



La matrescence COMPRENDRE ET APPRIVOISER LA TRANSFORMATION DE DEVENIR MÈRE



La matrescence, c'est ... la naissance d'une mère

ordre du jour

Cadre théorique : la Matrescence et la santé mentale

Les transformations dans la Matrescence

les changements physiques, psychologiques, sociaux et identitaires

Des pistes pour vivre plus sereinement sa matrescence

Le mot de la fin



**Maman de deux
garçons de 4 et 7 ans**

**Cofondatrice de la
Clinique Matrescence**

**Travailleuse sociale en
santé mentale périnatale**

**Photographe de
naissance**

**Accompagnante à la
naissance (doula)**





l'histoire du mot matrescence



dana raphael, anthropologue



alexandra sacks, psychiatre



la matrescence

la contraction d'adolescence & maternité

Changements physiques
Changements hormonaux

Changements psychologiques
et émotionnels

Changements
sociaux

Changements
identitaires

Changements sexuels

et avec un manque
de sommeil

Et tout comme l'adolescence, la matrescence n'est pas une maladie

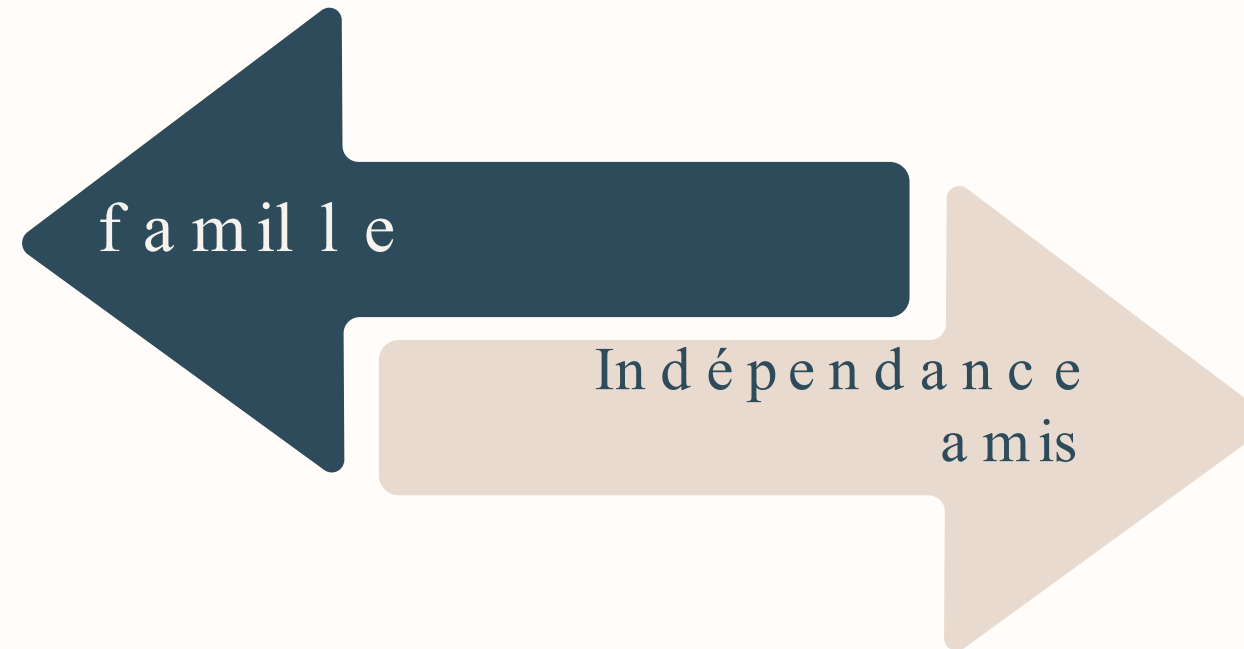
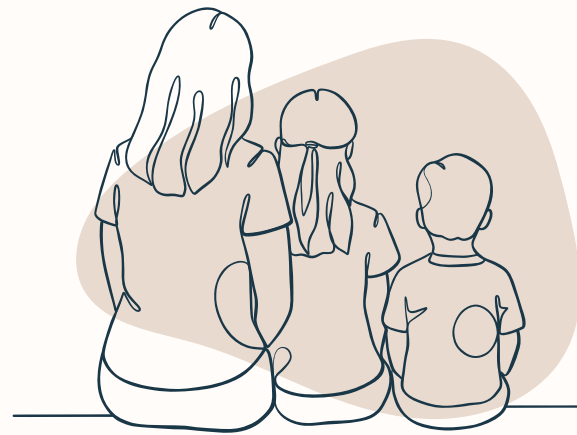


avant d'être maman ...

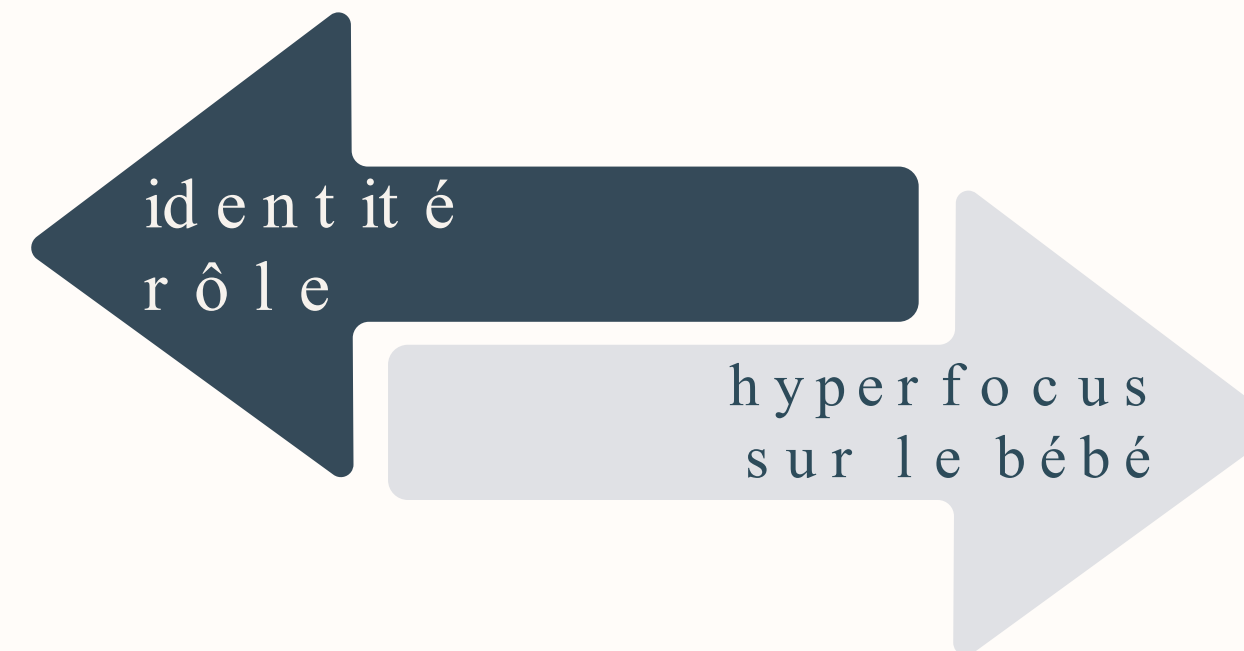




adolescence



matrescence





le continuum de la maternité ...

Vouloir être totalement
disponible pour son bébé



Vouloir retrouver du
temps pour soi

Développer un nouveau
rôle de mère



Ressentir la nostalgie de sa vie
d'avant, liberté et spontanéité

Se réinventer, apprendre de
nouvelles compétences



Se raccrocher à ses anciennes
habitudes pour se rassurer

Être hyper à l'écoute des
besoins de l'enfant



Se sentir dépassée et vouloir "tout
laisser tomber" pour souffler



santé mentaLE, matrescence VS TROUBLE DE SANTÉ MENTALE



santé mentale

Fait référence au bien-être. Ne constitue pas seulement l'absence de maladie. Elle permet de connaître ses forces, se réaliser, surmonter les difficultés normales de la vie.

trouble de santé mentale

un état de santé qui se définit par des changements qui affectent la pensée, l'humeur ou le comportement d'une personne, ce qui perturbe son fonctionnement et lui entraîne de la détresse.



Au canada...

1/4

mères présente
des symptômes
anxieux ou
dépressifs

1/3

mères se dit inquiète
par rapport à sa
santé mentale



Dans un nouvel article paru dans la revue neuropsychiatrie de l'enfance et de l'adolescence, Thomas Delawarde-Saïas, professeur de psychologie à l'UQAM et le pédopsychiatre Romain Dugravier **proposent de parler de détresse relationnelle périnatale plutôt que de dépression postnatale.**

Et ce, dans le but de ne pas simplement dépister, prescrire et orienter, mais plutôt contenir, relier et accompagner les parents dans une expérience qui fragilise les individus.



Comprendre les différents c h a n g e m e n t s d e l a m a t r e s c e n c e



avant d'être maman ...





neurones



Mommy brain

réten
tion
d'eau



seins



ventre/ cicatrice



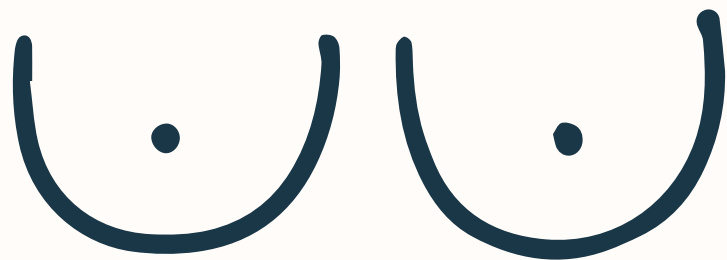
peau



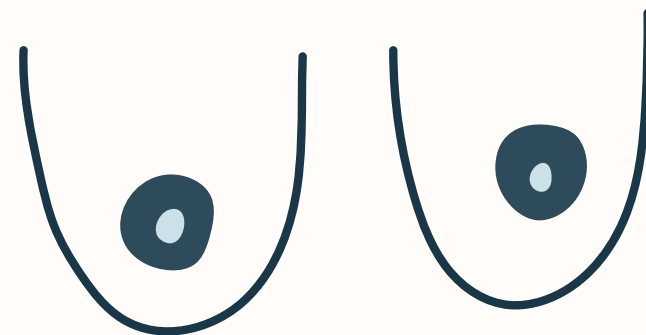


Les sein à travers la transition à la Maternité

Avant



Grossesse



Postnatal





Les changements psychologiques

émotions plus
intenses

irritabilité ou
hypersensibilité

besoin de
solitude

inquiétudes
nouvelles

sentiment d'être
dépassée



les changements sociaux



COUPLE



AMIS



CARRIÈRE



SOCIAL



Les changements identitaires

Je ne me reconnais plus
J'ai perdu celle que j'étais





Des pistes pour vivre plus
s e r e i n e m e n t s a m a t r e s c e n c e



« La matrescence est
un chemin et non une
destination. »





des questions pour guider la redécouverte de soi

Qui suis -je ?

De quoi ai -je
besoin ?

Quelles sont
mes limites ?



repérer vos alliés

**Reconnectez
avec des
mamans**

**Briser
l'isolement
organismes**

**Consulter si
nécessaire**



« Nous ne naissons
pas mères, nous le
devenons »