

SEXUALITÉ DURANT LA GROSSESSE

CLIENTÈLE CIBLE: Femmes et couples attendant un enfant

OBJECTIFS

L'atelier vise à:
Sensibiliser les participant.e.s aux modifications typiques de la sexualité durant la grossesse et après l'accouchement.

À la fin de l'atelier, les participant.e.s seront en mesure de:

- Nommer différents enjeux spécifiques à l'intimité au fil de la grossesse.
- Discuter de facteurs influençant l'intimité.
- Décrire différentes stratégies adaptatives possibles.

THÈMES ABORDÉS:

- Évolution des rôles de femme/conjointe à mère et défis
- La sexualité durant la grossesse
 - En fonction du trimestre
 - Post-accouchement
- Facteurs influençant l'intimité
- Stratégies pour améliorer l'intimité
- Période de question

Vanessa Forgues

Sexologue M.A. et psychothérapeute
infosexologie@gmail.com / 819-582-0998

PRÉPARATION AU QUATRIÈME TRIMESTRE: ET SI ON SE PARLAIT DE SANTÉ MENTALE MATERNELLE

CLIENTÈLE CIBLE: Femmes enceintes ou nouvellement post-partum

OBJECTIFS

L'atelier vise à:
Aborder la maternité et les enjeux de santé mentale.

À la fin de l'atelier, les participant.e.s seront en mesure de:

- Définir le quatrième trimestre et la matrescence.
- Nommer différentes manifestations de difficultés de santé mentale que les nouvelles mères peuvent rencontrer.
- Remettre en question les attentes sociales et le tabou autour de la demande d'aide.
- Réfléchir à un filet de sécurité pour elles.

THÈMES ABORDÉS:

- Matrescence
- Quatrième trimestre
- Défis relatifs à la santé mentale
- Isolement et connexion
- Partage des responsabilités
- Implication du/de la partenaire et réseau de soutien
- Besoins de la nouvelle maman
- Ressources

Vanessa Forgues

Sexologue M.A. et psychothérapeute
infosexologie@gmail.com / 819-582-0998

CONCILIER SEXUALITÉ ET PARENTALITÉ: DÉFIS ET STRATÉGIES

CLIENTÈLE CIBLE:

Mères d'un enfant en bas-âge

OBJECTIFS

L'atelier vise à:
Réfléchir à la notion d'intimité et ses défis en contexte de parentalité.

À la fin de l'atelier, les participant.e.s seront en mesure de:

- Définir l'intimité en présentant ses différentes formes.
- Décrire les influences de l'intimité chez les mères de jeunes enfants.
- Illustrer l'impact de différents facteurs sur le désir et la sexualité.
- Examiner la communication dans leur relation quant à l'affection et la gestion des conflits.

THÈMES ABORDÉS:

- Intimité des nouvelles mères
- Adaptation aux changements
- Évolution des rôles (femmes, conjointe, mère)
- Image corporelle et rapport au corps
- Reprise des activités sexuelles et difficultés possibles
- Facteurs influençant le désir sexuel et stratégies
- Langage de l'amour et du pardon
- Période de questions

Vanessa Forgues

Sexologue M.A. et psychothérapeute
infosexologie@gmail.com / 819-582-0998