

# CARNET INTIME D' EXERCICE



Un accompagnement doux,  
100 % digital et confidentiel

# Chapitre 1 : Guérir Émotionnellement

## Thème : Exprimer ses émotions (Réflexion personnelle)

### Introduction

La fausse couche n'est pas seulement un événement physique — c'est un choc émotionnel, parfois invisible pour les autres, mais profondément réel. Avant d'envisager la reprise d'une intimité sexuelle, il est essentiel d'écouter son cœur, de reconnaître ses blessures et d'y mettre des mots.

Ce chapitre t'invite à **faire le point avec toi-même**, à ton rythme. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Écris avec honnêteté. L'objectif n'est pas de juger, mais de **guérir**.

### Exercice 1 — Nommer ce que je ressens

*“Ce que l'on peut nommer, on peut commencer à apaiser.”*

#### 1. **Quelles sont les émotions qui me traversent depuis la fausse couche ?**

*Écris sans filtre. Peur ? Colère ? Honte ? Tristesse ? Soulagement ? Culpabilité ? Soulagement ? Amour ? Injustice ?*

 Réponse :

#### 1. **Y a-t-il des émotions que je refoule ? Pourquoi ?**

 Réponse :

#### 1. **Qu'est-ce qui me fait le plus mal quand je pense à cette expérience ?**

*Sois aussi précis que possible.*

 Réponse :

### Exercice 2 — Me parler avec douceur

*Imagine que tu es ta meilleure amie, bienveillante et sans jugement.*

#### 1. **Si je devais écrire une lettre de compassion à la femme que je suis aujourd'hui, que lui dirais-je ?**

*Commence par : “Chère moi...”*

 Réponse :

### Exercice 3 — Identifier mes besoins émotionnels

1. **Qu'est-ce qui m'aiderait à me sentir un peu plus apaisée aujourd'hui ?**

*Un câlin, du silence, un espace pour pleurer, une promenade, du soutien ?*

 Réponse :

1. **Quelles personnes ou quelles pratiques me font du bien en ce moment ?**

*Note-les comme des ressources.*


 Réponse :

### Clôture de la séance

Relis ce que tu as écrit.

Observe ce que tu ressens après avoir pris ce temps avec toi-même.

Tu viens de poser un acte de courage. Tu prends soin de toi, et c'est noble.

 *Note libre : tu peux écrire ici une phrase, un mot ou un symbole qui résume ton état du jour.*

# Chapitre 2 – S’ouvrir à l’aide professionnelle

**Thème : Accepter d’être accompagnée pour mieux se reconstruire**

## Objectif de cette section

La reprise sexuelle après une fausse couche n’est pas qu’une question physique : c’est un parcours **émotionnel, psychologique et relationnel**. Être accompagnée par un professionnel peut **aider à débloquer, valider, ou apaiser** des éléments invisibles mais puissants.


Ce chapitre a pour but de t’aider à :

- évaluer **si un accompagnement thérapeutique est pertinent** pour toi maintenant ;
- **clarifier tes attentes et besoins** en lien avec une aide extérieure ;
- te préparer **concrètement** à consulter.

## Exercice 1 – Auto-évaluation : ai-je besoin d’un accompagnement thérapeutique ?

Coche les affirmations qui résonnent en toi :

- Je me sens submergée par mes émotions sans savoir comment les gérer
- J’ai des difficultés à parler de ce que j’ai vécu, même avec des proches
- J’évite toute intimité ou contact avec mon partenaire depuis la fausse couche
- J’ai des pensées récurrentes de culpabilité ou d’échec
- Je ressens une perte de désir profond et prolongé
- Je me sens isolée dans mon vécu
- Je ne sais pas comment exprimer mes besoins ou poser des limites dans mon couple
- J’ai besoin d’un espace neutre pour déposer ce que je ressens

 **Si tu as coché 3 affirmations ou plus**, il serait **bénéfique** de consulter un professionnel (psychologue, sexologue, thérapeute spécialisé en deuil périnatal, etc.).

## Exercice 2 – Clarifier mes besoins en accompagnement

Prendre le temps de poser ses attentes permet de choisir un professionnel en conscience.

### 1. **Qu’est-ce que j’attendrais d’un accompagnement professionnel ?**

*(Écoute, guidance, compréhension du deuil, reprise de l’intimité, soutien au couple...)*

 Réponse :

### 1. **Qu’est-ce que je redoute ou qui me bloque à l’idée de consulter ?**

*(Peur du jugement, coût, ne pas savoir quoi dire, gêne...)*

 Réponse :



1. **Quels types de professionnels m'inspirent le plus confiance ?**

*(Une femme, un homme, spécialiste du deuil, sexothérapeute, thérapeute chrétien, etc.)*

👉 Réponse :

1. **Est-ce que j'aimerais consulter seule ou en couple ? Pourquoi ?**

👉 Réponse :

📌 **Exercice 3 – Passer à l'action : premières étapes**

1. **Ai-je déjà une personne ou une structure en tête ?**

- Nom / spécialité / contact :

👉 ...

2. **Quel serait le premier petit pas que je peux faire cette semaine ?**

*(Faire une recherche, demander une recommandation, appeler un cabinet, envoyer un mail...)*

👉 Réponse :

1. **Quel jour ou moment de la semaine me conviendrait pour une première consultation ?**

👉 Réponse :

📌 **Exercice bonus – Miroir de motivation**

*"Se faire aider, ce n'est pas un signe de faiblesse. C'est un acte de puissance intérieure."*

👉 Termine cette partie en écrivant une affirmation qui te motive à te faire accompagner.  
*(Exemples : "Je mérite d'être soutenue." / "Ma guérison est précieuse." / "Je peux m'ouvrir à la paix intérieure.")*

👉 Mon affirmation :

# Chapitre 3 — Se reconnecter à son corps

**Thème : Exercices corporels et sensoriels pour restaurer la confiance**

## 🎯 Objectif de cette section

Après une fausse couche, le corps peut devenir un lieu de tension, de rejet ou de silence.

Ce chapitre t'invite à **réinvestir ton corps avec amour, patience et respect**. Il ne s'agit pas de relancer la sexualité trop vite, mais de **reconstruire un lien de confiance avec soi-même**.

Les exercices ci-dessous favorisent :

- la détente corporelle,
- la conscience sensorielle,
- la revalorisation du corps blessé.

## ⚖️ Cadre et recommandations

- **Aucun exercice n'est obligatoire**. Écoute-toi.
- Pratique dans un **espace calme**, où tu peux être seule ou en sécurité.
- Garde un **journal ou une feuille** pour noter tes ressentis.
- Reviens autant de fois que nécessaire : ton corps est ton rythme.

## 🧘 Exercice 1 – Respirer pour revenir en soi

*Respirer, c'est se dire : je suis en vie, ici et maintenant.*

### ➤ *Pratique : respiration ancrante*

1. Assieds-toi ou allonge-toi confortablement.
2. Pose les mains sur ton bas-ventre.
3. Inspire profondément par le nez (4 secondes),  
Retiens l'air (2 secondes),  
Expire lentement par la bouche (6 secondes).
4. Répète 5 à 10 fois.

🖋️ *Note : Que ressens-tu dans ton ventre ? de la tension ? du vide ? du calme ?*

👉 *Mon ressenti :*



## Exercice 2 – Le toucher réconfortant (auto-massage)

*Le corps n'a pas besoin d'être désiré tout de suite. Il a besoin d'être **reconnu**.*

### ► Pratique : rituel de soin doux

1. Choisis une huile ou crème que tu aimes.
2. Assieds-toi ou tiens-toi debout dans un espace intime.
3. Applique le soin sur ton corps en suivant ce chemin :  
**Mains → Bras → Épaules → Ventre → Hanches → Cuisses**  
q (évite les zones qui provoquent malaise si nécessaire)

 Question : Quelle partie de mon corps ai-je eu du mal à toucher ? Pourquoi ?

 Réponse :

 Quelle partie m'a semblé paisible ou agréable ?


 Réponse :

### Exercice 3 – Le scan sensoriel

*Avant d'aimer à nouveau avec ton corps, apprends à l'écouter.*

### ► Pratique : exploration des 5 sens

1. Installe-toi dans un endroit calme, yeux fermés si possible.
2. Note une sensation pour chacun des sens, **ici et maintenant** :
  - o **Vue** : que vois-tu autour de toi qui te réconforte ?
  - o **Ouïe** : quel son entends-tu qui te calme ?
  - o **Odorat** : y a-t-il une odeur familière ou rassurante ?
  - o **Toucher** : que ressens-tu sous tes mains, sur ta peau ?
  - o **Goût** : quel goût évoque le soin ou la douceur pour toi ?

 Mes 5 sensations :

## Exercice 4 – Dire merci à mon corps

*Le corps a porté une histoire. Même dans la perte, il mérite la gratitude.*

 **Écris une lettre courte à ton corps.**

Tu peux commencer par :

"Cher corps, je te remercie pour..."

 *Ma lettre :*

 Clôture

Relis tes réponses.

Observe si tu sens un **changement, même léger** dans ta relation à ton corps.

Tu n'as pas à aller vite. Tu es **en train de renaître**, avec dignité.

# Chapitre 4 — Reconnexion au couple et à l'intimité

Thème : Retrouver un lien affectif et sexuel dans le respect du rythme de chacun

## 🎯 Objectif de cette section

La fausse couche peut bouleverser la vie de couple : silences, incompréhensions, peur d'aborder la sexualité...

Cette partie t'aide à **ouvrir un dialogue sain**, à **reconstruire la tendresse**, et à **préparer une reprise sexuelle qui honore vos besoins respectifs**.

## ⚖️ Principes fondamentaux

1. **Il n'y a pas de "bon moment" universel.** Ce qui compte, c'est le **ressenti partagé**.
2. **Le désir n'est pas toujours spontané.** Il peut revenir **par la sécurité, la parole, la douceur**.
3. **L'intimité commence bien avant le contact physique.**

## 🗣️ Exercice 1 — Oser en parler (communication émotionnelle)

*Le couple ne guérit pas en silence. Il guérit dans la vérité dite avec amour.*

### ➤ Questionnaire à remplir seule (ou à deux si souhaité)

1. **Ce que j'aimerais que mon partenaire comprenne sur ce que je ressens aujourd'hui :**

👉 Réponse :

2. **Ce qui me fait du bien quand il/elle...**

👉 Réponse :

3. **Ce que je redoute dans la reprise de l'intimité :**

👉 Réponse :

1. **Ce que j'aimerais pouvoir dire sans être jugée :**

👉 Réponse :

2. **Ce dont j'ai besoin pour me sentir en sécurité dans notre relation aujourd'hui :**

👉 Réponse :

## 🤝 Exercice 2 — Rituel de parole bienveillante (à deux)

*Un moment de parole simple, sans interruption, où l'un écoute pendant que l'autre parle.*

### ➤ Mise en pratique :

**1. Installez-vous face à face, dans un lieu calme.**

**2. Pendant 5 minutes chacun :**

**o L'un parle à cœur ouvert en commençant par :**

☛ *"En ce moment, je me sens..."*

☛ *"J'aimerais que tu saches que..."*

☛ *"Quand tu fais/ dis cela, je me sens..."*

**o L'autre n'interrompt pas, ne commente pas. Il/elle écoute en silence total.**

**3. Après, vous pouvez échanger librement ou simplement vous remercier.**

### Exercice 3 — Réintroduire la tendresse sans pression

*Rétablir l'intimité sans objectif sexuel : se toucher pour se reconnaître.*

#### ► Suggestions de moments à vivre ensemble :

- Se prendre dans les bras sans mot
- Se masser les mains ou les pieds
- S'endormir peau contre peau
- Se regarder dans les yeux quelques instants sans rien dire

✍️ *Quel type de contact me rassure en ce moment ?*

👉 Réponse :

✍️ *Y a-t-il un geste de tendresse que j'aimerais réintroduire ?*

👉 Réponse :

### ♥ Exercice 4 — Repenser la sexualité comme un espace sacré

*Et si la sexualité n'était pas une performance, mais une manière de se **relier**, lentement, avec respect et amour ?*

#### ► Réflexion personnelle

**1. Quelle vision de la sexualité ai-je envie de construire après ce que j'ai vécu ?**

👉 Réponse :

**2. Qu'est-ce qui me semble indispensable pour que cette reprise soit belle et juste ?**

*(Consentement mutuel, patience, humour, spiritualité, nouveauté, etc.)*

👉 Réponse :

**3. Quels mots ou gestes pourraient servir de "signal doux" pour dire : "je suis prête à explorer un peu plus" ?**

👉 Réponse :

✨ Clôture du chapitre

📖 *"L'amour véritable ne presse pas. Il attend, il écoute, il tient la main dans l'obscurité."*

Tu n'as pas besoin de "retrouver l'intimité" comme avant.

Tu peux la **réinventer**, avec conscience, respect et liberté.

# Page de Synthèse – Vers une renaissance

## 🎯 1. Bilan personnel

Prends un moment au calme. Respire profondément. Puis réponds librement à ces questions pour **intégrer ton cheminement**.

✍️ **Ce que j'ai compris sur moi-même durant ce parcours :**

✍️ ...

✍️ **Ce qui a changé (même légèrement) dans mon rapport à mon corps, mes émotions, ou mon couple :**

✍️ ...

✍️ **Les forces ou ressources intérieures que j'ai redécouvertes :**

✍️ ...

✍️ **Ce que je suis fière d'avoir osé ou traversé :**

✍️ ...

## 🙏 2. Prière de réconciliation intérieure

*Cette prière peut être lue à haute voix, en silence, ou réécrite avec tes propres mots.*

**Seigneur,**

Tu connais les larmes que j'ai versées.

Tu connais les silences, la colère, la fatigue.

Tu as vu mon corps blessé, mon cœur brisé, mon désir perdu.

Et pourtant, tu ne m'as pas abandonnée. Tu es resté là.

Aujourd'hui, je choisis la vie, même fragile.

Je te rends ce qui a été brisé en moi,

Et je te demande de m'aider à me reconstruire

— pas comme avant —

Mais en vérité, en confiance, en douceur.

Donne-moi la paix dans mon corps,

La tendresse dans mon cœur,

Et la patience dans mon couple.

Bénis mes larmes, mes gestes, mon chemin.

Et que ma féminité, même éprouvée,

soit toujours le lieu où ton amour s'incarne.

**Amen.**

### 3. Poser mes intentions pour l'avenir

Ce n'est pas une fin, c'est une **recommencement**. Laisse parler ton âme. Voici un espace pour semer ce que tu souhaites nourrir.

#### 👉 Mon intention pour mon corps :

*Exemple : lui parler avec plus de douceur, le respecter dans ses limites, le célébrer...*

#### 👉 Mon intention pour ma sexualité :

*Exemple : la vivre comme un don, l'accueillir avec lenteur, lui redonner un sens profond...*

#### 👉 Mon intention pour mon couple :

*Exemple : dialoguer avec plus de vérité, créer des temps de tendresse, prier ensemble...*

#### 👉 Mon intention pour ma foi (si elle fait partie de ton chemin) :

*Exemple : retrouver confiance, chercher la consolation en Dieu, offrir mes blessures...*

*"Il y a un temps pour pleurer, et un temps pour guérir.*

*Un temps pour se taire, et un temps pour parler.*

*Un temps pour perdre, et un temps pour retrouver."*

*(Ecclésiaste 3)*