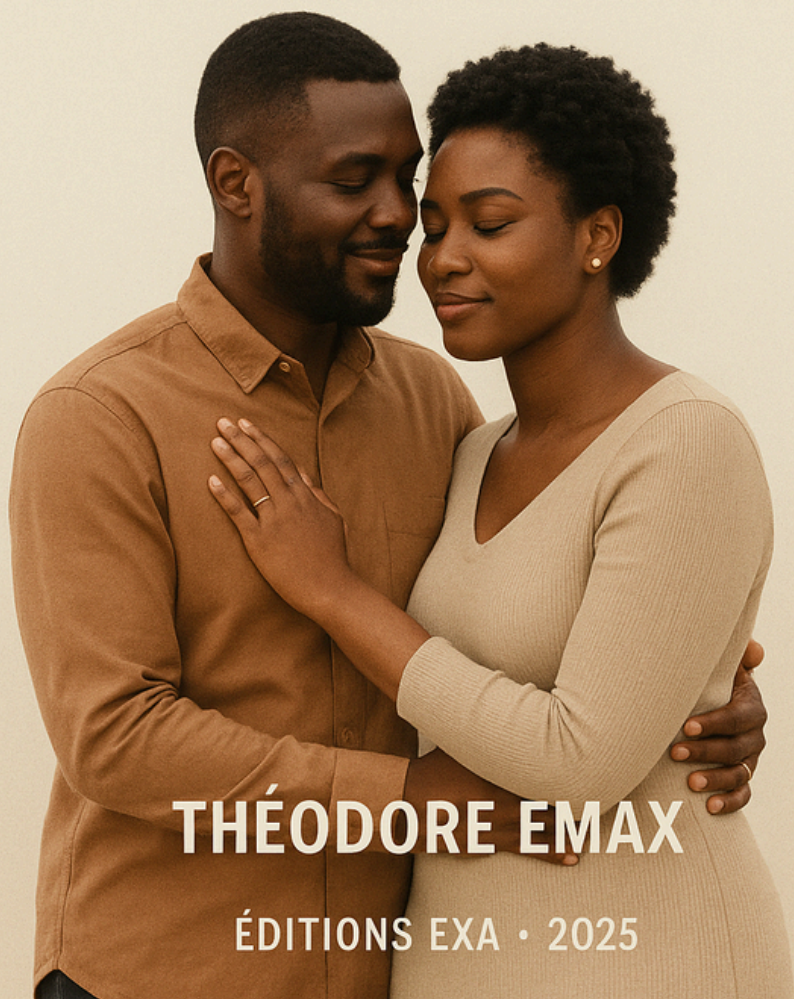


PROGRAMME DE REPRISE SEXUELLE APRÈS FAUSSE COUCHE



THÉODORE EMAX

ÉDITIONS EXA • 2025

SOMMAIRE

INTRODUCTION

Une douleur qu'on ne voit pas, mais qu'on ressent dans chaque cellule

Mots d'accueil, reconnaissance de la douleur, et promesse d'un chemin de reconstruction douce, à ton rythme.

PARTIE 1 : COMPRENDRE, NE PLUS CULPABILISER

1. Tu n'as rien fait de mal

Une mise au point essentielle sur la fausse couche : ce qu'elle est, ce qu'elle n'est pas, et pourquoi ce n'est pas ta faute.

2. Le deuil invisible : accueillir ce qui n'a pas eu lieu
Accepter la perte et reconnaître sa souffrance sans honte : l'étape incontournable vers la guérison.

3. Quand le corps se referme : comprendre les blocages sexuels post-trauma

Pourquoi ton corps dit « non », même quand ton cœur voudrait dire « oui » : explication du lien corps-émotion.

PARTIE 2 : APAISER LE CORPS, RALLUMER LA FLAMME

4. Reconquérir ton intimité en douceur

Rituels simples et doux pour reprendre contact avec ton corps sans pression ni performance.

5. La routine "Corps-Calme-Cœur" – 7 minutes par jour pour te reconnecter

Un rituel quotidien pour apaiser ton système nerveux, détendre ton bassin, et créer un espace de sécurité intérieure.

6. Ton vagin a une mémoire : libérer les tensions accumulées

Exercices pelviens guidés pour relâcher les blocages somatiques (avec illustration suggérée).

7. Mon carnet du désir : ce qui me fait du bien, ce que je redécouvre

Journal d'introspection pour noter les petits plaisirs, sensations agréables, et émotions corporelles.

PARTIE 3 : RETROUVER LE PLAISIR SANS PEUR

8. Recommencer sans pression : les 4 étapes pour reprendre une sexualité apaisée

Un processus progressif et sécurisant pour redémarrer une vie intime sans peur ni douleur.

9. Les positions douces pour une reprise en confiance
5 positions recommandées après un trauma pour une intimité sans gêne ni douleur (illustrations suggérées).

10. Parler à son partenaire sans tout gâcher
Comment ouvrir un dialogue intime, vrai, et sans blesser avec celui qu'on aime.

PARTIE 4 : GUÉRIR L'ÂME, PRÉPARER DEMAIN

11. Guérir, c'est aussi spirituel : lettre à mon utérus
Écriture guidée + exercice de libération émotionnelle : reprendre possession de son ventre sacré.

12. Visualisation "Je suis prête"

Exercice audio ou écrit à intégrer : imaginer une version de soi qui aime, accueille, s'abandonne et fait confiance à la vie.

13. Femme féconde, femme forte : la fausse couche n'a pas le dernier mot

Témoignages inspirants de femmes ayant traversé l'épreuve et retrouvé une vie intime et maternelle épanouie.

✓ **PARTIE 5 : AGIR, SUIVRE, ÉVOLUER**

14. Checklist de ma reprise douce

Tous les repères-clés pour suivre ta progression semaine après semaine : émotions, sensations, rituels.

15. Et maintenant ? Vers une maternité alignée et apaisée

Clôture du programme avec des pistes de poursuite : fertilité consciente, sexualité sacrée, lien au cycle.

ANNEXES

Carnet d'exercices pelviens illustrés

Journal d'observation post-trauma

Liste de ressources (podcasts, lectures, apps)

Témoignages en version longue (QR code possible)

INTRODUCTION GENERALE

Une douleur qu'on ne voit pas, mais qu'on ressent dans chaque cellule

Il y a des blessures que le monde ne voit pas.

Des deuils silencieux, que même les mots ont du mal à contenir.

La fausse couche en fait partie. Et si tu lis ces lignes aujourd'hui, c'est probablement parce que tu en as traversé une... ou plusieurs. Et qu'au-delà des douleurs physiques, c'est ton corps, ton cœur, ta féminité et même parfois ton couple qui ont été touchés.

Ce programme n'a pas été écrit pour donner des leçons.

Il a été conçu pour t'accompagner avec douceur, t'offrir un espace bienveillant, et te guider étape par étape vers une réconciliation profonde avec toi-même.

☰ Peut-être ressens-tu aujourd'hui :

une peur viscérale à l'idée de refaire l'amour,

une culpabilité silencieuse qui te pèse,

une sensation de vide ou de déconnexion avec ton propre corps,

ou même un éloignement avec ton partenaire que tu n'arrives pas à expliquer.

Ces ressentis sont normaux. Ils sont légitimes.

Mais ils ne sont pas une fatalité.

Ce que tu vas vivre ici

Dans ces pages, tu ne trouveras ni jugement, ni pression.

Tu trouveras des mots vrais, des gestes simples, des rituels doux, des exercices concrets, et des témoignages réels de femmes comme toi.

Ce programme ne promet pas un miracle instantané. Mais il te propose un chemin. Un chemin vers :

plus de paix intérieure,
plus de tendresse envers ton corps,
plus de liberté dans ton intimité,
et surtout... plus de confiance en la femme puissante
que tu es encore.

Tu n'es pas brisée.

Tu es en chemin vers ta renaissance.

Ce programme est là pour t'aider à te relever, à
réapprendre à aimer ton corps, à rouvrir la porte du
plaisir, à retisser les liens avec ton compagnon, et si tel
est ton désir, à accueillir la vie à nouveau en toi... dans
la paix.

Prends ton temps.

Lis à ton rythme.

Reviens sur les chapitres quand tu en as besoin.

Et surtout, sois douce avec toi-même.

Tu n'as rien à prouver ici.

Tu es chez toi.

Avec respect et tendresse,

Théodore Emax

Spécialiste en santé intime et accompagnement post-
traumatique féminin

CHAPITRE 1 : *Tu n'as rien fait de mal*


Revenir à l'essentiel : déculpabiliser pour pouvoir guérir

Il y a une phrase que beaucoup de femmes gardent en elles après une fausse couche :

"C'est sûrement ma faute."

Et cette phrase, parfois dite tout bas ou même non formulée, agit comme un poison lent. Elle s'insinue dans le cœur, dans le corps, dans la sexualité... Elle crée un mur invisible entre la femme et sa propre paix. Mais aujourd'hui, permets-moi de t'affirmer ceci, avec toute la force de ma voix bienveillante :

Tu n'as rien fait de mal. Tu ne mérites pas ce qui t'est arrivé. Et tu ne dois pas porter seule un fardeau de honte qui n'est pas le tien.

 La vérité sur la fausse couche

En Afrique comme ailleurs, 1 grossesse sur 4 se termine par une fausse couche spontanée.

Dans la grande majorité des cas, il n'y a aucune faute, aucun mauvais geste, aucune action à blâmer.

C'est souvent un déséquilibre chromosomique, un problème que le corps détecte très tôt, parfois avant même qu'il n'y ait une chance de s'y préparer.

Mais voilà le paradoxe : ton corps agit pour te protéger, et pourtant c'est toi qui te sens attaquée, brisée, punie.

 Tu n'es pas seule

Des milliers de femmes traversent cette douleur, mais peu en parlent.

Pourquoi ? Parce que dans nos cultures, on associe encore trop souvent la fécondité à la valeur d'une femme.

Or, tu restes entière, précieuse, aimable et féconde, même après cette épreuve.

Ton utérus n'est pas un tombeau. C'est un sanctuaire vivant. Et il peut, un jour, accueillir la vie à nouveau.

 Exercice : Lâcher la culpabilité

Prends une feuille ou ton carnet, et réponds avec honnêteté :

Ai-je déjà pensé que j'étais responsable de cette perte ?

Qui ou quoi m'a laissé croire cela (moi-même ? une parole ? une pression familiale ?)

Si une amie très proche vivait cela, que lui dirais-je ?

Et si je me parlais avec cette même compassion ?

Phrase à recopier :

Je ne suis pas coupable. Mon corps est digne d'amour et de respect, même après cette douleur.

CHAPITRE 2

Le deuil invisible : accueillir ce qui n'a pas eu lieu
Donner un nom à sa douleur pour pouvoir l'apaiser
Une fausse couche n'est pas « rien ».

Ce n'est pas « un petit incident » à oublier rapidement.

Ce n'est pas « un détail de parcours » qu'on balaie
d'un revers de main.

C'est un deuil. Un deuil unique, profond, intime, et
souvent invisible aux yeux du monde.

On ne t'a pas remis un faire-part.

Tu n'as peut-être pas tenu ce bébé dans tes bras.

Mais dans ton cœur, il y avait déjà une présence. Un
rêve. Un lien.

Le deuil invisible, c'est quoi ?

C'est un deuil sans cérémonie, sans reconnaissance
sociale, sans mots posés.

Et pourtant :

Tu as peut-être pleuré en silence.

Tu t'es peut-être réveillée avec la sensation de vide.

Tu as peut-être ressenti une honte que tu n'arrivais
pas à nommer.

Tout cela est légitime. Ce que tu as perdu est réel.

Ce n'était peut-être pas « un enfant » dans les yeux
des autres...

Mais dans ton ventre, il y avait de l'espérance. Et c'est
cela qui est douloureux.

 Pourquoi c'est important d'accueillir la perte

Quand un deuil est nié ou minimisé :


Le corps garde la mémoire du choc
L'intimité peut se refermer
Le couple peut se distancer
La peur d'aimer à nouveau, ou de retomber enceinte,
peut devenir paralysante
C'est pourquoi accueillir le deuil, c'est le premier pas
vers la guérison sexuelle.

Rituel de reconnaissance

Tu peux, si tu le souhaites, écrire une lettre à ce petit être.

Elle peut commencer ainsi :

"Je ne t'ai pas connu, mais je t'ai aimé. Tu as existé dans mon cœur. Et aujourd'hui, je te rends hommage en choisissant de me guérir."

 Tu peux la brûler, l'enterrer, ou la conserver dans un coffret.

Ce geste intime est ton adieu. Ton acte d'amour.

À retenir

Ta douleur est légitime.

Ta perte mérite d'être nommée.

Ton processus de deuil est personnel, et tu as le droit de le vivre à ton rythme.

Et surtout : tu n'es pas seule.

CHAPITRE 3

Quand le corps se referme : comprendre les blocages sexuels post-trauma

Ce n'est pas "dans ta tête", c'est dans ton système nerveux

Parfois, on aimerait "passer à autre chose".

Faire semblant que tout va bien. Reprendre une vie sexuelle "normale".

Mais ton corps, lui, se souvient.

Il garde une mémoire. Celle d'un événement soudain, douloureux, non exprimé.

Et il arrive que cette mémoire s'imprime... dans tes tissus, dans ton bassin, dans ton vagin.

Résultat : tu ressens une peur irrationnelle, un rejet du contact, une perte de désir, ou même une douleur pendant les rapports.

Ce n'est pas une punition divine. Ce n'est pas une faiblesse psychologique.

C'est un mécanisme de protection neurologique.

Le réflexe de survie : figer ou fuir

Après un événement traumatique, ton cerveau active un réflexe archaïque :

soit tu fuis (évite le contact, refuse les rapports)

soit tu figes (tu acceptes par devoir mais ton corps reste "fermé")

soit tu te dissocies (tu n'es plus vraiment "présente" pendant l'acte)

Ce mécanisme, souvent inconscient, empêche ton plaisir de circuler.

Il crée une barrière invisible entre toi et ton partenaire.

Ce que ton corps essaie de te dire

Il n'est pas "cassé".

Il cherche juste un environnement de sécurité avant de s'ouvrir à nouveau.

Le blocage sexuel n'est donc pas une défaillance.

C'est un système d'alarme activé par amour de ta survie.

✨ ***Ce que tu peux commencer à faire***

Arrête de te forcer. Cela aggrave la sensation de menace.

Apprends à reconnecter ton corps en dehors du rapport sexuel : respiration, auto-massage, mouvements libres.

Introduis chaque jour un geste sensoriel agréable (odeur, toucher, tissu doux, musique). Ton cerveau va associer ton corps à des sensations sûres.

🧑‍🦲 ***Exercice : scanner corporel de libération***

Installe-toi au calme. Ferme les yeux. Respire profondément.

Descends mentalement de la tête jusqu'au bassin, en posant intérieurement la question :

"Qu'est-ce que je ressens ici ? Est-ce tendu ? Vide ? Sensible ? Chaud ? Froid ?"

Fais ce "scan" 1 fois par jour, sans jugement, sans interprétation.

Ton corps ne guérit pas sous pression. Il guérit sous attention.

CHAPITRE 4

Reconquérir ton intimité en douceur

Avant de partager ton corps à nouveau, réapprends à l'habiter avec tendresse

Avant de faire l'amour à nouveau, il faut parfois réapprendre à faire la paix avec son propre corps.

Ce chapitre est une invitation à te reconnecter à ton intimité, pas pour le plaisir de l'autre, ni pour "sauver" ton couple...

Mais pour te retrouver, toi.

Tu n'as pas à attendre qu'un homme te "répare".

Tu as le droit d'entrer en relation avec ton corps par toi-même, pour toi-même.

L'intimité, ce n'est pas juste le sexe

C'est :

la relation entre toi et ton bassin

la manière dont tu touches ton ventre ou tes seins

la façon dont tu respirez quand tu es seule

ton rapport à la lenteur, au plaisir simple, à la nudité

La douceur est une voie sacrée. Elle ouvre les portes fermées sans jamais forcer.

3 gestes simples pour retrouver le contact avec ton intimité

1. La caresse d'acceptation

Chaque matin ou soir, pose tes deux mains sur ton bas-ventre. Respire lentement. Dis intérieurement :


“Je te vois. Je te respecte. Merci d’avoir tenu bon.”

2. Le tissu sensoriel

Choisis un foulard doux. Passe-le lentement sur tes cuisses, ton ventre, ton dos. Réveille ta mémoire du plaisir sans connotation sexuelle.

3. Le miroir de tendresse

Regarde-toi nue, même brièvement. Pas pour juger. Juste pour être là, sans fuite. Respire. Souris. Et murmure : “Je suis chez moi.”

 Petit outil : ton “autel de corps sacré”

Crée un petit espace dans ta chambre avec :
une bougie

une huile de massage naturelle

un miroir de poche

une fleur séchée ou une pierre

Cet espace devient ton lieu d’alliance avec toi-même. Reviens-y chaque fois que tu te sens coupée de ton corps.

 **À faire aujourd’hui :**

Note dans ton carnet :

3 choses que tu apprécies dans ton corps

1 sensation que tu as redécouverte récemment

1 geste que tu pourrais ritualiser pour honorer ton intimité

Tu n’as pas besoin d’être “guérie” pour t’aimer.

Tu peux t’aimer maintenant, dans l’état où tu es. Et c’est cet amour qui t’aidera à guérir.

CHAPITRE 5

La routine "Corps - Calme - Cœur" : 7 minutes par jour pour te reconnecter

Rétablir la paix intérieure passe par de petits gestes constants

Quand on a traversé une perte intime, on se sent souvent dispersée.

La tête pense trop. Le cœur souffre en silence. Le corps semble à l'écart.

Cette routine a été conçue pour réunifier tes trois centres : ton corps, ton calme intérieur, et ton cœur blessé.

Tu n'as besoin que de 7 minutes par jour.

Juste toi. Ton souffle. Et ton envie de faire un pas vers toi-même.

Pourquoi cette routine fonctionne ?

Parce qu'elle repose sur 3 principes simples :

Le corps a besoin de mouvement doux pour se libérer du stress logé dans les muscles.

L'esprit a besoin de silence guidé, pour ne pas sombrer dans la rumination.

Le cœur a besoin de connexion affective, même symbolique, pour rouvrir à l'amour.

Ta routine quotidienne "Corps - Calme - Cœur"

Fais-la chaque matin ou chaque soir, dans un endroit calme.

1. Corps - 2 minutes

Mets une musique douce.

Fais des cercles lents avec ton bassin (assis ou debout).

Étire doucement ta colonne, tes bras, ton ventre.

Respire dans ton bas-ventre : je laisse aller... je reçois.

● **2. Calme – 3 minutes**

Assieds-toi ou allonge-toi.

Pose une main sur ton cœur, l'autre sur ton bas-ventre.

Inspire 4 temps, retiens 2, expire 6 temps (x5 cycles).

Répète cette phrase intérieurement :

« Je suis en sécurité. Je suis dans mon corps. Je suis ici.

»

● **3. Cœur – 2 minutes**

Écris une phrase de gratitude dans ton carnet :


Aujourd'hui, je me remercie pour...

Ferme les yeux et visualise un moment de paix, réel ou imaginaire.

Offre-toi un sourire, même timide.

 **À noter :**

💧 Si tu pleures pendant ou après cette routine, c'est un bon signe : ton corps relâche enfin ce qu'il retenait.

 Si tu la pratiques pendant 21 jours, tu créeras une nouvelle empreinte intérieure, celle de la sécurité retrouvée.

CHAPITRE 6

Ton vagin a une mémoire : libérer les tensions accumulées

Ce n'est pas juste musculaire. C'est émotionnel.

Ton vagin est vivant.

C'est un lieu de passage, de réception, de plaisir...

mais aussi, parfois, de douleur mémorisée.

Après une fausse couche, ou après un choc émotionnel intime, il peut :

se resserrer involontairement,

devenir insensible ou trop sensible,

refuser la pénétration même avec un partenaire aimant,

ou te donner des signaux douloureux sans explication médicale.

Ce n'est pas un caprice.

C'est ton corps qui a enregistré la peur, la culpabilité,

ou le deuil, et l'a stocké là où la vie entre.

La science du "bassin émotionnel"

Le plancher pelvien, les muscles du vagin et les nerfs autour de l'utérus réagissent au stress chronique, aux traumatismes, et même à la colère non exprimée.

Tu peux être belle, forte, souriante... mais si ton vagin est resté figé dans une mémoire de douleur, tu ne pourras pas avancer sans l'écouter.

3 étapes pour libérer la mémoire du vagin

1. Écoute sans juger

Prends 5 minutes dans le silence. Pose ta main sur ton entrejambe, au-dessus de tes vêtements. Et demande intérieurement :

“Qu’est-ce que tu ressens aujourd’hui ?”

Ne cherche pas à comprendre. Écoute simplement.

2. Respiration pelvienne

Allonge-toi. Inspire lentement en imaginant que tu remplis ton bassin d’air. Expire en imaginant que tu relâches la tension dans ton plancher pelvien.

Fais-le 3 à 5 fois, en conscience.

3. Auto-massage libérateur (optionnel)

Avec une huile naturelle (coco, olive), masse doucement la zone du pubis, des hanches, et du bas-ventre en mouvements circulaires.

Tu n’as pas besoin de toucher l’intérieur pour commencer : l’extérieur suffit à éveiller une sécurité douce.

👉 À faire cette semaine :

Note ce que tu ressens après chaque pratique (physique, émotion, pensées).

Crée un code couleur dans ton carnet :

● **Tension** / ● **Neutre** / ● **Détente**

Observe si des souvenirs ou des images remontent.

Accueille-les sans peur.

Ton vagin n’est pas ton ennemi.

Il attend juste que tu viennes le chercher non pas avec exigence, mais avec écoute et amour.

CHAPITRE 7

Mon carnet du désir : ce qui me fait du bien, ce que je redécouvre

Réapprendre à ressentir, sans pression ni attente
Quand on sort d'un traumatisme intime, le désir ne revient pas en force.

Il revient en fragments, en éclats, en sensations timides.

Il ne s'impose pas. Il chuchote. Et souvent, on ne l'entend plus.

Mais bonne nouvelle : le désir se rééduque. Il peut se réapprivoiser, en dehors du sexe, dans le quotidien, les détails, les émotions simples.

Ce chapitre t'invite à ouvrir un carnet du désir : un espace secret où tu vas noter tout ce qui te réveille, t'émeut, te fait te sentir femme.

Pourquoi ce carnet est essentiel ?

Parce que :

Il détourne ton attention des blocages vers ce qui fonctionne encore

Il t'aide à redevenir l'auteure de ton propre plaisir

Il ouvre une porte douce vers une sexualité consciente et choisie, pas automatique

Comment remplir ton carnet du désir ?

Chaque jour (ou plusieurs fois par semaine), prends 5 minutes pour répondre à ces quelques phrases :

Aujourd'hui, j'ai ressenti du plaisir quand...

(exemple : le soleil sur ma peau, un drap propre, une musique lente)

🌙 **Mon corps s'est senti vivant quand...**

(exemple : j'ai étiré mes bras au réveil, j'ai marché pieds nus, j'ai dansé seule)

❤️ **Ce que j'aimerais ressentir davantage, c'est...**

(exemple : de la chaleur, de la douceur, des frissons, de la complicité)

🎯 **Ton objectif ici**

Ce carnet n'est pas un devoir.

C'est un outil de reconnexion sensorielle, qui va rouvrir les circuits du plaisir sans passer par le sexe. Petit à petit, tu vas remarquer que ton corps redevient curieux, qu'il réagit à nouveau, qu'il demande peut-être plus. Et cela, c'est le début du retour à la vie.

🌟 **Ton désir n'est pas mort.** Il était simplement endormi. Et tu as la clé pour le réveiller.

CHAPITRE 8

Recommencer sans pression : les 4 étapes pour reprendre une sexualité apaisée

Faire l'amour autrement, avec respect, lenteur... et confiance retrouvée

La peur de "refaire l'amour" est fréquente après une fausse couche.

Et elle est souvent mal comprise.

Certains partenaires veulent "aider" en accélérant les choses. D'autres s'éloignent, par peur de mal faire. Et toi, entre les deux, tu ne sais plus comment réconcilier ton cœur, ton corps et ton couple.

Ce chapitre te guide, pas à pas, à travers 4 étapes simples pour reprendre une vie sexuelle apaisée, choisie et non subie.

Étape 1 – Retirer la pression du "rapport complet"

Oublie la pénétration. Pour l'instant.

La sexualité, ce n'est pas une performance, c'est une expérience partagée.

Ce que tu peux faire :

Câlins nus sans attente

Bain ensemble

Massage l'un l'autre

Regarder un film tendrement collés

 **Objectif : Recréer une sécurité physique dans la proximité sans stress.**

Étape 2 – Recréer une complicité émotionnelle

La sexualité consciente commence dans le lien affectif.

👉 **À essayer :**

Se poser l'un en face de l'autre, se regarder 2 minutes sans parler

Échanger une caresse, puis exprimer ce que l'on ressent sans se justifier

Dire à voix haute : "Je suis là avec toi. Pas pour faire. Juste pour être."

🎯 **Objectif :** Remettre l'amour au centre, sans condition ni objectif.

🌀 **Étape 3 – Explorer ensemble les nouvelles limites**

Ton corps a changé. Tes besoins aussi. Il faut réapprendre ensemble.

👉 Suggestions :

Introduire un mot-code pour dire "stop" en douceur pendant un moment intime

Poser des questions simples à ton partenaire :

"Tu préfères que je te guide, ou que tu me guides ?"

"Est-ce que tu te sens bien avec ce rythme ?"

🎯 **Objectif : Communiquer sans gêne, et s'autoriser à dire non sans peur.**

🌀 **Étape 4 – Ralentir pour mieux ressentir**

Quand tu sentiras que ton corps est prêt, n'y va pas comme avant.

Va encore plus lentement.

👉 Pratique douce :

Inspirez ensemble avant tout contact intime

Synchronisez vos respirations

Échangez un toucher lent, prolongé, silencieux

Recommencez autant que nécessaire, sans "aller jusqu'au bout" immédiatement

🎯 **Objectif : Faire de chaque moment intime une méditation d'amour.**

 **Important**

Tu n'as pas besoin d'attendre que tout soit "parfait" pour recommencer.

Tu as juste besoin que ce soit respectueux, sincère et à ton rythme.

Et rappelle-toi :

Le sexe après une blessure n'a pas besoin d'être sauvage ou spectaculaire.

Il a besoin d'être vrai. Tendre. Et vécu en conscience.

CHAPITRE 9

Les positions douces pour une reprise en confiance
Faire l'amour sans appréhension ni douleur, c'est possible

Quand vient enfin le moment de reprendre une vie sexuelle complète, une question revient souvent : "Et si ça fait mal ? Et si je bloque ? Et si mon corps dit non ?"

Ce chapitre t'apporte des réponses concrètes.

Non pas pour "faire comme avant", mais pour explorer autrement, avec douceur, lenteur et conscience.

Tu n'as pas besoin de tout réinventer. Tu as besoin de reprendre le pouvoir sur ce que ton corps accepte.

Ce que ton corps attend de toi

Après une fausse couche, les muscles du plancher pelvien peuvent être :

contractés ou crispés par peur de revivre un choc,
affaiblis et sans tonus par manque d'usage,
ou hypersensibles et réactifs au moindre contact.

La position que tu choisis a un impact direct sur :
la douleur éventuelle,
la sensation de contrôle,
et ton niveau de sécurité intérieure.

4 positions douces recommandées

1. Le missionnaire revisité (avec coussin sous les hanches)

Avantages : tu es allongée, détendue, et soutenue.

Le coussin sous le bassin réduit la tension dans les lombaires et le périnée.

Ton partenaire peut te voir, te parler, t'accompagner avec lenteur.

👉 Idéal si tu veux te sentir tenue sans te sentir envahie.

2. La cuillère (position latérale)

Avantages : contact enveloppant, pas de pression frontale.

Tu contrôles la profondeur, tu peux t'arrêter à tout moment.

Parfaite pour reprendre doucement le contact pénétratif sans avoir à "performer".

👉 Idéal pour les premiers essais post-trauma.

3. La position assise face à face (Yab-Yum)

Avantages : très connectée émotionnellement.

Les mouvements sont lents, basés sur la respiration synchronisée.

Permet un dialogue intime, regard dans les yeux, tendresse maximale.

👉 Idéal si tu veux reconnecter l'émotion et le physique.

4. Le lotus inversé (toi au-dessus, à genoux ou assise)

Avantages : tu choisis le rythme, la profondeur, la durée.

Sensation de contrôle + exploration douce.

Permet de sentir son propre pouvoir sensuel, à son rythme.

👉 Idéal pour reconstruire la confiance en ton propre corps.

Conseils pratiques


Utilise un lubrifiant naturel pour éviter tout inconfort.

Respirez ensemble avant et pendant : cela relâche le périnée.

Arrête tout au moindre signal de stress ou douleur.

Ce n'est pas un échec.

Souviens-toi : moins c'est intense, plus c'est profond.

 ***Tu ne recherches pas la performance. Tu cherches à retrouver un langage doux entre ton corps et l'amour.***

CHAPITRE 10

Parler à son partenaire sans tout gâcher

Ouvrir le dialogue sans blesser, sans fuir, sans se trahir
L'une des grandes douleurs post-fausses couches est le silence dans le couple.

On ne sait plus comment parler. On veut protéger l'autre, éviter de raviver la blessure... et on finit par se taire, souffrir en secret, et s'éloigner.

Mais ton partenaire ne peut pas deviner ce que tu ressens.

Et toi, tu ne peux pas guérir dans l'isolement affectif. Ce chapitre est là pour t'aider à parler vrai, avec des mots simples, sans agressivité, sans culpabiliser, et sans t'écraser.

🎯 Pourquoi le dialogue est crucial

Parce qu'il crée un espace d'alliance et non d'attente. Parce qu'un silence prolongé devient interprété comme du rejet.

Parce que l'intimité émotionnelle précède toujours l'intimité physique.

✦ Les 3 étapes d'un bon échange intime

1. Préparer le bon moment

Choisis un moment calme, sans distractions ni tensions.

Précise dès le départ : "Je veux juste que tu m'écoutes, sans chercher à me corriger."

2. Parler en "je", pas en "tu"

✓ "Je ressens encore de la peur, même si je t'aime."

✗ **"Tu ne comprends pas ce que je vis."**

✓ "J'ai besoin de douceur et de patience."

✗ **"Tu veux aller trop vite."**

● 3. Valider l'amour, même dans la difficulté

Termine par une phrase d'amour sincère, même si elle est fragile :

"Je suis encore là. Et je veux avancer avec toi.

Doucement. Mais ensemble."

🇨🇳 **Exercice de couple : le miroir de vérité douce**

Installez-vous en face à face. L'un après l'autre, exprimez :

Une peur

Un besoin

Un espoir

Exemple :

"J'ai peur de ne plus te désirer... J'ai besoin que tu me tiennes sans rien attendre... Et j'espère qu'on retrouvera notre complicité."

🗝️ *À retenir*

Ton silence ne protège pas l'autre. Il l'éloigne.

Ton partenaire, lui aussi, a peut-être souffert différemment.

Le chemin de guérison se fait à deux, même s'il commence en toi.

L'amour ne guérit pas tout. Mais l'amour sincère + la communication consciente peuvent panser bien des blessures.

CHAPITRE 11

Réapprendre à être deux : reconstruire le lien amoureux après la perte

Se retrouver sans se fuir, s'aimer autrement
Une fausse couche ne touche pas seulement la femme.

Elle impacte le couple entier.

Mais souvent, chacun vit la douleur à sa manière, et le lien amoureux peut devenir :

silencieux (on n'ose plus parler de l'épreuve),

tendu (les attentes sexuelles ou affectives ne sont plus alignées),

ou fragile (on se sent loin l'un de l'autre, sans trop savoir pourquoi).

Ce chapitre est là pour vous aider, ton partenaire et toi, à reposer des fondations saines et vraies.

Pas pour revenir en arrière, mais pour avancer ensemble différemment.

Ce que la perte a pu modifier

Le regard que tu poses sur ton corps (honte, rejet, tristesse)

Le désir de ton partenaire (doute, peur de te blesser, perte de repères)

Le climat émotionnel du couple (culpabilité, isolement, méfiance)

👉 Et tout cela peut étouffer l'amour, réduire la tendresse, freiner l'intimité...

Mais ce n'est pas une fatalité.

3 piliers pour réparer le lien

❤️ ***1. La tendresse sans but***

Prends chaque jour un moment de contact physique non sexuel :

Une main posée sur la nuque

Un câlin prolongé au réveil

Un massage de 5 minutes, sans suite attendue

🎯 **Objectif** : réhabituer les corps à se faire confiance, sans enjeu.

🧠 **2. La parole réparatrice**

Une fois par semaine, sans téléphone ni distraction :

Prenez 10 minutes pour dire vos ressentis, vos besoins.

Utilisez des phrases simples comme :

“Quand tu fais ça, je me sens soutenue.”

“Je ne suis pas encore prête, mais j’y pense.”

🎯 **Objectif** : créer un climat de communication émotionnelle stable.

👉 **3. Le projet partagé**

Réfléchissez à un projet doux à faire ensemble (hors sexualité, hors parentalité) :

Un weekend

Un livre à lire à deux

Un défi bien-être commun

🎯 **Objectif** : nourrir la relation avec du neuf, pas seulement panser l’ancien.

🌟 Tu n’es pas obligée d’aimer comme avant. Mais tu peux aimer autrement, plus profondément, plus consciemment.

CHAPITRE 12

Quand vient le désir de retomber enceinte : entre espoir, peur et courage

Accueillir l'envie de maternité sans pression ni panique
Pour certaines femmes, le désir d'enfant revient vite.

Pour d'autres, il se fait attendre, caché derrière la peur, le doute ou la culpabilité.

Dans les deux cas, ce que tu ressens est légitime.

Tu as le droit de vouloir à nouveau porter la vie.

Et tu as le droit, aussi, de ne pas te sentir prête.

Ce chapitre ne te dit pas quand tomber enceinte.


Il t'aide à écouter les signaux intérieurs pour que ce choix vienne de la paix, pas de la pression.

Les émotions mélangées

Quand le désir de grossesse revient, il peut être accompagné de :

 Peur : "Et si ça recommence ?"

 ***Culpabilité : "Je ne veux pas oublier le précédent..."***

 Ambivalence : "J'en ai envie, mais je ne veux pas souffrir à nouveau."

Et c'est normal. Il n'y a pas de "bon moment" universel.

Mais il y a des signes de réouverture intérieure que tu peux reconnaître.

 ***4 indicateurs que tu es (peut-être) prête***

Ton corps ne te fait plus peur (tu ne ressens plus de rejet ou de méfiance envers ton utérus)
L'idée de maternité te donne de la chaleur intérieure, pas seulement de l'angoisse
Tu peux parler de ta fausse couche sans t'effondrer systématiquement
Tu sens que tu choisis ce désir et non qu'il t'est imposé par ton entourage

Un dialogue intérieur essentiel

Avant toute tentative, pose-toi ces questions dans ton journal :

Est-ce que je désire un bébé ou est-ce que j'essaie de réparer quelque chose ?

Est-ce que je me sens soutenue ? Écoutée ? Aimée ?

Est-ce que j'ai fait la paix avec mon vécu précédent ?

Écris sans filtre. La clarté vient en posant les mots.

Petit rituel de bénédiction de ton ventre

Chaque semaine, allume une bougie.

Pose tes mains sur ton bas-ventre.

Respire profondément et dis :

"Je n'ai pas échoué. Je suis une terre féconde. Et si la vie veut revenir en moi, je l'accueillerai avec amour, patience et conscience."

Tu n'as pas besoin de courir vers une nouvelle grossesse.

Tu peux marcher, lentement, vers la maternité... si ton cœur y croit à nouveau.

CHAPITRE 13

Ta routine d'ancrage intime : 10 minutes pour rester connectée à toi

Ce que tu fais chaque jour façonne ce que tu ressens demain

Guérir, c'est comme prendre soin d'un jardin intérieur.

Ce n'est pas l'intensité qui compte...

C'est la régularité douce.

Tu as déjà fait beaucoup : écouter ton corps, nommer tes émotions, dialoguer avec ton partenaire...

Mais sans un ancrage quotidien, ces avancées peuvent s'effacer, emportées par le stress ou les automatismes.

Ce chapitre te propose une routine simple et sacrée, à pratiquer 3 à 5 fois par semaine, pour nourrir ton intimité et t'ancrer profondément dans ton corps.


 **Pourquoi créer une routine d'ancrage ?**

Pour stabiliser ta progression sans rechuter

Pour construire un rituel sécurisant qui ne dépend pas de l'autre

Pour rester connectée à ton corps même quand tout va bien (ou quand ça va moins bien)

 **Ta routine "ancrage intime en 4 étapes"**

 **Durée : 10 minutes | Lieu : espace calme, lumière tamisée, si possible bougie ou encens doux**

 **1. Présence (2 min)**

Ferme les yeux. Respire 5 fois profondément.

Répète intérieurement : « Je suis ici. Je suis maintenant. Je suis en moi. »

● **2. Corps (3 min)**

Auto-massage du ventre, des hanches, de l'aîne ou des cuisses avec une huile douce.

Sens la texture, la chaleur, la vie sous tes mains.

♥ **3. Connexion (3 min)**

Pose tes deux mains sur ton bas-ventre.

Imagine une lumière rose ou dorée dans cette zone.

Visualise ton utérus comme un espace sûr, vivant, ouvert à la paix.

✍ **4. Intégration (2 min)**

Ouvre ton carnet.

Note une phrase de gratitude pour ton corps ou une sensation agréable du moment.

💡 **Astuce douce**

Crée une petite boîte rituelle contenant :

Ton huile préférée

Une bougie

Un tissu doux ou une pierre

Une carte avec ton affirmation préférée :

“Je suis un lieu d’amour, pas de peur.”

✨ Ce que tu fais chaque jour devient ta réalité émotionnelle.

Prends soin de ton monde intérieur comme on prend soin d’un enfant qu’on aime.

CHAPITRE 14

Re-sexualiser ta vie quotidienne avec joie

Le sexe ne commence pas dans la chambre, mais dans
la vie de tous les jours

Souvent, on pense que "reprenre une vie sexuelle",
c'est attendre un moment parfait, planifier une nuit
spéciale, ou s'obliger à un rapport physique.

Mais la sexualité commence bien avant le lit.

Elle commence :

 dans le regard que tu poses sur toi

 dans la façon dont tu goûtes un fruit

 dans la manière dont tu marches, parles, te touches,
 ris


Ce chapitre t'aide à ré-enchanter ta sensualité dans
ton quotidien, sans pression, sans objectif, juste avec
plaisir et liberté.

4 manières de ramener le plaisir dans ta vie

1. Le plaisir dans la salle de bain

Choisis un savon ou une huile qui te fait du bien.
Prends le temps de sentir, caresser, apprécier chaque
geste.

Regarde ton corps avec gratitude. Pas besoin de
l'aimer "à 100%". Juste... l'habiter.

 ***Intention : "Je suis en relation douce avec mon
corps."***

2. La musique du désir

Crée une playlist de chansons qui te font sentir belle,
libre, vivante.

Danse seule, bouge tes hanches, redonne du
mouvement à ton bassin.

🎯 **Intention : “Je suis une femme qui ressent.”**

📖 **3. Le carnet de fantasmes doux**

Note des envies, des images, des souvenirs ou des scènes qui t’inspirent, t’émoustillent, ou te font sourire.

Pas besoin qu’elles soient sexuelles au sens strict. Elles peuvent être sensuelles, tendres, mystérieuses.

🎯 **Intention : “Mon imaginaire est fertile, vivant, joyeux.”**

🕯️ **4. Le rituel de séduction pour soi**

Porte une tenue que tu aimes, même seule.

Mets un parfum juste pour toi.

Regarde-toi dans le miroir et dis :

“Tu es vivante. Tu es désirable. Tu es assez.”

🎯 **Intention : “Je séduis d’abord la femme en moi.”**

📌 **Petit défi de 3 jours**

Pendant 3 jours :

Refuse de dire du mal de ton corps.

Accorde-toi un moment par jour pour te faire plaisir physiquement (massage, bain, crème, vêtement, etc.).

Écris chaque soir une phrase commençant par :

“Aujourd’hui, j’ai aimé me sentir...”

✨ **La sexualité n’est pas un acte. C’est une vibration.**

Elle renaît chaque fois que tu te reconnectes à ton corps... avec amour, légèreté et joie.

CHAPITRE 15

Tu es prête : célébrer ta renaissance intime

Honorer ton chemin, reconnaître ta force, choisir la vie avec confiance

Tu es arrivée ici.

Tu as parcouru des pages d'émotions, de souvenirs, de blocages, de rituels, de lumière et de vérité.

Ce chapitre n'est pas une fin.

C'est un passage symbolique.

Le moment de dire au revoir à la femme blessée, pour accueillir celle qui a survécu, transformé, et reconstruit.

Pourquoi célébrer est essentiel

Après une perte ou un traumatisme, le mental nous pousse à avancer, à "passer à autre chose".

Mais sans un rituel de reconnaissance, le corps reste figé, l'âme reste incomplète.

Célébrer ton chemin, ce n'est pas faire la fête.

C'est dire :

"Je m'honore. Je suis en vie. Je suis capable d'aimer à nouveau."

Rituel de clôture : Ma renaissance

Voici un rituel doux que tu peux faire seule ou avec une amie de confiance.

Matériel :

Une bougie

Un miroir

Une feuille et un stylo

Un foulard ou un tissu doux

Étapes :

Allume la bougie. Respire profondément 5 fois.

Pose une main sur ton cœur, l'autre sur ton bas-ventre.

Écris sur la feuille :

"Aujourd'hui, je laisse derrière moi..."

(écris tout ce que tu veux libérer : peur, culpabilité, silence...)

Lis ton texte à voix haute, même en chuchotant.

Déchire la feuille lentement, symboliquement. Et dis :

"Je me libère. Je me réouvre. Je suis prête."

Regarde-toi dans le miroir. Offre-toi un sourire sincère.

Dis :

"Tu es belle. Tu es forte. Tu es désir. Tu es capable."

Enroule-toi dans le tissu, quelques minutes. Sens-toi contenue, bercée, comme dans un cocon.

C'est ton nouveau départ.

✨ **Ce moment t'appartient.** Tu es passée de la survie à la vie. Et c'est sacré.

CONCLUSION GÉNÉRALE

Ta sexualité ne t'a jamais quittée. Elle attendait juste ton retour.

Si tu es arrivée jusqu'ici, c'est que tu as décidé de ne plus laisser la douleur écrire ton histoire intime.

Tu as choisi de reprendre les rênes, de te reconnecter à ton corps, à ton cœur, à ton désir, à ta puissance.

Tu as compris que :

Ton vagin n'est pas un champ de bataille, mais un sanctuaire vivant.

Ton couple peut devenir un espace de vérité, pas seulement de performance.

Ton plaisir est une force de guérison, pas un luxe superflu.

Ta maternité future, si elle arrive, ne dépend pas de ton passé, mais de ta présence à toi-même aujourd'hui.

♥ ***Tu as maintenant :***

Des routines d'écoute et de libération corporelle

Des outils de dialogue avec ton/ta partenaire

Des clés émotionnelles pour traverser les vagues de la peur

Une conscience renouvelée de ton désir, de ton rythme, de ta sensualité

📣 ***Et surtout, retiens ceci :***

Tu n'es pas ton traumatisme.

Tu es la femme qui a traversé, et qui a choisi de se reconstruire dans l'amour, la douceur et le courage.

Je te souhaite de faire l'amour comme on revient chez soi.

Je te souhaite de concevoir — une grossesse peut-être — mais surtout, une nouvelle relation à toi-même.

Car la vraie fécondité, c'est d'habiter ton corps avec respect et amour,

chaque jour, dans chaque geste,

dans chaque "oui", dans chaque "non".

Merci pour ta confiance.

Merci pour ton courage.

Merci d'avoir marché ce chemin avec nous.

Avec tout mon respect,

Théodore Emax

Spécialiste de la santé féminine, thérapeute du corps et de l'émotion

SYNTHESE GENERALE DU PROGRAMME

Reprendre possession de son corps, de son désir et de sa confiance... après une fausse couche.

Une fausse couche ne laisse pas seulement un vide dans le ventre.

Elle laisse des traces invisibles : dans le cœur, dans le couple, dans l'intimité, dans le rapport à soi.

De nombreuses femmes traversent ce bouleversement en silence, avec des émotions mêlées :

peur de retomber enceinte,

perte de désir sexuel,

blocage à l'idée de refaire l'amour,

culpabilité ou honte envers leur propre corps,


solitude face à un partenaire qui "ne comprend pas".

Ce programme est né pour répondre à cette douleur précise.


Objectif du programme


T'accompagner, pas à pas, dans un processus d'apaisement, de réconciliation et de renaissance intime, pour :

 Retrouver ton corps comme un lieu sûr et vivant

 Apaiser le stress post-traumatique logé dans ton bassin

Reconnecter ton désir avec douceur et conscience

 Réapprendre à aimer et être aimée sans pression

 Accueillir, si tu le souhaites, une maternité future dans la paix

 Contenu en 15 chapitres progressifs et bienveillants

:

Comprendre les effets psycho-émotionnels d'une
fausse couche

Reconnecter à ton utérus et ton plancher pelvien avec
douceur

Libérer les mémoires traumatiques par le souffle, le
mouvement et l'écriture

Apprivoiser de nouveau le désir, sans peur ni
culpabilité


Dialoguer sereinement avec ton partenaire

Prendre une sexualité consciente avec des positions
douces

Créer ta propre routine d'ancrage intime

Ré-sexualiser ton quotidien avec joie

Célébrer ta renaissance et ouvrir un nouveau chapitre
de vie

 ***Ce que tu trouveras concrètement dans le
programme :***

✓ ***Des exercices corporels simples et efficaces***

✓ ***Des routines émotionnelles et sensorielles à
pratiquer seule ou à deux***

✓ ***Des outils de dialogue pour couple***

✓ ***Des rituels de guérison symbolique***

✓ ***Des affirmations puissantes pour restaurer
l'estime de soi***

✓ ***Des illustrations guidant les pratiques***

✓ ***Des témoignages inspirants***

 ***Pour qui ce programme a été conçu ?***

***Pour toute femme entre 28 et 38 ans, ayant vécu une
fausse couche (récente ou ancienne), et qui souhaite :***

Refaire l'amour sans peur ni douleur

Redonner un sens doux à son intimité

Recréer un lien sincère et profond avec son partenaire

Se sentir à nouveau vivante, séduisante et confiante

Transformation promise :

À la fin du programme, tu seras capable de...

- ✓ Te reconnecter à ton corps sans rejet
- ✓ Ressentir ton désir sans honte
- ✓ Retrouver du plaisir intime à ton rythme
- ✓ T'exprimer librement dans ton couple
- ✓ Te préparer à une éventuelle grossesse avec sérénité
- ✓ Dire : "Je suis entière, même après ce que j'ai perdu."

✨ ***Ce programme ne guérit pas à ta place.***

Il te donne les clés pour que toi, en douceur, tu redeviennes actrice de ta reconstruction intime.

Pas à pas. Jour après jour.

Avec respect, amour et puissance.

TABLE DES MATIERES

Introduction générale

Accueillir ce parcours de reconstruction intime

Chapitre 1: Tu n'as rien fait de mal

Chapitre 2 : Le deuil invisible: accueillir ce qui n'a pas eu lieu

Chapitre 3 : Quand le corps se referme: comprendre les blocages sexuels post-trauma

Chapitre 4 : Reconquérir ton intimité en douceur

Chapitre 5 : La routine Corps-calme-coeur: 7 minutes par jours pour te reconnecter

Chapitre 6 : ton vagin a une mémoire: libérer les tensions accumulées

Chapitre 7 : Mon carnet du désir : ce qui me fait du bien, ce que je redécouvre

Construire un espace personnel de plaisir

Exercices d'observation sensorielle

Chapitre 8 : Recommencer sans pression: Les 4 étapes pour reprendre une sexualité apaisée

Chapitre 9 : Les positions douces pour une reprise en confiance

Présentation des positions adaptées

Conseils pratiques pour éviter la douleur

Chapitre 10 : Parler à son partenaire sans tout gâcher
Oser dire ses besoins
Techniques pour un dialogue apaisé

Chapitre 11 : Réapprendre à être deux : reconstruire le lien amoureux après la perte
Tendresse sans but
Projets partagés pour nourrir le couple

Chapitre 12 : Quand vient le désir de retomber enceinte : entre espoir, peur et courage
Identifier ses signaux intérieurs
Préparer son corps et son esprit

Chapitre 13 : Ta routine d'ancrage intime : 10 minutes pour rester connectée à toi
Rituel quotidien simple
Exercices corporels et émotionnels

Chapitre 14 : Re-sexualiser ta vie quotidienne avec joie
Sensualité au quotidien
Petits défis pour cultiver le plaisir

Chapitre 15 : Tu es prête : célébrer ta renaissance intime
Rituel de clôture
Honoré sa force et sa transformation

Conclusion générale

Le chemin vers une sexualité retrouvée
Message d'encouragement et d'espoir