



<https://www.fertilite-tenon.fr>



secretariat.biopro.tnn@aphp.fr

Réalisé par l'équipe des
psychologues du CECOS de Tenon

Alix Béranger

Anastasia Leleu

Emilie Moreau

Service de communication AP-HP, Sorbonne Université - Juin 2023 - Réalisation CV, Florence Labarthe



GUIDE DE
RESSOURCES

DU PARCOURS D'AMP
AVEC DON DE
GAMÈTES >>

secretariat.biopro.tnn@aphp.fr

Nous avons créé ce guide afin de répondre à de nombreux questionnements que les personnes sollicitant un don de gamètes se posent : vécu de la soloparentalité, vécu du don de gamètes, comment parler aux enfants issus du don, la diversité des modèles familiaux, les inquiétudes liées à l'arrivée d'un enfant, etc.

L'objectif de ce guide est de pouvoir faire bénéficier aux usager·e·s de ressources diverses (livres, bd, podcasts, associations) afin que l'accompagnement se poursuive à la maison.

Ce guide vise à être utile à chaque étape du parcours de parentalité : du désir au parcours d'AMP, à la réalité d'accueillir un enfant.

Parce que les ressources évoluent constamment, n'hésitez pas à nous envoyer vos commentaires et propositions à l'adresse suivante :
groupeparole.cecos.tnn@aphp.fr

BIBLIOGRAPHIE POUR LES PARENTS



Généraliste

Canneaux M.,
“Devenir parent grâce à un don d'ovocyte”,
Erès, 2022

Dubois M.,
“Un bébé si je peux”,
Massot, 2021 (BD)

Grynberg M.,
“Les secrets de la PMA, 100 questions pour mieux vivre ce parcours”,
Marabout, 2022

Jean M., Petit L.,
“Le couple face à l'infertilité”,
Albin Michel, 2013

Lesmiesle M.,
“Mes presque riens”,
Les éditions Lapin, 2021

Lorbach C.,
“Témoignages sur la conception par le don”,
Association MAIA, 2010

Mazzoni E.,
“Les fivettes”,
Éditions chèvre-feuille étoilée,
2018 (Roman)

Terriou P.,
“L'Assistance médicale à la procréation pour les nuls”,
FIRST, 2017

Vasselin N.,
“PMA sans filtre”,
Broché, 2018

Vigoureux C., Fichera J.,
“Tout s'est bien passé, merci”,
Fayard, 2023

Femmes solo

Bulindera B.,
“Concevoir en solo. Croire en sa capacité d'être mère”,
Livre à la demande, 2019

Faure G.,
“Un bébé toute seule ?”,
Flammarion, 2008.

Gandner C., Pauline P.,
“PMA à la recherche d'une petite âme”,
Éditions Delcourt, 2022 (BD)

Kanban F.,
“Je serai maman !”,
Médiaspaul, 2020

Knittel O.,
“PMA Pour mon amour”,
 Le Cherche-Midi, 2019

Luyssen J.,
**“Si je veux :
 célibataire par choix”**,
 Grasset, 2022

Page A.,
**“Allers-retours pour
 un bébé”**,
 Albin Michel, 2020

Sabas, A-C,
**“Familles monoparentales,
 la grande aventure”**,
 Michalon, 2019.

Viala C.,
“Tu n’auras pas d’enfant”,
 La boîte de Pandore, 2019

Couples de femmes

Cayrol L.,
**“Mère.s, petit guide de la
 maternité lesbienne”**,
 Autoédition, 2022

Cayrol L.,
“La PMA, le guide”,
 Autoédition, 2022

Couples cis/trans'

Un merveilleux évènement,
 PMA et transidentités :
[https://chrysalide-asso.fr/
 wp-content/uploads/2019/
 10/Chrysalide-Guide8.pdf](https://chrysalide-asso.fr/wp-content/uploads/2019/10/Chrysalide-Guide8.pdf)

Richard G.,
“Faire famille autrement”,
 Binch éditions, 2022

Les Agendas PMA - pour suivre toutes les étapes du parcours

- ▶ **Mon carnet de FIV :**
 journal de bord pour
 accompagner le parcours
 PMA
- ▶ **Mon insémination et moi :**
 carnet de suivi licorne

RESSOURCES AUDIOS ET VIDEOS



Podcasts

“Bliss”, le podcast de la maternité sans filtre :

- Nicole et Sophie : donner la vie
- Ali : itinéraire d'un transdad
- Audrey : mon bébé en solo

“Parcours” :

podcast sur l'AMP

“QUOUÏR” : Episode PMA, la parole aux concernés

“Le tourbillon”

- Aurélie, mon infertilité
 inexplicquée
- Anne-Solange, parcours
 de PMA et deuil périnatal

“Sur le fiv”

<https://soundcloud.com/surlefiv>

“Arrête d'y penser!”

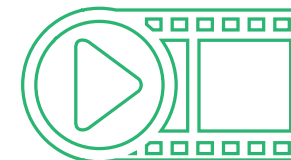
[https://www.radioline.co/fr/
 podcasts/arrete_d_y_penser](https://www.radioline.co/fr/podcasts/arrete_d_y_penser)

“Les paillettes : Journal d'un donneur de sperme”

(Les pieds sur terre / France
 culture)

“PMA hors la loi”

(France culture)



“Faites des gosses, marie kondoiser le post partum” Louie média

Plus de ressources :

[https://www.fiv.fr/20-podcasts-
 pma-fiv-infertilite/](https://www.fiv.fr/20-podcasts-pma-fiv-infertilite/)

Documentaires / séries

“Patience mon amour” :

mini-série Arte disponible
 sur Instagram

“Les enfants du secret” :

reportage Arte disponible
 en replay

“Le monde en face : PMA-GPA, les enfants ont la parole : le débat” (disponible sur You Tube)

BIBLIOGRAPHIE POUR LES ENFANTS



Le don / Le parcours de PMA

- Aiello M.-P.,
“Olympe, une graine, un bébé”,
Parole éditions, 2019
- Camborieux L.,
“Dans notre histoire il y a... une fée”,
broché, 2006 .
- Camborieux L.,
“Dans notre histoire il y a... une graine magique”,
broché, 2006 .
- Dolto C., Szejer M., Martin S.,
“L’aventure de la naissance avec la PMA”,
Gallimard jeunesse, 2014.
- Escoda A.,
“Zoé les aventures d’un bébé éprouvette”,
Discus éditions, 2022
- Lenain T., Bloch S.,
“Graine de bébé”,
Éditions Nathan, 2014.
- Lhuillier C.,
“Graines magiques”,
Autoédition, 2018.
- Le Roux A.-C.,
“Am Stram Graine”,
Le Pommier, 2019.
- Martinez Jover C.,
“La quête de Somy, l’histoire d’un choix de devenir mère célibataire”,
Autoédition, 2014.

— Ménégalli S.,
“Comment on fait pour avoir des bébés ?”,
Éditions Sophie Ménégalli, 2021

— Tisseron S., Guillerey A.,
“Le mystère des graines à bébé”,
Albin Michel Jeunesse, 2008.

— Salvat M.,
“Arthur et Teddy, une histoire de FIV”,
Discus éditions, 2022

La diversité des familles

- Binda E., Perego M.,
“Contes extraordinaires pour familles non ordinaires”,
Fleurus, 2020
- Boutignon B.,
“Un air de famille, le grand livre des petites différences”,
Éditions Le Baron perché, 2013.
- Bruel C., Claveloux N.,
“L’heure des parents”,
Éditions Thierry Magnier, 2013.
- Delaisi de Parseval G.,
“La famille expliquée à mes petits-enfants”,
Seuil, 2016.
- Douru M.,
“L’arc en ciel des familles”,
Éditions Ktm, 2019.

— Duval S., Hefez S., Maroger I.,
**“D’où je viens ?
Le petit livre pour parler de toutes les familles”,**
Bayard jeunesse, 2019

— Hegarty P.,
“Familles”,
Éditions Père Castor, 2017

— O’Leary S.,
“Une famille c’est une famille tout simplement”,
Les arènes, 2022

Soloparentalité

- Cadenas Zamora, L & al,
“Je suis né de l’amour de ma maman ; un conte sur l’aventure d’une famille monoparentale”,
Autoédition, 2021
- De Page A.,
“Pourquoi je n’ai pas de papa ?”,
Autoédition, 2021
- Victorine C.,
“Ma maman est bizarre”,
La ville brûle, 2020

Couple de femmes

- Celier B.,
“Maman, Mamour, ses deux mamans : Grandir dans une famille homoparentale”,
Éditions Anne Carrière, 2008
- Douru M.,
“Deux mamans et un bébé”,
Éditions Ktm, 2011

Livres personnalisables

- **Maison d’éditions :**
« Bam Badam » /
« Le livre personnalisé de sa naissance »
Création de livres en fonction du parcours d’AMP, du type de don, avec possibilité de mettre le prénom de l’enfant, de créer sa propre histoire.

LIVRES DE NAISSANCE

Adaptés aux familles homoparentales :

- Mon livre de naissance :
<https://www.mafamillamoi.com/>
- Ton Album Arc en Ciel :
<https://tonalbumarcenciel.fr/>
- Album Maman et Maman :
<https://zaperlipopette.fr/>
- Livre de naissance Moulin Roty.
Il existe deux collections :
“Après la pluie”
et “Les Moustaches”
<https://www.moulinroty.com/fr/>

Adaptés aux femmes solos :

- Ton Album Arc en Ciel :
<https://tonalbumarcenciel.fr/>
- Album Mamans solos :
<https://zaperlipopette.fr/>

ASSOCIATIONS ET AUTRES RESSOURCES



PARCOURS DE PMA

- ▶ <https://bamp.fr> (AMP)
- ▶ <https://fiv.fr>
- ▶ <https://maia-asso.org> (Infertilité)
- ▶ <https://www.lescigognesdelespoir.com> (Infertilité et don)
- ▶ <https://chrysalideasso.fr> (Transparentalité)
- ▶ <https://enfants-arcenciel.org> (Familles homoparentales)
- ▶ <https://mamensolo.fr> (Monoparentalité)
- ▶ <https://pmanonyme.asso.fr> (Personnes nées d'un don)
- ▶ <https://apgl.fr> (Familles homoparentales)
- ▶ <https://collectiffamilles.com> (Parentalités LGBTQIA+)



ACCOMPAGNEMENT PENDANT LA GROSSESSE

- ▶ **Les psychologues des maternités**
sont disponibles pour vous accompagner durant la grossesse
- ▶ **Association Doulas de France** : <https://doulas.info>
- ▶ **Réseau de sages-femmes** : <https://sages-femmes-idf.fr>
- ▶ **Forums Facebook** :
Concevoir en solo,
Mamensolo,
fiv.fr

Accompagnement à la parentalité

- ▶ **Allo-Parents-Bébés** :
numéro vert, 0800 00 3456
(anonyme et gratuit),
ligne de soutien personnalisé
avec des conseiller.e-s sont à
votre écoute le lundi, mardi,
jeudi de 10h à 20h, le mercredi
de 10h à 13h et de 17h à 20h
ainsi que le vendredi de 10h
à 17h.
- ▶ <https://1000-premiers-jours.fr>
- ▶ **Les lieux d'accueils
parents-enfants (LAEP)** –
Accessibles sans rdv et
gratuitement
- ▶ **Le réseau convivial et festif
des familles monoparentales** :
<https://moi-et-mes-enfants.com>
- ▶ **Association maman blues** :
espace qui permet aux mères
de témoigner librement de leur
difficulté maternelle.
<https://www.maman-blues.fr> :
Forums ; Référentes locales :
orientation, écoute, conseils ;
Groupes de paroles locaux
- ▶ **Psychologues**
présent.e.s dans les maternités

Être aidé.e-s autour de la naissance

- ▶ **PMI : protection
materno-infantile**
(psychologues et
pédopsychiatres / accès gratuit)
Mairie de Paris,
Conseils Départementaux
(78, 91, 92, 93, 94)
- ▶ **Association Estrelia** :
Prévention, accompagnement
et soins de la parentalité,
de la petite enfance et de la
périnatalité :
<https://estrelia.org>
- ▶ **Hôpital de jour Préludes**
Les indications : fragilité des
interactions parent bébé,
dépression du postpartum,
burn out parental, troubles de
l'attachement
9, rue des Bluets 75011 Paris
Tél : 01 83 97 40 10
- ▶ **Centre de Psychopathologie
périnatale (CPBB)**,
femmes enceintes, enfants de
moins de 3 ans et les parents
26, boulevard Brune 75014 Paris
Tél : 01 45 65 64 80
- ▶ **Centres psychopathologiques
en périnatalité**
Rendez-vous donnés dans les
CMP de secteur.

DU BABY BLUES À LA DÉPRESSION POST-PARTUM, AUTORISEZ-VOUS À DEMANDER DE L'AIDE



L'arrivée d'un enfant étant un grand bouleversement, il est normal que les émotions négatives puissent parfois prendre le dessus. Si l'on peut se sentir fatigué-e, irritable, voire déprimé-e, il est tout de même important de différencier baby blues et dépression post-partum.

"Quelques jours après l'accouchement, beaucoup de mamans traversent une période de déprime qu'on appelle le baby blues. C'est une réaction naturelle, causée par tous les changements physiques, hormonaux et psychologiques liés à l'accouchement. La maman peut alors se sentir irritable, dépassée par les événements, perdre ses repères, avoir des crises de larmes,... Cet état peut durer quelques heures ou quelques jours. Au-delà de deux semaines, il faut en parler à un professionnel de santé."

(source : www.1000-premiers-jours.fr).



Le baby blues est en effet dû à l'effondrement hormonal suivant l'accouchement, il dure donc en moyenne une semaine à dix jours.

La dépression post-partum est un état dépressif plus ancré, qui peut se déclencher plusieurs semaines après l'accouchement.

Si vous avez besoin d'aide, n'hésitez pas à consulter un-e psychiatre ou un-e psychologue.

Vous pouvez prendre rendez-vous dans les PMI, les maternités ou bien les CMP.

Des **associations** telles que Maman Blues peuvent aussi vous aider à traverser cette période.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES DE LA DÉPRESSION POST-PARTUM ?

- **Profonde tristesse** sans raison apparente
- **Pleurs fréquents** inexplicables
- **Épuisement permanent**
- Sentiment de **dévalorisation** ou **culpabilité** excessive (impression d'être un mauvais parent, difficulté à établir un lien avec son bébé)
- **Irritabilité**
- **Anxiété extrême** (surtout en ce qui concerne le bien-être de son enfant)
- **Incapacité à s'occuper correctement de son enfant** ou refus de passer du temps avec lui
- Si le parent est capable de s'occuper de son enfant, **absence de plaisir** lorsqu'il le fait
- **Désintérêt** pour les activités aimées auparavant ou manque de plaisir durant celles-ci
- **Changement d'appétit**
- Sentiment que **les choses ne s'amélioreront jamais**
- Tendance à **s'isoler**
- **Idées suicidaires**

Si vous éprouvez certains de ces symptômes ou que vous vous sentez en détresse, consultez un-e médecin ou un-e psychologue.

Si vous craigniez de vous blesser ou de blesser votre bébé, consultez rapidement un-e médecin ou présentez-vous aux urgences d'un hôpital.

Pour une assistance immédiate, appelez info-social (**811**) ou la Ligne-Parent, un service d'intervention accessible jour et nuit, gratuit et confidentiel (**1 800 361 5085**).

Accompagnement au deuil périnatal

- ▶ **Association AGAPA**
<https://association-agapa.fr>
- ▶ **Association Petite Émilie**
<https://petiteemilie.org>
« Offrir à tou-te-s la possibilité de parler et d'être écouté-e après une grossesse qui n'a pas été menée à son terme » (IVG, grossesses interrompues, morts in-utero).
Pour les personnes confronté-e-s à une interruption médicale de grossesse ou à un deuil périnatal.