

Date : 21/11/11

## Accepter son corps de maman : les conseils d'une psychologue

Yvonne Poncet-Bonissol, psychoclinicienne et auteur de *Se réconcilier avec son corps* (éditions **Dangles**) nous explique comment accepter son corps de jeune maman.

Beaucoup de femmes ont du mal à accepter leur corps après la grossesse. Comment faire le deuil de sa silhouette de « jeune fille » ?

Yvonne Poncet-Bonissol : Faire le deuil de son corps prend un certain temps, car le corps a une mémoire. En général, une jeune maman souhaite retrouver ses formes de femme. En même temps, elle a envie de mater, de rester dans sa bulle avec son nouveau-né... C'est assez ambivalent ! Lorsque le bébé naît, la femme se retrouve soudainement « vide ». Le petit ventre qu'elle garde quelques temps après l'accouchement lui permet d'éviter la dépression liée à ce qu'on appelle le « vide viscéral ».

En général, lorsqu'on n'aime plus son corps, on évite les miroirs. Du coup, on se laisse aller et on n'aime encore moins son corps... Comment sortir de ce cercle vicieux ?

Y. P.-B. : Quand on a une mauvaise image de soi, il est facile de se laisser aller. La solution ? Essayer de vivre son corps de l'intérieur. Oui, la grossesse bouleverse notre morphologie. Il faut admettre cela. C'est en acceptant ses rondeurs, qu'on arrive à les perdre. Il ne faut surtout pas que ces kilos en trop deviennent une obsession, au risque de tomber dans la spirale des régimes et du « yo-yo ». La jeune mère doit aussi rassurer son conjoint, en lui disant avec beaucoup d'humour : « Je suis encore une « mama » pour quelques temps, mais je retrouverai bientôt ma ligne ! »

## Évaluation du site

Le site Internet du magazine papier Infobébés diffuse d'assez nombreuses brèves concernant à peu près tout ce qui peut se rapporter aux bébés et à la grossesse.

**Cible**  
Spécialisée

**Dynamisme\*** : 6

\* pages nouvelles en moyenne sur une semaine