Les saisons des mères

Une exposition artistique questionnant les réalités du post-partum

Par
Judith Kazmierczak
& Moïra Deepijan

Association Interrégionale de Guidance et de Santé (AIGS)
Motorium Saroléa
rue St Lambert 84, 4040 Herstal

Le post-partum : parlons-en !

Le post-partum est une période de changements où une **vulnérabilité physique et psychologique** peut débuter après la naissance de l'enfant et peut s'étendre jusqu'à un an*.

Cette **phase de transition** est marquée par de nombreux bouleversements, particulièrement chez la mère : changements hormonaux, transformations corporelles, fluctuations émotionnelles, mais aussi risques accrus de **complications de santé** liés aux modifications physiologiques ou aux suites de l'accouchement. [1]

Cette période peut également être associée à des difficultés psychiques plus ou moins importantes. Le phénomène le plus connu est **le « baby blues »**, qui se manifeste par une grande sensibilité émotionnelle dans les jours suivant la naissance. Chez certaines femmes, **ces troubles peuvent évoluer** vers une **dépression postnatale**, dont les conséquences peuvent affecter non seulement la mère, mais aussi l'enfant et l'ensemble de la cellule familiale. Les manifestations sont variables, allant d'une perte d'élan, d'une **baisse de moral** ou d'un **sentiment de détresse** à des formes plus sévères nécessitant une prise en charge spécialisée. [1]

*Il n'existe pas encore de consensus concernant la durée de la période post-partum. Certains spécialistes l'estiment jusqu'à 3 ans.

Il est donc **essentiel** que les parents puissent **bénéficier d'un accompagnement adapté**, d'une écoute bienveillante et, si nécessaire, d'un **dépistage précoce**. L'identification rapide des difficultés permet de mettre en place un soutien approprié et d'aider les familles à faire face aux nombreux changements qui accompagnent l'arrivée d'un enfant. [1]

Le post-partum : parlons-en !

Le vécu du post-partum est souvent abordé sous l'angle de la santé mentale, mais les **conséquences physiques pour la mère** restent encore trop peu mises en lumière. [2]

La grossesse et l'accouchement peuvent entraîner de nombreuses complications ou désagréments tels que les hémorroïdes, les déchirures périnéales, les suites d'une épisiotomie, l'incontinence urinaire ou encore les tranchées, des contractions utérines qui accompagnent le retour de l'utérus à sa taille initiale. [2]

Au-delà des bouleversements physiques et psychologiques, les parents sont également amenés à **construire une nouvelle relation avec leur bébé**. Un temps d'apprentissage mutuel s'ouvre alors : chacun apprend à connaître l'autre, à s'apprivoiser.

De **nouvelles interactions** prennent forme et se développent progressivement, qu'il s'agisse de la relation mère-enfant, père-enfant ou plus largement des liens familiaux. [3]

Cette période peut donc parfois s'accompagner d'un sentiment de perte de contrôle.

Devenir parent ne va pas toujours de soi et nécessite de s'adapter à une nouvelle réalité : découvrir un nouveau rôle, trouver ses repères dans un quotidien rythmé par les réveils nocturnes, l'alimentation, les soins, les pleurs.[3]

De nombreux parents traversent des émotions contrastées durant cette période, souvent accompagnées d'un sentiment de culpabilité. Pourtant, ce déséquilibre fait partie de l'expérience de nombreux jeunes parents. Parce que ces réalités restent encore trop souvent tues, il est essentiel de rappeler qu'il existe des ressources, des aides et des espaces d'écoute, qu'ils soient professionnels ou associatifs. Vous en retrouverez une sélection à la fin de ce document.

C'est dans cette perspective que l'AIGS souhaite mettre en lumière cette période charnière de la parentalité à travers l'exposition **« Que du bonheur ? L'après-naissance sans tabou »**, proposée par la **Ligue des Familles** et accueillie au Motorium Saroléa, à Herstal.

Le lieu abrite également **la galerie d'art Ar'caché**, qui présente pour l'occasion le travail de **Moïra Deepijan** et **Judith Kazmierczak**.

À travers leur exposition intitulée **« Les Saisons des mères »**, les artistes donnent à voir les **multiples facettes de la maternité**. Elles évoquent avec justesse les transformations, les fragilités et les épreuves que peuvent représenter la grossesse et le post-partum, tout en mettant en lumière la force du soutien et du prendre soin. Amies, professionnelles de la santé, mères ou proches deviennent alors des figures de confiance dont la présence peut apporter réconfort et soutien dans les moments, à la fois doux et bouleversants, qui accompagnent l'arrivée d'un enfant.

Bibliographie

[1] Bydlowski, S. (2015). Les troubles psychiques du post-partum : dépistage et prévention après la naissance : recommandations. Journal de gynécologie Obstétrique et biologie de la reproduction, 44(10), 1152-1156.

[2] CHU Saint-Pierre. (2026, mars). Le post-partum : un impensé médical [Fichier PDF]. https://www.stpierre-bru.be/app/uploads/2026/03/Post-Partum-21.03.26.pdf

[3] Mon post-partum. (s. d.). Association Maman Blues. En ligne : www.maman-blues.fr

Les saisons des mères

Judith Kazmierczak est psychomotricienne et danseuse. **Moïra Deepijan** est Artiste-Mère contemporaine. Les deux artistes associent leurs différentes pratiques afin de proposer une lecture croisée de leurs vécus de la maternité et du post-partum. Une rencontre entre deux générations ; Moïra a eu son fils en 2017 alors que Judith vient de redevenir grand-mère. Malgré cet écart et à l'occasion de cette exposition, les expériences maternelles de l'une et l'autre dialoguent et entrent en résonance.

Accompagnée d'un nouveau-né de chiffon, J. Kazmierczak danse les différents états traversés par les femmes qui deviennent mères en se laissant inspirer par la sculpture monumentale de M. Deepijan. Le buste, version morcelée, fait écho au chaos que traversent les mères après leur accouchement.

Conçue pendant sa grossesse puis créée en plein post-partum, l'œuvre de M. Deepijan raconte son propre processus de Matrescence* doublé du deuil de sa mère. Ce fut pour elle une nécessité d'explorer ce corps maternel meurtri, le sien mais aussi celui d'autres femmes avant elle, et d'engager un processus de réparation.

Ce remaniement se poursuit grâce à J. Kazmierczak et à ses mouvements, cherchant à témoigner de la charge émotionnelle vécue par les jeunes mères, l'écartèlement entre leur statut de femme et de mère, entre attachement et besoin de se séparer pour revenir à soi, mais aussi incarnant « Les saisons des mères » et devenant finalement soutien aux plus jeunes d'entre-elles.

Matrescence* : période de transition psychologique, émotionnelle et identitaire vécue par une personne qui devient parent (Dana Raphaël, 1973)











Judith Kazmierczak

Psychomotricienne et danseuse, mon parcours m'a donné à œuvrer :

au niveau thérapeutique, avec des enfants en bas âge porteurs d'autisme (durant plus de 20 ans),

au niveau pédagogique, dans le bachelier en psychomotricité (coordinatrice et formatrice de cours corporels intitulés Expressivité du corps)

au niveau artistique, à danser en résonance corporelle avec des créations d'art contemporain (galerie Flux à Liège et dans d'autres contextes).

La question du corps et des relations précoces m'a toujours intéressée tant dans ma pratique avec les enfants en institution thérapeutique ou en crèche, que dans le rapport aux œuvres d'art. Intervenir par le mouvement ne cesse de m'animer.

Mouvement au service de dialogues corporels mais aussi mouvement au service de la mise en mots, que ce soit dans des articles portant sur des expositions d'artistes ou dans le livre intitulé Parcours de Corps, Recueil d'une psychomotricienne, paru en 2021 portant sur ma pratique de psychomotricienne et de pédagogue.

INTENTIONS ARTISTIQUES

Dans le cadre de cette exposition, Judith Kazmierczak propose une performance dansée inspirée de l'installation MArTRESCENCE : Artiste & Mère en développement, réalisée par Moïra Deepijan.
À travers le mouvement et le corps, cette création artistique explore les transformations liées à la maternité, le vécu du post-partum et cette période de transition profonde entre l'avant et l'après-naissance.

Des photographies et des capsules vidéo viennent également enrichir la démarche, offrant différents regards sur l'expérience maternelle. Ensemble, ces œuvres interrogent la place de la mère, les bouleversements qu'elle traverse ainsi que cette période liminale, souvent méconnue, au cours de laquelle une femme se redéfinit dans son nouveau rôle.

Artiste pluridisciplinaire, je pratique principalement la sculpture et l'installation.

Mon projet global s'appelle **«MArTRESCENCE : Artiste & Mère en développement».**

Depuis 2020, je me définis et me revendique comme Artiste-Mère, et je tends à traduire **d**ans l'espace et sous diverses formes l'expérience ambivalente de la maternité, de l'intime et la réappropriation du foyer comme terrain de recherche, d'inspiration et de résistance.

Je questionne ma propre expérience, de femme, d'artiste, de mère, et de fille de, ainsi que celles de mes ancêtres, ou mes pairs, par une approche introspective et autobiographique d'abord, menant in fine à divers tableaux d'enjeux sociétaux collectifs, transformant la recherche individuelle en récit «transpersonnel» et transgénérationnel.



Moïra Deepijan

J'utilise le quotidien, l'espace et le temps domestique, la charge mentale et parentale, ou encore les pulsions liées aux cycles menstruels comme des sources directes d'inspiration et de matière première à la création, en cherchant à transformer l'aliénation assignée à ma condition de femme et de mère en art, en œuvres contemporaines.

Rendre visible l'invisible.
Métamorphoser le quotidien.

INTENTIONS ARTISTIQUES

Je suis si triste et heureuse à la fois. Comme toujours, **cette ambivalence**.

Totem de vie et de mort, je t'ai conçue et sculptée pendant deux longues années, en réponse à **la naissance de mon fils** et au **décès de ma mère**, à un an d'intervalle.

À l'origine caverne, contenant tous **mes tourments**, de toutes **les névroses que la maternité a ravivées**, de toutes mes colères envers celle qui m'a enfantée.

Finalement devenue Chapelle, plage sacrée, **autel à la mémoire des mères** que nous avons été, que nous aurions aimé, que j'étais en train de transmuter. Utérus de lumière, creux du pardon.

Tu n'étais pas censée vivre plus longtemps que le temps de ma transformation, celle que je pensais être limitée à l'instant présent, le temps de la création originelle, de l'expérimentation et des libertés scolaires. Tu m'as permis de me développer en tant que mère et en tant qu'artiste. Tu es la matérialisation de l'ensemble de ces processus.

Comment ai-je pu penser que le chemin pouvait s'arrêter là ?

La vie a prolongé la tienne, encore et encore. Et à chaque fois que je pense que c'est fini, l'art t'appelle, et nous oblige à poursuivre ce chemin.

Tu incarnes si bien ce que j'ai mis en toi.

Ode aux corps maternels (im)parfaits, tu vas de déchirures en déchirures, de déconstructions en déconstructions. Et à chaque fois, je te rassemble, je te recolle, je panse tes blessures et tu te redresses.

Enfin, presque à chaque fois.

À ta dernière présentation, je n'ai pu te garder en entier, mes conditions ne me permettaient pas de te loger autrement qu'en morceaux. Alors nous avons fêté tes « Relevailles ».

Mais à nouveau, impossible de te laisser partir complètement.

J'ai ensuite été contrainte de te confier à quelqu'un d'autre. Quelqu'un à qui je faisais confiance et qui pourtant, t'a malmenée. Il t'a jetée dans un endroit sale et humide, puis t'a oubliée là plus d'un an. Il s'est bien gardé de m'en informer, prétextant toujours une chose ou l'autre pour m'em-pêcher de venir constater les dégâts et te réparer, comme cela était convenu au départ.

Et c'est à nouveau l'art qui t'a rappelé à moi, qui m'a impulsé l'énergie de me faire violence pour te reprendre, qui m'a offert un nouveau lieu temporaire, puis un autre, et encore un autre, comme celui où tu gis en ce moment.

Morcelée, imbibée, usée, moisie, dégoulinante, c'est ainsi que je t'ai découverte et que je te dépose à nouveau, ici.

Je m'en veux encore tellement de t'avoir abandonnée. De l'avoir abandonnée. **Le processus n'est pas encore achevé.**

Pourtant, quelque part, je suis contemplative des stigmates que tu arbores aujourd'hui.

Tu saignes encore, mais tu portes fièrement les traces du temps, de la vie, du chemin. De notre chemin, à toutes.

Ce parcours artistique et maternel, tu nous l'imposes au visage, il nous attrape, sans détours, sans aucune censure ou arrangement de la réalité.
Tu incarnes cette réalité : incontrôlable, multiple, forte, passant de l'ombre à la lumière, de la clarté aux oubliettes, du réconfort à la détresse, de déconstructions en reconstructions.

Tu es ma déesse Artiste-Mère.

Tu es mon alter-ego, ma connexion avec les ancêtres, et avec mes sœurs terrestres.

Tu es « MArTRESCENCE : Artiste & Mère en développement » .

Ressources & aides

Pour vous accompagner au mieux durant la période du post-partum, la région de Liège regorge d'associations spécialisées, de réseaux de santé et de professionnels indépendants prêts à vous soutenir sur les plans médical, psychologique, social ou logistique.

Associations & Organismes publics

- Apalem - Seconde Peau ASBL : Ce service d'accompagnement périnatal agréé par l'ONE est situé Rue des Éburons à Liège. Il s'adresse aux familles (jusqu'aux 3 ans de l'enfant) faisant face à des vulnérabilités psycho-sociales, affectives ou de santé. L'équipe pluridisciplinaire inclut des psychologues, des sages-femmes et des psychomotriciens.

- Co-Naissances Liège ASBL : Un collectif de parents, de sages-femmes et de doulas bénévoles axé sur l'information et le soutien autour de la naissance respectée et de l'après-naissance.

- Tabane ASBL (Parents en Exil) : Établie rue Saint-Léonard, cette association propose un accompagnement périnatal adapté pour les parents issus de l'exil ou en situation de grande précarité.

- Ligue des Familles (Liège) : Propose une série de services et de soutiens aux parents et aux familles.

- Un Air de Famille - CVFE : Situé Rue Maghin, cet espace propose des "Cafés des femmes" et des ateliers parents-enfants pour rompre l'isolement du post-partum.

- Les Consultations de l'ONE (Office de la Naissance et de l'Enfance) : Présentes dans chaque quartier de Liège, elles assurent le suivi médical gratuit du nourrisson, mais offrent aussi une écoute précieuse pour la maman grâce aux travailleuses médico-sociales (TMS).

Ressources & aides

Professionnels de santé (Suivi médical & rééducation) :

- **Sages-femmes à domicile :** Indispensables pour le retour précoce à la maison. Elles surveillent votre santé physique, l'involution utérine, l'allaitement et le poids du bébé. Vous pouvez trouver une professionnelle libérale ou conventionnée via le réseau national Rosa.be (Sages-femmes Liège) ou contacter directement les coordinations des maternités liégeoises (par exemple, la cellule de soins à domicile du CHBA à Seraing ou du CHC MontLégia).

- **Kinésithérapeutes** spécialisés en pré/post-natal : Essentiels pour la rééducation abdomino-pelvienne (périnée) qui débute généralement 6 à 8 semaines après l'accouchement. Des cabinets comme celui d'Altuna Sari en centre-ville proposent cette prise en charge ciblée.

- **Centres de Planning Familial :** Comme le Centre de Planning Familial Soralia de Liège, ils mettent à disposition des psychologues et conseillers conjugaux formés aux difficultés maternelles, au baby-blues ou au burn-out parental.

Accompagnement global, Bien-être :

- Holie Mama : Propose des services de doula post-partum (écoute, récit de naissance, soutien logistique) ainsi que le cycle "Le Cocon des Parents", co-animé par une doula et une psychologue pour aborder la matrescence en douceur.
- Les Mots Doux : Porté par une infirmière pédiatrique à Liège, ce service propose un soutien périnatal personnalisé à domicile (conseils sur le sommeil de bébé, massages, portage, premiers secours).
- Centre Paramédical du Thier : Propose des massages spécifiques post-partum visant à réduire les tensions musculaires accumulées (dos, bassin) et à aider la maman à se réapproprier son corps.

Ressources & aides

Au sein de l'AIGS (Association Intercommunale de Guidance de Santé), il existe des services spécifiquement dédiés à la périnatalité et aux difficultés du post-partum.

- **L'Unité Spécialisée "Pianissimo" (au sein du SSM de Herstal) :** Cette structure s'adresse directement aux parents en difficulté dans leur rôle ou dans la relation précoce avec leur nourrisson. Elle intervient si le bébé présente des signes de mal-être (pleurs incessants, troubles majeurs du sommeil ou de l'alimentation, retrait relationnel) ou si la maman souffre d'un trouble psychoaffectif lié à l'après-naissance.

- **L'Équipe Mobile Longue Durée en Périnatalité (MobiLea) :** Si se déplacer s'avère trop complexe, cette équipe pluridisciplinaire intervient directement à votre domicile pour soutenir le développement de l'enfant (0-3 ans) et travailler autour de la relation parent-bébé.

- **Le Dispositif d'Évaluation en Périnatalité :** Un service qui réalise un bilan médico-psycho-développemental global du nourrisson et évalue les facteurs de stress relationnels ou familiaux afin de construire un plan de soins parfaitement adapté.



Bon à savoir : L'aide logistique à la maison

Si vous êtes indépendante en Wallonie, sachez que vous avez droit à des titres-services gratuits (aide à la maternité) via votre caisse d'assurances sociales pour vous soulager des tâches ménagères en post-partum.

Que du bonheur ?

L'après-naissance sans tabou

EXPO



Animations
Spectacles
Conférences

MOTORIUM HERSTAL
84 Rue Saint-Lambert

GRATUIT
Visites guidées sur réservation

EXPO-APRES-NAISSANCE.BE

28 sept. > 29 oct.

FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES

loterie nationale
BIEN PLUS QUE JOUER

ONE
OFFICE DE LA NAISSANCE ET DE L'ENFANCE

la ligue des familles

06/10/2026 Motorium Saroléa, 4040 Herstal

Santé mentale et post-partum

La période qui suit la naissance d'un enfant est riche en découvertes pour la famille, mais elle est aussi marquée par des vulnérabilités, peu connues et difficiles à reconnaître pour les parents et leurs proches.

Cette journée, dédiée à la santé mentale et au post-partum, rassemblera des professionnels, parents et citoyens, autour d'objectifs communs : comprendre les réalités d'après-naissance, favoriser un accompagnement des familles, et déstigmatiser la santé mentale.

Programme

9h30 : Accueil
9h50 : Introduction par Bojana Visic, présidente du CPAS et chargée de la santé pour la commune d'Herstal.
10h : Conférence croisée à destination des professionnels du soin, réalisée par Tchin Oumarkhadjiev (AIGS) et Julie Guilbaud (Realism).
12h : Lunch et inauguration des expositions « *Que du bonheur ? L'après-naissance sans tabou* » de la Ligue des Familles et « *Les saisons des mères* », de Judith Kazmierczak et Moira Deepijan.
13h - 17h : Visite guidée, sensibilisations et ateliers participatifs avec les partenaires de réseau, pour tous les publics.

Infos complémentaires

Inscription gratuite.
Lunch compris.
Accréditations médicales en éthique et économie.
Journée organisée dans le cadre de la semaine de la santé mentale du CréSaM ainsi que du festival NOMAD.

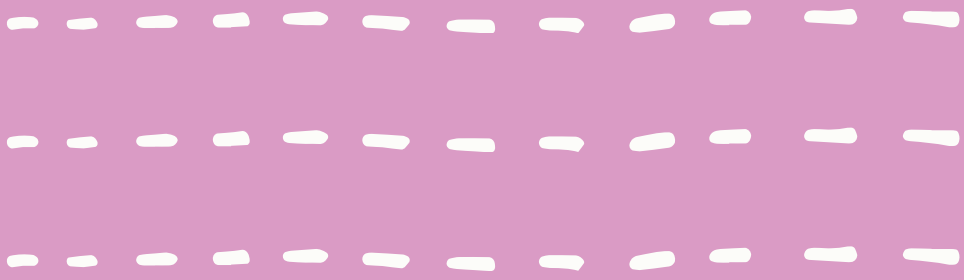
Inscription

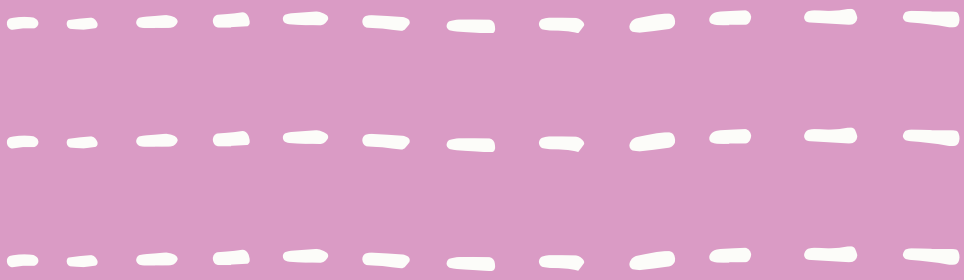
Contact

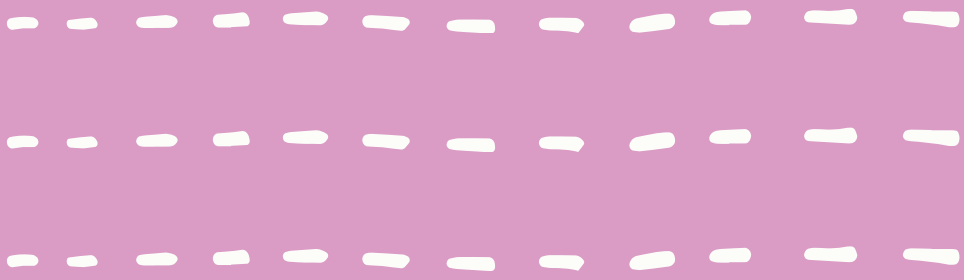
salto@aigs.be
0492/34.99.25
www.aigs.be
www.salto.aigs.be

Ed. resp. : AL Georis - Rue Vert-Vinâve, 60 - 4041 VOTTEM

Ce que j'ai appris sur le post-partum







Ed. resp. : AL Georis - Rue Vert-Vinâve, 60 - 4041 VOTTEM