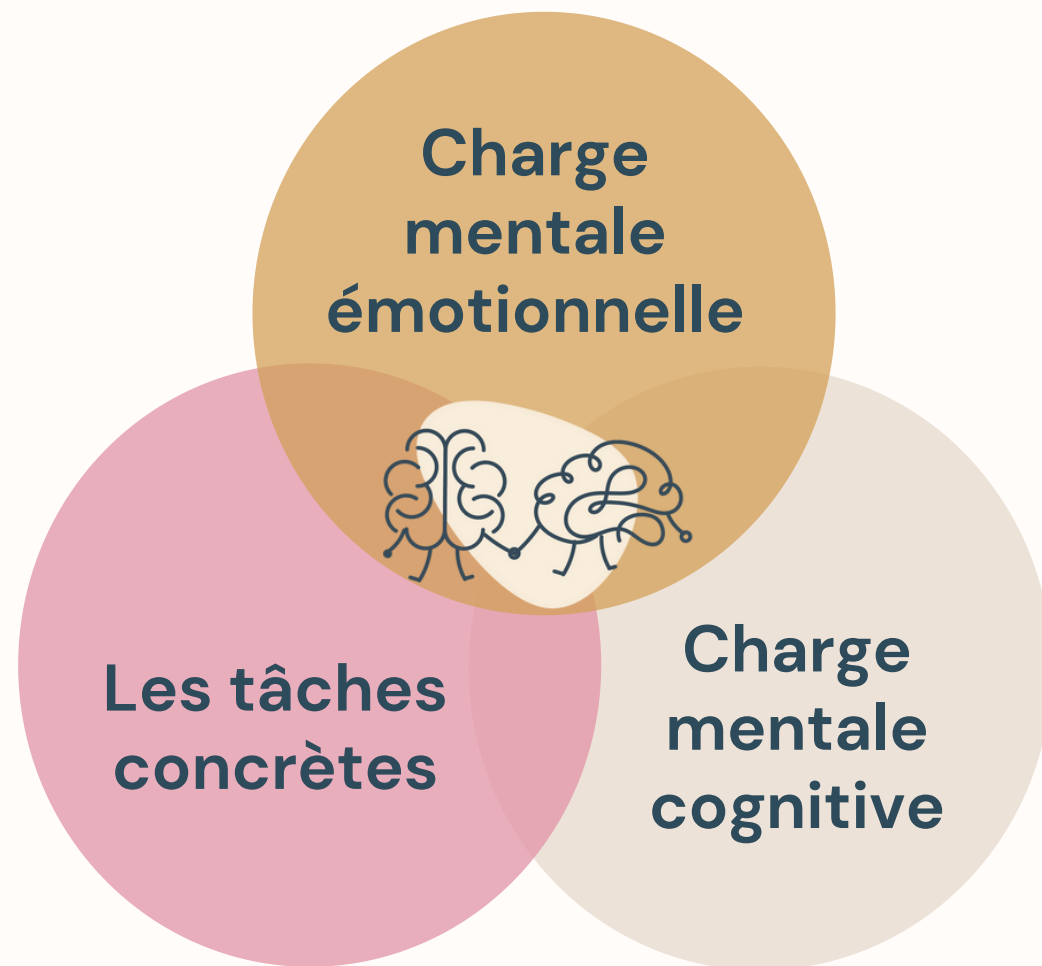
IL EN A DE BESOIN ET IL FAIT TELLEMENT POUR MOI

La pression de la
dette sexuelle



La charge mentale

La charge mentale élevée en interdépendance avec la déconnexion émotionnelle sont les principaux freins au désir.

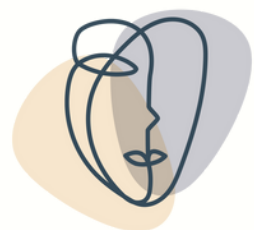


Le temps consacré à la charge mentale réduit le temps et l'énergie pour prendre soin de soi + l'inégalité alimente le ressentiment envers l'autre





CULTIVER L'ESPACE POUR SON DÉSIR ET SON COUPLE



Y a-t-il un mythe qui prends trop de place dans votre tête,
votre coeur ou votre corps?



« On ne peut pas verser à partir d'une
tasse vide, mais à quelle fréquence
essayons-nous quand même? »

– Catherine Cook–Cottone

Wood-Barcalow, N., Tylka, T., et Judge, C. (2021). Self-Care. In *Positive Body Image Workbook: A Clinical and Self-Improvement Guide* (pp. 280–295). Cambridge University Press.



Identifier son ressenti dans son corps

L'une des clés pour cultiver l'espace est d'apprendre à écouter ce que vous ressentez dans votre corps pour mieux répondre à vos besoins. Une émotion se vit dans sa tête, dans son corps et dans son cœur. Vous pouvez donc vous concentrer sur ce qui vous semble le plus accessible comme point d'entrée.

Il est important de garder en tête que :

- c'est une habileté qui se développe avec la pratique quotidienne
- c'est un outil pour vous soutenir à prendre soin de vous et non axé sur la performance
- certains jours seront plus difficiles (nuit difficile, surstimulation)

La surstimulation, c'est un état où une personne reçoit plus d'informations sensorielles (visuelles, auditives, tactiles, etc.) qu'elle ne peut en traiter efficacement.



Que révèle mon émotion?

LA JOIE

elle vise à répéter ce qui nous fait du bien et à nous connecter aux autres

LA TRISTESSE

elle signale une perte et vise le ralentissement pour connecter

LA COLÈRE

elle indique qu'une limite a été franchie et vise à donner de l'énergie pour agir

LA PEUR

elle avertit d'un danger et vise à préparer le corps à fuir ou à se protéger

LE DÉGOÛT

il vise à protéger de ce qui est toxique, désagréable ou nuisible pour soi

LA SURPRISE

elle vise à réagir rapidement à l'inattendu et augmente la vigilance

Six émotions sont considérées comme universelles, c'est-à-dire sont vécues par chaque humain.
Nous sommes donc tous et toutes liés par ce point en commun.



S'inspirer de la faim pour comprendre l'association

Vous vivez un inconfort dans votre ventre, il gargouille et vos pensées se dirigent vers votre barre protéinée oubliée dans votre tiroir vise à combler votre besoin physique de recevoir des nutriments par l'alimentation. Votre corps vous signale que vous avez faim!

Des besoins fréquents

- Les besoins physiques
- Stimulation cognitive orientée vers ses intérêts
- Être compris.e par d'autres
- Liberté de décision
- Exprimer sa créativité
- Se sentir compétent.e





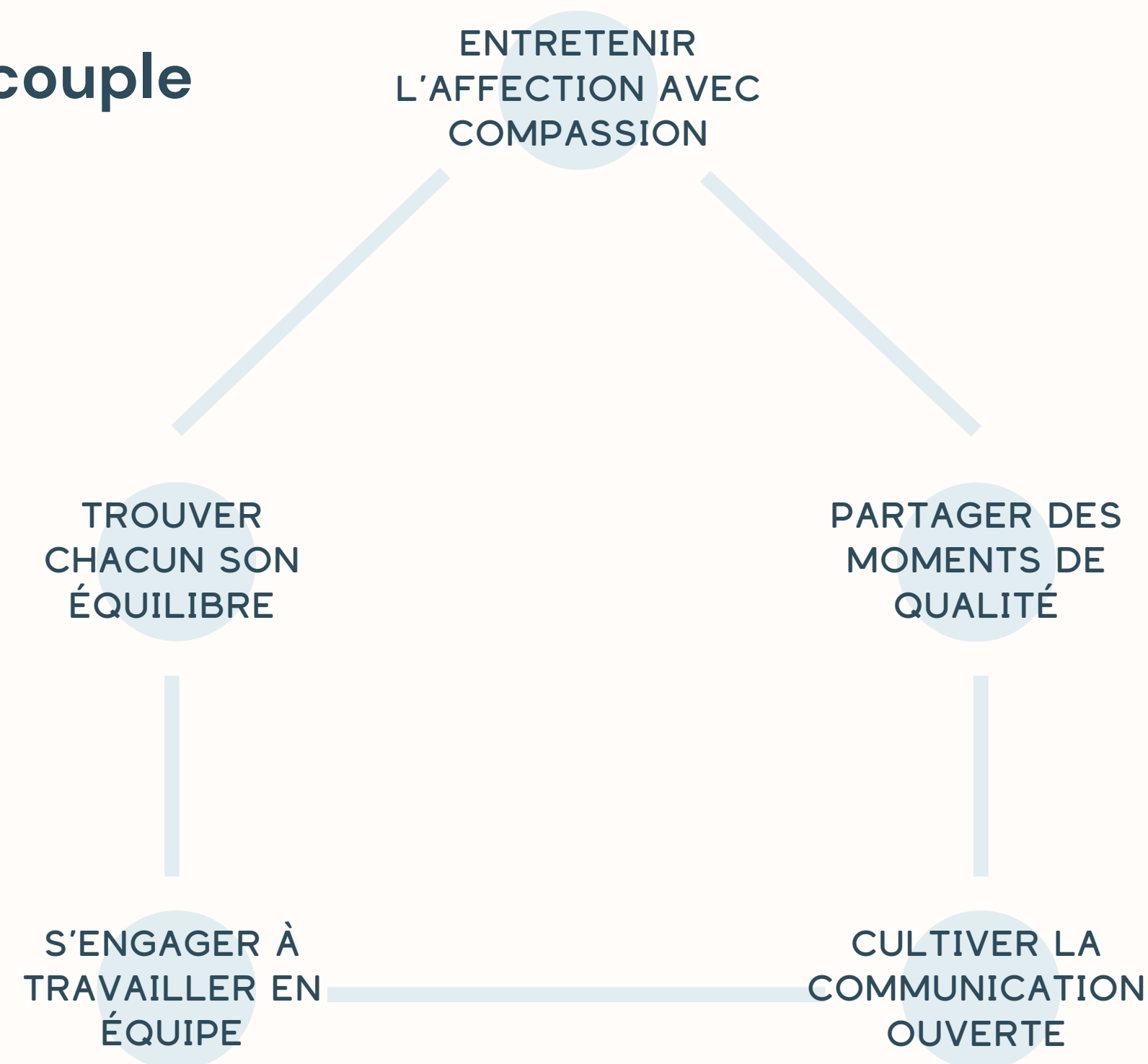
Un dernier mythe

Devenir parent entraine une « crise » de couple

Devenir parent est une transformation. Une transition puissante, intense, parfois déstabilisante. Sauf que le qualificatif de « crise » est réducteur.

Effectivement, devenir parent est une période d'adaptation pouvant être plus difficile. Par contre, ces défis peuvent être une opportunité de renouer avec les fondations solides de votre relation, pour mieux découvrir et apprivoiser vos transformations respectives ensemble.

Certaines études ont mis en lumière les secrets des couples qui traversent cette transition avec satisfaction. Et le bien-être dans la relation est un des plus grands accélérateurs.





**Chaque charge mentale forme un tout :
c'est la charge mentale de votre famille**

Répartir la charge mentale familiale

- Choisir un moment favorable au dialogue
- Réfléchir ensemble à vos charges mentales familiales, mais aussi à l'énergie disponible
- Identifier les enjeux et les particularités de chacun
- Attention à l'économie de gratitude!

L'économie de gratitude, c'est ignorer l'inégalité en s'imposant d'apprécier parce que ça pourrait être pire.



QU'EST-CE QUI VOUS PARLE LE PLUS
POUR CULTIVER L'ESPACE? 

Si vous avez besoin d'aide, qui peut vous aider?



« En tant que thérapeute, il faut prendre
soin de celui qui prend soin, en étant à
l'écoute des difficultés et des besoins de
réconforts de la mère (et du père) pour
favoriser ses capacités.

– Roger Kobak

Kobak, R. et Mandelbaum, T. (2003) dans Bolter, F, Keravel, E., Oui, A., Schom, A.-C. et Séraphin, G. (2017). Les besoins fondamentaux de l'enfant. Une revue bibliographique internationale. *Revue des politiques sociales et familiales*, n° 124, p. 105-112.

<https://doi.org/10.3406/caf.2017.3210>



I am
MORE
than
A BODY*

* Je suis plus qu'un corps

Des signaux à ne pas négliger

- Vous pensez fréquemment à votre accouchement
- La sexualité est vue comme une corvée
- Vous vivez des conflits liés à l'intimité
- Vous évitez votre partenaire aux moments propices à l'intimité
- Vous avez des rapports pour faire plaisir à votre partenaire
- Vous vivez des émotions négatives face à l'intimité, comme la culpabilité ou le dégoût
- Vous avez peur de perdre votre conjoint à cause de la sexualité
- Vous vivez des douleurs lors des rapports sexuels
- Lorsque vous avez des relations sexuelles, vous vous déconnectez de votre corps



Votre village professionnel



SEXOLOGUE

pour parler d'intimité, de désir, de consentement, de corps post-partum et de communication dans le couple.

TRAVAILLEUSE SOCIALE

pour atteindre un équilibre entre vos besoins dans votre environnement et votre capacité à surmonter les défis quotidiens.

PHYSIOTHÉRAPEUTE

pour accompagner la récupération physique post-partum, soulager les inconforts et prévenir les complications.

PSYCHOÉDUCATRICE

pour vous accompagner dans la régulation émotionnelle et favoriser l'adaptation à votre rôle parental au quotidien

ERGOTHÉRAPEUTE

pour évaluer et accompagner face aux défis dans les routines et soutenir les défis sensoriels, comme la surstimulation.

PSYCHOTHÉRAPEUTE

pour explorer en profondeur les enjeux personnels, les traumas passés ou les dynamiques relationnelles qui refont surface.



Nous sommes reconnaissantes d'avoir fait ce bout de chemin avec vous

Nous vous invitons à nous suivre si vous le souhaitez : Instagram Facebook, TikTok

La clinique Matrescence,
c'est plusieurs expertises
variées, mais un même
dévouement pour la santé
mentale des parents



BALADO



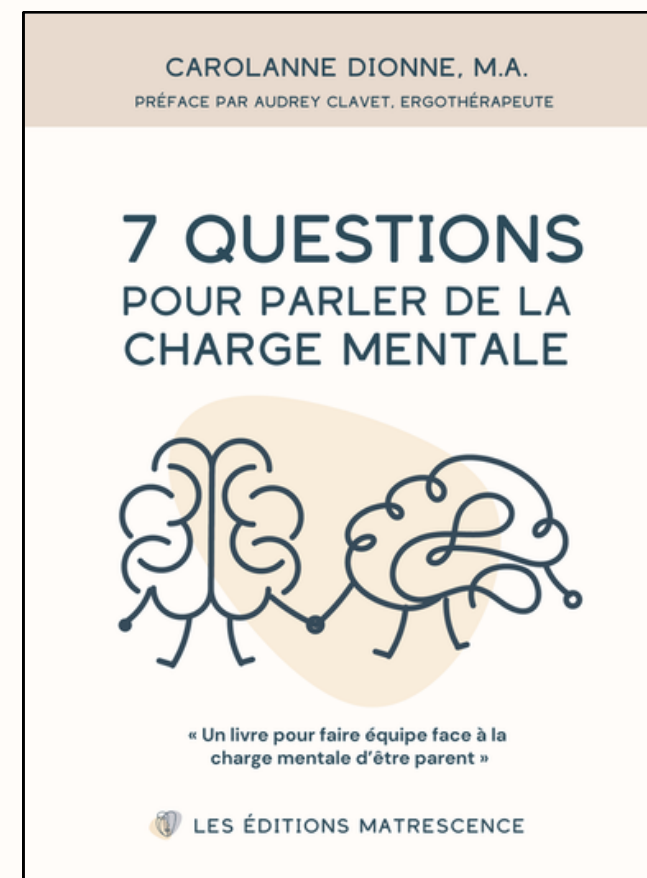
LIVRES



CONSULTATION



BLOGUE



Livre papier et
numérique



Cahiers numériques
(pour le moment!)

