

C'EST PARCE QUE  
T'Y PENSES TROP !

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.

Achevé d'imprimer en France  
Dépôt légal juin 2020

ISBN 979-10-359-0986-4

*A mon fils, mon mari,  
ma famille et mes proches  
qui me soutiennent dans mes projets les plus fous !*

## L'AVIS DES LECTRICES

*“Le titre du livre dit tout ! J'ai adoré ce livre tant ce sont des phrases qu'on entend constamment. Savoir ce qu'il y a derrière est vraiment rassurant et les conseils sont vraiment nombreux. Merci pour ce partage !”*

**\*\***

*“Un livre qui m'a beaucoup appris... Merci Mia. En à peine un mois et demi et avec toutes tes recommandations si précieuses, ma vision de la fertilité, de mon corps et de mon souhait le plus cher de porter la vie ont évolué. Aujourd'hui enceinte, tu auras fait partie de notre parcours pour notre plus grand bonheur.”*

**\*\***

*“Merci pour ce livre, il est super ! Je l'ai lu d'une traite et j'ai adoré !”*

**\*\***

*“J'ai fini de lire ton livre et j'ai sincèrement adoré. J'ai eu quelques larmes aux yeux aussi...”*

*J'ai appris plein de choses, et puis je me suis retrouvée dans de nombreuses situations.*

*Ca m'a rassuré aussi de voir que ce que je pense est parfaitement normal et que je ne suis pas la seule à vivre ce parcours très difficile. Merci à toi d'avoir partagé ton parcours avec nous et de nous encourager.”*

**\*\***

*“Beaucoup de choses ont raisonné en moi. J’ai appris beaucoup, ton livre m’a permis de déculpabiliser sur mes réactions, mes attentes,... Merci !”*

**\*\***

*“Je viens de lire ton livre, et j’ai adoré. C’est tellement mon quotidien, notre quotidien. Ça m’a redonné espoir, tes conseils sont précieux.”*

**\*\***

*“Je me suis reconnue à travers ce livre, ces phrases assassines, je les entends régulièrement. Ça m’a ouvert les yeux sur beaucoup de choses, y compris comment vivre le parcours plus sereinement...”*

**\*\***

*“J’ai adoré ton livre, ça m’a aidé à me pardonner et à pardonner aux autres aussi.”*

**\*\***

*“Merci pour votre livre ! Toutes ces phrases, on me les a toutes dites ! Ce livre m’a fait du bien, je sais qu’on n’est pas seule.”*

**\*\***

*“Votre livre m’a fait énormément de bien. Après 3 ans de “combat”, je me rends compte que je ne suis pas seule. Merci tout simplement.”*

\*\*

*“J’ai tellement aimé ce livre que je l’ai fait lire à plusieurs membres de ma famille pour qu’ils comprennent tout ce que l’on peut vivre au quotidien...”*

\*\*

*“Je n’ai jamais lu autant en une seule journée ! Impossible de lâcher ce livre, les conseils reçus sont tellement importants et le partage d’expérience est très intéressant. Merci d’avoir mis des mots sur ce que j’éprouve au quotidien...”*

\*\*\*

# SOMMAIRE

Introduction	11
Les moments clés dans la vie des infertiles	18
C'est parce que t'y penses trop !	30
T'es encore jeune !	43
Je ne sais pas comment tu fais pour supporter tout ça !	46
Pars en vacances, ça va marcher !	51
Il faut que tu lâches prises !	58
C'est parce que tu stresses trop !	65
Mon amie a été voir un ostéopathe / acupuncteur / ...et ça a marché !	72
Une fausse-couche ? C'est bon signe !	82
T'as pensé à voir un psy	87
Ma belle-sœur est tombée enceinte quand elle a adopté !	92
3 conseils que votre médecin ne vous donnera jamais !	95
Conclusion	109
Lettre à une future maman	114
Qui est Mia Fievez	116
Vous aimeriez être accompagnée ?	119
Remerciements	121
Illustrations	123
Références	124

*Ce n'est pas parce que le destin nous refuse quelque chose  
à un certain moment qu'il faut considérer  
ce refus comme définitif*

**Anthony ROBBINS**



## INTRODUCTION

Je m'appelle Mia Fievez, je suis thérapeute spécialisée en fertilité, créatrice de Positive Mind Attitude et de la Méthode l'am.

Mais avant d'en arriver là, j'ai moi aussi connu le parcours du combattant : il m'a fallu plus de 4 longues années avant de connaître les joies de la maternité.

Aujourd'hui, un merveilleux petit garçon est venu illuminer nos vies, grâce à la PMA (fécondation in vitro) et grâce à notre persévérance.

Fin 2012, j'avais touché le fond. Après plus de 4 ans d'essai et une prise en charge médicale, le résultat de la fécondation in vitro tant attendue s'est avéré négatif. J'étais au plus mal. Tout mon monde s'est effondré avec cette nouvelle.

Je me disais que j'avais besoin d'un peu de temps pour digérer la nouvelle (et la re-digérer encore et encore à chaque fois que quelqu'un me posait la question...).

Pourtant les jours et les semaines passaient sans apercevoir le moindre signe d'amélioration. Bien au contraire. Plus rien n'allait. Evidemment, lorsqu'il y avait du monde, j'affichais le masque de circonstance, ce sourire artificiel qu'on porte pour éviter de s'effondrer devant les autres.

Bien sûr, il me fallait aussi et surtout encaisser les remarques maladroites de mon entourage. Ces remarques sont si nombreuses que je n'ai pu toutes les mettre ici, j'ai sélectionné celles qui revenaient le plus souvent.

Parce qu'en prime, ces phrases sont rarement entendues une seule fois... C'est comme si tout le monde était formé pour répéter ces mêmes phrases en boucle si un jour ils étaient amenés à rencontrer un couple infertile !

Après plusieurs semaines, je me suis rendu compte que je ne pouvais pas continuer comme ça, ce n'était plus moi. Ce test négatif m'avait plongée au plus profond d'un gouffre, il fallait que j'en sorte et vite.

J'ai pris conscience que j'étais la seule à pouvoir me sortir de mes pensées négatives. Mais j'avais besoin d'un coup de main parce que je ne savais pas par où commencer.

C'est alors que j'ai suivi une formation en développement personnel de plusieurs jours, sous la forme d'un atelier, pensant que ça me changerait les idées en me donnant un nouvel objectif.

Lors de cet atelier, il s'est passé quelque chose d'extraordinaire (pas dans le sens de « magique » mais bien dans le sens « inattendu ») :

Alors que nous devons faire un travail en équipe, je me suis choisi des personnes pour faire partie de mon groupe. Des personnes que je n'avais jamais rencontrées auparavant et à propos desquelles je ne savais absolument rien.

Quelle ne fut pas ma surprise d'apprendre au fur et à mesure que dans mon groupe de 4 personnes se trouvaient :

- une femme n'ayant jamais réussi à avoir d'enfant (et qui le vit très bien aujourd'hui )
- une femme ayant adopté un petit garçon
- une femme ayant réussi à avoir sa fille grâce à une fécondation in vitro

- et moi : qui ne savait pas encore quelle serait la suite de mon histoire à moi...

Dans la vie, il n'y a pas de hasard dit-on...

Pour moi, il ne s'agissait pas d'une coïncidence (vous pouvez le voir comme ça bien sûr), mais pour moi, il s'agissait d'un message : je pouvais choisir d'écrire aujourd'hui la suite du prochain chapitre de ma vie.

A quelle histoire la mienne ressemblerait ? J'ai pris conscience ce jour- là du sens du mot « maternité », et de ses nombreuses définitions...

Et au fur et à mesure de mes recherches et de mon apprentissage, j'ai réalisé quelque chose de fondamental (alors qu'il s'agit en réalité de bon sens) : le corps et le mental sont étroitement liés, cela veut dire que nos pensées jouent un rôle énorme sur notre corps.

La science est d'ailleurs aujourd'hui capable de le prouver.

De nombreuses études ont été menées, notamment sur le virus du sida, du cancer ou même plus simplement de la grippe.

Notre pensée agit également sur notre perception de la douleur : aujourd'hui de plus en plus d'interventions chirurgicales se font sous hypnose en substitution de l'anesthésie.

La conclusion ? Etant donné que notre pensée agit sur notre corps, plus nous avons des pensées négatives et plus nous augmentons notre risque d'échec, y compris pour concevoir un enfant.

C'est en quelque sorte parfaitement logique puisque votre hypothalamus gère vos variations hormonales et... vos émotions!

Avoir un bon état d'esprit est indispensable pour maximiser vos chances de réussite. Vous comprenez maintenant pourquoi les remarques maladroites de l'entourage, en plus d'être difficiles à encaisser (et parfaitement inutiles), rajoutent une difficulté supplémentaire.

Pour être passée par là, je sais combien c'est difficile lorsqu'on fait face à l'infertilité, car on se sent seul et incompris, on ignore si notre rêve se réalisera un jour, on encaisse les remarques (souvent involontaires) des autres, on est épuisé et il est parfois difficile de croire en des jours meilleurs.

Il y a bien sûr des souffrances physiques mais aussi et surtout des blessures psychologiques, qu'on ne voit pas et qui sont pourtant bien présentes et bien plus douloureuses.

Je déplore le fait que malgré une médecine de plus en plus performante (de vrais miracles sont accomplis chaque jour), il n'y ait pas plus d'approches holistiques de la fertilité. C'est-à-dire une approche qui prend autant en compte la partie «mécanique» que la dimension émotionnelle.

L'objectif de ce livre est de vous permettre de comprendre comment mon parcours peut vous aider à avancer à travers 10 phrases insupportables que vous entendez certainement très régulièrement.

Il était important pour moi de contribuer à donner de nombreuses clés, à un maximum de femmes, dans un monde où l'infertilité n'a jamais été aussi importante qu'à ce jour.

Nous sommes 80 millions dans le monde à connaître ces difficultés. Si vous vous sentiez seule, sachez que vous ne l'êtes pas.