

BILAN

Traumas périnataux



Pour

- **t'informer**
- **vérifier si tu es concernée**
- **trouver du soutien**

Salut moi c'est Stéphanie

Maman de deux enfants, mon premier post-partum a fait
flamber mon stress et mon anxiété.
Je n'en avais pas conscience mais ma maternité a réveillé
différents traumatismes anciens chez moi.
Déjà professeure de yoga et sophrologue, je me suis spécialisée
à partir de ce moment dans l'accompagnement des familles, des
femmes, et périnatal.

Depuis 2018 j'ai accompagné beaucoup de mamans qui dans
leur chemin de maternité ont vécus des traumas, ou des réveils
traumatiques.

Après avoir expérimenté pour moi la puissance de la **Somatic
Experiencing** sur l'accompagnement des traumas; je me suis
formée, et l'accompagnement des traumas périnataux est
devenue une de mes spécialités.

C'est avec cette approche que
j'accompagne dans **Somatic Mama**®

Ce bilan t'aide à :

- t'informer sur les traumas périnataux, avec l'**Introduction**
- vérifier si tu es concernée (attention il ne vaut pas pour un diagnostic) avec **le Questionnaire**
- trouver du soutien et les pistes qui vont t'aider avec les éventuelles traces que ces traumas auraient laissés chez toi, avec **le paragraphes Pistes d'accompagnement**

N'hésitez pas à prendre le temps pour ce Bilan.



Introduction

Les **traumatismes périnataux** désignent des expériences qui ont :

- été profondément bouleversantes sur le plan émotionnel
- et/ou submergeant le corps
- et dépassant les capacités du système nerveux à s'adapter pour se sentir en Sécurité Soi et/ou son Bébé

Ces expériences ont lieu pendant la période qui entoure la naissance : du désir d'enfant au post-partum en passant par la conception, la grossesse, et l'accouchement.

Il ne s'agit **pas seulement** d'événements "objectivement graves", mais aussi d'un **ressenti subjectif de peur intense, d'impuissance ou de perte de contrôle** face à une situation vécue mettant souvent en jeu la santé physique ou mentale, la sécurité émotionnelle et relationnelle.

Ils peuvent survenir dans des contextes très variés :

- parcours de fertilité
- arrêt de grossesse, deuil périnataux précédents ou actuels
- violences gynécologiques et obstétricales
- anxiété et difficulté pendant la grossesse
- accouchement
- matrescence difficile, question existentielle / d'identité
- prématurité, hospitalisation / handicap / maladie du bébé,
- ou encore réactivation de traumatismes passés (ses propres traumas de naissances et d'attachement, violences passées sexuelles ou gynécologiques/obstétricales...)
- également tout autre événement 'étranger' à la maternité qui survient dans cette période et constitue un traumatisme (deuil, violence...) peut être inclus car il peut avoir des répercussions similaires.

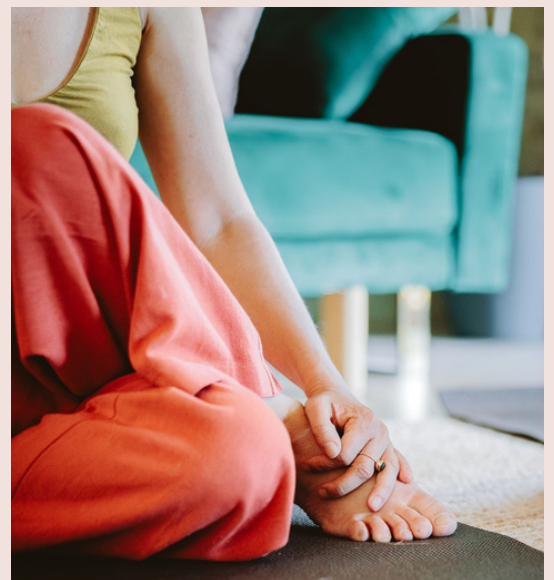
Introduction

Le trauma a un effet cumulatif, donc une succession d'événements difficiles peut majorer leur impact.

Un professionnel de santé le diagnostique notamment à travers des manifestations du stress post-traumatique qui comporte :

- **reviviscences** (souvenirs envahissants, flashbacks, cauchemars, détresse intense face à des rappels)
- **évitement** (lieux, soins, discussions autour de l'événement),
- **altérations des cognitions et de l'humeur** (culpabilité, honte, sentiment d'échec, pensées négatives, difficulté à ressentir des émotions positives, sentiment de détachement émotionnel / avec bébé, vision négative de soi ou du monde)
- **hyperactivité** (irritabilité, colère, hypervigilance, anxiété, angoisses, troubles du sommeil, difficulté de concentration, réaction de sursaut exagérée)

La période périnatale étant une phase de grande vulnérabilité psychique et corporelle, elle peut amplifier ces mécanismes et réactiver des blessures plus anciennes.



Introduction

Un traumatisme à la naissance n'implique pas nécessairement un diagnostic de trouble de stress post-traumatique (TSPT); qui est pourtant la manière 'officielle' de diagnostiquer un trauma. Cela veut dire que ce n'est pas parce qu'on ne diagnostique pas un TSPT car elle ne 'coche' pas toutes les cases que **la personne n'a pas besoin d'être accompagnée.**

Identifier les traumatismes périnataux est un enjeu de santé publique. En effet :

- jusqu'à 30–45 % des femmes décrivent avoir vécu un accouchement difficile ou très difficile
- 4 à 6 % des femmes développent un syndrome de stress post-traumatique suite à leur accouchement (leur.e conjoint.e sont 1 à 3 % à le vivre aussi)
- Plus de 25 % des mères présentent une anxiété importante en post-partum, et c'est un facteur de risque pour une dépression post partum

Les effets de traumatismes périnataux peuvent être profonds et durables s'ils ne sont pas reconnus et accompagnés. Non pris en charge, ils peuvent :

- **impacter la santé mentale** du parent (anxiété, dépression, symptômes post-traumatiques),
- **la relation au bébé** (difficultés d'attachement, retrait émotionnel ou hypervigilance)
- ainsi que **l'équilibre du couple et de la famille**



Introduction

Tu te sens concernée ? Alors fait le questionnaire [ici](#).

Je fais le questionnaire

Ou tu connais une femme qui pourrait être concernée, alors envoie lui le lien de ce [BILAN](#) [ici](#).

Je transmet le Bilan



Pistes d'accompagnement

Sur le plan du fonctionnement, le trauma correspond à une expérience que le système nerveux n'a pas pu intégrer sur le moment : l'événement reste "bloqué", des réflexes de survie et de protection ne sont pas aboutis.

Le système nerveux 'croit' que le danger est toujours présent et n'arrive pas à considérer qu'il est passé. L'événement peut ainsi se réactiver dès qu'un élément rappelle la situation initiale.

Il y a également un phénomène de dissociation associé au trauma. Cela permet de se 'protéger' du TROP. Cette dissociation peut se présenter de manière très différente d'une personne à l'autre : distance émotionnelle et ou relationnelle, difficulté à ressentir ou se reconnecter à son corps...

L'accompagnement des traumas périnataux repose avant tout sur un accompagnement psychothérapeutique et psychocorporel avec des professionnels formés au trauma donc sécurisés et adaptés au rythme de la personne.

Plusieurs approches sont aujourd'hui reconnues dans l'accompagnement du trauma, notamment l'EMDR, ainsi que les approches centrées sur le corps et le système nerveux.



Pistes d'accompagnement

Parmi ces approches, la **Somatic Experiencing** — que j'ai choisie après en avoir expérimenté la puissance — est particulièrement adaptée aux vécus périnataux. Elle s'appuie sur la régulation du système nerveux.

L'accompagnement vise une intégration progressive de l'expérience, pour qu'elle ne soit plus vécue comme une menace actuelle. Cela passe par la mise en sens du vécu et un travail corporel.

Cette approche est pertinente même lorsque se tourner vers le corps semble difficile au départ : apprivoiser ces sensations fait partie du chemin, car c'est là que se logent une partie de la mémoire et des réponses de survie.

La Somatic Experiencing permet ainsi de libérer en douceur la charge émotionnelle et l'énergie restée "bloquée", en respectant le rythme et la capacité de la personne.

Après un accouchement difficile ou un vécu périnatal éprouvant, cette approche permet de retrouver **un sentiment de sécurité, de choix et de compétence.**

Elle contribue également à :

- **réinstaller des limites corporelles souvent fragilisées,**
- **à apaiser le système nerveux,**
- **à diminuer le stress et l'hypervigilance.**

Enfin, le **soutien relationnel, l'écoute sans jugement** et la reconnaissance du vécu restent des piliers essentiels du processus.



Pistes d'accompagnement

Une prise en charge adaptée permet de limiter les impacts même plusieurs années après :

- sur la santé mentale,
- sur la relation au bébé / à l'enfant
- et l'équilibre familial,

en soutenant un véritable sentiment de **sécurité intérieure et d'empuissancement.**

C'est exactement ce que je propose dans mon accompagnement **Somatic Mama.**[®]

Si tu souhaites en savoir plus, échanger sur ta situation pour plus de Clarté et d'Apaisement, je te propose **un rendez-vous gratuit.**



Prendre rdv ici

