



ECOUTER
INFORMER
GUIDER

AFGM
ASSOCIATION FRANÇAISE DES
GROSSESSES MONOCHORIALES

L'ACCOMPAGNEMENT APRÈS LE DEUIL PÉRINATAL

Laurine ZAGALA est kinésithérapeute, et c'est la fondatrice du centre KERAIA à Lyon. Aujourd'hui elle vous propose des conseils concernant le sujet difficile de la rééducation dans le cadre du deuil périnatal.

Le deuil périnatal, qu'il survienne au début, au cours ou à terme d'une grossesse, est une épreuve physique et émotionnelle profonde. Le corps a traversé les mêmes transformations. Il a porté, parfois enfanté, et il mérite tout autant écoute, soin et rééducation. Cet accompagnement n'est pas une injonction, mais une possibilité de guérison corporelle et d'apaisement intérieur.

Pourquoi une rééducation est-elle importante ?

Même en l'absence d'un bébé dans les bras, le corps a vécu une grossesse, et parfois un accouchement. Il est donc essentiel d'effectuer :

- un bilan périnéal (avec une sage-femme ou une kinésithérapeute formée).
- une rééducation abdominale.

Ceci afin de restaurer les fonctions du plancher pelvien et de la sangle abdominale, et d'éviter les troubles à moyen ou long terme (fuites, douleurs, déséquilibres posturaux, tensions abdominales, lombaires ou pelviennes).

Un travail de reconnexion et de douceur.

Cet accompagnement corporel vise avant tout à :

- Reconscentiser son corps, souvent mis à distance après le choc émotionnel.
- Retrouver une respiration fluide, libératrice des tensions internes.
- Relâcher les zones de crispation liées au stress, à la tristesse ou au traumatisme.
- Accueillir les émotions corporelles avec bienveillance et sécurité.

Le kinésithérapeute peut proposer :

- Des techniques de respiration et de relaxation.
- Des massages doux et enveloppants.
- Un travail postural et de mobilité du bassin et du rachis.
- Un accompagnement progressif vers le renforcement et la reprise d'activité physique lorsque le corps et le cœur le permettent.



ECOUTER
INFORMER
GUIDER

AFGM
ASSOCIATION FRANÇAISE DES
GROSSESSES MONOCHORIALES

Une approche globale : corps, souffle, émotion

La rééducation post-deuil périnatal ne se limite pas à une fonction mécanique. C'est une étape de reconnexion avec soi-même, avec son ventre, son souffle, et de redonner une place apaisée à son corps dans le processus de guérison. Ici, le travail du kinésithérapeute s'inscrit dans une approche pluridisciplinaire, en lien avec la sage-femme, le psychologue, ou toute autre ressource d'accompagnement du deuil.

Si vous souhaitez contacter le centre KERAIA, la prise de rendez-vous se fait sur Doctolib.

Adresse : 84 quai Pierre Scize, 69005 LYON

Téléphone : 0975799403

Mail : centrekeraia@gmail.com

*NB : Notre fiche dédiée aux formalités du deuil périnatal
est aussi disponible sur notre site Internet www.assoafgm.fr*

ATTENTION, ces informations ont simplement vocation à vous guider dans vos démarches. Les professionnels de santé qui vous suivent peuvent aussi vous éclairer. Et vous pouvez nous contacter si besoin sur ecoute@assoafgm.fr