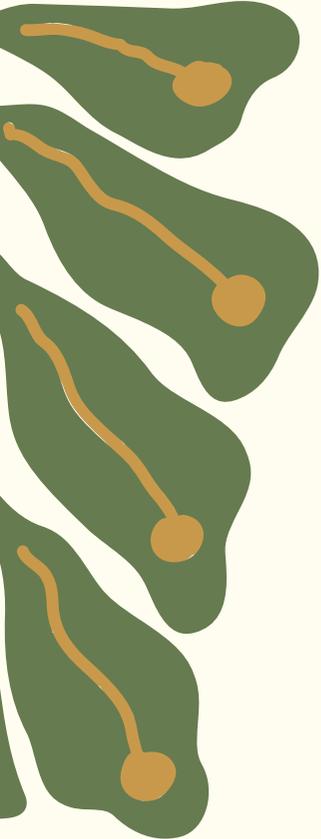
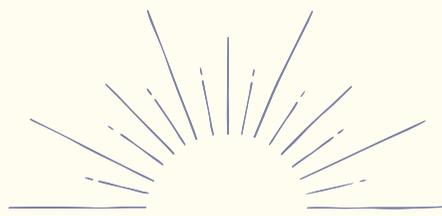


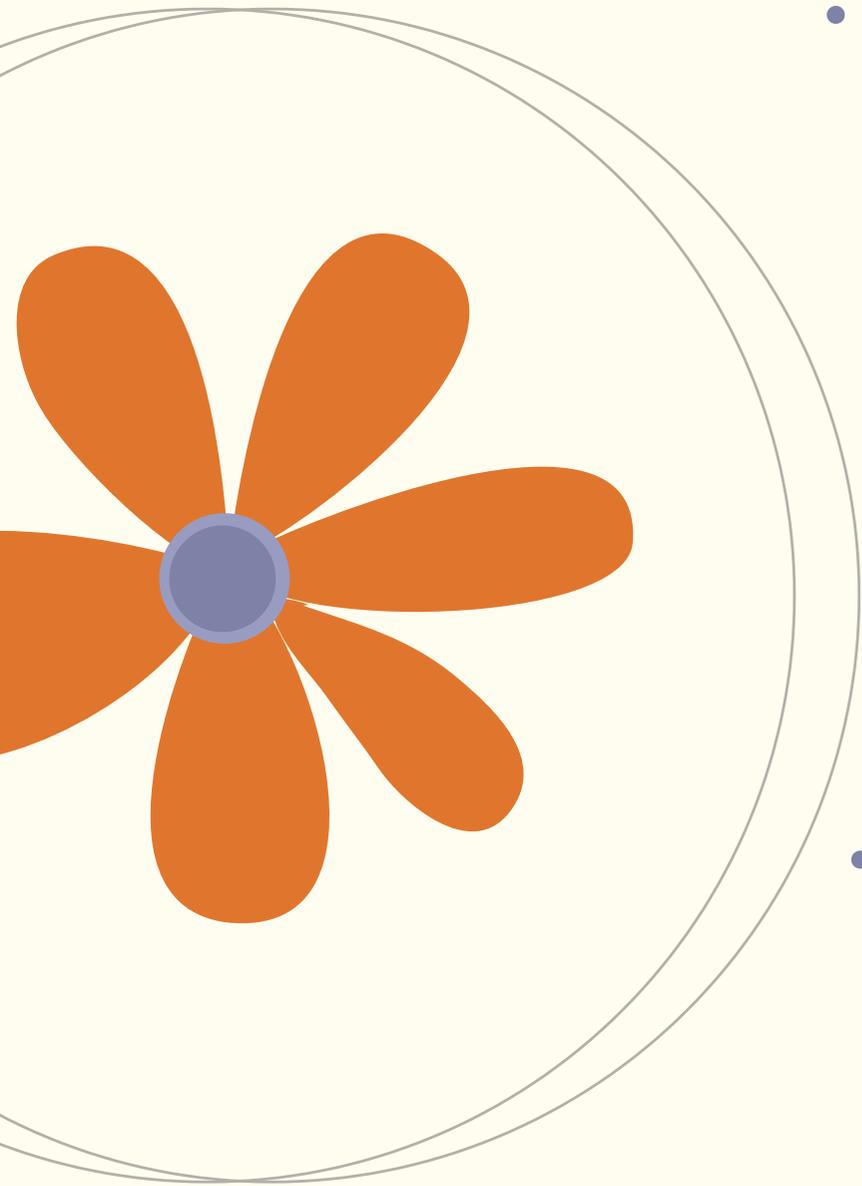
# Conjugaison des différents rôles !

S'épanouir à tous les niveaux, sans  
compromis !





# D'où vient cette difficulté?



- Les nouvelles mères font face à de nombreuses attentes sociales face à leur nouveau rôle !
  - L'une de ces attentes est d'être capable de conjuguer facilement l'ensemble de ses identités (ex. : femme, mère, amie, conjointe, travailleuse, etc.)
- Socialement, la maternité est rarement reliée à la sexualité... (la vision d'une mère reflète rarement une femme sexuée)



Ces attentes peuvent avoir de grands impacts sur ces personnes et leur sexualité !

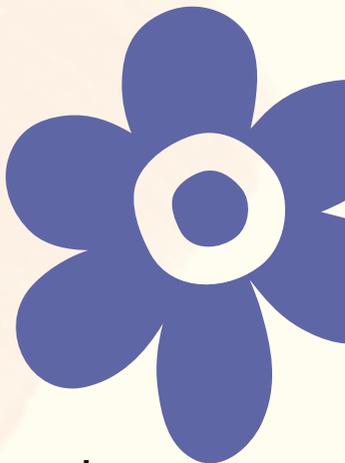




Les mères sont nombreuses à vivre un conflit entre leurs différents rôles (mère, conjointe, femme)



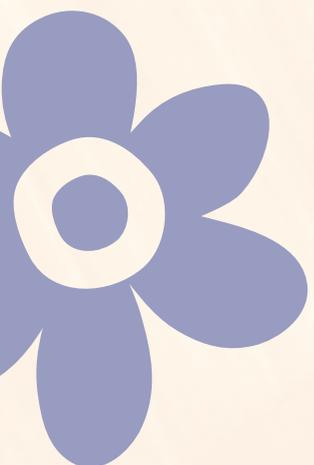
**Fait intéressant !**



Plusieurs ont partagé dans l'étude de Montemurro et Siefken (2012) qu'elles ne pouvaient imaginer leur propre mère avoir un rapport sexuel ou que cela les dégoûtait.

L'adoption de cette vision négative de la maternité avec la sexualité renforce cette difficulté à adopter le rôle de femme sexuée dans la nouvelle réalité de parent.

Mais ce n'est pas tout ! →



Il peut aussi être difficile pour les nouvelles mères de “porter le chapeau” de femme sexuée de par...

- la fatigue intense reliée à la parentalité
- le manque de spontanéité sexuel
- la présence du bébé
- une impression constante de devoir être disponible pour répondre aux besoins de bébé
- les changements corporels
- etc. !

Enfin, il est très valorisé que les nouvelles mères mettent de côté leurs besoins/envies pour toujours être la première répondante aux besoins de l'enfant !



Pour ces raisons, il est difficile pour les nouvelles mamans de s'épanouir dans l'ensemble de leurs identités...

**Mais alors, qu'est-ce qu'on fait ?**



D'abord... n'oubliez pas  
que vous êtes une  
personne à part entière  
avant d'être parent !

**Astuces pour  
mieux  
conjuguer  
vos différents  
rôles**

Réfléchir à ce  
que vous aimiez  
faire avant d'être  
parent !

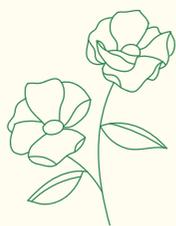
Se laisser le droit  
de prendre soin  
de soi/ d'avoir  
des besoins !

Renouer avec une  
passion !

Se réserver une  
plage horaire  
seule, pour se  
retrouver !

Réfléchir sur ce  
qui vous empêche  
de prendre soin  
de vous !

Essayer de nouvelles  
choses, sans bébé  
(ex. : un cours d'art,  
de sport) !



# Si tu as des questions, écris–moi!

[stagiairesexologie@espacefamille.ca](mailto:stagiairesexologie@espacefamille.ca)

## SOURCES :

de Pierrepont, C., Polomeno, V., Bouchard, L. et Reissing, E. (2016). Que savons–nous sur la sexualité périnatale ? Un examen de la portée sur la sexopérinatalité — partie 1. *Journal de Gynécologie Obstétrique et Biologie de la Reproduction*, 45(8), 796–808.

<https://doi.org/10.1016/j.jgyn.2016.06.003>

Lapierre, S. et Damant, D. (dir.). (2012). *Regards critiques sur la maternité dans divers contextes sociaux*. Presses de l'Université du Québec.

Lévesque, S., Bisson, V., Fernet, M. et Charton, L. (2021). A study of the transition to parenthood: new parents' perspectives on their sexual intimacy during the perinatal period. *Sexual and Relationship Therapy*, 36(2–3), 238–255. <https://doi.org/10.1080/14681994.2019.1675870>

Montemurro, B., & Siefken, J. M. (2012). MILFS and Matrons: Images and Realities of Mothers' Sexuality. *Sexuality & Culture : An Interdisciplinary Quarterly*, 16(4), 366–388. <https://doi.org/10.1007/s12119-012-9129-2>

Sanchez Rodriguez, R., Laflaquière, E., Orsini, E., Pierce, T., Callahan, S. et Séjourné, N. (2020). Maternal fatigue and burnout: From self–forgetfulness to environmental expectations. *European Review of Applied Psychology*, 70(6), 100601.