

Accompagnement psychique dans le cadre de la rééducation

« Le périnée psychique »

Le texte ci-dessous contient de nombreux passages empruntés à :

<https://naissanceslibres.wordpress.com/03-la-methode/accompagnement-psychique-dans-le-post-partum-le-perinee-psychique/> . Cependant, certains passages ont été simplifiés.

Le « périnée psychique » : l'association de ces deux mots peut paraître au premier abord un peu extravagante, et pourtant... Non seulement ces deux sphères sont liées, mais totalement interdépendantes.

L'origine des problèmes : les pressions

-->Pressions d'effort (tousse, sauter,...)

Seront traitées lors des séances de rééducation du périnée technique.

Mais les pressions les plus redoutables pour le périnée restent néanmoins les pressions hors effort.

-->Pressions hors effort – Le lien stress-pathologie, le rôle des fascias:

Lors d'un choc physique ou psychique, il est important que le corps puisse se défendre et se protéger. Il existe partout dans notre organisme, une multitude de membranes qui entourent les différents centres vitaux et assurent leur sauvegarde. Ces tissus conjonctifs fibro-élastiques sont appelés fascias. Lorsqu'un stress ou un choc est suffisamment important pour être considéré comme une agression, une fermeture se met en place par leur intermédiaire (repli fascial). Normalement, le choc émotionnel ou physique passé, les tensions créées par la fermeture se relâchent. Or, les fascias ne sont théoriquement là que pour une protection temporaire, pas pour du long cours. Si leur action se prolonge, cela peut gêner considérablement le fonctionnement des organes, et par là même, ouvrir à terme la porte à toutes sortes de pathologies. En ce qui nous concerne la création de ces énormes tensions va solliciter en permanence le périnée. Nous sommes là à l'origine des pressions hors effort, d'abord longtemps inconscientes.

Tout ce qui « met la pression » (arrivée de l'enfant si elle est mal vécue, séparations, « pertes » d'être chers, « pertes » d'emploi, départ en retraite) va pouvoir interférer sur le périnée. Ces pressions hors effort sont susceptibles d'induire des descentes d'organes en quelques mois parce qu'elles sont continues.

Le travail sur le périnée psychique : Connaissance et reconnaissance de soi

Par l'intermédiaire des prises de conscience, des changements d'axe de vision, en autorisant à nouveau l'ouverture, vont participer au relâchement des tensions des fascias et contribuer à la guérison, cette fois, dans le corps.

Dans un premier temps, on commencera par accueillir les problématiques ordinaires qui n'entrent dans le cadre d'aucune pathologie du psychisme. Leur donner cependant l'opportunité d'être reconnues et mise en mots peut faire énormément « baisser la pression ».

Le deuxième temps du travail sera déterminant. On pourra proposer de manière ciblée pour chaque conflit, des OUTILS très simples à positionner dans la vie de tous les jours. Le but : l'autonomie de la patiente qui au travers des outils sera apte à assainir le terrain des pressions psychiques (et donc physiques) chaque fois qu'une difficulté se présentera. Cette approche va donc déboucher sur la connaissance et la re-connaissance de soi.

Témoignages:

<https://naissanceslibres.wordpress.com/06-temoignages/b-perinee-psychique/>

Accompagnement individuel et spécialisé d'environ 2 à 6h

Tarif : acte hors nomenclature: 55€ /heure (dont 21€ remboursés par la sécurité sociale et une partie de 34 € restant à votre charge remboursable par certaines mutuelles).