

LES MONTAGNES RUSSES DE L'INFERTILITÉ

Décodage et options de libération de vos émotions

Mia FIEVEZ

© Positive Mind Attitude

Toute reproduction de la totalité ou d'un extrait de ce livre, par quelque procédé que ce soit, est interdite sans autorisation écrite de l'auteur.

ISBN 979-10-359-5134-4

Dépôt légal : mars 2022
Achevé d'imprimer en France

*Je dédie ce livre à toutes
les personnes confrontées à l'infertilité.*



Sommaire

PRÉAMBULE

En quoi mon histoire peut t'aider.....	08
Les 5 plus grandes erreurs de mon parcours.....	14
Pourquoi ce livre ?.....	15
C'est dans ta tête !.....	17
La notion d'empowerment.....	18

QUIZZ

Bilan de départ.....	20
----------------------	----

INTRODUCTION

Quand est-on considéré(e) « infertile » ?.....	24
Ce qu'on t'a peut-être expliqué : les principes de base de la fertilité	31
L'axe hypothalamo-hypophysaire-ovarien.....	33
Les points clé à retenir et appliquer.....	39
Tes notes pour ce chapitre.....	40

LES ÉMOTIONS

L'ascenseur émotionnel des essais bébé.....	42
Le rôle des émotions.....	45
Quels sont les signes de l'émotion ?.....	47
Et la culpabilité dans tout ça ?.....	51
Les 6 étapes émotionnelles de l'infertilité	53
Le piège à éviter!.....	55
Découvrir le besoin caché derrière l'émotion.....	56
Quel est l'impact de tes émotions sur ton organisme et ta fertilité ?.....	60
On en fait quoi de ces émotions ?.....	63
Décodage émotionnel des pathologies féminines.....	71
Les points clé à retenir et appliquer.....	79
Tes notes pour ce chapitre.....	80

ET LE STRESS DANS TOUT ÇA ?

Qu'est-ce que le stress ?.....	82
Quels sont les effets concrets du stress sur la fertilité ?.....	84
Comment se libérer du stress ?.....	87
Les points clé à retenir et appliquer.....	92
Tes notes pour ce chapitre.....	93

QUAND LA PRESSION SOCIALE S'EN MÊLE

Le poids de la "horme sociétale" et des questions intrusives	96
Les conséquences de la pression sociale.....	98
Comment alléger la pression ?.....	99
Les points clé à retenir et appliquer.....	101
Tes notes pour ce chapitre.....	102



Sommaire

QUAND LA PMA EN RAJOUTE

Impuissance et obéissance Versus collaboration.....	104
Le deuil d'un bébé couette.....	109
Quand le sexe devient seulement utile.....	110
Les points clé à retenir et appliquer.....	113
Tes notes pour ce chapitre.....	114

LES 7 CLÉS DE LA LIBÉRATION INTÉRIEURE

Clé n°1 : Accepter.....	116
Clé n°2 : Se responsabiliser.....	119
Clé n°3 : Lâcher	123
Clé n°4 : S'exprimer.....	125
Clé n°5 : Imaginer.....	126
Clé n°6 : Oser.....	133
Clé n°7 : Rayonner.....	135
Les points clé à retenir et appliquer.....	152
Tes notes pour ce chapitre.....	153

CONCLUSION

Pour conclure.....	156
Remerciement.....	158
Illustrations.....	159

TU AIMERAIS ÊTRE ACCOMPAGNÉE ?.....	160
-------------------------------------	-----

RÉFÉRENCES.....	161
-----------------	-----

LEXIQUES.....	164
---------------	-----



PRÉAMBULE



*“Les miracles ne sont pas en contradictions
avec les lois de la Nature,
mais avec ce que nous savons de ces lois.”
Saint Augustin*

En quoi mon histoire peut t'aider

Le début des essais bébé est un schéma classique (la fin beaucoup moins !) : j'ai longtemps pensé qu'avoir un enfant entre 28 et 30 ans était un âge "idéal", sans doute parce que c'est l'âge que mes parents avaient lorsque je suis arrivée dans leur vie ? En y réfléchissant un peu, je me disais que cet âge-là me laissait le temps de terminer mes études de Droit, de commencer ma vie professionnelle et de m'installer avant d'avoir un bébé.

Et dans l'idéal, à quelques détails près, c'est comme ça que cela aurait dû se passer. Mais la vie en a décidé autrement. Le moment venu (après avoir terminé mes études, avoir commencé ma vie professionnelle et m'être installée dans notre maison), on décide de commun accord d'arrêter la contraception. Voilà le début des ennuis (!) mais ça, je l'ignore encore.

La pilule m'a été prescrite vraiment très tôt, à un âge où les rapports sexuels n'étaient absolument pas envisageables, mais simplement "parce que j'avais des règles très douloureuses et vraiment très abondantes" (propos tenus par mon médecin de famille de l'époque...). Ce qui équivalait à mettre un pansement sur une plaie ouverte, on a voulu soigner un symptôme sans en chercher la cause.

Bien des fois j'ai été amenée à changer de marques de pilule, tant il fallait des dosages forts sans quoi j'avais des saignements intempestifs, en plein milieu du cycle. Et cela durant de nombreuses années.

J'ai pris la pilule durant près de 15 ans. L'arrêter a été une véritable révélation. Moi qui voulait un enfant, j'ignorais tout ou presque du fonctionnement de mon cycle, de mes signaux de fertilité. Evidemment, jusque là, mes cycles étaient artificiels, c'est donc sans grande surprise que mes cycles étaient de 28 jours tout pile. La réalité (avec des cycles "naturels") était toute autre ! Mes cycles allaient de 25 jours à plus de 90 jours, ce qui s'avère être problématique à bien des niveaux : impossible de prévoir l'arrivée de mes règles (une grande partie de ma lingerie en a été témoin !), impossible de calculer ma date d'ovulation (même de façon approximative), impossible de caler les rendez-vous médicaux dans mon agenda (j'entends encore la voix de la secrétaire me dire "appelez le premier jour de votre cycle pour planifier l'examen"... mouais... reste à savoir si ce sera encore pour cette année !). Ce symptôme de cycle irrégulier était lié au Syndrome des Ovaires Polykystiques (SOPK) mais ça, je l'ignorais.

Après un peu plus de 6 mois d'essais, j'ai eu une prise en charge relativement "rapide", j'y mets des guillemets car le corps médical et moi n'avons pas la même définition du mot "rapide". Disons qu'étant donné que j'approchais la trentaine, mon gynécologue a voulu commencer par un bilan de fertilité, juste pour s'assurer que tout allait bien.

Me voilà donc à passer les premiers examens, les premières prises de sang. Je n'étais pas particulièrement inquiète dans le sens où, consciente de la quantité d'hormones prises durant tant d'années, je me disais que ça pouvait mettre un peu de temps pour que le corps se remette en route.

Mes cycles sont toujours totalement irréguliers, mes règles douloureuses, abondantes, très longues (interminables en fait !) et parfois même hémorragiques. J'enchaîne les examens, les rendez-vous, les traitements de stimulation mais sans succès. Tout va "bien" me dit-on, tout est parfaitement "normal". Pourtant, les mois et les années passent et il n'y a toujours pas de bébé en vue.

Je décide de franchir un pas supplémentaire en allant consulter dans un Centre de Procréation Médicalement Assistée. Nous sommes en mars, on m'annonce qu'il y a une réunion d'information à laquelle il est obligatoire d'assister avant de démarrer le protocole de Fécondation In Vitro, et cette session d'information a lieu en juillet... (quand je disais que nous n'avions pas la même définition du mot "rapide"...).

Entretemps, je recommence la majorité des bilans et examens pour constituer un dossier de prise en charge au sein de cet hôpital. Après ça, un rendez-vous chez un pédopsychiatre nous est imposé avant d'enfin pouvoir entamer cette tentative de Fécondation In Vitro tant attendue... en novembre.

Les médecins de ce centre PMA ne trouvent "rien" eux non plus, ni chez moi, ni chez mon chéri, et classent alors mon infertilité dans la case "inexpliquée" ou idiopathique. J'en étais pourtant arrivée à un stade où j'espérais que l'on me découvre quelque chose car j'aurais peut-être eu une piste à explorer. Mais rien. Pour la petite histoire, une forme d'endométriase sera diagnostiquée après la naissance de mon fils... Bref.

Entretemps, il semblerait que tout le monde autour de moi ait décidé de faire un bébé aussi sauf qu'eux y parviennent et bien plus rapidement ! Certains d'entre eux en sont même à leur 3ème enfant alors que je n'ai toujours pas mon premier... Progressivement, toutes mes sphères de vie sont impactées par cette infertilité : personnelle d'abord mais aussi ma vie de couple, ma vie sociale, familiale, professionnelle,...



Les remarques maladroites font désormais partie de mon quotidien et cela renforce chaque jour un peu plus un sentiment de culpabilité dont je me passerais bien... *"C'est parce que t'y penses trop !", "t'es trop stressée!", "tu devrais partir en vacances et ça va marcher"* (et j'en passe !). Ces phrases, en apparence anodines, me renvoyaient toutes à une faute personnelle, comme si c'était de MA faute si je n'y arrivais pas. Je passe ici les répercussions sur moi, sur mon couple, les câlins programmés, la difficulté de concilier ma vie professionnelle et la PMA (mon centre était à plus d'une heure de route de chez moi), les annonces de grossesse comme s'il en pleuvait,...

Nous voilà enfin en novembre. Les choses sérieuses commencent (et je ne m'imaginais pas à quel point...) ! Me voilà avec une quantité de traitements impossible à décrire, tout comme mon angoisse de me louper car rien ne m'est expliqué. Je me retrouve donc le jour J à chercher désespérément des vidéos Youtube (nous sommes en 2011 et les vidéos sur le sujet sont... quasi inexistantes).

Malgré que je n'ai pas de problème médical particulier identifié, hormis le SOPK qui me donne des follicules en très grand nombre, on me prescrit une dose de cheval. Ce qui me vaut une hyperstimulation (en bref : une forte gêne respiratoire en raison de la présence d'eau dans l'abdomen, des ovaires gros comme mon poing, avec un risque d'une torsion de l'ovaire à tout moment). Résultat : me voilà alitée durant 3 semaines, sans rien pouvoir porter de plus d'un kilo et sans pouvoir boire normalement, uniquement de petites gorgées d'eau.

Mon ventre a la taille d'une femme enceinte de 4 mois mais pourtant il est vide. La FIV n'a pas fonctionné. C'est un échec et je l'apprends le jour de notre 9ème anniversaire de couple, à travers une communication téléphonique des plus brèves qui donnait en substance ceci : *"quel est votre nom ? Attendez... hum... ah bah non c'est négatif, ça n'a pas marché. Appelez lundi."*

Ce jour qui aurait dû être une journée magique (je m'étais projetée tant de fois l'annoncer à mon chéri en ce jour particulier...), a été marqué par un torrent de larmes.

Commence alors une véritable descente aux enfers. Après ces années d'échecs, je ne me reconnais plus, je ne suis plus moi. Positive et joyeuse de nature, je suis devenue aigrie, frustrée et remplie de colère, pour mieux dissimuler ma tristesse.

J'ai alors une prise de conscience essentielle dans mon parcours : je suis la seule à pouvoir changer ça ! Mon état émotionnel m'appartient, c'est à moi de faire quelque chose. Quoi, je ne sais pas, mais j'ai besoin d'aide.

Préambule

Je plonge dans le développement personnel et m'inscris à une formation... sous un prétexte professionnel. Hors de question de reconnaître ouvertement que je suis à terre et que j'ai besoin d'aide pour me relever...

Nous sommes en décembre, lors du premier jour de cette formation (sur 4 sessions de 2 jours, espacées d'un mois à chaque fois), alors que nous sommes une bonne trentaine, j'intègre un sous-groupe de 5 personnes choisies au "hasard" (dont moi) et je m'effondre dès les premiers instants. Je suis la seule à savoir, la seule à comprendre. Chaque femme qui compose ce sous-groupe se présente : la première n'a jamais eu d'enfant (et l'a très bien accepté), la seconde est maman de plusieurs enfants, la troisième a adopté son fils, la quatrième a eu sa fille grâce à une FIV après 5 ans d'attente. Comment est-il possible d'être en présence de toutes ces possibilités de parcours de vie au même moment et lors de la pire épreuve de mon parcours ?!

Et pour boucler la boucle, la formatrice (que je ne remercierai jamais assez) a utilisé ces termes : *"il existe mille et une façons de mater un projet"*. Ses mots ont résonné dans ma tête, et ont fait l'effet d'une détente sur laquelle on venait d'appuyer. Nous sommes sur un sujet de formation qui relève du domaine professionnel, mais moi je m'effondre totalement car je sais, je comprends. Je déverse absolument tout de ces 4 dernières années, sous les regards ahuris des autres participants qui ne comprennent absolument rien à ce qui se passe...

Cet effondrement a été une étape nécessaire à ma reconstruction, il a fallu que je touche le fond pour remonter. Après avoir retrouvé mes esprits, j'ai pu partager mon histoire avec les autres participants et plusieurs m'ont partagé leurs disciplines respectives : beaucoup d'entre eux étaient dans des domaines associés à la santé. C'est avec eux qu'à réellement commencé ma prise de conscience quant à l'impact de l'état émotionnel sur notre organisme (et je n'étais pas au bout de mes surprises...).

Je travaille alors sur 3 axes comme jamais je ne l'avais fait auparavant : émotionnel, physiologique et médical.

Nous voici en janvier, après avoir envoyé valser tout ce qui se rapportait à la PMA sur un coup de tête en décembre, je décide soudainement d'y retourner. Surpris, mon chéri me soutient. Conscient des répercussions des traitements sur mon corps, il me laisse décider de la reprise éventuelle et du meilleur moment pour le faire. J'appelle donc le Centre PMA et leur explique que je ne veux plus prendre de tels traitements hormonaux, et leur fait part des nombreux déplacements professionnels auxquels je vais être confrontée ces prochaines semaines et leur demande si cela reste envisageable malgré tout.

Surprise : la réponse est oui. Ils ne me garantissent rien, m'expliquent qu'il est possible qu'on n'aille pas au bout du processus selon l'évolution de mon cycle mais que ça se tente... Je prends le risque.

Je passe chaque étape progressivement, un jour à la fois. Les échographies et prises de sang se font entre deux déplacements professionnels (!). Le transfert a finalement lieu sur cycle naturel le 7 février 2012. Onze jours plus tard, la prise de sang est... positive.

Moi qui m'étais totalement effondrée lors du premier jour du cycle de formation après 4 ans et demi d'infertilité, je leur ai annoncé ma grossesse lors du dernier jour de formation, soit à peine 3 mois plus tard. Personne n'en revenait !

Durant ces longues années ponctuées d'échecs, d'hyperstimulation, j'ai tenté d'être forte, de continuer à faire comme si tout allait bien.

Les émotions n'avaient pas leur place dans mon quotidien et encore moins en PMA.

Or, j'ai compris que ces émotions avaient un rôle à jouer, comme un message à me transmettre que je refusais d'entendre. Je m'étais déconnectée de mes émotions autant que de mon propre corps, qui était livré à la science.

J'ai "erré" durant 4 années, d'exams en rdv, pensant que c'était à la médecine de concrétiser ce projet bébé, inconsciente que je réduisais quotidiennement mes chances de succès.

C'est grâce à ce séminaire, que j'ai finalement compris que je devais prendre soin de moi, tant physiquement qu'émotionnellement.

Déjà formatrice de métier depuis plusieurs années, j'ai alors approfondi mes compétences en Programmation Neuro-linguistique, en Neurosciences, en Analyse Transactionnelle, en Process Communication et, par la suite, en Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) et en bioénergie.

A la naissance de mon fils, après un parcours de plus de 4 ans et demi, je me suis jurée d'accompagner les femmes en désir d'enfant : je veux combler le gouffre entre Procréation Médicalement Assistée et accompagnement émotionnel, montrer aux femmes comment reprendre le plein pouvoir sur leur fertilité, alléger leur parcours et leur montrer qu'il est possible d'utiliser l'attente de façon constructive.



MIA FIEVEZ

THÉRAPEUTE SPÉCIALISÉE EN FERTILITÉ

PROFIL PERSONNEL

Heureuse maman d'un petit garçon (qui grandit à vue d'oeil !), j'ai été confrontée à l'infertilité durant plus de 4 ans et demi après 2 FIV.

J'ai connu l'hyperstimulation ainsi que deux arrêts de grossesse tardifs.

Atteinte d'adénomyose et anciennement du Syndrome des ovaires polykystiques (SOPK).

ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE

- Créatrice de Positive Mind Attitude
- Auteure d'un premier livre « C'est parce que t'y penses trop ! », qui tord le cou aux phrases maladroites de l'entourage
- Membre du Comité Rédactionnel de « Positives! », distribué gratuitement dans la majorité des centres PMA en France
- Conférencière lors d'événements liés à la fertilité (ex : Sommet du Désir d'enfant : <https://bit.ly/3se2PK53>).

QUALITÉS PRINCIPALES

- Positive Attitude
- Bienveillance
- Orientée solution
- Vision globale
- "Empowerment"
- Intuitive
- Déontologie et confidentialité

FORMATION PROFESSIONNELLE

- Programmation Neuro-Linguistique (PNL)
- Victimologie
- Neurosciences
- Analyse Transactionnelle
- Coaching
- Process Communication
- Bioénergie
- Sympthothermie
- Médecine Traditionnelle Chinoise

PRESSE & PARTENAIRES

- Parole de Maman
- Féminin Bio
- Femme d'aujourd'hui
- Positives !
- Wistim

INFORMATIONS ET CONTACT



@positivemindattitude
www.facebook.com/positivemindattitude



@pma_positivemindattitude
www.instagram.com/pma_positivemindattitude



Positive Mind Attitude
www.youtube.com/miaFIEVEZpositivemindattitude