

# VIVRE UNE GROSSESSE APRÈS DES VIOLENCES SEXUELLES



Les femmes ayant vécu des violences sexuelles dans l'enfance ont un risque plus élevé de dépression périnatale, d'anxiété et de tentatives de suicide durant leur grossesse.

## Psychotrauma

12

fois plus de risques de développer un trouble de stress post-traumatique pendant la grossesse

## Césarienne

2

fois plus de césariennes chez les femmes ayant vécu des violences sexuelles dans le passé

Les femmes enceintes ayant été victimes de violences sexuelles sont plus à risque à cause des :

## Hormones



Les changements hormonaux pendant la grossesse peuvent entraîner une vulnérabilité émotionnelle.

## Examens



Des examens médicaux fréquents (touchers vaginaux, échographies) qui peuvent rappeler les expériences de violences sexuelles.

## Corps



Transformation du corps qui peut être associée à une sensation de perte de contrôle.

Ces éléments peuvent raviver un ancien

## TRAUMATISME

et déclencher un :

### Trouble de stress post-traumatique



hypervigilance



reviviscences :  
flashbacks,  
cauchemars...



évitement



émotions négatives,  
troubles de la mémoire

## Côté maman

- J'informe l'équipe médicale que j'ai vécu des violences dans le passé
- Je prépare un plan de naissance pour anticiper les différents scénarios
- J'entame ou je poursuis une thérapie recommandée pour le psychotrauma
- Je liste les éventuels déclencheurs pour réduire les risques de réactivation
- Je pratique des techniques de relaxation et je prends soin de mon corps

## Côté pro

- Je me forme à reconnaître et à gérer les antécédents de violences sexuelles chez les patientes
- J'adapte les soins pour réduire les réactivations traumatiques (nombre de personnes présentes, gestes adaptés...)
- Je propose un accompagnement psy pendant la grossesse et après l'accouchement
- Je m'informe du plan de naissance concernant la gestion de la douleur, le positionnement, la présence d'accompagnants

## Contacts utiles

- La [carte des Centres régionaux du psychotraumatisme](#) (préciser dans la demande qu'il s'agit d'une grossesse pour obtenir un rendez-vous plus rapide)
- Le [3919](#), numéro d'écoute et d'information pour les femmes victimes de violences
- Le [15](#) et le [17](#) en cas d'urgence
- Pour les pros, [le site de l'Association nationale des sages-femmes libérales](#)
- Le site "[Arrêtons les violences](#)"