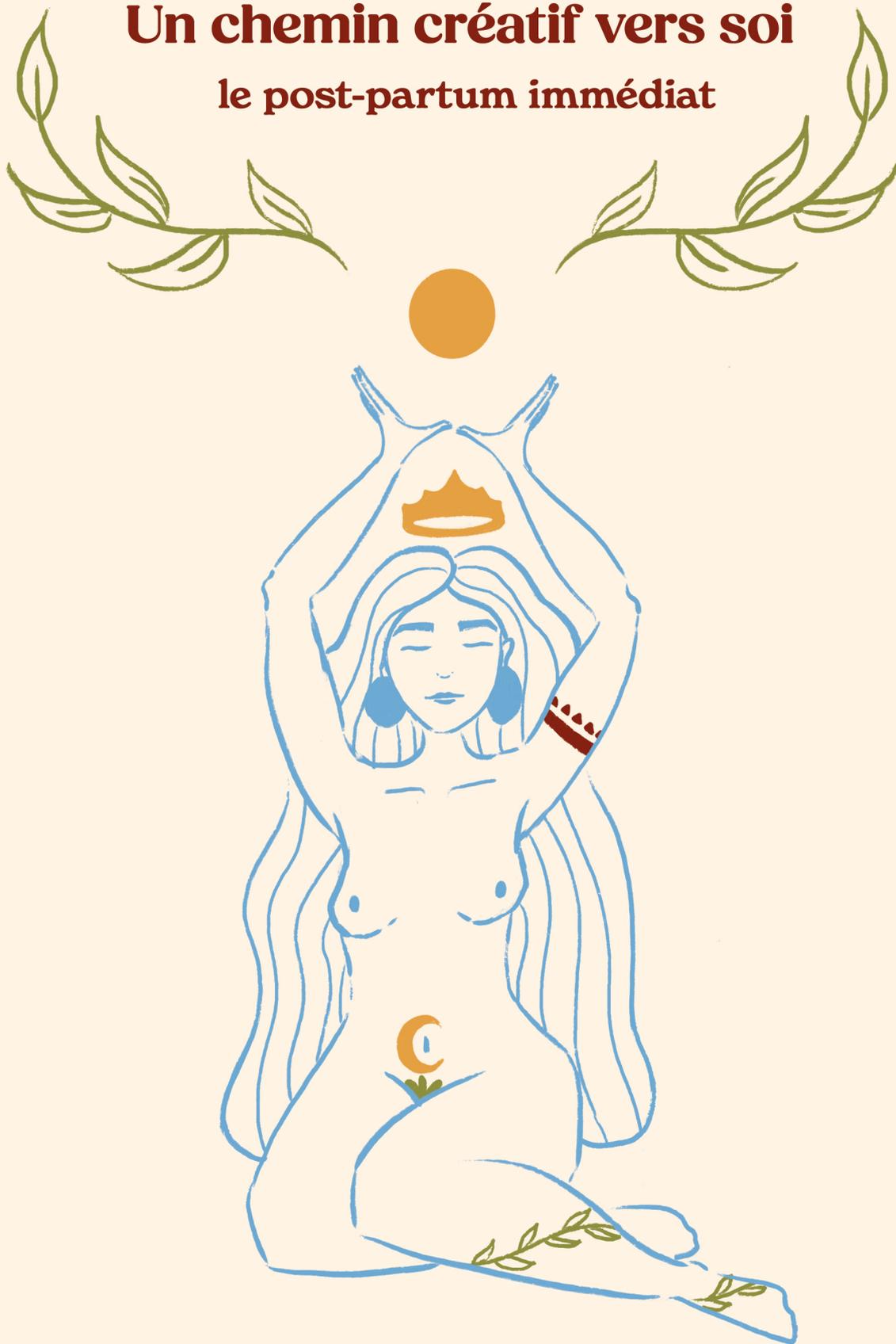


Delphine Vaisset, art-thérapeute
Illustration par Pauline Bans

Un chemin créatif vers soi
le post-partum immédiat



Pourquoi ce carnet ?

Le post-partum représente une période charnière dans la vie d'une femme, où non seulement, elle donne naissance à un enfant, mais devient également mère. Du jour au lendemain, tous les repères et routines sont ébranlés, laissant place à un petit être encore inconnu qui occupe tout son temps et son espace. S'ajoute à cela une augmentation considérable de la charge mentale, principalement supportée par les femmes, ainsi qu'une pression sociétale intense, caractérisée par des injonctions contradictoires concernant l'éducation de l'enfant.

Malheureusement, cette étape de la vie, bien que profondément transformatrice, reste largement sous-estimée par la société. Les femmes la traversent souvent seules, sans accompagnement, se sentant isolées et souvent incapables de demander du soutien. C'est pourquoi un nombre considérable de femmes souffrent de dépression post-partum (la deuxième cause de mortalité maternelle) ou de burn-out parental.

Le 3 avril 2024, l'INSERM révèle qu'**une femme en post-partum se suicide toutes les trois semaines***, faisant du suicide la première cause de mortalité maternelle en France. Pourtant, 79 % de ces suicides pourraient être évités avec une meilleure prise en charge des mères et un diagnostic précoce.

Devenir mère signifie vivre un «appren-Tissage» constant aux côtés d'un enfant en perpétuelle évolution, tout en traversant une crise identitaire majeure qui peut entraîner une perte de confiance en soi et une profonde déconnexion de soi-même.

Il est essentiel d'offrir un soutien précoce à ces femmes à travers la créativité, une ressource innée et cachée en chacune d'entre elles. La créativité, qu'elle s'exprime par le dessin, le collage ou l'écriture, constitue un pilier indispensable pour une approche globale de la santé. Elle permet de prendre de la hauteur pour transcender le mal-être et les souffrances en les exprimant en toute liberté de manière créative. Pour cheminer vers une redécouverte de soi, de sa puissance intérieure et de ses ressources pour renforcer la confiance en soi et affirmer sa propre maternité.

Plus qu'un outil, un soutien.

Le carnet « Un Chemin vers Soi : Le Post-Partum Immédiat » est un ensemble de propositions de créativité illustrées directement inspirées de l'art-thérapie, utilisant l'écriture, le dessin et le collage comme médiation pour accompagner et soutenir les femmes post accouchement. Ce carnet pré-écrit, richement illustré, est conçu pour être accessible à toutes. Il propose des outils et ressources adaptables, pour que chaque femme puisse l'utiliser en fonction de ses besoins. Bien qu'il ne se substitue pas à une thérapie, il constitue une première étape pour prendre de la hauteur face aux défis rencontrés.

L'objectif premier est de créer un espace créatif ouvert à toutes les femmes, pour qu'elles puissent s'honorer, se ressourcer, se recentrer, renforcer leur confiance en elles et redonner du

* INSERM, SANTÉ PUBLIQUE FRANCE / Les morts maternelles en France : mieux comprendre pour mieux prévenir. 7e rapport de l'Enquête nationale confidentielle sur les morts maternelles (ENCMM) 2016-2018

sens à leur vécu. C'est un lieu d'expression sans filtre, sans jugement pour déposer et accueillir les fragilités de la vie, tout en renouant avec son pouvoir créatif et personnel.

Le Carnet « Un Chemin vers Soi : Le Post-Partum Immédiat » est le premier ouvrage de la Collection « Carnet de MatreScience », conçue pour accompagner les femmes dans toutes les étapes de leur parcours vers la maternité, qu'elle se concrétise ou non : du désir d'enfant au choix d'en avoir, en passant par toutes les épreuves (PMA, grossesse arrêtée, deuil périnatal) pouvant survenir durant la grossesse (du 1^{er} au 3^{ème} trimestre), jusqu'à l'accouchement et au-delà (du post-partum immédiat aux trois années suivantes). Cette collection couvre toutes les facettes de la vie de mère, y compris le retour au travail et l'évolution de l'enfant jusqu'à son départ.

Quelques retours fait par des mamans sur ces premières pages

Pour évaluer la pertinence de notre projet de carnet créatif, nous avons sollicité une quinzaine de femmes pour expérimenter cinq pages puis ensuite répondre à un questionnaire semi-ouvert.

Ces femmes âgées de 30 à 45 ans, sont mamans d'un ou plusieurs enfants, se trouvant soit en plein post-partum (immédiat ou entre 1 an et 3 ans) ou ayant déjà avec quelques années de recul derrière elles. Grâce à leurs retours, nous avons pu confirmer plusieurs points importants :

1. L'importance de fournir des outils pour accompagner les femmes pendant le post-partum.

Bien que le sujet soit de plus en plus abordé, peu de solutions sont proposées pour soutenir et accompagner les femmes dans cette période. En témoigne le fait que 80 % de femmes du sondage considèrent le post-partum comme une période difficile, dont une grande partie ne s'attendait pas à une telle complexité.

2. Le bouleversement majeur que représente l'arrivée d'un enfant dans la vie des mamans.

Leur partage sur leur ressenti après leur accouchement est unanime : l'arrivée de leur bébé dans leur vie a provoqué d'importants changements personnels. Voici ce qui revient le plus souvent :

- Une augmentation du stress et de la charge mentale : « Un stress continue sur tout ce qui est en lien avec bébé, une charge mentale très importante... »
- La mise en place de nouvelles responsabilités : « J'ai senti toute la responsabilité de la terre sur mes épaules d'un coup ! »
- Une perte de repère et de sens : « Oubli de soi et de qui j'étais, de ce qui m'animait »
- Une transformation identitaire : « L'impression qu'on devient une autre personne avec des nouveaux traits de caractère qu'on ne se connaissait pas et la prise de conscience qu'on est liée à un autre être pour toujours et qu'il dépend exclusivement de nous, c'est vertigineux. »

3. Pour pratiquer ce carnet, aucune compétence artistique n'est nécessaire puisque la priorité est d'offrir un support d'expression et de communication.

En effet, 70 % de ces femmes ont déclaré ne pas pratiquer d'activité créative. Elles ont pu explorer les pages sans blocage, se sentant accompagnées et guidées. Après ces cinq propositions créatives, 85 % des femmes interrogées ont déclaré avoir pu exprimer des émotions qu'elles ne s'étaient pas autorisées auparavant. L'utilisation de ce carnet, comme un journal intime, permet une liberté d'expression totale sans pression ni jugement.

Pour conclure, voici quelques témoignages sur leur ressenti après avoir réalisé les 5 pages du carnet qui nous indique bien les effets positifs qu'il pourrait apporter :

- Apporter du calme pour faire diminuer le stress : « légère », « sereine », « cela m'a permis d'être plus zen, avoir l'impression d'avoir déposé mon stress sur le feuille et d'être soulagée d'un peu de poids.»
- Offrir un espace d'expression et un espace à soi pour reprendre confiance en soi : « fière de moi » , “Sereine et contente d'avoir pu avoir un temps pour penser qu'à moi”, « libérée », “Apaisée, le sentiment d'avoir pris un peu de temps pour moi », « Un ressenti de bien-être, faire sortir les émotions, les impressions, ça fait du bien. »

Les prochaines pages de ce document correspondent à la maquette de notre carnet. Découvrez ces quelques pages, extraites de celui-ci.

Bonne découverte.

Hey Mama !

Le carnet « Un Chemin vers Soi : Le Post-Partum Immédiat » est un ensemble de propositions de créativité illustrées directement inspirées de l'art-thérapie, utilisant l'écriture, le dessin et le collage comme médiation pour accompagner et soutenir les femmes post-accouchement. Ce carnet pré-écrit, richement illustré, est conçu pour être accessible à toutes. Il propose des outils et ressources adaptables, pour que chaque femme puisse l'utiliser en fonction de ses besoins. Bien qu'il ne se substitue pas à une thérapie, il constitue une première étape pour prendre de la hauteur face aux défis rencontrés.

L'objectif premier est de créer un espace créatif ouvert à toutes les femmes, pour qu'elles puissent s'honorer, se ressourcer, se recentrer, renforcer leur confiance en elles et redonner du sens à leur vécu. C'est un lieu d'expression sans filtre, sans jugement pour déposer et accueillir les fragilités de la vie, tout en renouant avec son pouvoir créatif et personnel.

Nul besoin d'avoir un talent quelconque pour le dessin, l'objectif ici est de vous laisser guider, d'exprimer, de manière personnelle comme pour un journal intime.

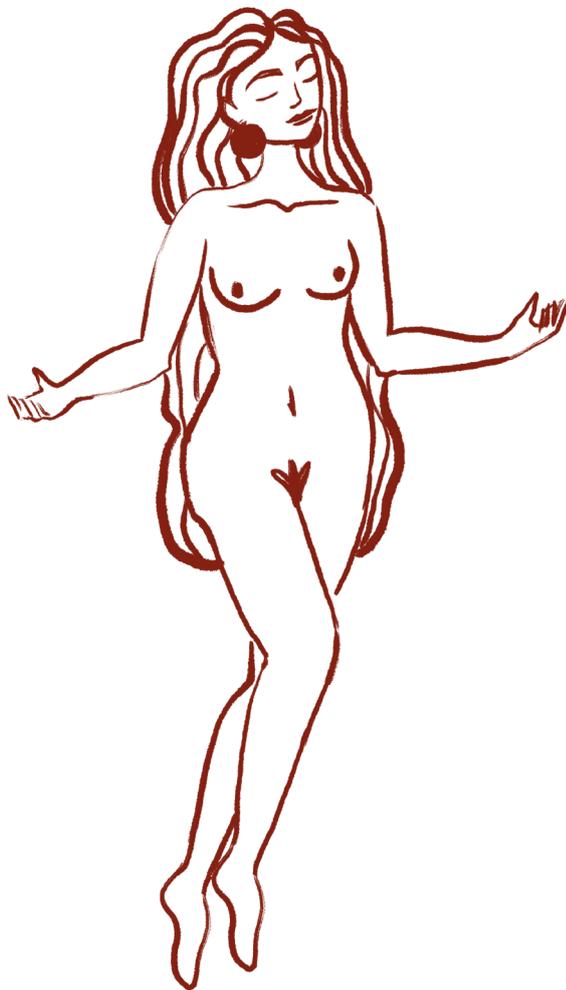
Belle découverte de vous-même !

Delphine & Pauline



Mes félicitations ! Non seulement, tu viens de donner naissance à ton enfant, mais aussi à toi MAMA ! L'attention est probablement focalisée sur bébé, mais je ne t'oublie pas, au contraire. Tu viens de donner la vie, c'est juste incroyable donc allons célébrer cela.

Pour cela, je te propose d'entourer ta silhouette de lumière, de déposer de la couleur ou des mots qui te viennent. Ne réfléchis pas trop et laisse venir.





Tu donnes énormément à ton bébé et peut-être que tu te sens parfois vide, incapable de savoir ce dont tu as envie ou en manque de lien avec l'autre.

Je te propose de choisir et d'entourer avec de la couleur le ou les besoins qui pourraient te faire du bien. Tu peux imaginer une personne chère à ton cœur pour te l'offrir. Si tu ressens l'envie de rajouter d'autres mots, rajoute-les où tu veux sur la page.

Compagnie

Tendresse

.....

Affection

Écoute

Amour

.....

.....

Partage

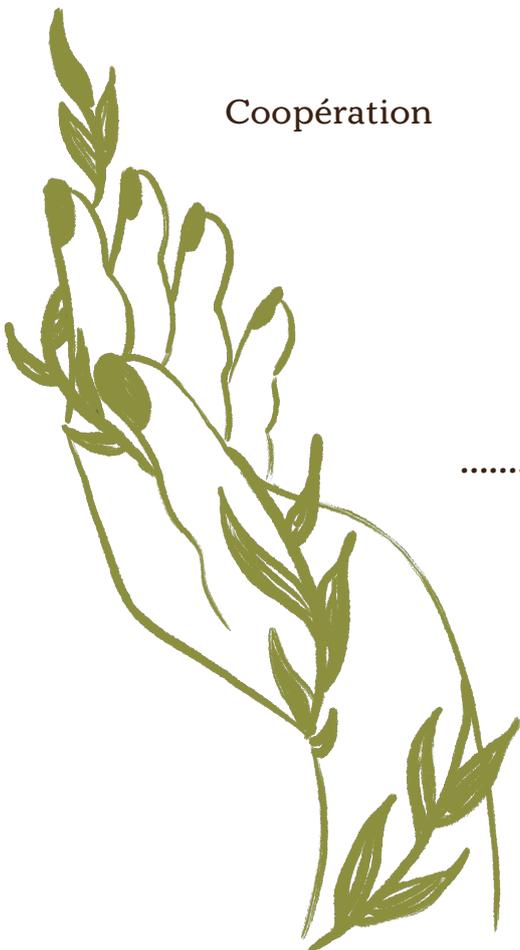
Coopération

Attention

.....

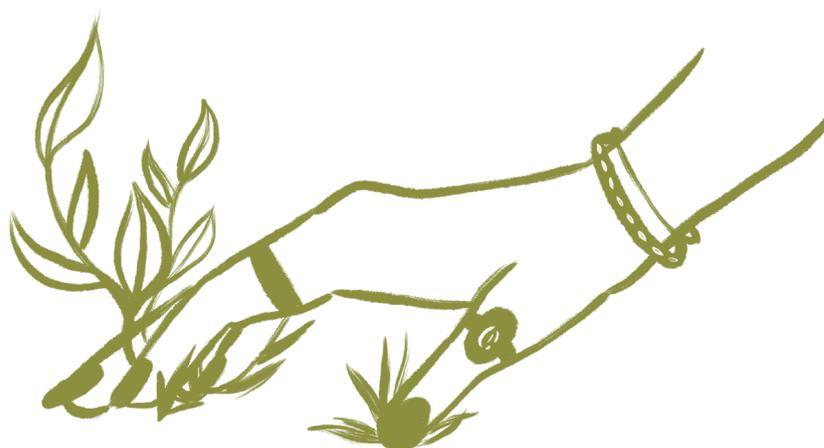
.....

Sincérité



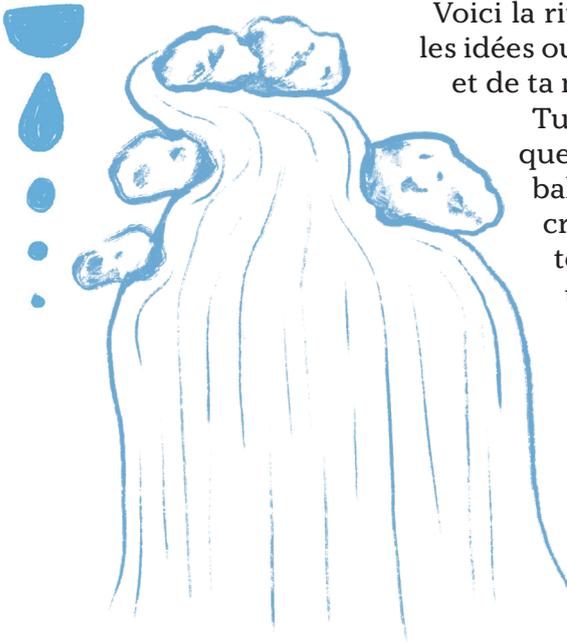
Cette page est là pour recharger tes batteries.

Tu peux visualiser puis déposer des couleurs agréables ou des mots qui expriment ce dont tu aurais besoin. Cela peut être toutes les choses ou personnes qui te font du bien pour te permettre de retrouver un peu d'énergie.



Voici la rivière des croyances, je te propose de venir y déposer toutes les idées ou choses que tu avais imaginées, projetées autour de ton bébé et de ta manière de l'élever.

Tu peux ensuite mettre de la couleur sur l'écriture en imaginant que l'eau va emporter tout cela en douceur. Une manière de balayer toutes les idées reçues et de te laisser de la place pour créer ta propre vision de la maternité ;) Tu peux d'ailleurs terminer ta page en notant l'évolution de tes pensées au fil de tes expériences avec ton enfant.



Je pensais que ...



Cela fait maintenant plusieurs mois que tu vis cette incroyable, mais ô combien éprouvante aventure.

Il est temps de prendre un peu de hauteur et d'imaginer la route que tu as déjà parcourue, avec ses victoires, ses moments de doute, ses bonheurs, mais aussi ses difficultés.

Quoi qu'il se soit passé, tu peux être fière de ce que tu as fait !

Imagine un chemin, en ligne droite ou avec des lignes courbées en fonction de ce que tu as vécu. Tu peux ensuite y déposer tes contraintes en représentant des cailloux et des moments agréables par des fleurs.



Avancer



Merci

Nous vous remercions pour l'intérêt que vous avez porté à notre carnet créatif.
Voici ci-dessous nos coordonnées, n'hésitez pas à nous joindre si le projet vous intéresse et
que vous souhaitez échanger à son sujet.

Delphine Vaisset
Art-thérapeute

06 63 48 23 59
dvaisset@atelierdelachrysaline.fr

Pauline Bans
Graphiste et illustratrice

06 46 86 36 65
contact@paulinebans.com

