



Mia

Qui se cache derrière Positive Mind Attitude ?

J'aide les femmes à reprendre le pouvoir sur leur fertilité à travers leurs émotions et à reprendre confiance en elle et en leur projet bébé.

Je leur révèle les ressources inestimables qui sont cachées au fond d'elles et qui changent tout dans ce parcours...

Qui se cache derrière Positive Mind Attitude ?

Auteure du livre « C'est parce que t'y penses trop ! », qui tord le cou aux phrases maladroites de l'entourage, je suis également membre du Comité rédactionnel du Magazine « Positives! » distribué gratuitement dans la majorité des centres PMA en France.

Mon objectif est de permettre aux femmes qui essaient d'avoir un bébé d'avoir une **vision complète de leur fertilité**, de **savoir précisément quoi faire** (et ne plus faire) tout en vivant ce parcours plus sereinement.

- Formée à la PNL, à la victimologie, aux Neurosciences, à l'Analyse Transactionnelle, à la Process Communication, à la bioénergie et la MTC (Médecine Traditionnelle Chinoise).
- Créatrice de Positive Mind Attitude et auteure du livre « *c'est parce que t'y penses trop !* ».
- Rédactrice pour « Positives! » -> distribué gratuitement dans les centres PMA en France.
- Rédactrice pour le Magazine Parole de Mamans (rubrique fertilité)
- Partenariats avec des cliniques spécialisées en fertilité, avec Wistim et des médecins.
- Conférencière lors d'événements liés à la fertilité (ex : Sommet du Désir d'enfant).



Mes mots clés

bonne humeur

plan d'action

thérapeute

fertilité

positive

agir

accompagnement

approche globale

émotions



Pourquoi Positive Mind Attitude ?



La raison est simple : infertile un jour,
infertile toujours !

Je m'explique : même si aujourd'hui,
ce parcours est derrière moi, je n'en
oublie pas pour autant tout ce que j'ai
vécu pendant plus de 4 ans.

Tous les hauts et surtout les bas, tous
les coups durs encaissés, toutes ces
incertitudes, cette attente qui n'en
finit pas, les maladroites des proches
(et des moins proches !),...

Et qu'il n'y a qu'en ayant vécu ces
choses-là qu'on comprend réellement
la souffrance que l'on peut endurer
mais aussi à quel point on est forte !

Parce qu'il en faut du courage, de la
ténacité, de la patience, de
l'acharnement parfois !

Et que si j'avais su tout ce que je sais
aujourd'hui, les coups auraient été
moins durs, j'aurais surtout été mieux
préparée, j'aurais su quoi faire, quoi
dire, quoi faire pour mettre toutes les
chances de mon côté.

Et au final, j'aurais surtout gagné du
temps...

Et si je peux t'accompagner, toi qui es
aujourd'hui dans le même parcours
que celui que j'ai vécu, alors j'ai trouvé
un sens supplémentaire à donner à
tout ce vécu.

C'est comme ça qu'est né mon
programme d'accompagnement.

Et toi ? Quel sens veux-tu donner à
ton parcours ?

Sommaire

- 01 Gérer l'attente
- 02 Stress
- 03 La résilience
- 04 Alimentation
- 05 Émotions
- 06 Optimiser sa PMA
- 07 Blocages inconscients
- 08 Accompagnement holistique
- 09 Surmonter un résultat négatif
- 10 Être actrice
- 11 Maladresses



01

GÉRER
L'ATTENTE

Mes citations



La patience n'est pas simplement la capacité d'attendre, c'est la manière de te comporter lorsque tu attends

JOYCE MEYER



Nous ne comprenons vraiment le miracle de la vie que lorsque nous laissons arriver l'inattendu

PAULO COELHO




Ne laissez jamais l'attente devenir une habitude, vivez vos rêves et prenez des risques, la vie se passe maintenant

PAULO COELHO



La patience est la calme acceptation que les choses peuvent se produire dans un ordre différent de celui que vous aviez à l'esprit

DAVID G ALLEN



Le processus de la
PMA nous met
(involontairement)
dans un processus
passif

On est dans
l'attente

Lorsqu'on est suivie
médicalement, ce
sentiment d'impuissance
est souvent exacerbé par
cet univers médical.

On dépend des agendas
pour les rendez-vous, des
examens prescrits, des
traitements, des effets
secondaires...

Et trop peu de centres
PMA prennent le temps
d'expliquer ce que l'on
peut faire soi-même
pour améliorer sa
fertilité en parallèle au
suivi médical.

On a alors le sentiment
de ne rien pouvoir faire
d'autre que... attendre.
Et ça, c'est le début
d'un cercle vicieux.

**RESTER ACTRICE DE
SON PROJET DE
MATERNITÉ EST
INDISPENSABLE,
SANS QUOI CELA
REVIENT À FAIRE UN
PAS EN AVANT ET
DEUX EN ARRIÈRE.**

Comment positiver sa pma en période de crise ?

La situation sanitaire actuelle a mis à mal les parcours PMA : de l'arrêt total des Centres, à la reprise partielle, en passant par l'accumulation des dossiers et les délais rallongés.

Les émotions ressenties par les personnes confrontées à l'infertilité sont amplifiées par le contexte pandémique actuel et l'incertitude qui y est associée.

On peut vite passer du « tout va bien se passer » à « ça ne marchera jamais ! », tout ça en moins de quelques minutes !

Alors que faire ?

Comment rester positive malgré le contexte sanitaire actuel ?

VOICI QUELQUES CONSEILS :

- ☐ RESTE ACTRICE DE TON PROJET BÉBÉ
- ☐ ACCUEILLE TES ÉMOTIONS
- ☐ PRENDS SOIN DE TOI
- ☐ AVANCE UN JOUR À LA FOIS
- ☐ ADOPTE UNE ATTITUDE DE GRATITUDE

J'avais le sentiment de ne rien pouvoir faire que d'attendre



Lorsque j'ai été confrontée à "l'infertilité" j'ai progressivement sombré dans une forme de fatalité, je me sentais impuissante. Convaincue que "c'était comme ça" et cela sous-entendait que "je ne pouvais rien faire".

J'avais le sentiment de ne rien pouvoir faire d'autre que... attendre. C'est l'erreur que j'ai commise, parce que de ce fait, sans le savoir, je réduisais chaque jour mes chances de succès. Il y a tant de leviers à activer !

Ne fais surtout pas la même erreur que moi.

Et toi ? As-tu l'impression de ne rien pouvoir faire ?

