



L'après naissance : un 4^e trimestre de « gestation » ?

Le postpartum, côté femme, côté couple.

Type : formation interactive, deux jours

Public : toute personne impliquée en périnatalité et petite enfance

Prérequis souhaités : Le visionnement d'une vidéo réalisée le Centre de ressources Meilleur départ (Ontario) est recommandé

<https://www.youtube.com/watch?v=b15OjAJ4ydI>

Formation
assurée
par Ingrid
Bayot

Pourquoi cette formation ?

Les **co-dépendances** mère enfant continuent après la naissance via les jeux hormonaux, l'adaptation du sommeil maternel, la sensibilité émotionnelle, la lactation (faire du lait) et l'allaitement (nourrir un bébé).

La régression des structures mises en place durant la gestation, fait partie d'un **cheminement** vers un nouvel équilibre corporel qui n'est pas un « retour », mais un processus.

La méconnaissance des différents aspects de ce temps si particulier du corps féminin empêche les femmes de prendre conscience de leurs besoins et de les exprimer. La pression sociale, intériorisée par beaucoup, pousse vers un retour rapide à ce qui est désigné comme « la normalité » : un corps qui n'aurait jamais connu de grossesse. Ces pressions ne permettent pas de se déposer, ni de s'accorder bienveillance et tendresse.

Contrairement à la naissance-parturition qui est très accompagnée, cette longue naissance de l'*après* se traverse dans le quotidien, dans une relative **solitude**, qui peut créer ou réactiver des fragilités personnelles.

Objectifs généraux

Apporter des connaissances sur les **co-dépendances mère enfant** qui continuent après la naissance, ainsi que sur l'**involution des structures** mises en place durant la gestation.

Décrire les **enjeux essentiels d'un meilleur accompagnement** de cette période si sensible de la vie féminine, conjugale, familiale.

Rencontrer les **besoins spécifiques des femmes** et des familles, et proposer de multiples pistes pour un accompagnement diversifié, créatif et adapté.

Contenus

- À la lumière des conditions d'apparition de notre espèce Sapiens, organisée, sociale et langagière, comprendre les besoins physiques, émotionnels et sociaux des nouvelles mères d'aujourd'hui.
- Les enjeux individuels et collectifs des méconnaissances et des décalages entre les attentes envers les mères et moyens dont elles disposent. Le mythe du *congé* et du repos.
- Sortir des dénis collectifs et construire une meilleure connaissance des différents processus du postpartum : quelles conséquences aux niveaux politique, sociologique, familial, personnel ?
- La *post-gestation* d'un bébé Sapiens, immature et dépendant ; la boucle des gratifications réciproques et les moyens de la protéger, et au besoin de la restaurer.
- Description détaillée de la *dégestation*, ce processus physique intensif, qui n'est ni un retour, ni un rétablissement, mais un cheminement vers un équilibre physiologique inédit. Ressenti du corps féminin en transition ; schéma corporel et symbolique de l'ouvert et du fermé, du plein et du vide. Perceptions variables de la sexualité dans l'après naissance et la suite du postpartum. Questions, désarrois, ré-approvoisements, supports, célébration...
- Les pistes pour prévenir l'épuisement maternel et les dépressions du postpartum. Les facteurs de fragilisation – grossesses rapprochées, hémorragie de la délivrance, accouchement traumatique, etc. Ce qui signale la nécessité d'un accompagnement plus diversifié.
- L'arrimage de la parentalité et de la conjugalité. L'intimité amoureuse au temps du nid intensif : les enjeux inconciliables, les ajustements possibles, le dialogue au jour le jour. Le quatrième trimestre au masculin, défis et problématiques propres.
- Repenser le très ancien dans le contexte du 21^e s. Réinventer le soutien communautaire, via la démarche *centripète* – aller vers la dyade, protéger et entourer, ou *centrifuge* – inviter la dyade à des activités, offrir des lieux accueillants et socialisants. Moyens, temporalité et alternance de ces démarches.