



MÉDITATION  
DE PLEINE CONSCIENCE  
APPLIQUÉE  
À L'INFERTILITÉ

SE PRÉSERVER, PRÉSERVER SON COUPLE FACE À L'INFERTILITÉ

## Mieux vivre la PMA avec la Méditation de Pleine Conscience

Rencontres avec l'Association Les Cigognes de l'Espoir - 25 mars 2018

Laure Camborieux

Psychologue Psychothérapeute

<https://www.facebook.com/MeditationInfertilite/>

meditation-infertilite@outlook.fr

MÉDITATION  
DE PLEINE CONSCIENCE  
APPLIQUÉE  
À L'INFERTILITÉ

# Qui suis je ?

- Présidente fondatrice de l'Association Maia (2001-2011)
- Psychologue Psychothérapeute
- Méditante en pleine conscience depuis 2013
  - À titre personnel
  - A titre professionnel

MÉDITATION  
DE PLEINE CONSCIENCE  
APPLIQUÉE  
À L'INFERTILITÉ

# Qu'est ce que la méditation de pleine conscience ?

- Une pratique thérapeutique (J. Kabbat Zinn)
- Laïque (ni spirituelle, ni religieuse)
- Étudiée scientifiquement (>5000 articles)
  - Mindfulness Based Stress Reduction program
  - Mindfulness Based Cognitive Therapy program
  - Douleurs chroniques, troubles alimentaires, addictions...

MÉDITATION  
DE PLEINE CONSCIENCE  
APPLIQUÉE  
À L'INFERTILITÉ

# Qu'est ce que la méditation de pleine conscience ?



*Conscience pleine ou pleine conscience ?*

Etat de conscience qui résulte du fait de :

- Porter son attention inconditionnellement
- au moment présent,
- sans jugement
- sur l'expérience qui se déploie moment après moment.

Jon Kabbat Zinn 2003

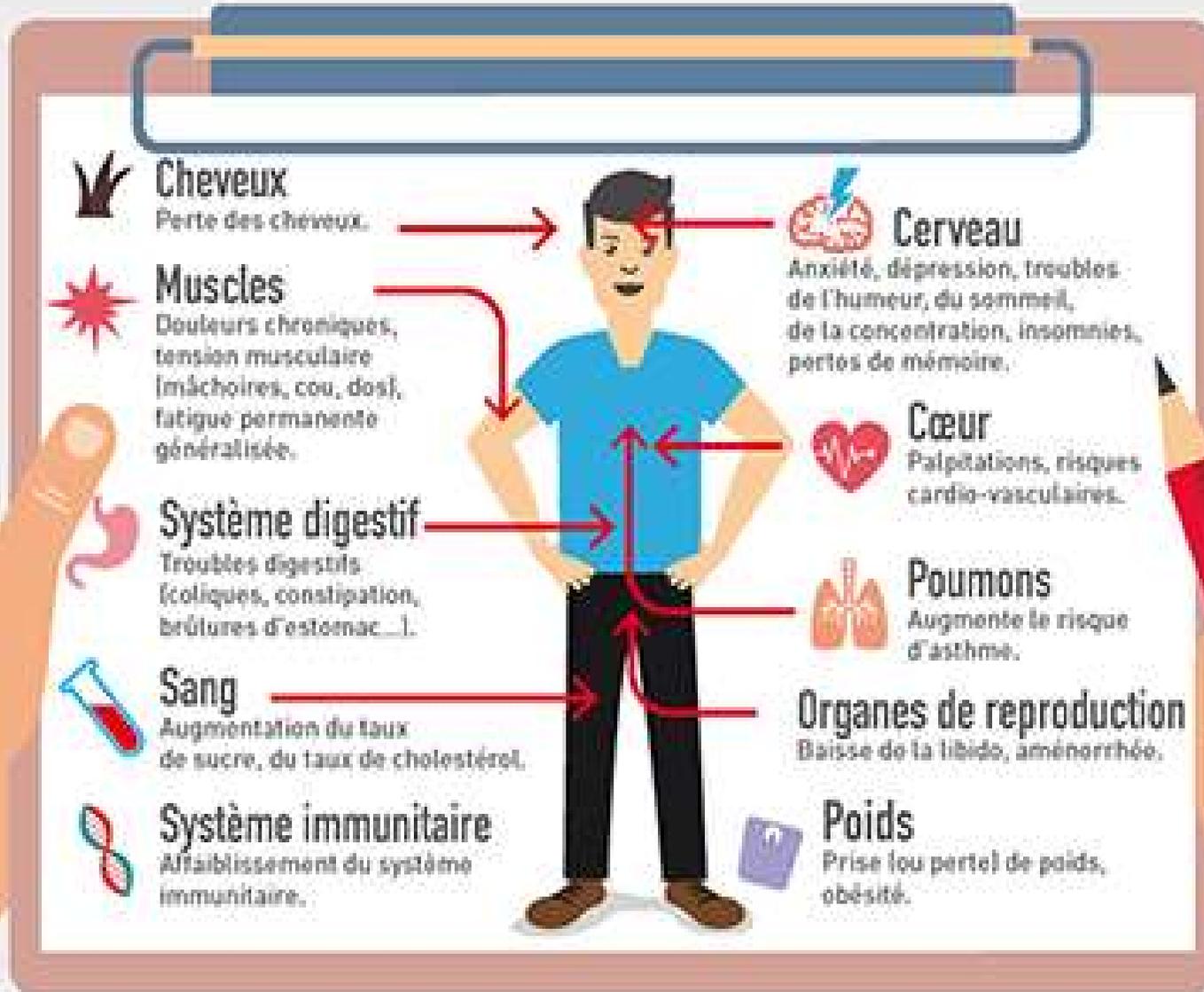
MÉDITATION  
DE PLEINE CONSCIENCE  
APPLIQUÉE  
À L'INFERTILITÉ

# Qu'est ce que la méditation de pleine conscience ?

- Vivre l'instant présent : ni regrets, ni anticipations négatives
- Créer un espace en soi :
  - ~~« je ne pense plus qu'à ça »~~
  - ~~« ma vie est organisée autour de la PMA »~~
  - ~~« et si ça ne marche pas ? »~~
- Retrouver une vie équilibrée
- Améliorer la communication...



## Les effets physiologiques du stress chronique



MÉDITATION  
DE PLEINE CONSCIENCE  
APPLIQUÉE  
À L'INFERTILITÉ

# Les effets de la méditation de pleine conscience

AMÉLIORE LA QUALITÉ DU SOMMEIL	FACILITE LA GESTION DES ÉMOTIONS	AMÉLIORE LA QUALITÉ DE L'ATTENTION	RÉDUIT LES RUMINATIONS ANXIEUSES
ATTÉNUÉ LA DOULEUR CHRONIQUE	<p>12 BIENFAITS AVÉRÉS DE LA</p> <p><b>MINDFULNESS</b></p> <p>ou MÉDITATION</p> <p>PLEINE CONSCIENCE</p>  <p><i>Mindfulness Institute</i></p>		DIMINUE LES CYCLES DÉPRESSIFS
RÉGULE LA TENSION ARTÉRIELLE			RENFORCE LE BIEN-ÊTRE SUBJECTIF
AMÉLIORE LA FONCTION CARDIAQUE	DIMINUE LES PROBLÈMES DE PEAU	RENFORCE LA RÉPONSE IMMUNITAIRE	DIMINUE LA LIBÉRATION DE CORTISOL (STRESS)

MÉDITATION  
DE PLEINE CONSCIENCE  
APPLIQUÉE  
À L'INFERTILITÉ

# Mieux vivre la PMA avec la pleine conscience

- Se préserver, préserver son couple pour fonder une famille dans de bonnes conditions :
  - Gestion des émotions : stress, dépression, anxiété, culpabilité...
  - Limiter les comportements néfastes (tabac, alimentation...)
  - Améliorer le vécu de la PMA : compliance au traitement, limiter les besoin de pauses
  - Communication dans le couple, avec les autres
  - Préserver la vie perso / la vie pro

MÉDITATION  
DE PLEINE CONSCIENCE  
APPLIQUÉE  
À L'INFERTILITÉ

# Effets du Programme de Méditation appliqué à l'infertilité

- Les femmes ayant participé au programme rapportent :
  - Une diminution significative des symptômes dépressifs, du sentiment de honte, d'aliénation et d'impuissance,
  - Une augmentation statistiquement significative des compétences de pleine conscience et d'autoefficacité pour gérer l'infertilité
- Mindfulness-Based Program for Infertility: Efficacy study 2013 Fertility and sterility 100(4)  
DOI10.1016/j.fertnstert.2013.05.036 Ana Galhardo et al.
- Impact of a short-term, mindfulness-based stress reduction program on the well-being of infertile women: A mixed-method study January 2016 DOI10.5301/je.5000227 Sara P.C. Paiva et al.



MÉDITATION  
DE PLEINE CONSCIENCE  
APPLIQUÉE  
À L'INFERTILITÉ

## Augmentation du taux de réussite en FIV ?

- « Les études montrent que les interventions psychosociales en général améliorent l'état psychologique, la relation de couple et le taux de grossesse pour les couples infertiles » (Psychosocial interventions for infertile couples: A critical review 2016 Journal of Clinical Nursing 25 (15-16) DOI10.1111/jocn.13361 Ka Ming Chow Mei-Chun Cheung Irene Km Cheung)
- « Cette méta analyse suggère que les interventions psychosociales à destination des couples en traitement pour l'infertilité, en particulier la thérapie cognitive et comportementale, pourraient être efficaces, à la fois en réduisant la détresse psychosociale et augmentant le taux de grossesse » (Efficacy of psychosocial interventions for psychological and pregnancy outcomes in infertile women and men: a systematic review and meta-analysis Frederiksen Y, et al. BMJ Open 2015;5)
- Efficacité des approches psychosomatiques « La participation au groupe « psychosomatique » a été associé avec un taux de grossesse augmenté pour le deuxième cycle. » Impact of a group mind/body intervention on pregnancy rates in IVF patients June 2011 Fertility and sterility 95(7):2269-73 Alice D Domar et al.
  - Mind Body Therapy With Yoga And Counseling In Women Undergoing IVF Treatment-Does It Improve Psychological Milieu And IVF Outcomes? A Randomized Control Study September 2016 IFFS 2016 Aswathy Kumaran et al.
  - Effects of a mindfulness-based intervention on fertility quality of life and pregnancy rates among women subjected to first in vitro fertilization treatment 2015 Behaviour Research and Therapy 77 DOI10.1016/j.brat.2015.12.010 Jing Li et al.

- sens des effets bénéfiques

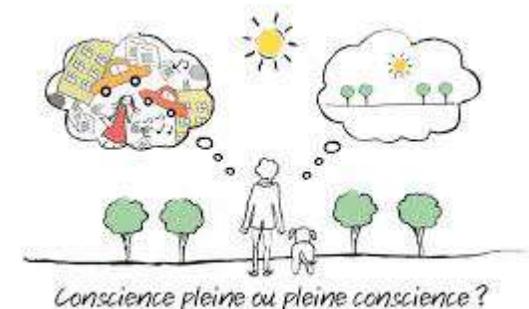
MÉDITATION  
DE PLEINE CONSCIENCE  
APPLIQUÉE  
À L'INFERTILITÉ

## Augmentation du taux de réussite en FIV ?

- « Il n'y a toujours pas d'étude systématique indiquant une augmentation du taux de grossesse après des interventions psychosociales »

Overestimating pregnancy rates after psychosocial interventions for infertile couples. March 2015. Tewes Wischmann. Response to Frederiksen et al. (2015) BMJ Open 2015;5:1 e006592 doi:10.1136/bmjopen-2014-006592 [http://bmjopen.bmj.com/content/5/1/e006592.abstract/reply#bmjopen\\_el\\_9103](http://bmjopen.bmj.com/content/5/1/e006592.abstract/reply#bmjopen_el_9103)

- A ce jour, des résultats partiels et controversés, les études doivent être multipliées
- Mais qui vont dans le sens des effets bénéfiques de la méditation de pleine conscience
- Les approches psychologiques sont très utiles pour une amélioration de la qualité de vie personnelle et du couple : indispensable pour fonder une famille
- Pourraient améliorer le taux de succès, mais cela ne doit pas être l'objectif principal



MÉDITATION  
DE PLEINE CONSCIENCE  
APPLIQUÉE  
À L'INFERTILITÉ

# Autres effets positifs de la méditation sur la fertilité

- **Endométriose** : diminue le stress, l'anxiété et la douleur, améliore la qualité de vie
  - Mindfulness-based psychological intervention for coping with pain in endometriosis.2012. Mette Kold et al, , Nordic Psychology, 64:1, 2-16
  - Long-term effects of mindfulness-based psychological intervention for coping with pain in endometriosis: A six-year follow-up on a pilot study. Hans KE et al. May 2016. Nordic Psychology DOI10.1080/19012276.2016.1181562 • May 2016
- **OPK** : diminution du poids, stabilisation des fonctions hormonales
  - Daily yoga for 30 minutes with 4 Asanas, 4 Pranayama, meditation and Shavasana helps in weight reduction and stress management which ultimately stabilize the normal function of hypothalmo- pituitary – ovarian axis and cure PCOS. Management of PCOS: A Psychosomatic Disorder by Yoga Practice January 2015 Laxmipriya De et al.
- **Chez l'homme** : amélioration qualité du sperme : diminue taux fragmentation de l'ADN et le stress oxydatif
  - Yoga and Meditation as a Therapeutic Intervention in Oxidative Stress and Oxidative DNA Damage to Paternal Genome January 2015 DOI10.4172/2157-7595.1000217 Rima Dada et al.

MÉDITATION  
DE PLEINE CONSCIENCE  
APPLIQUÉE  
À L'INFERTILITÉ

# Mieux vivre la PMA avec la pleine conscience

- Se préparer à devenir parent :
  - Conception
  - Grossesse
  - Accouchement
  - Parentalité
  - Et au-delà ...



MÉDITATION  
DE PLEINE CONSCIENCE  
APPLIQUÉE  
À L'INFERTILITÉ

# Activités proposées

- 1) Le Programme de Méditation de Pleine Conscience appliqué à l'infertilité (4ème trim.)
- 2) Stage 6 jours (Octobre 2018)
- 3) Séances hebdomadaires



MÉDITATION  
DE PLEINE CONSCIENCE  
APPLIQUÉE  
À L'INFERTILITÉ

# Le Programme de Méditation de Pleine Conscience appliqué à l'Infertilité (MPCI)

- Programme développé par une équipe de recherche portugaise
- Résultats validés scientifiquement
- Sur le modèle du programme de Méditation de PC pour la Réduction du Stress (MBSR)



MÉDITATION  
DE PLEINE CONSCIENCE  
APPLIQUÉE  
À L'INFERTILITÉ

# Le Programme de Méditation de Pleine Conscience appliqué à l'infertilité (MPCI)

- 2 heures par semaines durant 9 semaines
- Pratiques de méditation, yoga, psychoéducation
  - L'impact de l'infertilité
  - Hygiène de vie et infertilité
  - Introduction au yoga
  - Communication avec le conjoint et les autres
  - Accueillir les difficultés : les émotions, l'attente, le doute...
  - Les valeurs : « ce qui est important pour moi »



MÉDITATION  
DE PLEINE CONSCIENCE  
APPLIQUÉE  
À L'INFERTILITÉ

# Le Programme de Méditation de Pleine Conscience appliqué à l'infertilité (MPCI)

- Petit groupe 10-12 personnes
- facilite le partage, l'échange, le soutien mutuel et l'entraide.
- La bienveillance, le non jugement, le respect et la confidentialité sont les règles d'or de ce programme.



MÉDITATION  
DE PLEINE CONSCIENCE  
APPLIQUÉE  
À L'INFERTILITÉ

## Stage 6 jours

- MPCl en petit groupe
- 6 jours consécutifs dans un lieu apaisant, dédié au bien être et soin de soi
- Octobre 2018



MÉDITATION  
DE PLEINE CONSCIENCE  
APPLIQUÉE  
À L'INFERTILITÉ

## Séances hebdomadaires

- 1 heure par semaine
- Groupe ouvert (4 à 10 personnes)
- Vendredi 18h30 19h30
- Pratiques de méditation



MÉDITATION  
DE PLEINE CONSCIENCE  
APPLIQUÉE  
À L'INFERTILITÉ

C'est à vous ...

- Informations : [meditation-infertilite@outlook.fr](mailto:meditation-infertilite@outlook.fr) ou sur <https://www.facebook.com/MeditationInfertilite/>
  - Inscrivez-vous
- Test : vivez-vous en pleine conscience ?
  - Venez faire le test !
- Pratique de méditation en fin d'après midi





MÉDITATION  
DE PLEINE CONSCIENCE  
APPLIQUÉE  
À L'INFERTILITÉ

SE PRÉSERVER, PRÉSERVER SON COUPLE FACE À L'INFERTILITÉ

Merci de votre attention consciente :-)