

Pourquoi cette fiche : beaucoup d'entre nous ont entendu que c'était « normal après un accouchement ». Ce qui a fini par changer le regard, ce n'est pas d'avoir trouvé les bons mots médicaux — c'est d'avoir raconté les choses dans l'ordre, avec des exemples concrets.

1. Ce qui revient le plus souvent dans nos témoignages

Aucun de ces éléments ne signifie quoi que ce soit à lui seul. Ils sont là pour vous aider à mettre des mots, pas à conclure.

- Des douleurs du bas du dos apparues ou aggravées après l'accouchement, et qui ne passent pas avec le temps.
- L'impression d'avoir « rapetissé » : des vêtements qui tombent autrement, une posture qui a changé.
- Une douleur survenue sur un geste ordinaire — se relever, éternuer, porter son bébé.
- Une fatigue et des douleurs diffuses qu'on met spontanément sur le compte du post-partum.

2. Ce qui aide à être entendue

Ce sont les trois choses que les femmes de l'association citent le plus souvent comme ayant fait bouger les choses.

- **La chronologie.** Avant la grossesse, pendant, juste après l'accouchement, aujourd'hui. C'est ce qui manque le plus souvent, et c'est ce qui fait le lien avec la grossesse.
- **Des exemples plutôt que des adjectifs.** « Je ne peux plus soulever mon bébé de son lit » se retient et se vérifie mieux que « j'ai très mal ».
- **Ce que vous ne pouvez plus faire.** Une liste courte de gestes du quotidien devenus impossibles dit l'intensité mieux qu'une note sur dix.

Une question, un besoin d'orientation ?

contact@ogpp.fr

Cette fiche ne pose aucun diagnostic. Elle rassemble ce que des femmes touchées nous ont décrit et ce qui les a aidées à se faire entendre. Elle ne remplace pas un avis médical : chaque situation est différente, et seul un professionnel qui vous examine peut vous orienter. L'association ne dispose pas de comité scientifique.