



Guide 3

Pour vivre sereinement mon parcours

Mon parcours, étapes par étapes



Ce contenu est proposé à titre informatif et pédagogique uniquement. Il ne constitue ni un avis médical, ni un diagnostic, ni une prescription, et ne remplace en aucun cas le suivi assuré par votre équipe médicale (gynécologue, biologiste, sage-femme, psychologue).
Chaque parcours de FIV étant unique, seul votre professionnel de santé est habilité à adapter votre protocole et vos traitements.

© Laumaé — Tous droits réservés. Ce document est destiné à un usage strictement personnel. Toute reproduction, re vente, diffusion ou partage, total ou partiel, est interdit sans autorisation écrite préalable.

Kit Sérénité - FIV



SOMMAIRE

Mon hygiène de vie pendant le protocole	1
Mon planning de stimulation	2
Mes monitorings	3
Monitoring 1	4
Monitoring 2	5
Monitoring 3	6
Monitoring 4	7
Déclenchement de l'ovulation et ponction	8
Le jour J : la ponction	9
Pause détente	10
Pause détente	11
Coloriage détente	12
Coloriage détente	13
Suivi des embryons / Echanges avec le biologiste	14
Transfert d'embryon	15
Bingo « Petits bonheurs »	16
Mon tracker d'habitudes	17
Le test de grossesse	18
Si ce n'est pas le résultat espéré	19
Bingo douceur	20
Espace partenaire	21





⚠ Ce guide se veut informatif et ne remplace pas l'avis de votre équipe médicale.

MON HYGIÈNE DE VIE PENDANT LE PROTOCOLE

Prendre soin de mon corps, sans pression

Il n'existe pas de « régime miracle » qui garantit la réussite d'une FIV. Ces repères sont là pour vous aider à vous sentir bien dans votre corps pendant cette période — pas pour ajouter une pression supplémentaire.

1. Alimentation

- Alimentation variée et équilibrée (légumes, fruits, protéines, féculents complets, bonnes graisses)
- Acide folique (B9) souvent prescrit en préconception — à vérifier avec le médecin
- Café/thé : 2-3 tasses max/jour reste raisonnable
- Éviter l'alcool pendant la stimulation et après le transfert
- Bien s'hydrater
- Pas de « régime spécial fertilité » strict nécessaire

2. Activité physique

- Activité douce et régulière bénéfique (marche, natation, yoga doux)
- Éviter sports à impact pendant la stimulation (ovaires sensibles)
- Repos et mouvements doux après ponction/transfert

3. Sommeil

- Sommeil régulier, routine apaisante
- Perturbations liées aux traitements = normal, pas un échec personnel

4. Gestion du stress et du mental

- Le stress ne cause pas l'échec d'une FIV, mais l'appivoiser aide à mieux vivre le parcours
- Respiration profonde, cohérence cardiaque, méditation, sophrologie, écriture
- S'autoriser à ne pas être « positive » tout le temps
- Consulter un-e psychologue spécialisé-e en infertilité si besoin

5. Ce qui est déconseillé

- Tabac, alcool
- Automédication / compléments non validés par l'équipe médicale
- Sauna/hammam/bains très chauds pendant la stimulation (à vérifier avec le médecin)

Chaque corps est différent, chaque parcours aussi. Le plus important : en parler avec votre équipe médicale si vous avez des doutes sur un aliment, une activité ou un complément.





MON PLANNING DE STIMULATION



Mon traitement jour après jour

Jour	Date	Injection 1 (nom/dose)	Injection 2 (nom/dose)	Ovule (nom/pos.)	Comprimé (nom/pos.)	Heure	Fait	Observations
J1	.../.../...					...h...	☐	
J2	.../.../...					...h...	☐	
J3	.../.../...					...h...	☐	
J4	.../.../...					...h...	☐	
J5	.../.../...					...h...	☐	
J6	.../.../...					...h...	☐	
J7	.../.../...					...h...	☐	
J8	.../.../...					...h...	☐	
J9	.../.../...					...h...	☐	
J10	.../.../...					...h...	☐	
J11	.../.../...					...h...	☐	
J12	.../.../...					...h...	☐	

Mes remarques





MES MONITORINGS

Mes rendez-vous de suivi (échographies + prises de sang)

Monitoring	Date	Heure	Laboratoire	Centre PMA	Fait
N°1	.../.../...	...h...			☐
N°2	.../.../...	...h...			☐
N°3	.../.../...	...h...			☐
N°4	.../.../...	...h...			☐

A retenir

- Penser à prendre ma carte vitale et ma carte mutuelle
- Ne pas oublier mes ordonnances

Don't
Forget!





MONITORING I

Date : / /

Mes résultats

Nombre de follicules :

Taille du follicule le + grand : mm

Endomètre : mm

Résultats prise de sang :

Les symptômes dont je souhaite parler:

- | | |
|--|---------------------------------------|
| ☐ Douleurs | ☐ Fatigue |
| ☐ Ballonnements | ☐ Maux de tête |
| ☐ Nausées | ☐ Saignements |
| ☐ Autre : | |
| ☐ Autre : | |



Ce que m'a expliqué la Sage Femme

1.
2.
3.
4.



Les questions que je souhaite poser

1.
2.
3.
4.



MON RESENTI APRES CE RENDEZ-VOUS



Rassurée



Fatiguée



Neutre



Triste



Stressée

Mes pensées et mon ressenti :

Ce qui m'a aidée/soulagée :



MONITORING 2

Date : / /

Mes résultats

Nombre de follicules :

Taille du follicule le + grand : mm

Endomètre : mm

Résultats prise de sang :

Les symptômes dont je souhaite parler:

- | | |
|--|---------------------------------------|
| ☐ Douleurs | ☐ Fatigue |
| ☐ Ballonnements | ☐ Maux de tête |
| ☐ Nausées | ☐ Saignements |
| ☐ Autre : | |
| ☐ Autre : | |



Ce que m'a expliqué la Sage Femme

1.
2.
3.
4.



Les questions que je souhaite poser

1.
2.
3.
4.



MON RESENTI APRES CE RENDEZ-VOUS



Rassurée



Fatiguée



Neutre



Triste



Stressée

Mes pensées et mon ressenti :

Ce qui m'a aidée/soulagée :



MONITORING 3

Date : / /

Mes résultats

Nombre de follicules :

Taille du follicule le + grand : mm

Endomètre : mm

Résultats prise de sang :

Les symptômes dont je souhaite parler:

- ☐ Douleurs
- ☐ Fatigue
- ☐ Ballonnements
- ☐ Maux de tête
- ☐ Nausées
- ☐ Saignements
- ☐ Autre :
- ☐ Autre :



Ce que m'a expliqué la Sage Femme

1.
2.
3.
4.



Les questions que je souhaite poser

1.
2.
3.
4.



MON RESENTI APRES CE RENDEZ-VOUS



Rassurée



Fatiguée



Neutre



Triste



Stressée

Mes pensées et mon ressenti :

Ce qui m'a aidée/soulagée :



MONITORING 4

Date : / /

Mes résultats

Nombre de follicules :

Taille du follicule le + grand : mm

Endomètre : mm

Résultats prise de sang :

Les symptômes dont je souhaite parler:

- ☐ Douleurs
- ☐ Fatigue
- ☐ Ballonnements
- ☐ Maux de tête
- ☐ Nausées
- ☐ Saignements
- ☐ Autre :
- ☐ Autre :



Ce que m'a expliqué la Sage Femme

1.
2.
3.
4.



Les questions que je souhaite poser

1.
2.
3.
4.



MON RESENTI APRES CE RENDEZ-VOUS



Rassurée



Fatiguée



Neutre



Triste



Stressée

Mes pensées et mon ressenti :

Ce qui m'a aidée/soulagée :



DECLenchement de L'OVULATION ET PONction

Déclenchement de l'ovulation

Date :/...../.....

Heure :h.....

Médicament :

Ponction

RDV Anesthésiste :/...../..... àh.....

Convocation ponction :/...../..... àh.....

☐ Ambulatoire ☐ Hospitalisation

Bâtiment :

Étage :

Nombre d'ovocytes obtenus :



Instructions du gynécologue :

Recueil sperme

Date :/...../.....

Heure :h.....

Lieu :

Bâtiment :

Étage :

Ressenti et symptômes éventuels



Rassurée



Fatiguée



Neutre



Triste



Stressée

☐ Douleurs

☐ Ballonnements

☐ Nausées

☐ Autre :

☐ Autre :

☐ Fatigue

☐ Maux de tête

☐ Saignements



Après la ponction....

- Évitez la conduite après votre sortie

- Soyez fière du parcours accompli, vous êtes une Warrior !

- Un peu de repos dans l'attente de l'appel du biologiste





LE JOUR J : LA PONCTION

Ce que je dois prévoir et emmener avec moi

Documents administratifs

- ☐ Carte vitale + attestation
- ☐ Carte de mutuelle
- ☐ Pièce d'identité
- ☐ Ordonnances en cours
- ☐ Compte-rendu du dernier monitoring
- ☐ Convocation / feuille de liaison de la clinique ou de l'hôpital
- ☐ Accord d'entente préalable (si demandé)



Confort & matériel

- ☐ Culotte confort / grande protection
- ☐ Vêtements amples et confortables (haut facile à enlever, bas sans pression sur le ventre)
- ☐ Chaussettes
- ☐ Chaussures faciles à enfiler
- ☐ Coussin chauffant ou bouillotte pour le retour
- ☐ Un plaid ou une petite couverture pour la voiture
- ☐ Petite trousse ou boîte pour ranger les bijoux
- ☐ Chargeur téléphone
- ☐ Ecouteurs ou casque
- ☐ Crème hydratante
- ☐ Gel hydroalcoolique
- ☐ Lingettes

Organisation pratique

- ☐ Personne pour m'accompagner et me raccompagner (obligatoire après anesthésie)
- ☐ Mode de transport prévu (pas de conduite après l'intervention)
- ☐ Journée ou demi-journée de repos posée si possible
- ☐ Prévenir mon employeur si besoin (bulletin de situation remis par l'hôpital à transmettre à l'employeur comme justificatif d'absence)

Pour patienter et se réconforter

- ☐ Lecture : roman, magazine...
- ☐ Musique ou podcast à télécharger avant le départ pour l'hôpital/la clinique (au cas où le réseau laisse à désirer sur place)
- ☐ Collation légère + bouteille d'eau
- ☐ Encas réconfortant pour le retour à la maison



Vous n'avez pas besoin de tout prévoir à la perfection. L'essentiel est là : prenez soin de vous, une étape à la fois.



PAUSE DÉTENTE

Un petit sudoku pour patienter

5	3			7				
6			1	9	5			
	9	8					6	
8				6				3
4			8		3			1
7				2				6
	6					2	8	
			4	1	9			5
				8			7	9

Un deuxième pour les plus motivées !

			2	6		7		1
6	8			7			9	
1	9				4	5		
8	2		1				4	
		4	6		2	9		
	5				3		2	8
		9	3				7	4
	4			5			3	6
7		3		1	8			



PAUSE DÉTENTE

Retrouvez les mots cachés dans la grille

Y	S	K	D	E	Q	C	R	U	J	M	H	M	T
F	M	C	V	M	G	E	O	G	A	L	I	C	E
L	T	F	E	E	B	G	A	U	R	Z	R	H	N
U	C	F	Y	S	E	A	Z	A	R	E	R	D	D
M	O	R	P	D	P	N	P	U	A	A	X	Z	R
I	N	S	A	F	F	O	Q	U	M	Q	G	F	E
E	F	E	T	Y	G	A	I	C	G	D	A	E	S
R	I	R	I	D	V	B	N	R	T	I	C	M	S
E	A	E	E	Q	O	F	D	Z	D	V	O	S	E
O	N	N	N	F	Y	U	I	I	Z	A	N	P	A
J	C	I	C	G	S	Y	C	P	F	O	R	C	E
X	E	T	E	E	E	V	J	E	L	H	D	T	V
A	L	E	C	U	O	R	Q	W	U	K	R	N	O
R	E	S	I	L	I	E	N	C	E	R	G	G	B

Mots à trouver :

PATIENCE • CONFIANCE • RÉSILIENCE • LUMIÈRE • FORCE • TENDRESSE • SÉRÉNITÉ • COURAGE





COLORIAGE DÉTENTE

Un mandala pour se recentrer et s'apaiser





COLORIAGE DÉTENTE

Un bouquet de fleurs à colorier





SUIVI DES EMBRYONS

ECHANGES AVEC LE BIOLOGISTE

Date de la fécondation (= date de la ponction) :/...../.....

Nombre d'embryons obtenus :

Jour	Nb embryons suivis	Nb embryons congelés	Observations / Remarques
J1			
J2			
J3			
J4			
J5			
J6			

Bilan

Embryons matures	Dont J3	Dont Blastocystes (J5)	Dont embryons congelés

Ce que je ressens



Rassurée



Fatiguée



Neutre



Triste



Stressée

Mes questions et remarques



TRANSFERT D'EMBRYON

Rendez vous

Date : / /

Heure :h.....

Bâtiment :

Etage :

Informations transfert

Nombre d'embryons transférés :

Stade embryon 1 : ☐ J3 ☐ Blastocyste ☐ Autre

Stade embryon 2 : ☐ J3 ☐ Blastocyste ☐ Autre

Traitements à poursuivre

Nom	Type	Posologie	Jusqu'à quand ?	Remarques

Consignes et instructions diverses

Ce que je ressens



Rassurée



Fatiguée



Neutre



Triste



Stressée



BINGO "PETITS BONHEURS"

Un petit plaisir à cocher chaque jour de l'attente

☐ J'ai bu un thé/tisane au calme	☐ J'ai pris l'air 10 min	☐ J'ai écouté ma musique préférée	☐ J'ai dit non à quelque chose qui me pesait
☐ J'ai fait une sieste ou juste fermé les yeux	☐ J'ai regardé un épisode qui me détend	 CASE LIBRE	☐ J'ai mangé quelque chose qui me fait plaisir
☐ J'ai pris un bain ou une douche relaxante	☐ J'ai écrit ce que je ressens	☐ J'ai reçu un message qui m'a touchée	☐ J'ai ri (même un peu)
☐ J'ai câliné quelqu'un ou un animal	☐ Je me suis félicitée d'une petite chose	☐ J'ai passé un moment sans écran	☐ J'ai pris soin de ma peau (crème, massage)

Pas besoin de faire une ligne ou de remplir toute la grille. Chaque case cochée est déjà une victoire. Certains jours, une seule case suffira — et c'est très bien ainsi.

"Ces deux semaines ne se résument pas à l'attente d'un résultat. Elles comptent aussi comme des jours de votre vie, à vivre le plus doucement possible."





MON TRACKER D'HABITUDES

Les 15 jours qui suivent mon transfert

Ce tracker n'est pas là pour ajouter de la pression. Cochez ce qui vous fait du bien, sans obligation de tout remplir chaque jour. L'objectif : vous accompagner en douceur, pas vous fixer des règles.

Jour	Traitement pris	Hydratation	Repos/sieste	Mouvement doux	Moment pour moi	Ressenti du jour
J1	☐	☐	☐	☐	☐	
J2	☐	☐	☐	☐	☐	
J3	☐	☐	☐	☐	☐	
J4	☐	☐	☐	☐	☐	
J5	☐	☐	☐	☐	☐	
J6	☐	☐	☐	☐	☐	
J7	☐	☐	☐	☐	☐	
J8	☐	☐	☐	☐	☐	
J9	☐	☐	☐	☐	☐	
J10	☐	☐	☐	☐	☐	
J11	☐	☐	☐	☐	☐	
J12	☐	☐	☐	☐	☐	
J13	☐	☐	☐	☐	☐	
J14	☐	☐	☐	☐	☐	
J15	☐	☐	☐	☐	☐	

Pourquoi ces habitudes ?

- **Traitement pris** : se référer simplement et tranquillement à la page 14 - "Traitements à poursuivre"
- **Hydratation** : En cas de situation particulière, telle que l'hyperstimulation : contacter votre centre de PMA, seul habilité à vous orienter.
- **Repos** : Penser à se reposer et récupérer, sans pour autant rester alitée
- **Mouvement doux** : marche recommandée sauf avis contraire — pas de sport intense
- **Moment pour moi** : le bien-être émotionnel compte autant que le suivi médical - lecture, cinéma...etc

"Ce tracker vous appartient. Adaptez-le, ignorez une case si besoin — il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de vivre ces 15 jours."



LE TEST DE GROSSESSE

Prise de sang β -hCG

Seule la prise de sang prescrite par votre équipe médicale donne un résultat fiable. C'est normal d'avoir envie de savoir plus tôt — voici quelques repères pour vous aider à traverser ce moment.

Avant la prise de sang

- ☐ Ma prise de sang est prévue le :
- ☐ Lieu / laboratoire :
- ☐ Résultat attendu le :
- ☐ Ma personne de confiance est prévenue si je veux être accompagnée pour l'annonce

À savoir

- Un test urinaire pris avant la date indiquée peut donner un faux négatif (trop tôt) ou un résultat difficile à interpréter à cause du traitement en cours
- Aucun symptôme (tiraillements, nausées, absence de symptôme) ne permet de prédire le résultat de façon fiable

Mon résultat

Date : Taux de β -hCG :

Résultat : ☐ Positif ☐ Négatif ☐ À confirmer (deuxième dosage demandé)

Si c'est positif

Poursuite des dosages afin de vérifier l'évolution du taux de B-hCG :

Date	Taux β -hCG	Le taux a-t-il doublé ?
.../.../...	 UI/L	☐ Oui ☐ Non
.../.../...	 UI/L	☐ Oui ☐ Non
.../.../...	 UI/L	☐ Oui ☐ Non
.../.../...	 UI/L	☐ Oui ☐ Non
.../.../...	 UI/L	☐ Oui ☐ Non

Résultat final :

Début de grossesse? ☐ Oui ☐ Non

Traitements à poursuivre

Nom	Type	Posologie	Jusqu'à quand ?	Remarques





SI CE N'EST PAS LE RÉSULTAT ESPÉRÉ

Un espace pour vous, à votre rythme

Il n'y a pas de bonne façon de vivre ce moment. Tristesse, colère, épuisement, incompréhension, ou même un grand vide — tout ce que vous ressentez est légitime. Ce kit ne peut pas effacer la douleur, mais il peut vous accompagner un peu, si vous en avez besoin.

Ce dont j'ai besoin maintenant

- ☐ Du temps, sans rien décider tout de suite
- ☐ En parler à mon/ma partenaire, un proche
- ☐ Être seule quelques jours
- ☐ Consulter un-e psychologue spécialisé-e en infertilité
- ☐ Contacter une association de patientes en parcours PMA
- ☐ Prendre rendez-vous avec mon équipe médicale pour comprendre la suite



Questions à poser à mon équipe médicale, quand je serai prête

- Que nous disent les résultats de cette tentative ?
- Le protocole peut-il être ajusté pour une prochaine fois ?
- Combien de temps de pause est recommandé avant une nouvelle tentative ?
- Ai-je encore des tentatives prises en charge par la Sécurité sociale ?

Ce que je ressens



Rassurée



Fatiguée



Neutre



Triste



Stressée

Un rappel, si vous en avez besoin

Vous n'êtes pas seule dans ce parcours. Si le poids est trop lourd à porter, en parler à un-e professionnel-le de santé (médecin traitant, psychologue, sage-femme) est un premier pas, pas un aveu de faiblesse.



« Cette tentative ne définit pas votre histoire. Prenez le temps qu'il vous faut, avant même de penser à la suite. »



BINGO DOUCEUR

Pas un jeu à gagner — juste des petits gestes si vous en avez envie, à votre rythme

Il n'y a rien à « réussir » ici. Certaines cases ne vous correspondront pas, et c'est très bien ainsi. Cochez uniquement ce qui vous fait du bien, le jour où vous en avez envie — pas plus.

☐ Je me suis autorisée à ne rien faire	☐ J'ai pleuré si j'en avais besoin, sans me juger	☐ J'ai mangé quelque chose de réconfortant	☐ J'ai dit « non » à une sollicitation
☐ J'ai reçu ou donné un câlin	☐ J'ai coupé les notifications un moment	☐ ♡ CASE LIBRE	☐ J'ai parlé à quelqu'un qui m'écoute vraiment
☐ Je me suis reposée sans culpabilité	☐ J'ai fait une activité qui n'a aucun rapport avec la PMA	☐ J'ai noté une chose, même minuscule, qui va bien	☐ J'ai pris l'air, même 5 minutes
☐ J'ai repoussé une décision que je ne suis pas prête à prendre	☐ J'ai été douce avec moi-même dans mes pensées	☐ J'ai laissé de la place à ma tristesse	☐ J'ai pensé à demander de l'aide si besoin

Aucune ligne à compléter, aucune performance attendue. Une seule case cochée dans la semaine est déjà beaucoup.

« Prenez soin de vous comme vous prendriez soin d'une amie qui traverse la même chose. »



Rassurée



Fatiguée



Neutre



Triste



Stressée

Ce que je ressens



ESPACE PARTENAIRE

Vous aussi, vous traversez ce parcours

La FIV ne se vit pas seule. Cet espace vous appartient, à vous qui accompagnez — vos questions, votre ressenti, votre place dans ce parcours comptent aussi.

Ce que je peux faire concrètement

- ☐ Accompagner aux rendez-vous quand c'est possible
- ☐ Gérer les papiers administratifs / la logistique
- ☐ Être présent·e le jour de la ponction (obligatoire pour le retour)
- ☐ Prendre en charge les tâches du quotidien pendant les jours plus difficiles
- ☐ Simplement écouter, sans chercher à résoudre

Mes questions à moi

1.
2.
3.
4.
5.
6.

Ce que je ressens



Rassurée



Fatiguée



Neutre



Triste



Stressée

Ce que je n'ose pas toujours dire :



« Prendre soin de l'autre commence aussi par prendre soin de soi. Vous avez le droit d'avoir besoin de soutien, vous aussi. »