



## CES FEMMES QUI ONT DU MAL A ACCEPTER LEUR (NOUVEAU) CORPS APRES UNE GROSSESSE

Marie Ployart

*Photographe / photothérapie*

*Article disponible en ligne :*

-----  
<https://www.associationepsylon.com/articles>  
-----

*Pour citer cet article :*

-----  
Marie Ployart (2021), *Ces femmes qui ont du mal à accepter leur (nouveau) corps après une grossesse* from [www.associationepsylon.com/articles](https://www.associationepsylon.com/articles)

# CES FEMMES QUI ONT DU MAL A ACCEPTER LEUR (NOUVEAU) CORPS APRES UNE GROSSESSE

Marie Ployart

Photographe / photothérapie

On parle peu du corps de la femme après l'accouchement, autrement que d'un point de vue médical. Modifications rapides du corps, sentiment de perte de contrôle, déconnexion et dépossession de son propre corps dans les actes médicaux, difficulté à retrouver son "corps d'avant". L'impact psychologique est rarement pris en compte sérieusement, on peut même parler de tabou.

Derrière l'impact psychologique évident d'un changement corporel important, j'émet l'hypothèse d'une large cause sociétale dans ce mal-être : le corps de la femme est si normé que s'en écarter est mal vu. Il "faut" être mince et sans défauts. Alors comment accepter qu'un tel bouleversement puisse laisser des traces ?

Bien sûr chaque femme aura un vécu différent, vivra plus ou moins bien sa grossesse. Cela peut aussi être vécu comme une découverte, une surprise, un enchantement de voir son corps changer et se transformer. Le but de cet article n'est pas de faire des généralités, mais de tenter de comprendre la déconnexion et le mal-être que subissent certaines femmes après leur accouchement.

Je vais vous avouer que je parle sans connaître intimement le sujet : je n'ai jamais été enceinte. Alors j'ai voulu demander à des femmes qui sont passées par là de me parler du rapport qu'elles avaient à leur corps après une grossesse, et quel impact cela a eu sur leur vie. J'ai également lu des témoignages en ligne, et parmi celles qui se sont exprimées sur le sujet, j'y ai vu des peurs communes.

## 1- Ne plus reconnaître son corps

- ***"Ce n'est plus moi"***

*"J'ai du mal avec ce nouveau corps"* m'explique Chloé, 25 ans, mère d'une petite fille de 2 ans. *"J'ai pris 25kg pendant la grossesse, ma peau s'est détendue, aujourd'hui j'ai perdu plus de poids qu'avant mais il me reste des vergetures, j'ai le ventre qui pend, ma poitrine qui pend, à seulement 25 ans psychologiquement c'est dur."* Ce n'est pas tant les marques qui la gênent, elle accepte ces traces de vie sur son corps, mais *"c'est l'aspect flasque, et ce n'est pas en faisant du sport que ça ira car la peau est détendue. J'ai peur du 2ème enfant, ça ne devrait pas mais c'est comme ça."*

Sylvie de son côté, mère de 3 enfants, me dit de but en blanc : *"Moi mon corps c'est mon poids. C'est mon ventre qui me pose problème"*. Après 3 grossesses, elle ne perçoit plus son corps que sous ce prisme. *"J'ai 3 enfants qui m'ont étendu le ventre. En vrai je ne peux rien y faire. Je pourrais perdre 10 kg, mon ventre serait au même niveau que ma poitrine. J'ai du mal à entendre "t'es belle", j'ai du mal à entendre ce genre de chose car avec mon ventre je me dis que c'est pas possible"*. J'ai été marqué par le souvenir qu'elle a immédiatement associé au sentiment de rejet qu'elle ressent vis-à-vis de son ventre : *"Quand j'ai eu ma césarienne, je me rappelle d'un seul coup avoir eu un poids en moins. Des fois j'aimerais ressentir cette légèreté, cette liberté. Sans ce ventre je me sentirais mieux, une espèce de poids, de doute, d'inconfort, d'incertitude en moins, une espèce de ballon de baudruche qui se percerait et libérerait tout ça."*

Un sentiment de ventre vide après l'accouchement, la difficulté de ne plus y sentir l'enfant rend d'autant plus difficile l'acceptation. *“Mon ventre est ce que je déteste le plus, justement parce qu'il est resté gros et qu'il est désormais vide.”* explique une internaute. *“Avant ma grossesse, j'aimais beaucoup mon ventre, je n'avais pas de problème particulier. Mais ce que j'aimais avant a beaucoup changé.”* précise Chloé. Source de complexes pour énormément de femmes, (même celles n'ayant jamais porté d'enfant), pour certaines ce ventre est le marqueur de la fin du moment de grâce qu'elles ont vécu durant leur grossesse.

- **Une déconnexion de son corps**

La perte totale du contrôle de son corps, de son apparence, le sentiment que notre propre corps ne nous appartient plus peut également être difficile psychologiquement. On entend souvent des femmes se plaindre de se faire toucher le ventre par des inconnus, ou même des proches, sans leur consentement, ou recevoir des conseils et avis non sollicités, comme si leur corps ne leur appartenait plus.

Par ailleurs, le rapport très médicalisé à la grossesse et à l'accouchement peut accentuer la déconnexion des femmes avec leur corps : non-respect des choix de la patiente, actes non consentis, nombre important de professionnels de santé différents... Bien sûr, il en va de la santé de la mère et de l'enfant. Mais certaines femmes le vivent comme une violence et un traumatisme. L'aspect psychologique qui en résulte est rarement pris en compte, accentuant parfois la dépression post-partum.

- **Vouloir retrouver son “corps d'avant”**

L'envie de retrouver le corps d'avant la grossesse est très forte pour beaucoup, qui ont du mal à accepter l'impact du temps et de la vie sur leur corps. Chloé avoue même avoir envisagé la chirurgie réparatrice pour son ventre. *“Je comprends beaucoup plus les femmes qui passent par la chirurgie esthétique après la grossesse. Ma mère a eu la chance de passer par là, je comprends qu'elle l'ait fait”*, explique Chloé, qui ne veut pas tomber dans les régimes et les exercices physiques : *“J'ai perdu mes kilos de grossesse mais je ne me fixe plus d'objectif. Mon corps a assez subi ces dernières années. Je n'ai pas la motivation pour faire du sport, on est trop dupé sur les réseaux sociaux et partout sur le retour au “corps d'avant”, et je n'en suis pas convaincue, je pense qu'il y a beaucoup de choses qu'on ne nous montre pas, la peau ne peut pas se retendre en un claquement de doigts. Je sais plus quoi croire vraiment”*. Pour Sylvie : *“Moi la chirurgie c'est pas du tout mon truc, les cicatrices j'aime pas ça. Je pense que je finirai par accepter mon ventre parce qu'aujourd'hui je suis pas du tout dans l'optique de passer au bistouri. Soit j'y arrive de façon naturelle, soit j'accepte.”* L'ultimatum est lancé.

## **2- Sortir des injonctions du “corps parfait”**

Bien sûr, voir son corps changer en si peu de temps, ne plus le reconnaître, en avoir été si déconnectée qu'il nous paraît comme étranger a un impact psychologique très fort. Mais est-ce que cet impact n'est pas aussi dû au culte du “corps parfait” omniprésent dans notre société ? N'accepterions-nous pas davantage notre corps si le culte de la perfection n'était pas si fort ? Je pars de l'hypothèse que le rapport qu'ont les femmes vis-à-vis du changement de leur apparence serait plus serein si le regard de la société sur le corps des femmes était plus sain.

- **Accepter que son corps change**

*“Je me suis trouvée grosse et moche (oui oui disons le) je n'en pouvais plus je voulais accoucher pour me retrouver...”* explique une internaute. N'insistons pas sur la grossophobie de cette analogie “grosse =

moche”, ici n’est pas le propos, mais il renvoie à cette injonction extrêmement forte à la norme “beauté = minceur”. Alors évidemment, comment vivre sereinement une “grossesse” sous cette égide ? La peur de grossir et de ne pas retrouver son poids d’avant, de ne pas perdre ses “kilos de grossesse” est l’une des grandes craintes de beaucoup de femmes qui s’apprêtent à vivre cette aventure. Car la grossesse est le seul moment de la vie où une femme a sociologiquement le “droit” de grossir. Mais jusqu’à quel point ? Fleurissent de nombreux “régimes” pour femmes enceintes. Et ce n’est pas par pur intérêt médical (même si dans certains cas un suivi médical de la courbe de poids est bien sûr légitime), le marketing qui aime jouer sur les peurs y voit là une manne financière importante.

- **Normaliser le corps “imparfait”**

Marre des corps parfaits en toutes circonstances, certaines voix s’élèvent pour montrer la réalité, l’impact de la vie sur le corps : une grossesse, la ménopause, le temps qui passe, ...

C’est le cas par exemple pour la blogueuse Sarah Nicole Landry, extrêmement suivie sur son compte instagram @thebirdspapaya avec ses quelques 2 millions d’abonnés, qui montre son corps après l’accouchement, réussit à en rire, à le glorifier car il lui a donné sa fille. La photographe Jade Beall œuvre également à montrer la normalité des corps des femmes et l’impact que peut parfois avoir une grossesse sur le corps. Très nombreuses sont les internautes qui les remercient de montrer cette réalité. Une réalité pourtant quotidienne, mais qui “n’existe pas” dans l’espace public.

Chloé voudrait réussir, elle aussi, à franchir le pas par militantisme. *“J’ai préparé un post instagram que je n’arrive pas à poster, pour montrer qu’on a beau perdre des kilos, le corps garde l’impact d’une grossesse. J’arrive pas à passer ce cap, je ne sais pas si c’est la peur du regard des autres ? Le regard sur moi ? Le fait de l’écrire c’est l’accepter, ouvrir une partie de moi que je n’ouvre pas d’habitude. Un jour j’espère que j’y arriverai.”*

Car montrer cette réalité, c’est la normaliser et sortir des tabous. Et l’intérêt psychologique de voir et reconnaître l’existence des “corps imparfaits” est énorme : il s’agit de changer nos références, ces normes auxquelles on veut ressembler car on estime que c’est ce qu’un corps humain doit être. Les rides, les vergetures, un ventre qui pend, des seins qui ont perdu de leur fermeté, rien de cela n’existe dans l’espace public (les magazines, les publicités, le cinéma...).

Changer notre vision de la normalité pourrait nous permettre de prendre énormément de recul sur nous-mêmes et sur nos complexes. On peut penser que tout cela est bien superficiel, mais c’est ne pas se rendre compte de l’impact qu’un complexe, qu’un mal-être profond peut avoir sur la vie de tous les jours : sentiment de honte, difficulté à aller vers les autres, repli sur soi, intimité perturbée. En somme l’impression de ne pas avoir de valeur dans une société qui nous fait croire que la valeur d’une femme dépend de son apparence physique. Déprime, dépression, parfois suicide dans les cas extrêmes. C’est loin d’être superficiel.