



RELAXATION PERINEALE – Sabine YAPAUDJIAN

QUI SUIS-JE ?

Après un parcours universitaire et l'obtention d'une licence de psychologie et d'ethnologie (Université Lumière Lyon 2), j'ai entrepris mes études de sage-femme à Lyon. Diplômée en 2003, j'ai débuté ma carrière professionnelle à l'Hôpital Edouard Herriot (Lyon). Cela m'a permis de confirmer mes acquis concernant la prise en charge médicale de la femme enceinte et ses pathologies. Puis j'ai fait le choix d'exercer pendant deux années à Mayotte. J'ai pu à cette occasion observer des accouchements physiologiques avec très peu d'interventions médicales. De retour en métropole, j'ai travaillé pendant 8 ans au sein de la clinique du Val d'Ouest (Ecully). En 2016 je décide de m'installer en libéral autour d'une pratique peu connue dans ma profession: la relaxation périnéale.

RELAXATION PERINEALE & ENDOMETRIOSE

J'accompagne des femmes de tous âges (15 à 75 ans) qui vivent des douleurs invalidantes dans la zone périnéale au quotidien ou dans le cours de leur sexualité. Ces douleurs peuvent être liées à des pathologies telles que vestibulite, vaginisme, ou des maladies invalidantes dans la zone périnéale : cancer gynécologique, endométriose, sclérose en plaque, fibromyalgie ou encore apparaître suite à un accouchement (problème de cicatrisation) ou un épisode à porté traumatique dans la sphère sexuelle.

Ce travail vise à accompagner les femmes dans une réappropriation corporelle et psychologique de leur périnée en explorant différents axes:

Je leur propose en premier lieu de travailler sur leurs représentations et l'anatomie. L'appareil génital féminin est en grande partie interne et souvent mal connu des femmes. Il faut qu'elles puissent s'appuyer sur des représentations justes et éviter « les fausses idées ».

Il s'agit également de percevoir le périnée au sein du corps lié au bassin et au mouvement respiratoire. La place du diaphragme est centrale.

A partir de là, peut se faire un travail très doux et précautionneux de contact avec les muscles du périnée par le touché vaginal. Nous explorons au travers de ce contact, les sensations, la mobilité périnéale, la recherche de la détente.

Enfin, à l'aide de dilateurs ou bougies, nous travaillons sur l'espace vaginal et sa capacité d'ouverture.

Ce parcours de soin ne peut se faire qu'au sein d'une relation de confiance, bienveillance, de liberté d'expression pour la femme, et prend en compte le temps nécessaire à chacune pour accéder aux différentes étapes de ce travail.

Sabine YAPAUDJIAN

06 77 82 09 79

18 Rue de Barreme

69006 LYON