

# Les 7 clés pour gérer le stress en PMA



*Des techniques simples et efficaces pour apaiser  
ton esprit et soutenir ton parcours de fertilité.*

BÉATRICE AMAR-GIRONDE



# Introduction

---

Le parcours PMA est complexe et émotionnellement intense. Le stress lié aux traitements médicaux, aux attentes et aux incertitudes peut s'accumuler, entraînant des effets négatifs sur le corps et l'esprit. Des études ont montré que le stress peut perturber l'équilibre hormonal, le sommeil et la qualité de vie en général, ce qui peut indirectement affecter la fertilité.

Une étude de l'Université Harvard menée par le Dr. Alice Domar a mis en évidence les bénéfices de la réduction du stress pour les femmes en parcours de fertilité. Elle a révélé que celles qui pratiquaient des techniques de relaxation (yoga, respirations) avaient des taux de grossesse significativement plus élevés que celles qui n'en pratiquaient pas. Ce guide te propose des méthodes accessibles pour diminuer ton stress quotidien, afin de créer un environnement serein et propice à la fertilité.

*“Ne vous découragez pas ; c'est souvent la dernière clef du trousseau qui ouvre la porte.” Paulo Coelho*

# Présentation

---



Je m'appelle **Béatrice Amar-Gironde**, je suis **professeure certifiée en Fertilité Yoga, Doula spécialisée en fertilité et PMA**, et maman de 4 enfants.

J'ai à cœur d'accompagner les femmes dans leur parcours de fertilité et leur bien-être émotionnel.

Mon parcours m'a permis de constater les **défis émotionnels** uniques que les femmes en PMA rencontrent. Depuis 2022, j'ai accompagné près de 100 femmes et j'ai découvert l'impact profond que peuvent avoir des pratiques de respiration, de relaxation, et de **Fertilité Yoga** pour aider à soulager le stress, améliorer la qualité de vie et favoriser un environnement intérieur propice à la conception.

À travers mon programme en ligne, la **Team Fertilité**, j'offre un espace sécurisé et de soutien, où chaque femme peut trouver des outils pour réduire son stress et renforcer son bien-être, entourée d'une communauté compréhensive.

Ce guide, "**Les 7 clés pour gérer le stress en PMA**", est une porte d'entrée vers cet univers de sérénité que j'ai créé pour toi. Mon souhait est que ces pratiques deviennent pour toi des alliées précieuses dans ton parcours.

Avec tout mon soutien,

*Béatrice*



# Sommaire

---

## La respiration profonde

06

Apprends une technique de respiration simple pour calmer ton mental et réduire ton niveau de stress au quotidien.

## La visualisation positive

08

Découvre comment créer un espace mental apaisant pour réduire l'anxiété et retrouver le calme pendant ton parcours.

## Les postures de Fertilité Yoga

10

Explore des postures de yoga adaptées pour relâcher les tensions, améliorer la circulation sanguine et apaiser ton système nerveux.

## L'importance de la routine

12

En instaurant une routine quotidienne, tu apportes stabilité et calme à ton parcours de fertilité.

## Le journal de gratitude

13

Pratique la gratitude pour te concentrer sur le positif et améliorer ton état d'esprit en PMA.



# Sommaire

---

## Les affirmations positives 14

Renforce ta confiance et cultive la sérénité avec des affirmations qui favorisent un état d'esprit positif.

## S'entourer de soutien 17

Découvre l'importance du soutien social et trouve des ressources pour mieux vivre ton parcours de fertilité.

## Témoignages inspirants 18

Lis les témoignages de femmes qui partagent leur expérience et les bienfaits des techniques de respiration en PMA.

## Conclusion 19

Si tu souhaites aller plus loin dans un accompagnement en PMA.



# 01 La respiration profonde

## L'impact de la respiration sur le stress.

La respiration abdominale est un exercice simple, mais efficace, pour apaiser le système nerveux. Une étude publiée sur *PubMed* montre que la respiration profonde aide à réduire le cortisol, hormone du stress, et améliore la stabilité émotionnelle chez les femmes. Cette technique est idéale pour se recentrer et calmer l'esprit lors des moments d'anxiété. Je t'invite à observer la manière dont tu respirez sans aucun jugement et si tu respirez avec le haut du corps, essaies de t'exercer à respirer avec le ventre.



## Exercice pratique : La respiration abdominale

- 1** Trouve un endroit calme où tu te sens bien.
- 2** Assieds-toi ou allonge-toi confortablement. Place une main sur ton ventre et l'autre sur ta poitrine.
- 3** Inspire doucement par le nez en gonflant le ventre. Sens ta main se soulever tandis que ton abdomen s'élargit.
- 4** Expire lentement par la bouche en rentrant le ventre. La main sur ta poitrine ne doit presque pas bouger.
- 5** Pratique cette respiration pendant 5 à 10 minutes, deux fois par jour.

*Cet exercice favorise un relâchement rapide des tensions et peut être pratiqué partout, même lors de tes rendez-vous médicaux pour retrouver calme et stabilité.*

# 02

## La visualisation positive

*“La visualisation est une technique puissante qui vous aide à développer une attitude mentale positive et à vous concentrer sur vos objectifs.” Napoleon Hill*

### **Effets de la visualisation sur l’anxiété en PMA**

La visualisation est une technique qui consiste à se projeter mentalement dans un espace serein.

Une étude publiée dans *Fertility and Sterility* a montré que la visualisation guidée réduit l’anxiété et améliore le bien-être des femmes en parcours PMA.

La visualisation permet de créer un refuge mental, un espace apaisant qui offre un moment de calme et de ressourcement.



## Exercice pratique : La visualisée guidée

**1** Installe-toi dans un endroit calme, ferme les yeux et prends quelques respirations lentes et profondes.

**2** Imagine un lieu qui te rassure : une plage au coucher du soleil, une forêt paisible, un jardin fleuri... Choisis un endroit qui évoque pour toi un sentiment de paix et de sécurité.

**3** Visualise chaque détail : les couleurs, les sons, les odeurs. Ressens les sensations de calme et de sérénité.

**4** Reste dans cet espace imaginaire pendant quelques minutes, en respirant lentement et profondément.

*Cette pratique régulière te permet de t'offrir une pause mentale, loin du stress de la PMA. Elle devient un espace de ressourcement, prêt à être activé en toute circonstance.*



# 03

## Les postures de Fertilité Yoga

---

“

*“Le yoga ne change pas seulement la manière dont on voit les choses, il transforme la personne qui les regarde.”*

*B.K.S Iyengar*

## Le Fertilité Yoga pour la réduction du stress en PMA

Le Fertilité Yoga a démontré son efficacité pour réduire le stress, notamment chez les femmes en PMA. Une étude menée par le *Mind/Body Institute de Harvard* a révélé que les femmes pratiquant le Fertilité Yoga éprouvent une baisse de leur niveau de stress, une meilleure qualité de vie et des niveaux d'anxiété plus faibles. Certaines postures, douces et réparatrices, favorisent le relâchement des tensions et stimulent la circulation sanguine dans les organes pelviens.



### La posture de l'enfant (Balasana)

En position à genoux, étire les bras devant toi en posant le front au sol. Relâche le dos et respire profondément. Cette position permet de calmer le système nerveux et de détendre le bas du dos.



### Les jambes au mur (Viparita Karani)

Allonge-toi sur le dos et place tes jambes contre un mur. Cette posture améliore la circulation sanguine dans le bas du corps, favorisant ainsi un état de relaxation profonde.



# 04

## L'importance de la routine



“Parce que vous êtes en vie, tout est possible.”  
*Thich Nhat Hanh*

### Les bienfaits d'une routine apaisante

La mise en place d'une routine permet de structurer la journée et de créer un environnement prévisible et sécurisant. Une étude de *Behavior Research and Therapy* montre que les routines structurées réduisent le stress et apportent un sentiment de contrôle.

#### *Routine anti-stress recommandée*

**Matin :** Commence ta journée par une respiration abdominale et une affirmation positive. Cela permet de démarrer la journée avec sérénité.  
**Soir :** Termine la journée avec une visualisation apaisante et une pensée de gratitude. Ce rituel aide à calmer l'esprit avant le sommeil.

Dès que tu as un peu plus de temps environ 30 minutes, intègre une séance de **Fertilité Yoga** pour booster ta fertilité.

Cette routine simple, ancrée dans ta journée, peut devenir un pilier pour ton bien-être et t'aider à aborder chaque journée avec plus de calme.

# 05

## Le journal de gratitude



*“La gratitude peut transformer votre routine en jours de fête.” William Arthur Ward*

### L'effet de la gratitude sur le bien-être

Des études ont montré que la pratique de la gratitude contribue à une diminution du stress et une meilleure qualité de vie. Une étude de l'Université de Californie a révélé que les personnes qui tiennent un journal de gratitude ressentent plus de satisfaction et de bien-être

#### *Exercice de gratitude quotidien*

Note chaque jour **3 choses positives ou gratifiantes** dans ton journal. Cela peut être une petite victoire, un moment de joie ou même un sourire échangé avec quelqu'un. Cette pratique simple change progressivement ton état d'esprit en te concentrant sur le positif. Ce journal devient une source de réconfort dans les moments difficiles, te rappelant les petits moments de bonheur et les raisons de te réjouir, même dans un parcours aussi exigeant que la PMA.



# 06

## Les affirmations positives

---

“

*“Mon corps fonctionne parfaitement bien et il est en harmonie avec mon esprit.”*

## Pourquoi les affirmations positives fonctionnent-elles ?

Les affirmations positives sont un outil puissant pour apaiser l'esprit et reprogrammer notre mental en nous concentrant sur le positif. Elles consistent en des phrases courtes, affirmées avec intention, qui aident à transformer les pensées négatives et à renforcer la confiance en soi.

Pour les femmes en parcours PMA, l'angoisse, le doute et l'impatience sont des sentiments fréquents. Les affirmations positives peuvent offrir une bulle de réconfort et de soutien émotionnel.

Ces phrases simples, répétées chaque jour, sont conçues pour nourrir des pensées bienveillantes et renforcer l'estime de soi, tout en instaurant un état d'esprit serein et résilient face aux défis.

Les affirmations agissent directement sur notre mental en reprogrammant des schémas de pensées. Une étude du *Journal of Counseling Psychology* a démontré que les affirmations répétées régulièrement augmentent l'estime de soi et réduisent les niveaux de stress et d'anxiété.

### Comment pratiquer les affirmations positives ?

- ✓ Les affirmations doivent être personnelles et spécifiques à tes besoins. Si tu es inquiète, une affirmation de lâcher-prise pourrait être idéale.
- ✓ Répéter tes affirmations chaque jour renforce leur impact. Choisis un moment calme de la journée, comme le matin en te réveillant ou le soir avant de dormir.
- ✓ Lorsque tu énonces une affirmation, imagine-la comme une réalité dans ton esprit. Ressens profondément ce que chaque mot signifie pour toi.



Voici quelques affirmations spécifiques pour t'accompagner durant ton parcours. Choisis celles qui résonnent avec toi, ou adapte-les à tes propres besoins.

**"Je fais confiance à mon corps et à son rythme naturel."**

Cette affirmation est parfaite pour renforcer la confiance en soi et en ses capacités physiques. Elle aide à lâcher prise sur la notion de temps et à accepter que chaque corps a son propre rythme.

**"Je suis patiente et bienveillante avec moi-même dans ce parcours."**

Une affirmation idéale pour les moments d'impatience et de doute. Elle rappelle l'importance de la compassion envers soi-même et aide à calmer le mental.

**"Je choisis de relâcher le contrôle sur ce que je ne peux pas maîtriser."**

Cette affirmation permet de se libérer du besoin de tout contrôler. Elle aide à se recentrer sur les aspects positifs et à accepter les incertitudes avec plus de sérénité.

# 07

---

## S'entourer de soutien

*“On s’entraide, on se raconte nos pires peurs et nos plus grands secrets, puis comme de vraies sœurs, on s’écoute et on ne juge pas.” Adriana Trigiani*

### L’importance du soutien social

Le soutien social est essentiel pour faire face aux défis émotionnels de la PMA. Une étude de *Psychology & Health* montre que les femmes en parcours de fertilité qui se sentent soutenues par leur entourage souffrent moins d’anxiété et de stress. Partager son parcours avec des personnes bienveillantes et compréhensives offre un soutien précieux.

#### *Rejoindre un groupe de soutien*

Le parcours PMA peut parfois être solitaire, mais s’entourer de personnes qui partagent les mêmes défis crée un espace sécurisant. Mon programme **Team Fertilité** offre ce cadre bienveillant pour partager, échanger et trouver du réconfort. Ensemble, nous avançons dans ce parcours difficile avec bienveillance et solidarité.



# Témoignages inspirants

« Lors de mon parcours en PMA, j'étais submergée par le stress, en particulier lors des transferts d'embryons. Pendant la Team Fertilité, j'ai appris les techniques de respirations et l'intégration de ces techniques dans ma routine quotidienne a tout changé. Je me suis sentie plus sereine et ancrée au moment du transfert, ce qui a certainement aidé mon corps à être plus réceptif. À ma grande joie, le transfert a été un succès, et aujourd'hui, je suis enceinte !

Je n'aurais jamais imaginé qu'une manière de respirer et la pratique du yoga plusieurs fois par semaine pouvaient avoir un tel impact. » **A, participante Team Fertilité**

« La stimulation ovarienne est une étape stressante, avec des injections et des rendez-vous médicaux incessants. Grâce aux exercices de respiration appris dans la Team Fertilité, j'ai réussi à garder mon calme, même quand j'avais l'impression de perdre le contrôle. La respiration abdominale, associée aux visualisations, m'a permis de retrouver un état de bien-être. Cela a vraiment changé ma perception du processus, et j'ai abordé chaque étape avec plus de confiance et de calme. » **M, participante Team Fertilité**

« L'un des aspects les plus difficiles pour moi dans le parcours PMA, ce sont les examens médicaux. Ils me stressaient, surtout avec les attentes et les incertitudes qui les accompagnent. La Team Fertilité m'a appris des techniques de respiration que j'utilisais avant chaque rendez-vous. Ça m'aidait à me détendre et à diminuer mon stress. Je ne redoutais plus autant ces moments. Aujourd'hui, je continue d'utiliser ces techniques dès que l'angoisse monte, et elles me permettent de m'apaiser. » **S, participante Team Fertilité**

« J'ai pratiqué le Fertilité Yoga avec Béa il y a quelques mois, et je viens d'apprendre que je suis enceinte ! Ce que j'ai le plus apprécié pendant le programme, c'est le cercle de femmes une fois par semaine et le cours de yoga en live le dimanche matin, ça m'a aidé à réduire mon niveau de stress de façon incroyable et à ne peut plus me sentir seule dans ce parcours. Même après la fin du programme, j'ai continué à pratiquer avec les vidéos, et cela m'a permis de rester calme. Je crois sincèrement que cette routine a favorisé cette grossesse tant attendue. » **M, participante Team Fertilité**

# Conclusion et prochaine étape

En intégrant ces pratiques dans ton parcours PMA, tu offres à ton corps et ton esprit un environnement de paix et de soutien. Chaque étape de ce guide vise à apaiser ton stress et à renforcer ton bien-être. Ces techniques ne remplacent pas les traitements médicaux, mais elles créent des bases solides pour un parcours plus serein et un accompagnement idéal en PMA.



Si tu ressens le besoin d'un accompagnement personnalisé et que tu souhaites le partager avec d'autres femmes en PMA, rejoins la **Team Fertilité**. C'est un espace **en direct** conçu pour t'aider à avancer avec sérénité et soutien dans ce chemin vers la maternité.

[JE VEUX EN SAVOIR PLUS](#)

*TEAM FERTILITE, 8 semaines pour augmenter tes chances de grossesse en PMA grâce au Fertilité Yoga et tous ses outils (groupe WhatsApp, cercles de femmes en ligne, techniques de respirations, conseils, automassages fertilité, ... programme à vie)*



@beatrice\_amar\_gironde  
www.yogaaufeminin.com