

MASTERCLASS

"BILAN FERTILE COMPLET"

SUPPORT
PÉDAGOGIQUE

Etablis le Bilan qui va te
permettre de
prendre un Nouveau
Départ Optimisé
pour la suite
de tes essais de bébé !

Masterclass "Bilan Fertile Complet"

Pourquoi Révolutionner tes essais ?

Mieux vivre tes essais

Soutenir ton corps
plus efficacement

Contourner tous les freins

A la grossesse !



Pour passer de l'attente



Masterclass "Bilan Fertile Complet"

Cadran 1

Les conflits inconscients avec le projet de bébé

La Cartographie Fertile



Pour rappel, les conflits inconscients sont des pensées, des ressentis ou des croyances dont on n'a pas forcément conscience.

Malgré le fait de ne pas en avoir conscience, ces éléments peuvent constituer un vrai barrage à l'arrivée de la grossesse et ce barrage peut faire de la résistance à tous les efforts que nous engageons pour réussir à avoir notre bébé.

C'est pour cette raison que cette Clé est la 1ère Clé que nous abordons et qu'elle fait partie des 5 Clés essentielles de l'établissement de la Cartographie Fertile.

Pour que tu puisses avancer, je te propose d'explorer plus en avant cette Clé en ce qui te concerne. Pour ce faire, il te suffit de répondre aux questions de ce Support.

Lis les 10 questions puis prends quelques instants pour y répondre simplement (tu peux écrire sur le PDF si tu le télécharges bien sur ton appareil).

Tu auras le 1er niveau de déblayage ! Ne t'inquiète pas si tu découvres plus de négativité que tu ne t'y attendais.

Et si tout te semble positif, peut-être n'es-tu pas allée suffisamment en profondeur. Prends quelques instants pour réfléchir davantage, respire, ferme les yeux, laisse les questions t'imprégner.



Masterclass "Bilan Fertile Complet"

Cadran 1

Les conflits inconscients avec le projet de bébé



1 - Dans quels domaines de ta vie t'es-tu le plus battue pour en arriver là où tu en es aujourd'hui ?

2 - La grossesse ou l'arrivée d'un bébé peut-il créer un inconfort pour ce domaine de vie pour lequel tu t'es tant battue ? Si oui, indique ici ce que tu pourrais faire pour limiter le conflit entre ce domaine de ta vie et ton projet de bébé



Masterclass "Bilan Fertile Complet"

Cadran 1

Les conflits inconscients avec le projet de bébé



3 - Quelle est la chose dont tu as le plus besoin pour te sentir à l'équilibre : Est-ce tu temps pour toi ? Une activité sportive ? La liberté ? Les temps entre copines ? Le shopping ? L'harmonie dans ton couple ? Un hobby ?

4 - Pourquoi est-ce si important pour toi ? Qu'en retires-tu ?



Masterclass "Bilan Fertile Complet"

Cadran 1

Les conflits inconscients avec le projet de bébé



5 - Quelles sont les alternatives que tu pourrais mettre en place à l'arrivée de ton bébé pour continuer à nourrir ce besoin ?

6 - Ressens-tu une quelconque peur concernant la grossesse en soi ? Si oui, comment peux-tu t'encourager à t'autoriser à vivre l'expérience quand même ?



Masterclass "Bilan Fertile Complet"

Cadran 1

Les conflits inconscients avec le projet de bébé



7 - Quelles sont tes inquiétudes, tes peurs ou les choses qui t'ont marquées concernant l'accouchement ?

8 - Quels sont les éléments qui peuvent te rassurer ou ce que tu pourras mettre en place pour te créer un cadre sécurisant pour ton accouchement ?



Masterclass "Bilan Fertile Complet"

Cadran 1

Les conflits inconscients avec le projet de bébé



9 - Quelles sont tes 3 plus grandes craintes concernant l'arrivée de ton bébé dans ta vie ? Réfléchis bien, tu peux en trouver 3. Pense à ce que les autres vivent autour de toi, à ce que la société véhicule comme messages, etc....

10 - Comment peux-tu t'organiser pour faire en sorte que les choses se passent au mieux ?

Masterclass "Bilan Fertile Complet"

Cadran 2

La Féminin et le Féminin sacré

La Cartographie Fertile



Nous abordons la 2ème clé importante qui nous permet de réaliser la Cartographie Fertile quand nous accompagnons les femmes avec **l'Approche Fertilité Révolutionnaire**.

Je t'invite à faire un début de travail d'introspection ici selon les explications que je t'ai partagées lors de la Masterclass.

Tu as peut-être déjà commencé ce type de travail. Si c'est le cas, ce que nous allons faire ici va conforter ou compléter ce travail.

Note bien qu'au fil de ton évolution dans la vie, ton féminin ainsi que ta connexion avec le Féminin Sacré évoluent également.

Enfin, tu te dis peut-être que toutes les femmes n'ont pas besoin de ce travail pour la grossesse. C'est vrai.

Mais souviens-toi que l'OMS recommande cette étude élargie du champ environnemental de la femme en essais car **c'est tout ce qui te constitue qui peut interférer avec tes chances**.

Négativement comme positivement.

Ce travail va te permettre de ne rien laisser au hasard et donc d'avancer plus efficacement vers ta maternité rêvée.



Masterclass "Bilan Fertile Complet"

Cadran 2 La Féminin et le Féminin sacré



1 - Quelle est l'idée que tu te fais d'une maman ?

2 - Quel est ton idéal féminin ?



Masterclass "Bilan Fertile Complet"

Cadran 2 La Féminin et le Féminin sacré



3 - Les modèles de maman que tu as eu étant enfant et jeune fille étaient-ils en adéquation avec l'idée que tu te fais d'une femme ?

4 - Les modèles de maman que tu as eu étant enfant et jeune fille étaient-ils en adéquation avec l'idée que tu te fais d'une mère ?

Masterclass "Bilan Fertile Complet"

Cadran 2

La Féminin et le Féminin sacré



5 - Que penses-tu de ta connexion avec ton Féminin Sacré ? Te sens-tu "connectée" ?

6 - Entrevois-tu des opposés ou des gênes entre ta vision idéale de ton féminin, de la maternité et la situation dans laquelle tu es désireuse de devenir mère aujourd'hui ?

Masterclass "Bilan Fertile Complet"

Cadran 3 Les Traumatismes Divers

La Cartographie Fertile



Cette Clé est relativement vaste. De ce fait elle n'est pas facile à exploiter pour toi car, fort heureusement, ce ne sont pas tous les traumatismes qui viennent interférer avec ton projet de bébé. Mais pour ne rien laisser, dans l'Approche Fertilité Révolutionnaire, nous ratissons large.

Ce support ne vise pas à te faire faire le tour de la question totalement. L'objectif visé est de te permettre de commencer ou de continuer à avoir de la clarté pour chacune des Clés. Tu auras ainsi une meilleure vision d'ensemble des éléments potentiels à équilibrer (freins primaires et secondaires) pour optimiser tes essais.

Je te guiderai ensuite pour t'aider à exploiter de la bonne manière tout ce que tu as pu mettre à jour. Alors, faisons ce 1er point de déblayage concernant cette 3ème et avant dernière Clé.

Nous allons faire remonter pas mal de négativité à la surface. Même si tu as des émotions négatives qui s'expriment, les exercices pratiques vont te permettre de rééquilibrer les choses.

Si ce n'est pas le cas, laisse faire ce processus naturel de nettoyage que sont les larmes ou la tristesse. Ce n'est pas confortable mais c'est nécessaire pour avancer dans le processus cadré que nous créons dans cette Masterclass.



Masterclass "Bilan Fertile Complet"

Cadran 3 Les Traumatismes Divers



1 - Tu as compris qu'on parle de traumatisme en terme de choses qu'on a du mal à digérer. Pas en terme de choses qui nous empêchent de vivre. Dans cette optique, quels sont les traumatismes que tu peux avoir vécu dans ta petite enfance ?

2 - Quels sont les traumatismes que tu peux avoir vécu dans ton enfance (à la maison, à l'école, dans tes rapports avec les autres adultes et les autres enfants que tu as croisés) ?



Masterclass "Bilan Fertile Complet"

Cadran 3 Les Traumatismes Divers



3 - Es-tu au courant de problèmes que ta maman aurait vécus pendant qu'elle t'attendait ou te mettait au monde ?

**4 - Si je t'invite à fermer les yeux et à t'imaginer dans le ventre de ta maman, te sens-tu bien et en sécurité ou te sens-tu mal ?
Quelles sensations remontent à la surface ?**

Masterclass "Bilan Fertile Complet"

Cadran 3

Les Traumatismes Divers



5 - As-tu une blessure particulièrement douloureuse aujourd'hui encore dans ta vie amoureuse ?

6 - Ecris ici ce que tu peux reprocher à ton père (il ne s'agit pas de faire une critique mais simplement de faire le constat de ce qui reste difficile à digérer à ce jour)

Masterclass "Bilan Fertile Complet"

Cadran 3

Les Traumatismes Divers



7 - Ecris ici ce que tu peux reprocher à ta mère (il ne s'agit pas de faire une critique mais simplement de faire le constat de ce qui reste difficile à digérer à ce jour)

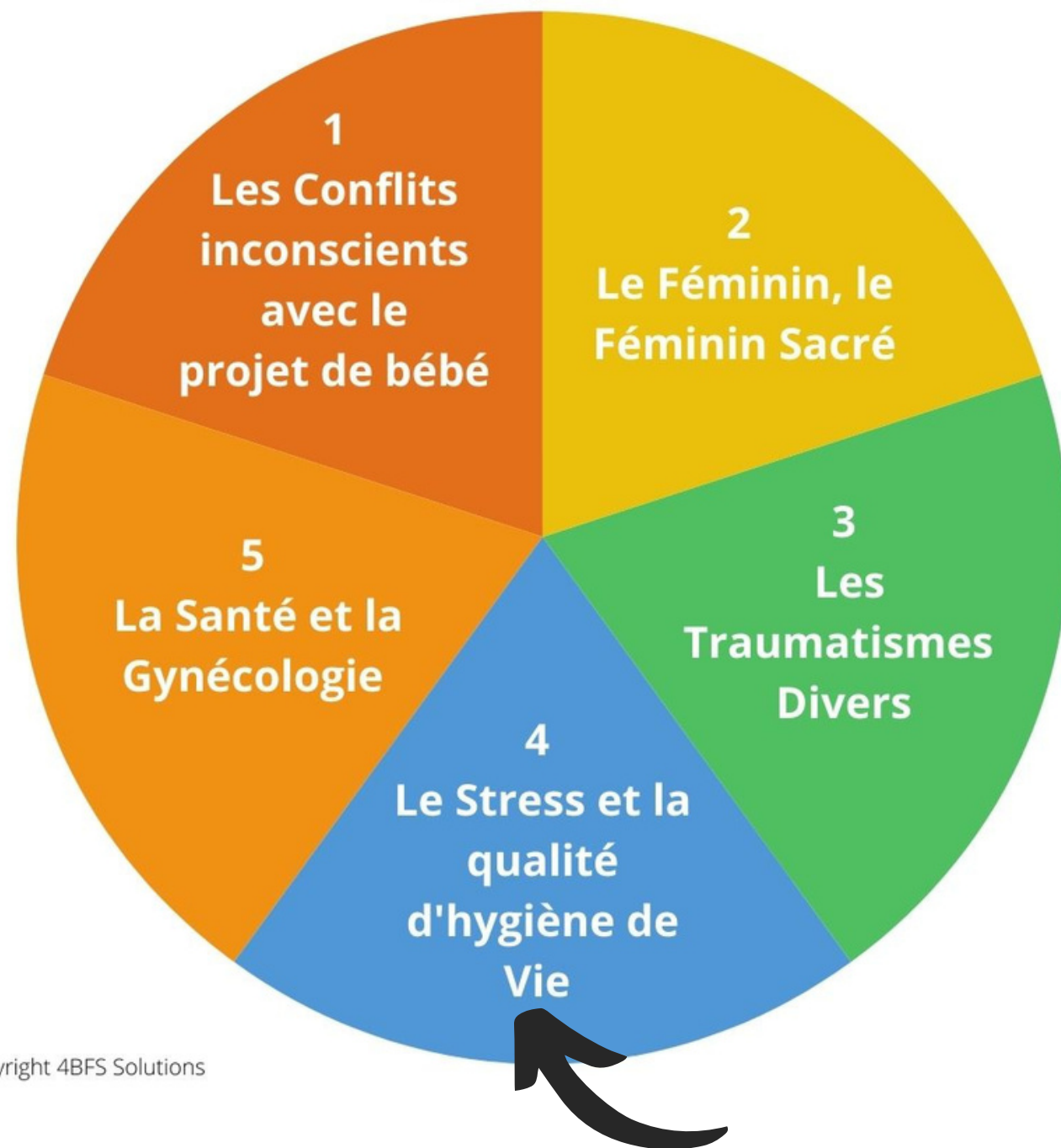
8 - Note ici tout autre traumatisme éventuel non listé précédemment

Masterclass "Bilan Fertile Complet"

Cadran 4

Le Stress et la Qualité de ton Hygiène de Vie

La Cartographie Fertile



Nous poursuivons l'exploration des catégories de la Cartographie Fertile afin de finaliser ton Bilan Fertile Complet.

Si tu découvres l'Approche, encore une fois, le but est de t'aider à faire un point suffisamment précis pour que tu saches où porter ton attention pour soutenir plus efficacement ton corps.

- Si tu n'as pas encore suivi la Formation Gratuite, je t'encourage à le faire à la suite de la Masterclass pour bien comprendre tout le processus qui va te permettre de changer le cours de tes essais de bébé. (tu peux accéder à la Formation Gratuite ICI).
- Si tu suis déjà un programme avec moi ou que tu en as déjà suivi un par le passé pour tes essais de bébé, tu connais le principe mais je ne t'avais jamais fait travailler directement sur ta Cartographie Fertile dans son ensemble comme nous le faisons présentement. Avec tous les freins que nous avons déjà identifiés et tout le travail de rééquilibrage que nous avons déjà réalisé, tu vas pouvoir aller plus loin et avoir une progression plus centrée pour la suite de tes essais !

En répondant aux questions tu te demanderas peut-être en quoi cela va t'aider concernant ton projet de bébé. C'est justement pour cela que je te propose de suivre mes recommandations pour que je te guide pas à pas dans l'exploitation de ce Bilan Fertile Complet !

Parce que c'est très loin de ce à quoi tu es habituée et que beaucoup d'informations vont ressortir, ce n'est pas toujours évident de savoir par quoi commencer.



Masterclass "Bilan Fertile Complet"

Cadran 4

Le Stress et la Qualité de ton Hygiène de Vie



1 - Commençons par le stress. Te sens-tu souvent stressée ?

2 - As-tu déjà vécu un challenge émotionnel fort tel que crise d'hystérie, déprime de plus de 15 jours, dépression ou burn out ?

2bis - Si oui, à ton avis, qu'est-ce qui t'a conduite à ce ou ces épisodes émotionnels ?



Masterclass "Bilan Fertile Complet"

Cadran 4

Le Stress et la Qualité de ton Hygiène de Vie



2ter - Que pourrais-tu faire (ou qu'as-tu déjà mis en place) pour éviter que de tels épisodes se reproduisent ?

3 - Tu as plus l'impression

D'avoir du temps pour toi ☐

De courir après le temps ☐

4 - Comment est ton alimentation en général ?

Je consomme régulièrement des fruits et des légumes variés ☐

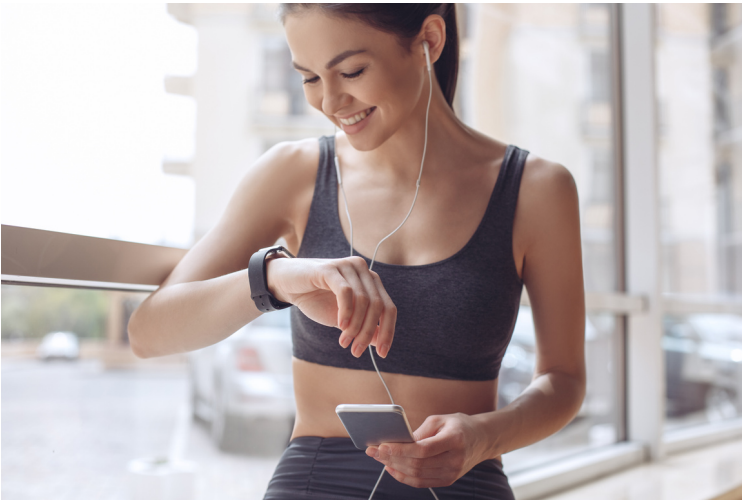
Je ne consomme pas régulièrement des fruits et des légumes variés ☐



Masterclass "Bilan Fertile Complet"

Cadran 4

Le Stress et la Qualité de ton Hygiène de Vie



5 - Quand tu te réveilles le matin, tu es le plus souvent :

Fatiguée ☐

En forme ☐

6- Quels sont tes challenges émotionnels les plus courants ?

7 - Quels sont tes challenges physiques les plus courants ?



Masterclass "Bilan Fertile Complet"

Cadran 4

Le Stress et la Qualité de ton Hygiène de Vie



8 - Quelle note sur 10 te donnerais-tu au niveau de ton hygiène de vie physique : sport, alimentation, absence d'excitants de type caféine, absence de tabac. On parle donc ici d'équilibre global. Si tu souffres d'une addiction quelconque, retire 2 points à la note globale que tu pensais te donner.

/10

9 - Quelle note sur 10 te donnerais-tu au niveau de ton hygiène de vie émotionnelle en ce moment ? Si tu oscilles entre moments de bien-être et peine, tu peux t'évaluer à 5/10, si tu es plus souvent triste, en-dessous de 10 et si tu es le plus souvent bien, au-dessus de 5/10. Plus tu penses avoir un équilibre émotionnel positif actuellement, plus ta note sera élevée. Plus elle sera basse dans le cas contraire

/10



Masterclass "Bilan Fertile Complet"

Cadran 4

Le Stress et la Qualité de ton Hygiène de Vie



10 - Que penses-tu de la manière dont tu te sens dans ton corps ? Bouges-tu facilement ? As-tu des douleurs chroniques ? Te sens-tu plutôt bien ou plutot mal ? Note ce qui te vient :

11 - A présent, au niveau émotionnel, au niveau de tes pensées. Est-ce agité ou te sens-tu plutôt posée ? Vis-tu des conflits intérieurs ou te sens-tu plutôt alignée ? Note ce qui te vient :

Masterclass "Bilan Fertile Complet"

Cadran 5 La Santé et la Gynécologie

Ce cadran de la Cartographie est important et, tout comme le Stress et l'Hygiène de vie, cela semble naturel de t'y pencher pour tes essais de bébé.

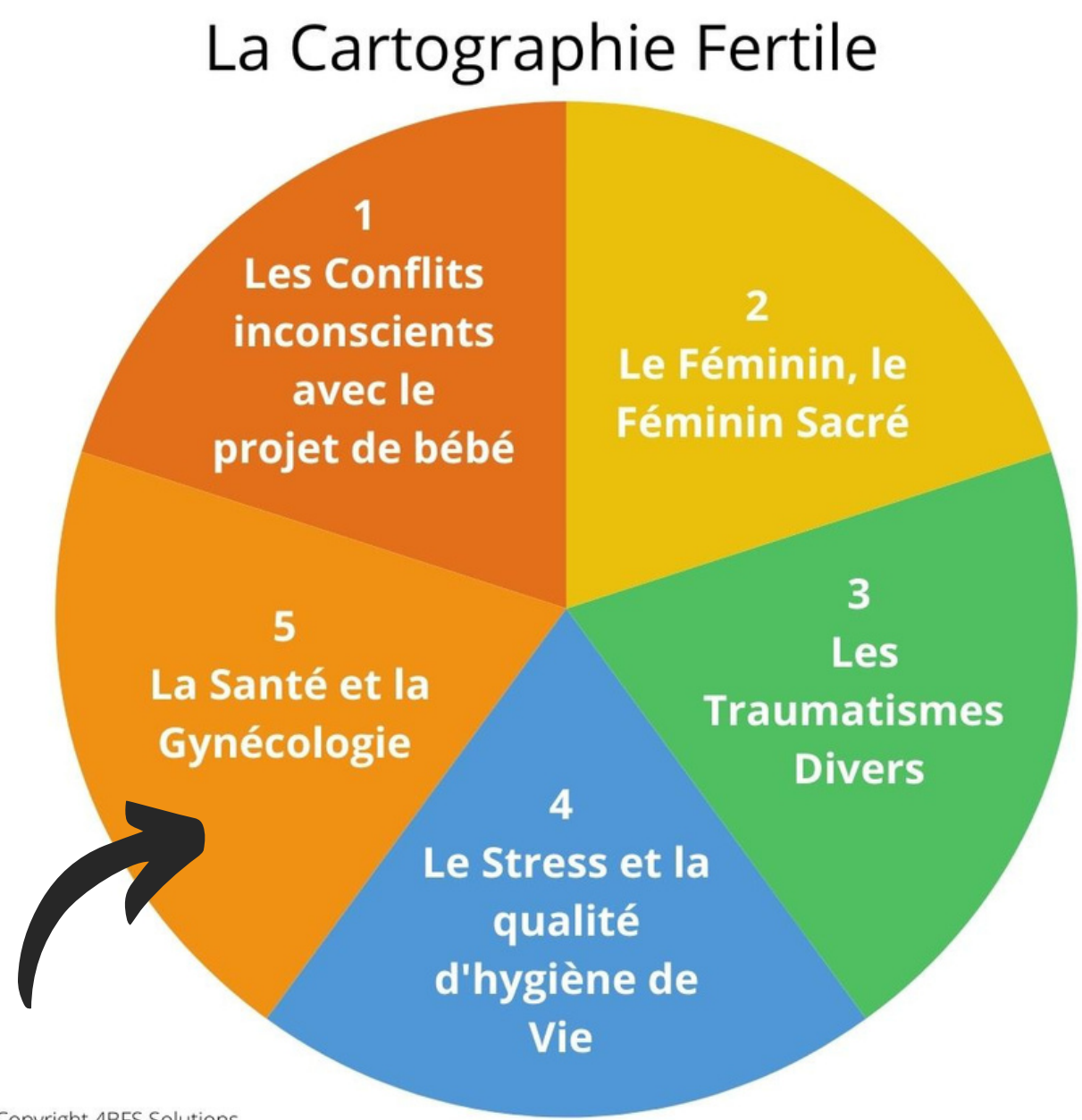
Cependant, nous allons tâcher de nous y pencher différemment de d'habitude. Oui, parce que nous pensons soutenir notre santé et notre gynécologie mais nos actions sont souvent incomplètes, ce qui débouche sur des efforts qui ne sont pas forcément suivis d'amélioration notables.

Etant donné que tout le suivi des essais se fait par le biais d'un suivi médical, il n'est pas évident de se détacher de cet aspect. Surtout si on souffre d'un trouble fertile qui est handicapant pour les essais.

Le but de Fertilité Révolutionnaire est d'aider ton corps à aller vers la grossesse même s'il présente des troubles de santé ou des troubles gynécologiques. Crois-moi, c'est bien plus possible que tu ne le penses, même si l'aide médicale a échoué pour le moment... On le fait très progressivement dans la Parcours

En cas de troubles, l'idée est de réussir à soutenir le corps dans le processus naturel de rééquilibrage qu'il possède pour l'aider à contourner les freins que constituent tes troubles physiques.

Je te laisse répondre aux questions que je t'ai préparées. Si tu continues avec moi en entamant le Parcours, je te montrerai pas à pas comment optimiser ton suivi médical et ton suivi paramédical à la lueur de ce que ton corps donne comme messages.







Masterclass "Bilan Fertile Complet"

Cadran 5 La Santé et la Gynécologie



**3 - Passons à ta gynécologie : comment s'est passée le passage à ton corps de femme éveillé ?
Cet éveil a-t-il eu lieu tôt ou tard ? Cet éveil s'est-il fait normalement ou de manière chaotique ? Comment as-tu vécu ces changements ou cette absence de changements ?**

4 - Aujourd'hui, ton fonctionnement menstruel est :

Normal par rapport à ce que tu as connu ☐

Source de trouble pour toi ☐

Source de souffrance pour toi ☐



Masterclass "Bilan Fertile Complet"

Cadran 5 La Santé et la Gynécologie



5 - A présent, je t'invite à lister les éventuels troubles fertiles qui ont été décelés chez toi.

Ne sois pas effrayée par ces troubles éventuels, quels qu'ils soient.

Soutenir ton corps c'est commencer par accepter qu'il fait de son mieux et se souvenir qu'il peut aller mieux (oui, même si les médecins te disent que c'est impossible). Et si ton corps ne peut pas aller mieux, il possède une qualité extraordinaire : il sait s'adapter !

Ainsi, tu peux présenter des troubles fertiles importants mais qu'entre l'aide médicale et l'aide que tu vas apporter à ton corps, cela suffise pour l'aider à retrouver sa capacité à donner la vie (cela ne passera pas forcément par

Contrairement à l'idée qu'on se fait, les troubles des catégories que nous avons abordées les 3 premiers jours du défi sont souvent ceux qui empêchent la maternité d'arriver tandis que dès que les troubles physiques ou de santé sont suffisamment cadrés, la grossesse peut facilement arriver si l'impact des troubles fertiles secondaires (vus dans les clés des Jour 1 à 3 du Challenge) est cadré.

Je t'invite donc à faire cette liste avec calme et en te disant que tu vas aider ton corps à aller mieux ou à vivre une maternité en trouvant les solutions avec lui :

1 -

2 -

3 -

4 -



Masterclass "Bilan Fertile Complet"

Cadran 5 La Santé et la Gynécologie



6 - Ta perception actuelle de ta capacité physique à donner la vie

Là, il ne s'agit pas de ce qui est forcément observable.

On aborde ici l'impact que ta santé, ta gynécologie et tes essais ont indirectement eu sur toi.

Sur une échelle de 1 à 10, 1 étant je manque beaucoup de confiance et 10 étant j'ai totalement confiance, à combien évalues-tu la confiance que tu as envers ton corps quant à son aptitude à donner la vie. Réponds en toute transparence. C'est simplement là où tu en es maintenant !

/10

7 - Notons à présent ta capacité de récupération

Ces derniers temps, si tu as eu un trouble de santé ou un trouble gynécologique passager, comment évoluent les choses ?

Ca traîne souvent en longueur ☐

J'ai souvent des rechutes ☐

Ca se règle plutôt vite et plutôt durablement ☐



Masterclass "Bilan Fertile Complet"

Cadran 5 La Santé et la Gynécologie



8 - Abordons maintenant la question de la réponse de ton corps aux traitements médicaux pour la fertilité

Si tu n'es pas concernée parce que tu n'as jamais reçu de traitement pour la fertilité, passe à la question suivante.

Si tu as bénéficié de traitements, quels ont été les retours lors de tes derniers traitements ?

Ils estiment que j'ai une bonne réponse

☐

Ils ne comprennent pas pourquoi mon corps réagit mal

☐

Mon corps surréagit

☐

9 - Quel est, en toute honnêteté, ton rapport à la santé et à ton corps ?

Je suis angoissée quand quelque chose va mal dans mon corps

☐

Je suis plutôt détendue face à cela et je gère comme ça vient

☐

Je suis angoissée à l'idée du moindre trouble

☐



Masterclass "Bilan Fertile Complet"

Pose les bases d'un
Nouveau Départ



APPLICATION 1 : LIBÈRE LE TROP AVEC LA LETTRE DE RÉCLAMATION À LA VIE

Ecris un mot de réclamation à la vie pour déverser tout ce que tu as vécu de difficile jusqu'à présent par rapport à tes essais de bébé :

A large, empty rectangular box with a light beige background, intended for writing a letter of complaint to life.



Masterclass "Bilan Fertile Complet"

Pose les bases d'un
Nouveau Départ



APPLICATION 2 : LA DÉCHARGE PUBLIQUE

Comment t'es-tu sentie à l'issue de cet exercice ?



Masterclass "Bilan Fertile Complet"

Pose les bases d'un
Nouveau Départ



APPLICATION 3 : TON VISIONBOARD DE LA FERTILITÉ

Sélectionne des images qui évoquent pour toi la joie de la maternité. Des images qui t'inspirent. Ajoute des textes qui te motivent. Mets tout sur une page : tu obtiendras ce que l'on appelle un visionboard.

Si tu le fais sur ordinateur, tu peux utiliser le site canva.com pour faire une création que tu pourras télécharger. Si tu es manuelle, tu peux choisir des images et faire une belle création !

Créer un visionboard donne une réalité palpable aux objectifs que nous avons. On les utilise pour tous les objectifs et c'est un outil très utile pour commencer à révolutionner tes essais si tu veux aller à fond dans ce sens.

Ca peut te faire peur mais il ne faut pas. Si tu continues à suivre mes conseils, tu verras que cet outil te servira énormément ! Garde-le précieusement et explique la démarche à tes proches pour qu'ils ne soient pas effrayés de te voir faire ce genre d'oeuvre. Tu peux conserver ce visionboard là où tu tomberas souvent dessus ou le prendre en photo pour le mettre en fond d'écran par exemple.



Masterclass "Bilan Fertile Complet"

Pose les bases d'un
Nouveau Départ



ET MAINTENANT ?

A toi de décider comment tu souhaites prendre ton nouveau départ !

Tu débutes le Parcours
Fiutruemum de 12 semaines pour
te laisser guider et optimiser ton
réalignement fertile !



Tu veux d'abord échanger avec moi ?
Réserve ton Coaching Découverte ICI !

