



AU CŒUR DE LA PMA

Mes fiches-outils

Neuf outils concrets pour traverser le parcours, à garder sous la main et à remplir à ton rythme.

Ces fiches prolongent le guide que tu as déjà entre les mains. Elles suivent une progression douce, du plus immédiat (accueillir l'émotion) au plus engagé (agir, te relier). Mais il n'y a pas de bonne façon de les utiliser : suis l'ordre, ou pioche celle dont tu as besoin le jour où tu en as besoin.

Juliette · @recits_d_une_psy

ÉTAPE 1 · ACCUEILLIR ET APAISER L'ÉMOTION

- | | | |
|---|---------------------------------------|-------------------------|
| 1 | La vague émotionnelle | ACT · Acceptation |
| 2 | S'ancrer avant un rendez-vous médical | Ancrage · Régulation |
| 3 | La pause d'auto-compassion | Régulation émotionnelle |

ÉTAPE 2 · PRENDRE DU RECUL SUR LES PENSÉES

- | | | |
|---|---------------------------------|-----------------------|
| 4 | Défusionner des ruminations | ACT · Défusion |
| 5 | Interroger une pensée difficile | TCC · Restructuration |
| 6 | Trier mes inquiétudes | TCC · Inquiétude |

ÉTAPE 3 · REPRENDRE LA MAIN : AGIR ET SE RELIER

- | | | |
|---|----------------------------------|----------------------------------|
| 7 | Réactiver ce qui me fait du bien | TCC · Activation comportementale |
| 8 | Un petit pas aujourd'hui | ACT · Engagement |
| 9 | Poser une limite à l'entourage | Affirmation de soi |

Ces fiches accompagnent ton vécu émotionnel. Elles ne remplacent pas un suivi médical ou psychologique, ne promettent aucun résultat, et s'adressent à tous les parcours, quelle qu'en soit l'issue.

La vague émotionnelle

QUAND L'UTILISER · Traverser un moment où l'émotion monte fort (l'attente d'un résultat, une annonce difficile, une vague de colère, de tristesse ou de jalousie), sans te noyer dedans ni la combattre.

Dans la PMA, les émotions arrivent fort, et souvent sans prévenir. Tu n'as pas à les chasser, ni à faire semblant qu'elles ne sont pas là. Une émotion, même intense, fonctionne comme une vague : elle monte, atteint un sommet, puis redescend. Cette fiche est là pour t'aider à rester debout pendant qu'elle passe.

L'exercice

- 1 Repère la vague.** Mets un mot dessus : « là, c'est de la peur », « c'est du chagrin », « c'est de la colère ». Nommer, c'est déjà reprendre un peu de place.
- 2 Trouve-la dans ton corps.** Où est-ce que tu la sens ? La gorge, la poitrine, le ventre ? Pose une main dessus si ça t'aide.
- 3 Respire avec elle,** pas contre elle. Inspire doucement, allonge l'expiration. Tu ne respirez pas pour la faire partir, mais pour l'accompagner.
- 4 Laisse-la monter sans agir.** Observe l'intensité comme on regarde une vague depuis la plage : elle grimpe, plafonne, retombe. Tu n'es pas obligée de réagir au sommet.
- 5 Reviens à toi.** Quand ça redescend, offre-toi un geste doux : un thé, un appel, t'asseoir une minute. Tu viens de traverser quelque chose.

♦ À ME RAPPELER

Une émotion n'est pas un ordre. Je peux la ressentir sans avoir à la combattre, ni à lui obéir.

À moi d'écrire

La vague qui revient le plus en ce moment

Où je la sens dans mon corps

Ce qui m'aide à attendre qu'elle redescende

Cette fiche accompagne ton vécu émotionnel. Elle ne remplace pas un suivi médical ou psychologique, et ne dit rien de l'issue de ton parcours.

S'ancrer avant un rendez-vous médical

QUAND L'UTILISER · Retrouver un peu de calme et de présence juste avant (ou dans la salle d'attente d') un rendez-vous qui te met sous tension.

Les rendez-vous PMA peuvent serrer le ventre bien avant d'y être : la salle d'attente, l'incertitude, parfois la froideur des protocoles. Tu ne peux pas contrôler ce qui va se dire, mais tu peux t'offrir un point d'ancrage avant d'y entrer.

L'exercice

- 1 Pose tes pieds.** Sens le contact du sol, le poids de ton corps sur la chaise. Tu es là, maintenant.
- 2 Respire en carré.** Inspire sur 4 temps, retiens 4, expire 4, pause 4. Deux ou trois tours.
- 3 Reviens à tes sens (5-4-3-2-1).** Nomme 5 choses que tu vois, 4 que tu entends, 3 que tu touches, 2 que tu sens, 1 chose pour laquelle tu es venue aujourd'hui.
- 4 Prépare une phrase d'appui,** courte, à te répéter : « Je fais de mon mieux. Je n'ai pas à tout porter seule. »
- 5 Autorise-toi à prendre ta place.** Poser tes questions, demander qu'on t'explique, demander une pause. C'est ton parcours, ton corps.

♦ À ME RAPPELER

Je ne contrôle pas le rendez-vous, mais je peux m'accompagner avant, pendant et après.

À moi d'écrire

Ce qui me serre le plus avant un rendez-vous

Ma phrase d'appui

Une question que je veux penser à poser

Cette fiche accompagne ton vécu émotionnel. Elle ne remplace pas un suivi médical ou psychologique, et ne dit rien de l'issue de ton parcours.

La pause d'auto-compassion

QUAND L'UTILISER · Dans un moment de douleur, ou quand tu es dure envers toi-même, t'offrir quelques minutes pour te traiter avec la bienveillance que tu offrirais à quelqu'un que tu aimes.

En PMA, on devient souvent très dure avec soi : « je devrais mieux gérer », « les autres tiennent le coup ». L'auto-compassion n'a rien d'une résignation, ni d'une complaisance. C'est se parler comme on parlerait à une amie qu'on aime, surtout quand c'est dur. C'est un des soutiens les plus solides pour traverser, parce que tu n'ajoutes pas de la souffrance à la souffrance.

L'exercice

- 1 Reconnaiss la douleur.** Pose une main sur ton cœur ou ton ventre, et nomme : « Là, c'est un moment difficile. » Pas besoin de l'arranger.
- 2 Tu n'es pas seule.** « La souffrance fait partie de l'expérience humaine. » Beaucoup de personnes traversent ce que tu traverses, même si on n'en parle pas.
- 3 Offre-toi de la douceur.** Demande-toi : « De quoi est-ce que j'aurais besoin d'entendre, là ? » Puis dis-le-toi : « Que je sois douce avec moi », « Que je m'accorde un peu de répit. »
- 4 Un geste concret de soin.** Un châle, une boisson chaude, une main sur l'autre, sortir prendre l'air. Le corps entend la tendresse.

♦ À ME RAPPELER

Je peux être douce avec moi, surtout quand c'est dur. La compassion ne change rien à ce qui se passe, mais elle change qui m'accompagne : moi.

À moi d'écrire

La phrase dure que je me dis souvent

Ce que je dirais à une amie à ma place

Mon geste de douceur pour aujourd'hui

Cette fiche accompagne ton vécu émotionnel. Elle ne remplace pas un suivi médical ou psychologique, et ne dit rien de l'issue de ton parcours.

Défusionner des ruminations

QUAND L'UTILISER · Quand une pensée tourne en boucle (l'échec, la faute, l'avenir) et finit par t'aspirer, prendre un pas de recul pour qu'elle ait moins de prise.

Le mental, quand on attend, fabrique des boucles : « et si... », « c'est ma faute », « ça ne marchera jamais ». Ces pensées sont douloureuses, et elles ne sont pas des vérités. Défusionner ne veut pas dire se forcer à penser positif, mais mettre un peu d'espace entre toi et la pensée, pour ne plus être collée à elle.

L'exercice

- 1 **Attrape la phrase qui tourne.** Écris-la telle quelle, mot pour mot.
- 2 **Mets-la à distance.** Reformule : « Je remarque que j'ai la pensée que... » Puis, encore un cran : « Je remarque que mon mental me raconte l'histoire de... »
- 3 **Observe ce que ça change.** La pensée ne disparaît pas, mais tu n'es plus dedans : tu es à côté.
- 4 **Remercie ton mental**, sans ironie : il essaie de te protéger, à sa façon maladroite. « Merci, j'ai entendu. »
- 5 **Reviens à l'instant.** Un sens à la fois : ce que tu vois, ce que tu entends, ce que tu touches. La boucle se desserre.

♦ À ME RAPPELER

Une pensée n'est pas un fait. Je peux la voir passer sans la croire ni la suivre.

À moi d'écrire

La pensée qui tourne le plus

Ma version « je remarque que... »

Ce que je ressens quand je la mets à distance

Cette fiche accompagne ton vécu émotionnel. Elle ne remplace pas un suivi médical ou psychologique, et ne dit rien de l'issue de ton parcours.

Interroger une pensée difficile

QUAND L'UTILISER · Quand une pensée dure et globale s'impose comme une vérité (« c'est ma faute », « je n'y arriverai jamais », « tout le monde y arrive sauf moi »), la regarder de plus près pour la rendre plus juste, sans chercher à la remplacer par une pensée positive.

Nos pensées les plus douloureuses se présentent souvent comme des faits. En TCC, on ne cherche pas à les remplacer par du positif forcé : ça ne tient pas, et tu le sentiras. On les regarde de plus près : qu'est-ce qui est vrai, qu'est-ce que la fatigue et la peur ont ajouté ? Le but n'est pas de te raconter que tout va bien, mais de retrouver une pensée plus juste, et souvent plus douce.

L'exercice

- 1 **La situation.** Juste les faits, sans commentaire. (ex. « résultat négatif ce matin »)
- 2 **La pensée automatique.** Ce qui a surgi : « ... ». Note l'émotion et son intensité (de 0 à 10).
- 3 **Sépare le fait de l'interprétation.** Qu'est-ce qui est factuel ? Qu'est-ce que mon esprit a ajouté par-dessus ?
- 4 **Mets la pensée à l'épreuve, avec douceur.**
 - ♦ Est-ce que je dirais ça à une amie dans la même situation ?
 - ♦ Est-ce vrai à 100 %, tout le temps ? Y a-t-il des exceptions ?
 - ♦ Est-ce que cette pensée m'aide, ou elle m'enfoncé ?
- 5 **Une pensée plus juste.** Reformule sans nier la douleur, sur le modèle « c'est dur, **et...** ». (ex. « C'est un immense chagrin aujourd'hui, et ça ne dit pas que c'est ma faute. »)

♦ À ME RAPPELER

Une pensée plus juste n'est pas une pensée plus gaie. C'est une pensée plus vraie, et plus douce avec moi.

À moi d'écrire

La pensée dure qui revient

Le fait / ce que j'ai ajouté par-dessus

Ma pensée plus juste (« c'est dur, et... »)

Cette fiche accompagne ton vécu émotionnel. Elle ne remplace pas un suivi médical ou psychologique, et ne dit rien de l'issue de ton parcours.

Trier mes inquiétudes

QUAND L'UTILISER · Quand l'inquiétude tourne, séparer ce qui dépend de toi de ce qui n'en dépend pas : agir d'un côté, relâcher de l'autre, pour ne plus tout porter en même temps.

En PMA, l'esprit tourne beaucoup autour de « et si... », et la plupart de ces questions n'ont pas de réponse, parce qu'elles ne dépendent pas de toi. T'épuiser à ruminer ce que tu ne contrôles pas ne change rien, mais ça t'use. Cette fiche t'aide à faire le tri : agir là où tu peux, relâcher le reste, sans te forcer, juste un peu plus à chaque fois.

L'exercice

- 1 **Pose l'inquiétude.** Écris ce qui tourne, en une phrase : « je m'inquiète de... »
- 2 **Pose-toi une seule question** : est-ce que je peux agir dessus, maintenant ou bientôt ?
 - ♦ *Oui, au moins en partie* : c'est une inquiétude « à action ».
 - ♦ *Non, ça ne dépend pas de moi* : c'est une inquiétude « à relâcher ».
- 3 **Si tu peux agir** : choisis UN petit pas concret, le plus petit qui te rapproche (un appel, une question à poser au médecin, une info à chercher). Décide quand.
- 4 **Si tu ne peux pas agir** : nomme-le (« ça ne dépend pas de moi ») et offre-toi un geste pour relâcher : respirer, reposer la pensée comme un objet lourd, te dire « pas maintenant ».
- 5 **Accepte que le tri se refasse.** Une inquiétude peut revenir : tu la re-tries, tu ne repars pas de zéro.

♦ À ME RAPPELER

Je ne peux pas tout contrôler. Je mets mon énergie là où j'ai prise, et je relâche le reste, un peu plus à chaque fois.

À moi d'écrire

L'inquiétude qui tourne le plus

Si je peux agir : mon petit pas (quoi, quand)

Si je ne peux pas : mon geste pour relâcher

Cette fiche accompagne ton vécu émotionnel. Elle ne remplace pas un suivi médical ou psychologique, et ne dit rien de l'issue de ton parcours.

Réactiver ce qui me fait du bien

QUAND L'UTILISER · Quand l'énergie et l'envie baissent et que tu te replies, remettre tout doucement dans tes journées de petits moments qui nourrissent, sans attendre d'en avoir envie d'abord.

Quand le parcours pèse, on met souvent en pause ce qui faisait du bien : voir du monde, bouger, créer, sortir. C'est compréhensible, mais le repli entretient la baisse de moral. En TCC, on observe que l'action vient souvent avant l'envie : on n'attend pas de se sentir mieux pour faire, on fait un peu pour aller un peu mieux. Pas de performance, juste de petits moments à ta portée.

L'exercice

- 1 Repère ce qui s'est éteint.** Qu'as-tu arrêté de faire qui te faisait du bien ? Du plaisir (un café avec une amie, un bain, une série) ou de la satisfaction (ranger un coin, finir quelque chose).
- 2 Choisis-en un ou deux,** petits et réalistes. Pas le grand projet : la version dix minutes.
- 3 Programme-les, vraiment.** Un jour, une heure dans ta semaine. Une activité non planifiée a peu de chances d'arriver.
- 4 Fais-le même sans envie.** L'envie revient souvent en cours de route, pas avant. Et si elle ne vient pas, ce n'est pas grave : tu l'as fait, c'est déjà ça.
- 5 Remarque l'effet,** sans pression. Juste après : c'était un peu agréable ? un peu satisfaisant ? (une note sur 10 si tu veux). Ça t'aide à savoir quoi reprogrammer.

♦ À ME RAPPELER

Je n'ai pas à attendre d'en avoir envie pour agir. Un petit moment qui me fait du bien compte, même les jours gris.

À moi d'écrire

Une chose qui me faisait du bien et que j'ai mise en pause

Ma version « petite » de cette activité

Quand je la programme cette semaine

Cette fiche accompagne ton vécu émotionnel. Elle ne remplace pas un suivi médical ou psychologique, et ne dit rien de l'issue de ton parcours.

Un petit pas aujourd'hui

QUAND L'UTILISER · Quand le parcours prend toute la place, retrouver un tout petit geste qui te ressemble et qui compte pour toi, aujourd'hui, à ta portée.

La PMA peut finir par occuper tout l'espace : l'agenda, les pensées, l'énergie. S'engager dans un petit pas, ce n'est pas « agir pour que ça marche ». C'est rester en lien avec ce qui compte pour toi, en dehors de l'attente. Pas un défi, pas une preuve à donner. Juste un geste à ta taille.

L'exercice

- 1 Reconnecte avec une valeur.** Qu'est-ce qui compte pour toi, au-delà du parcours ? (un lien, la créativité, la douceur, le mouvement, l'amitié...)
- 2 Choisis UN petit pas, minuscule.** Faisable aujourd'hui, même par temps de fatigue. Cinq minutes, pas un projet.
- 3 Rends-le concret.** Quand ? Où ? Une intention vague ne se fait pas : « ce soir après le dîner, j'appelle X ».
- 4 Détache-le du résultat.** Ce pas n'a pas à « servir » à quelque chose, ni à te remonter le moral. Il compte parce qu'il te ressemble.
- 5 Accueille ce que ça fait,** sans note, sans bilan. Tu l'as fait. C'est assez.

♦ À ME RAPPELER

Avancer vers ce qui compte pour moi ne dépend pas de l'issue de mon parcours. Un petit pas suffit.

À moi d'écrire

Une valeur qui compte pour moi en ce moment

Mon petit pas pour aujourd'hui

Quand / où je le fais

Cette fiche accompagne ton vécu émotionnel. Elle ne remplace pas un suivi médical ou psychologique, et ne dit rien de l'issue de ton parcours.

Poser une limite à l'entourage

QUAND L'UTILISER · Te donner des mots simples pour protéger ton espace face aux questions, conseils ou remarques qui te blessent, même bien intentionnés.

« Alors, c'est pour quand ? », « Détends-toi, ça viendra », « Tu as essayé... ». Souvent maladroit plus que méchant, mais ça pèse. Poser une limite, ce n'est pas être agressive : c'est dire ce dont tu as besoin. Et tu n'as pas à tout expliquer ni à te justifier.

L'exercice

- 1 Repère ce qui te coûte.** Quelle question ou remarque revient et te fait mal ?
- 2 Choisis ton niveau d'ouverture.** Tu décides quoi partager : rien, un peu, ou tout. Les trois sont légitimes.
- 3 Utilise une phrase en « je » (à adapter) :**
 - ♦ Pour clore : « Je préfère ne pas en parler pour l'instant, merci de respecter ça. »
 - ♦ Pour recadrer un conseil : « Je sais que tu veux m'aider. Ce qui m'aiderait, c'est que tu m'écoutes plutôt que tu me conseilles. »
 - ♦ Pour demander le bon soutien : « Tu peux me demander comment je vais, sans me demander où on en est. »
- 4 Répète si besoin, sans te justifier.** « Comme je te disais, je préfère ne pas en parler. »
- 5 Prends soin de l'après.** Poser une limite peut laisser un petit malaise. C'est normal, ça ne veut pas dire que tu as mal fait.

♦ À ME RAPPELER

Protéger mon espace n'est pas de l'égoïsme. Je peux dire non sans me justifier.

À moi d'écrire

La remarque qui me coûte le plus

Ma phrase « en je » prête à l'emploi

À qui je veux la dire en premier

Cette fiche accompagne ton vécu émotionnel. Elle ne remplace pas un suivi médical ou psychologique, et ne dit rien de l'issue de ton parcours.