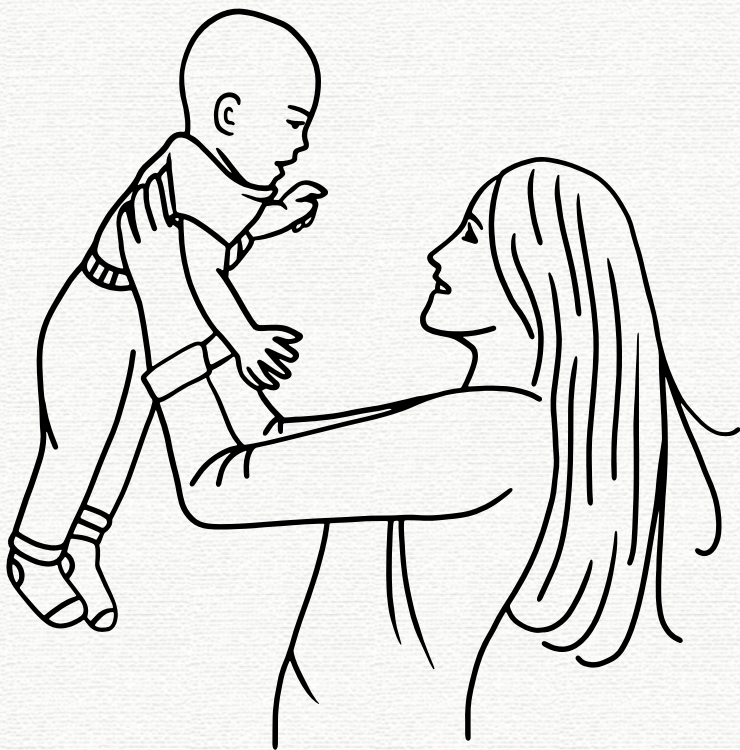


LES ATTENTES SOCIALES

SUR LES FEMMES EN POST-PARTUM



Par Alyson St-Arneault, stagiaire en sexologie

LES ATTENTES SOCIALES SONT NOMBREUSES ET PROVIENNENT DE DIFFÉRENTES SOURCES

- ① De La société
- ① Des autres mères
- ① De l'entourage proche
- ① Du. de la partenaire

La mère reçoit
des jugements
sur ses
pratiques
parentales

La mère est
considérée
comme
l'experte de
l'enfant !


Il est attendu
qu'après
l'accouchement,
la mère a à
nouveau une
sexualité
pénétrative
«rapidement»

DES EXEMPLES... TE RECONNAIS-TU?!

La mère
prend en
charge les
tâches à la
maison...elle
est en congé
de toute
façon...
non?

Il est attendu
qu'elle s'occupe
de l'enfant
quand il est
malade

Il est
attendu
qu'elle
s'occupe
d'habiller
l'enfant



L'IMAGE IDÉALISÉE DE LA FEMME EN POST-PARTUM EST UNE
FEMME QUI EST FORTEMENT INDÉPENDANTE, GARANTE ET
SANS OUBLIER QU'ELLE DOIT ÊTRE EN MESURE DE
PARFAITEMENT CONJUGUER L'ENSEMBLE DE SES RÔLES

MÈRE

AMOUREUSE

AMANTE

FEMME





C'EST NORMAL QUE CETTE PRESSION
AIT DES IMPACTS SUR TOI...



Sur ton
énergie!

Sur ton
identité !

Sur ta
relation
avec ton.ta
partenaire !

TU N'ES PAS SEULE !

Beaucoup de femmes se sentent fatiguées et épuisées de devoir répondre à toutes ces attentes.


Beaucoup de femmes voient leur individualité se faire subordonner par d'autres dimensions prioritaires, selon la société, comme la famille, l'instinct maternel, les sacrifices et l'amour inconditionnel pour son enfant. Elles sont donc nombreuses à vivre de l'isolement social.

Beaucoup de femmes se mettent les barres hautes en essayant d'atteindre la perfection ou même un idéal irréaliste.

Elles se sentent même **COUPABLE** quand elles n'y arrivent pas...

DES SOLUTIONS SVP?

Avoir un bon entourage qui te soutient dans ce que tu fais, sans pression et qui t'acceptes comme tu es!



Fais-toi confiance! Avoir une bonne estime de soi ne peut pas nuire, c'est certain! Tu es une bonne maman!

MAIS !!

Sache que ces solutions ne sont pas une recette magique pour toutes, car « chacune ne détient de vérité que pour elle-même, son bébé ou son couple. Et pour cette semaine-là seulement » (Bayot, 2018).

Si tu as des questions, écris-moi!

stagiairesexologie@espacefamille.ca

Rencontre de soutien individuel ou en couple
en sexologie disponible à Espace Famille

Villeray

Inscription sur Amilia !

Psst! C'est gratuit!!



SOURCES :

Balleys, C. (2022). Familial digital mediation as a gendered issue between parents. *Media, Culture & Society*, 44(8), 1559-1575. <https://doi.org/10.1177/01634437221119020>

Bayot, I. (2018). Entourer et accompagner le quatrième trimestre. Dans *Le quatrième trimestre de la grossesse* (p. 239-261). Érès. <https://www.cairn.info/le-quatrieme-trimestre-de-la-grossesse--9782749257228-p-239.htm>

Denis, A., Séjourné, N. et Callahan, S. (2013). Étude de validation française de la version courte du Maternal Self-report Inventory. *L'Encéphale*, 39(3), 183-188. <https://doi.org/10.1016/j.encep.2012.06.008>

de Pierrepont, C. (2010). « Post-partum et sexualité : ethnographie virtuelle exploratoire de fora de discussion » [Mémoire de maîtrise, Université du Québec à Montréal]. <https://archipel.uqam.ca/3152/1/M11471.pdf>

Douville, L., Rocheleau, K. et Normand, A. (2021). L'utilisation d'internet et des réseaux sociaux comme soutien aux pratiques parentales : Expérience des mères d'enfants d'âge préscolaire. *Revue québécoise de psychologie*, 42(3), 115. <https://doi.org/10.7202/1084582ar>

Jalabert, A. (2012). « Devenir père et mère et rester partenaires : impact de la naissance du premier enfant sur la sexualité du couple et besoin en information » [Mémoire de maîtrise, Université de Lorraine]. <https://hal.univ-lorraine.fr/hal-01873979>

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

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. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2020.100601>