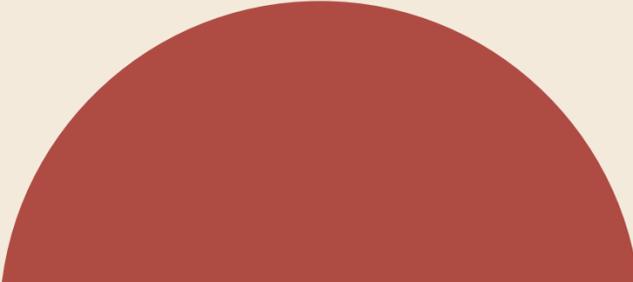




Affronter l'infertilité EN COUPLE

Comment survivre ensemble à la PMA et renforcer votre couple



L'infertilité : un défi pour le couple?

C'est un **choc pour l'équilibre général et sexuel du couple**, qui génère beaucoup de questions telles que :

- Mon conjoint et moi serons-nous animés du même désir d'enfant tout au long du parcours?
- Mon conjoint saura-t-il m'épauler tout au long du parcours ?

Au quotidien, les traitements entraînent de la fatigue et des sautes d'humeur. Ils prennent parfois du temps et ils mettent à mal le couple.

Cela-dit, vous pouvez aussi **en faire une opportunité de renforcement de votre couple**, pour qu'il résiste et dure au-delà de ce désir d'enfant, **pour que l'infertilité devienne une opportunité de vous connaître et de vous aimer encore plus fort.**



Mon approche

Je suis Violaine Tewari, **maman d'une petite fille née d'une PMA** qui a duré 6 ans, **sophrologue spécialisée dans l'accompagnement des couples en infertilité**. J'anime notamment des groupes de parole en visioconférence pour l'association les Cigognes de l'espoir que je représente pour la région PACA.



Ces conseils et idées sont inspirés de ma pratique au cabinet et aussi de ma propre expérience personnelle.

Ces réflexions peuvent être utiles si vous êtes en couple mais également si vous êtes seul. **Car tout part de soi n'est-ce pas ?**





Acceptez votre fragilité
ET PARLEZ-EN AVEC VOTRE CONJOINT

« Moi qui ai réussi dans d'autres domaines de ma vie (études, travail, logement...), pourquoi est-ce que je n'arrive pas à faire la chose la plus simple au monde : avoir un bébé ? »

Oui, **l'annonce de l'infertilité vient affecter l'estime de soi, le narcissisme et la confiance dans la capacité à satisfaire le conjoint.**

Elle peut donner lieu à beaucoup de culpabilité, aussi par rapport à la famille et à la belle-famille.

Il est important de **prendre conscience avec beaucoup de bienveillance de l'effet de cette annonce sur vous.** Vous pouvez aussi en parler avec votre conjoint pour **ne pas rester dans les non-dits et partager avec lui/elle vos difficultés.**

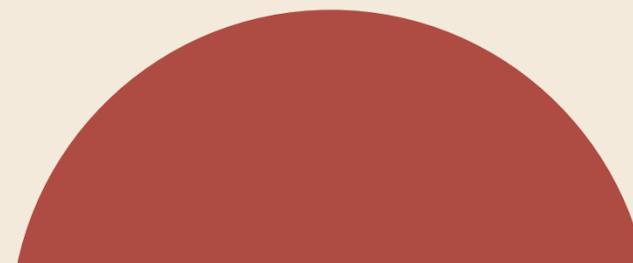
Et si vous avez besoin d'aide, demandez de l'aide car ce n'est pas un signe de faiblesse mais au contraire c'est avoir la force de se regarder en face et de se dire qu'on a besoin d'un petit coup de pouce.

C'est se donner les moyens de réussir son projet.





*Acceptez de vivre les événements
à des rythmes émotionnels différents*

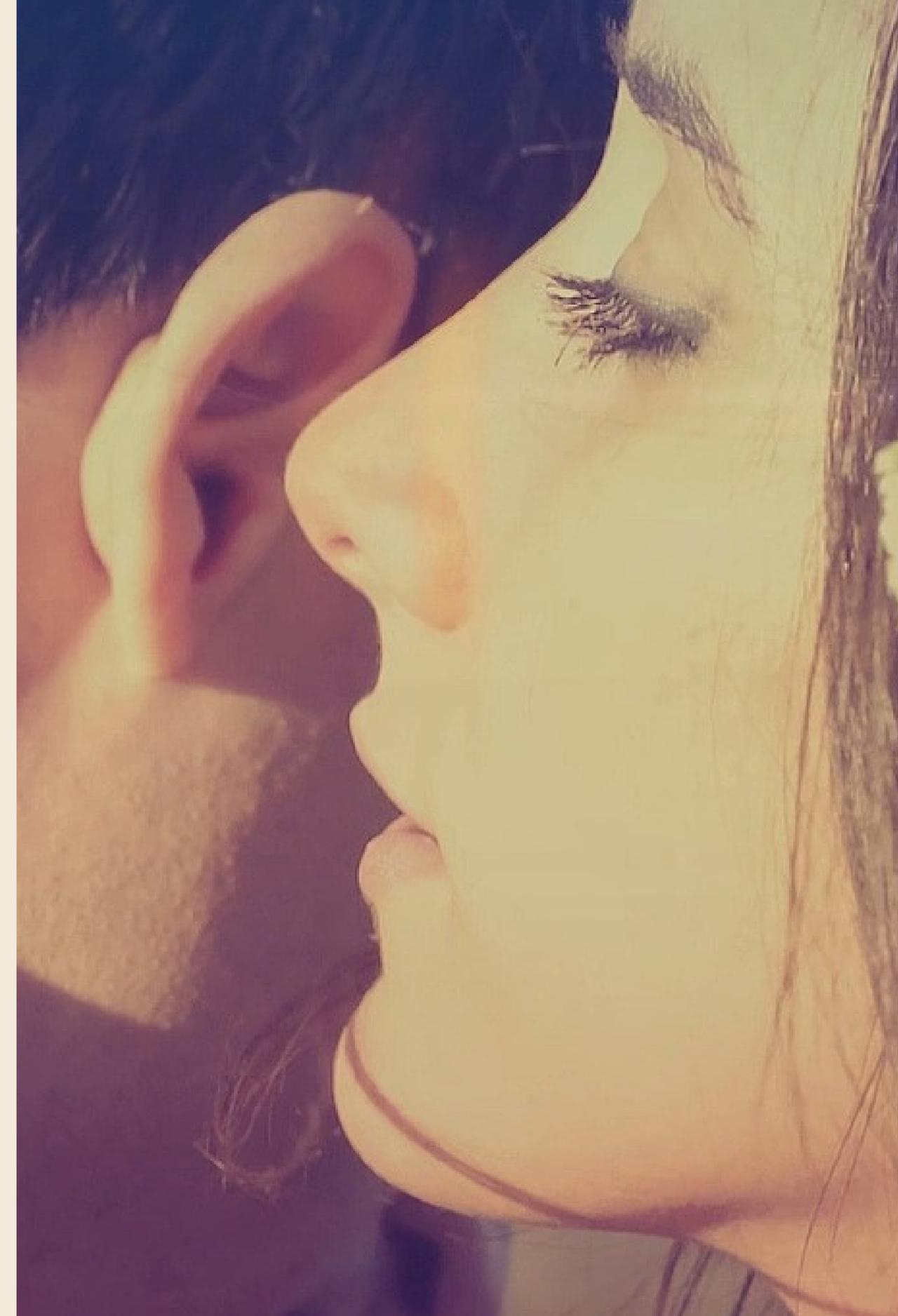


Quelles que soient les causes de l'infertilité, la plus grosse partie des traitements médicaux sont généralement subis par les femmes. Ceux-ci entraînent souvent des effets secondaires importants. **Même si les deux conjoints sont motivés de la même manière par le désir d'enfant, il apparaîtra forcément un décalage entre vous à certains moments.**

Parfois aussi, il peut arriver que certains hommes, souvent en raison de l'éducation qu'ils ont reçue, **expriment moins leurs émotions.** Ils semblent plus "forts".

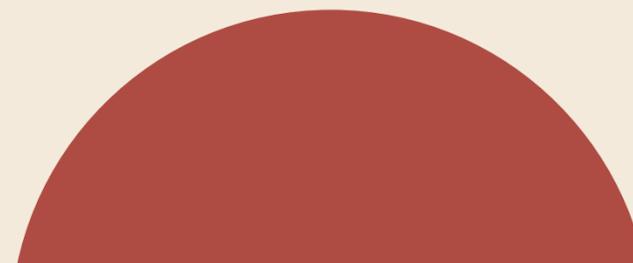
Or, être conscient de ses propres émotions n'est pas une marque de faiblesse. C'est le **signe d'une meilleure connaissance de soi.** Reconnaître, accepter et vivre ses émotions **permet de mieux les gérer et de mieux vivre le parcours sur la durée.**

Il est important d'avoir conscience de ces décalages et d'essayer de continuer à **communiquer du mieux possible au sein du couple.**





*Apprenez à gérer vos émotions
avec des exercices de sophrologie*



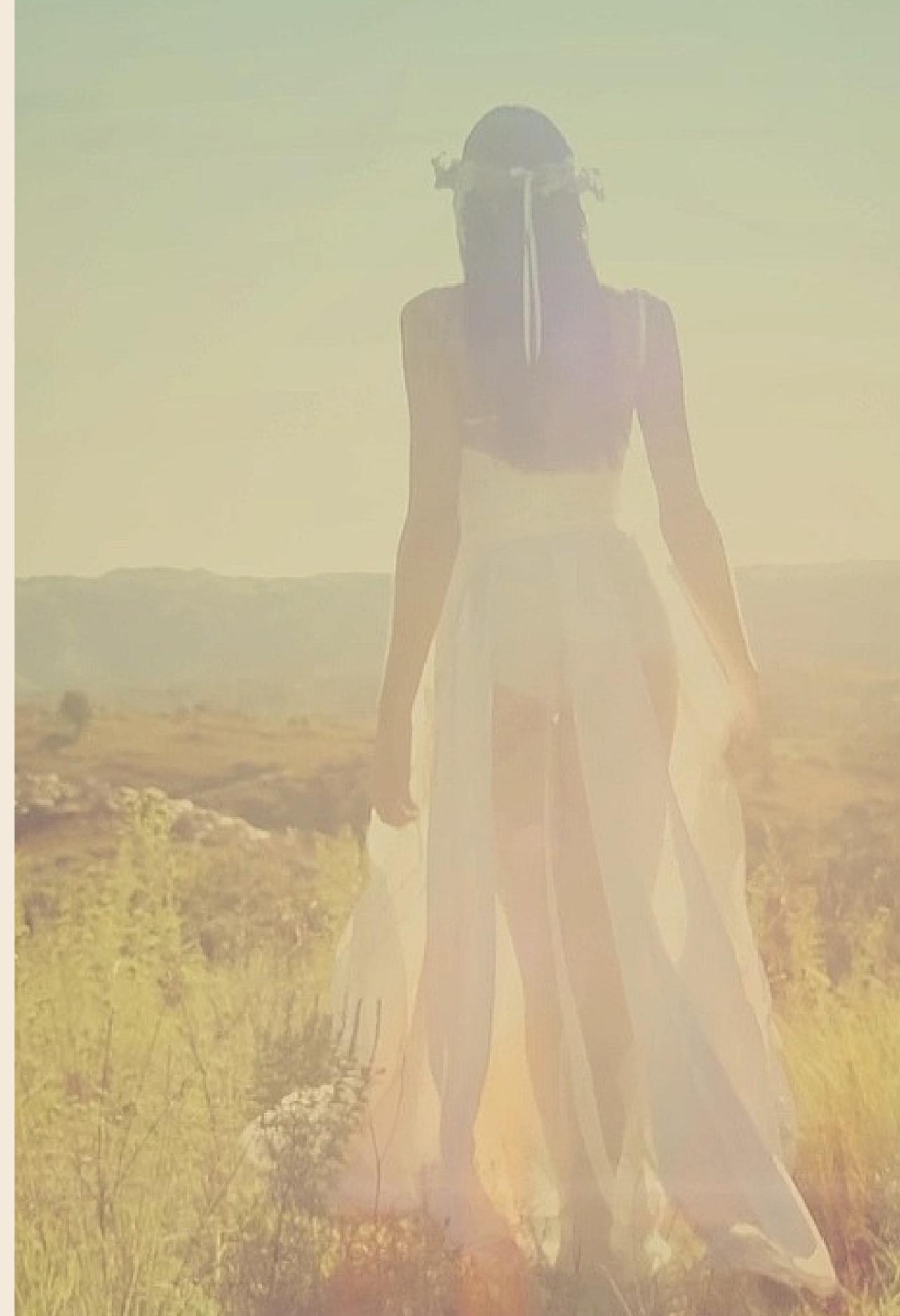
Quelle meilleure méthode que la sophrologie pour apprendre à connaître ses émotions (première étape indispensable) et à les gérer ?

Pratiquer seul(e) ou en couple aide à mieux communiquer, à mieux se comprendre, à mieux se connaître.

Vécue comme une possibilité de renforcer le couple par une meilleure découverte de soi et de l'autre, **la PMA peut même devenir un tremplin permettant de renforcer votre relation et de l'enrichir.**

Exercice pratique :

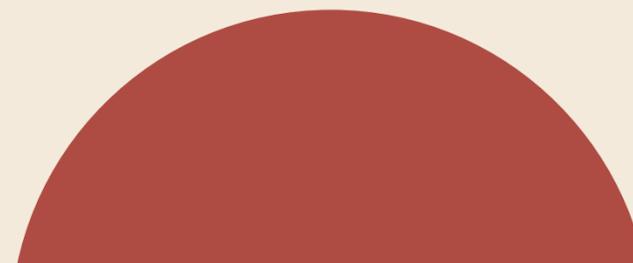
Séance et exercices de sophrologie à pratiquer seul(e) ou à 2 aussi souvent que possible





*Continuez à vous projeter
positivement vers l'avenir*

SOYEZ HEUREUX !



L'être humain est fait de projections. Notre esprit, qui ne sait pas rester vide, a **toujours besoin de se projeter vers un objectif**. Existe-t-il une seule journée sans un petit projet, le plus petit soit-il ? Le désir d'enfant prend peut-être toute la place dans votre esprit et dans votre couple.

Mon conseil

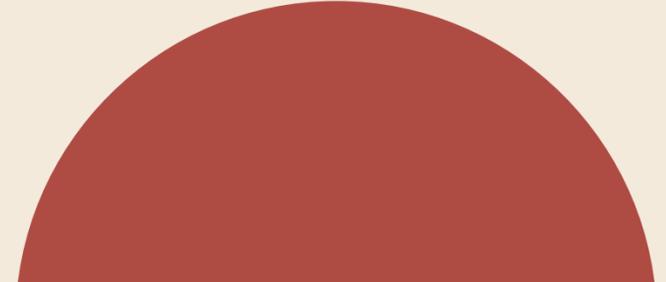
Dans la mesure du possible, c'est intéressant pour le couple de **continuer à se projeter dans d'autres désirs et envies**. Ce peut être des loisirs, des voyages, des vacances ou tout ce que vous pourrez trouver de positif à faire ensemble (ou parfois séparément).

Continuez à cultiver le plaisir !





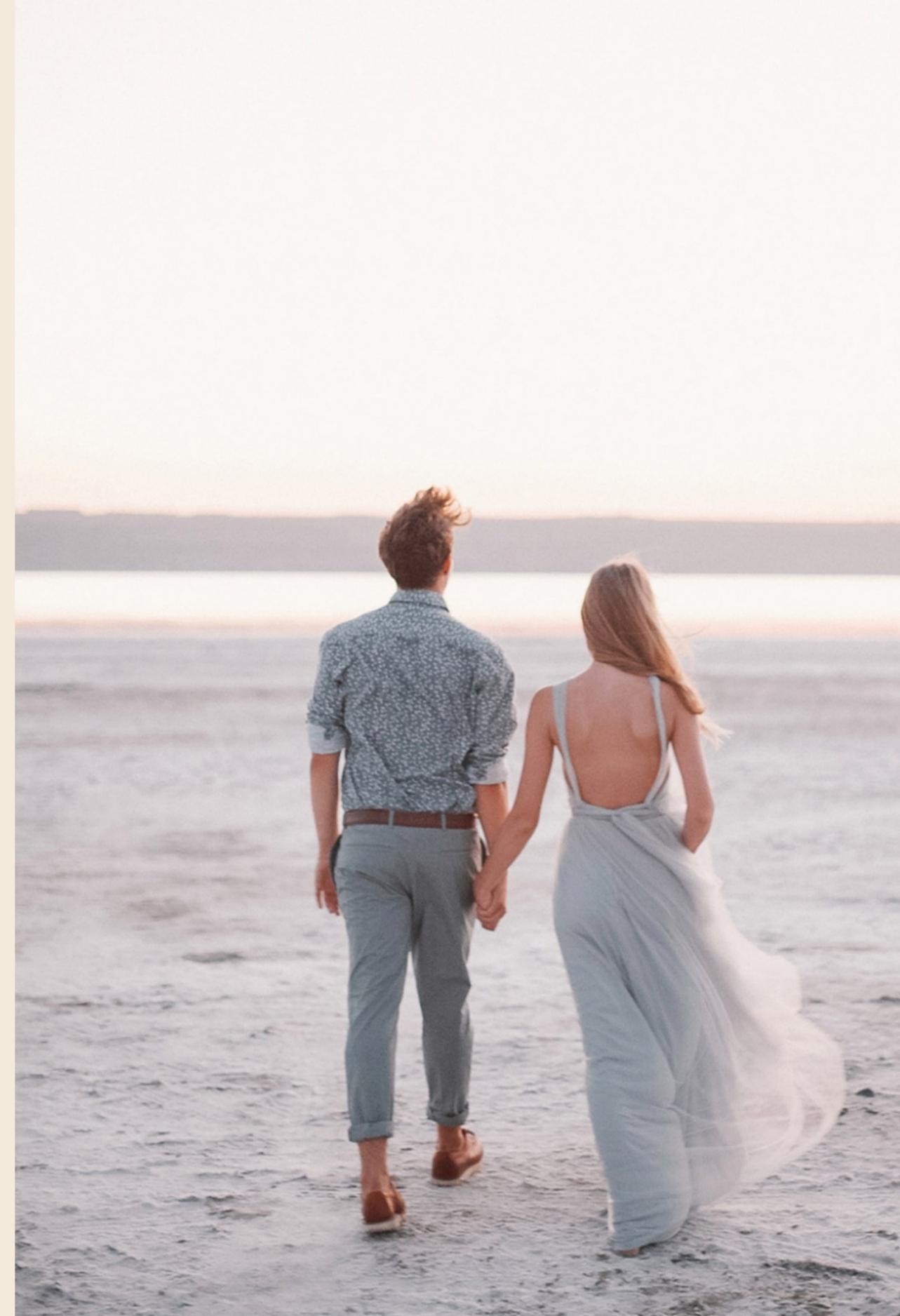
*L'infertilité comme opportunité
de renforcer votre couple*



Faites de votre parcours une opportunité de mieux vous connaître.

Si vous prenez le temps de vous faire accompagner et d'engager un travail d'introspection et de découverte de vous tel que celui que je vous propose par la sophrologie, vous pourrez sortir renforcés de ces longues épreuves, apprendre à mieux vous connaître, **découvrir ce qui fait sens et valeur pour vous en tant que personnes et en tant que couple** ; et trouver un sens profond à votre vie.

Vous pouvez saisir cette opportunité pour **devenir un couple encore plus fort et vous préparer à être de bons parents demain.**



Gérez votre stress



Que ce soit par le sport ou par la pratique d'une méthode telle la sophrologie, il est important pour vous et pour votre couple de gérer correctement votre stress. Il est aussi démontré scientifiquement que **le stress a une action sur la fertilité.**

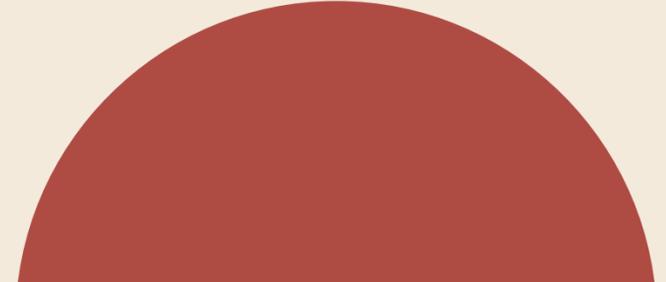
À chacun sa méthode ! Peut-être que vous voulez courir ou faire du vélo ensemble ou séparément. Ou bien peut-être que Mme préfère aller à son cours de yoga pendant que M. va jouer au foot. Peu importe. **La bonne méthode est celle qui vous convient et qui vous permet de garder un certain équilibre** au long de ce parcours.

Et surtout pas de culpabilité. Si vous êtes stressé(e), ça démontre juste que **vous êtes un être humain avec des limites.**

Demain sera un autre jour !



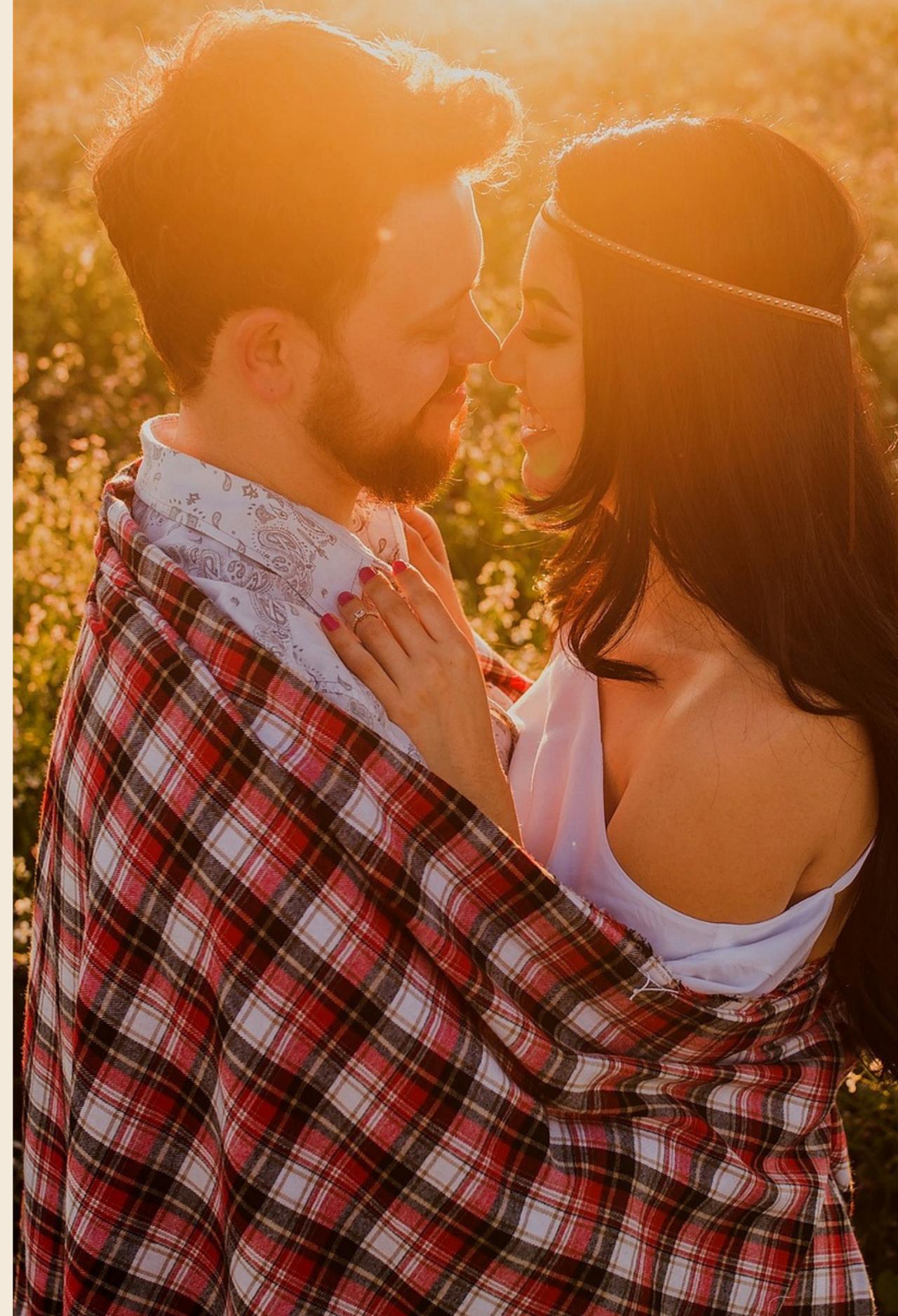
Passez du temps ensemble sous la couette



Le soir prenez le temps si possible de vous coucher ensemble pour avoir le temps de **parler, de faire des câlins ou un massage.**

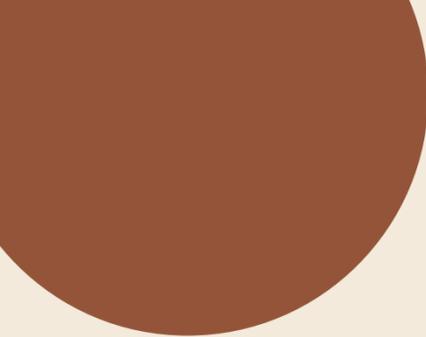
Bien **dormir permettra aussi aux organes vitaux de mieux se régénérer et donc d'être plus fertiles.** Bien dormir permet également en journée d'être moins émotif, plus en forme et de mieux affronter les traitements et le stress.

Si vous ne dormez pas assez ou si votre sommeil est perturbé, cela peut provoquer un état de déséquilibre hormonal, ce qui entraînera des irrégularités et des troubles du cycle menstruel chez la femme et une production réduite de spermatozoïdes chez l'homme. **La mélatonine** joue un rôle essentiel car elle **impacte les capacités de reproduction des organes génitaux.** Or, son taux de production augmente durant le sommeil.



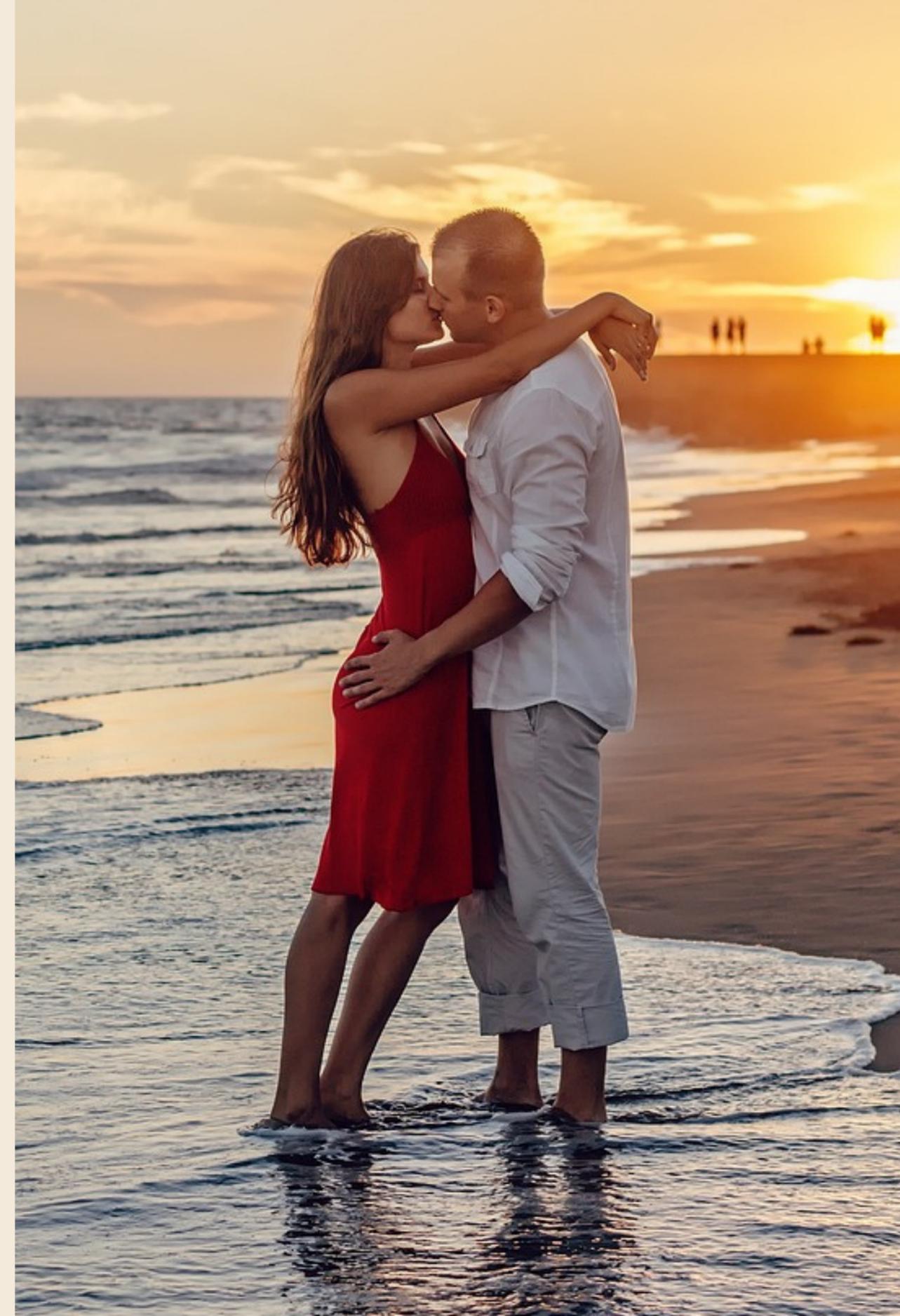
Préservez votre sexualité





Les relations sexuelles doivent rester des **moments de partage et d'échanges** au sein du couple. Là encore, rien ne doit être imposé. Il est possible parfois suivant les moments et votre état de fatigue, que vous n'avez plus l'envie et l'énergie. C'est alors important de prendre soin de vous et de vous reposer. Peut-être que dans ces cas, un bon massage pourra vous faire du bien.

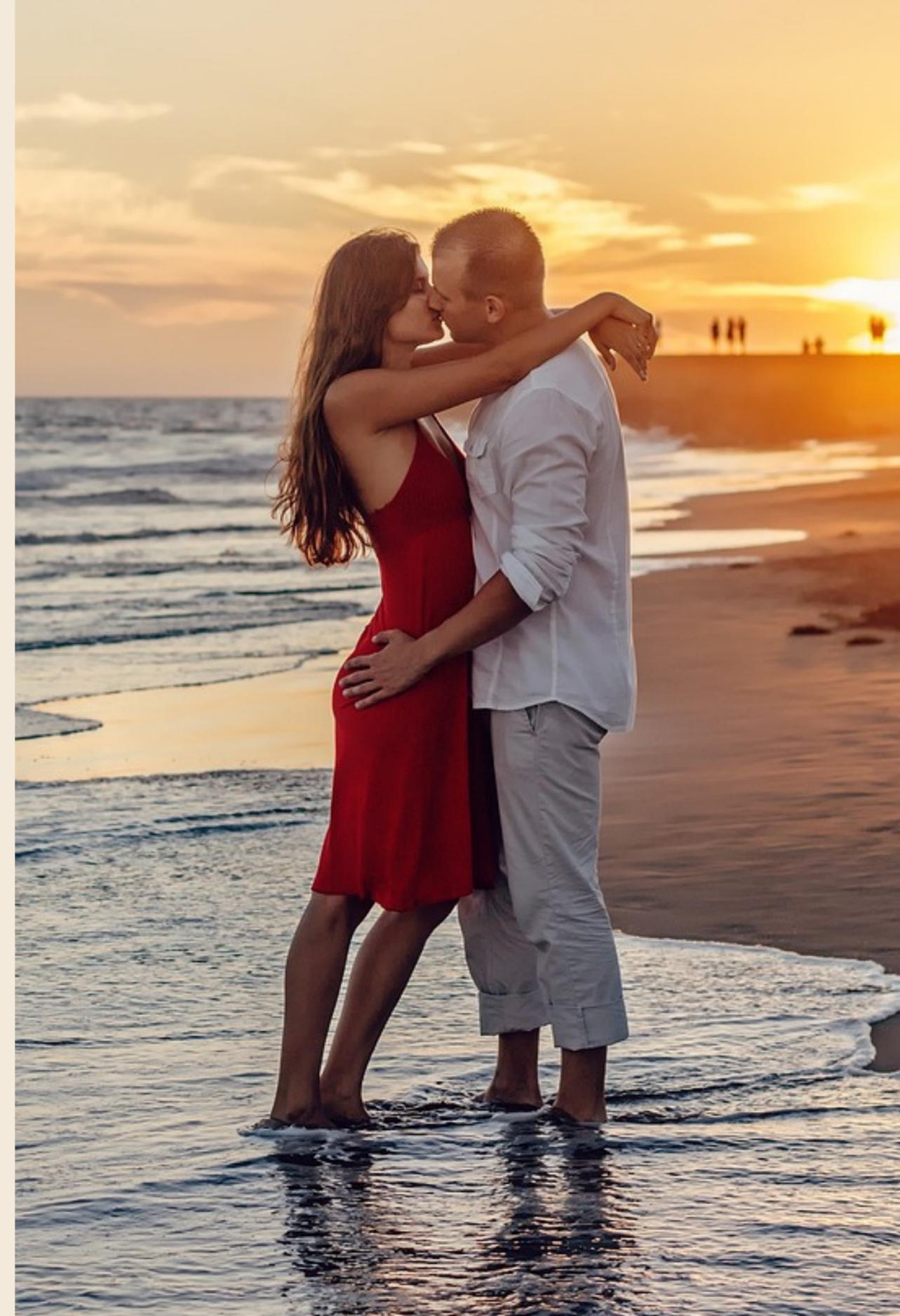
Prendre soin de soi, aimer son corps, garder une image positive de soi, se traiter avec douceur et bienveillance vous aidera à maintenir ou à reconquérir une sexualité satisfaisante.



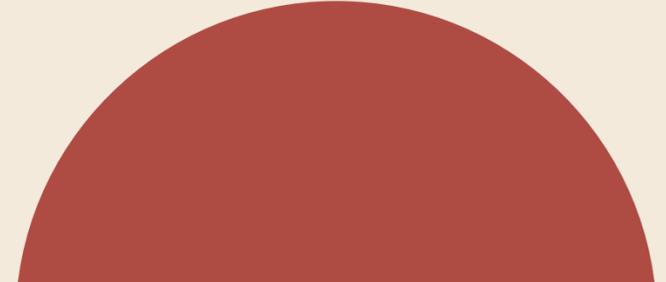
Si votre sexualité est en panne, sachez que **la sophrologie** peut également être utilisée comme **méthode de sexothérapie** permettant d'améliorer le lâcher prise, de vous détendre et de stimuler votre énergie vitale.

Vous pouvez aussi décider d'aller voir un sexothérapeute qui vous aidera à retrouver une vie sexuelle satisfaisante, voire meilleure que celle que vous aviez auparavant !

Dans tous les cas, **ne laissez pas les futurs parents que vous espérez être demain prendre la place du couple d'amants que vous êtes aujourd'hui**. Profitez des bons moments de la vie dans l'instant présent ! Si vous êtes heureux et épanouis cela renforcera votre santé, votre vitalité et vos chances de succès.



*Évitez de ressasser,
gardez un mental positif*



Quand on vient d'apprendre le diagnostic d'infertilité ou pire encore, lorsqu'on a déjà essayé certains échecs, il est normal d'avoir du mal à garder confiance et à trouver difficile de **se projeter positivement vers l'avenir.**

Dès lors, on peut commencer à ressasser et avoir des idées négatives, à croire que l'on n'y arrivera jamais. Pour cela, la sophrologie pour vous aider, par des techniques de futurisation par exemple.





Ce livret constitue une bonne base pour comprendre les tenants et les aboutissants de l'infertilité et de la PMA mais aussi pour **accepter ses impacts sur sa vie de femme et sa vie de couple**. Je vous conseille de prendre le temps de le lire, peut-être une première fois par vous-même et ensuite avec votre conjoint(e).

Essayez d'introduire les conseils et exercices de cet ebook dans votre quotidien de façon à créer un **rendez-vous de bien-être régulier dans votre couple**. Des moments qui vous permettront **d'aborder tout le reste de façon soudée et plus sereine**.

Si je me suis spécialisée dans l'infertilité et le parcours de PMA à travers la sophrologie, c'est pour **mettre à profit ma propre expérience et les leçons que j'ai apprises afin d'aider le plus de femmes et de couples possibles**.

Tout commence avec cet ebook mais je ne compte pas vous laisser vous débrouiller seul(e) maintenant que vous avez toutes ces informations. Dans les prochains jours, je vous partagerai **d'autres conseils et ressources par email pour vous guider et vous aider à vivre cette épreuve de façon plus douce**.

Ce sera aussi l'occasion d'échanger si mon livret vous a inspiré des réflexions ou que vous souhaitez creuser des sujets.



En attendant, vous pouvez vous inscrire à **ma page Facebook** où vous trouverez fréquemment des conseils :



Si vous avez besoin de partager, vous pouvez aussi vous inscrire aux **groupes de parole PMA gratuits et en visio des Cigognes de l'Espoir** :

