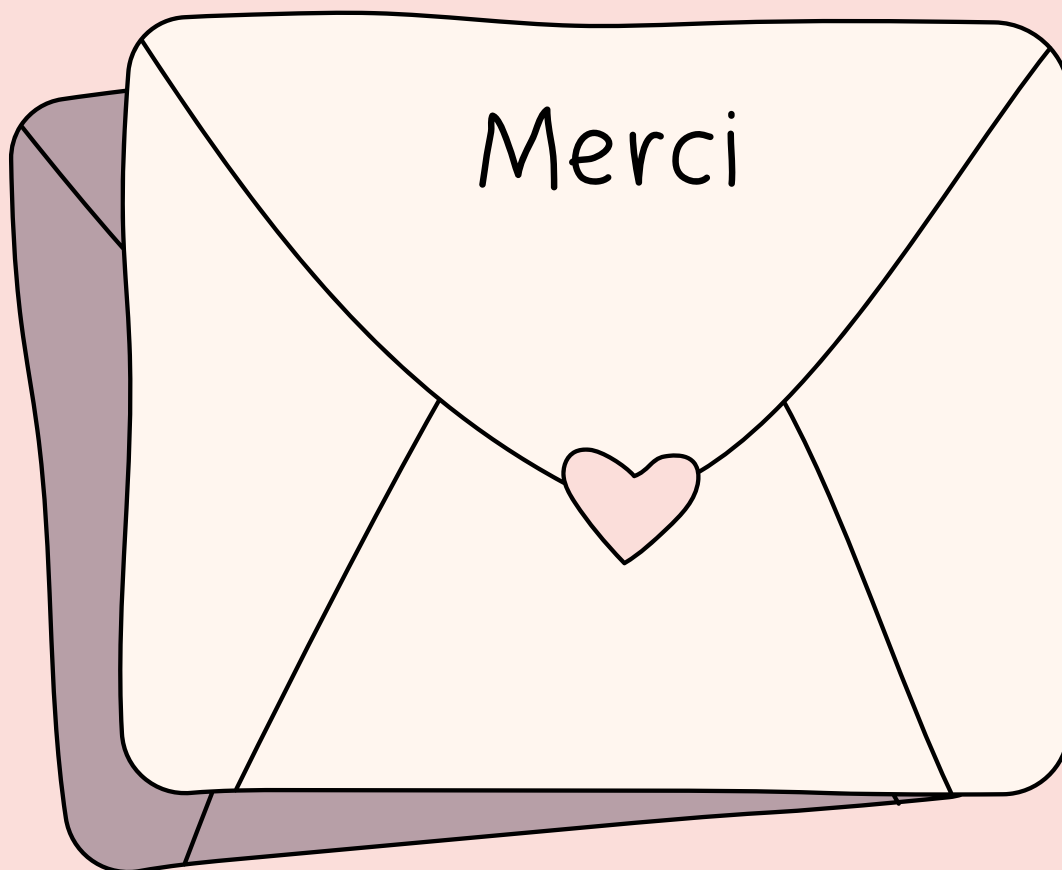


Février & Mars 2025 - N°02

LA NEWSLETTER DE L'ASSOCIATION TDPM FRANCE



Dans cette newsletter

Les actualités
Les publications du mois
Le témoignage du mois
Les projets en cours

Le début d'année est très chargé pour l'association TDPM France ! De nombreux projets prennent forme et marquent l'aboutissement de semaines voire même parfois de mois de travail.

Nous avons regroupé les mois de Février et Mars afin d'avoir le temps de vous proposer une newsletter qualitative qui reflète l'ensemble des actions que nous menons.

Bonne lecture !



LES DERNIÈRES ACTUALITÉS

Petit aparté : vous le savez, nous évitons de prendre la parole sur les questions liées à la politique. Mais au vu de l'actualité (censure de la recherche aux USA, arrêt du soutien des assos internationales...), nous tenions à vous dire que nous sommes attristées par ce qu'il se passe en ce moment, que **nous sommes là si vous ressentez le besoin de parler**. Le contexte est anxiogène et vous avez le droit d'être bouleversé-e. Nous **ne cesserons pas de lutter** pour une meilleure connaissance et prise en charge du TDPM, mais aussi pour nos droits et pour les avancées nécessaires de manière générale..... vous n'êtes pas seul-es !

Notre Vice-Présidente, Mélanie, a participé à plusieurs événements à Marseille.



Notre Présidente, Amandine, a participé à [l'épisode Spécial Podcasthon de Ceci est ton corps pour parler du TDPM](#) !



Des bénévoles de l'association Bon Sang ! ont été formé-es sur le TDPM, nous les remercions de leur implication ! [Cliquez ici pour en savoir plus.](#)

Il est désormais possible d'offrir une carte pour montrer votre soutien !



GIFTASSO



BIENVENUE ET MERCI

Nous sommes ravi-es d'**accueillir** parmi nos **adhérent-es** :

Alyssia V **Anne F** **Anne-Sophie P**

Anne-Sophie R **Betty N** **Céline M**

Charlotte D **Chloé D** **Cyrielle F** **Drieu B**

Emeline E **Emeline R** **Estelle R** **François G** **Hélène D** **Karen M**

Marie D **Morgane M** **Ondine** **Pamela E** **Stéphanie B** **Soraya F**



Nous tenons à **remercier chaleureusement** les personnes qui nous ont fait un don :

Alyssia V **Anne F** **Céline M** **Charlotte D** **Drieu B** **Emeline R**

Estelle R **François G** **Manon P** **Olivier F** **Stéphanie B** **Soraya F**

Virgine M

Ainsi que les **bénévoles** qui nous rejoignent :

Ondine D

UN AUTRE MOYEN DE NOUS AIDER

L'association reçoit de **nombreuses demandes** de personnes concernées par le TDPM pour avoir des **recommandations de professionnel·les de santé** pouvant les accueillir. Nous avons à coeur de répondre à chacune d'entre elles, mais nous manquons malheureusement de noms de professionnel·les ayant connaissance du TDPM.

Pour nous aider, n'hésitez pas à nous envoyer les noms de professionnel·les de santé que vous recommandez - quelle que soit leur spécialité - dans un parcours lié au TDPM, cela sera très précieux pour d'autres !



LES DERNIÈRES PUBLICATIONS

Comment l'alcool agit pendant la phase lutéale ?*



* Traduit de @thepmmdproject

La méthode STOPP pour soulager les périodes de TDPM



Etre indulgent-e avec son corps



ASSOCIATION TDPM FRANCE

Les 3 types de TDPM selon une recherche allemande*



*Eisenlohr-Moul TA & al. (2020) Are there temporal subtypes of premenstrual dysphoric disorder? using group-based trajectory modeling to identify individual differences in symptom change

Post traduit de @bellehealth.pnidd

ASSOCIATION TDPM FRANCE

- Retours groupe de parole -

Désir d'enfant et grossesse



ASSOCIATION TDPM FRANCE

- Retours groupe de parole -

Thème libre



L'accompagnement psychologique





LES DERNIÈRES PUBLICATIONS

[Quatre nouvelles affiches sont disponibles sur notre site :](#)

Les 3 types de TDPM

Les symptômes sont identiques mais apparaissent et disparaissent à des moments différents du cycle.

Attention ! Il n'y a d'une généralité, chaque cycle menstruel est différent.

TDPM en phase lutéale tardive
TDPM en phase folliculaire tardive
TDPM en phase lutéale entière

Source: Health-Relatedness Research, 2014. & al. (2022) Are there temporal subtypes of premenstrual dysphoric disorder? Using group differences among individuals with severity individual differences in symptom change from the perimenstrual period.

L'association TDPM France a pour vocation de faire connaître le TDPM et d'accompagner les personnes atteintes. N'hésitez pas à nous rejoindre !

Le parcours médical idéal

★ Seules les médecins peuvent poser un diagnostic et seuls certains peuvent prescrire des traitements.

L'association TDPM France a pour vocation de faire connaître le TDPM et d'accompagner les personnes atteintes. N'hésitez pas à nous rejoindre !

La méthode STOPP

- S Suspendre** Ne réagissez pas et éloignez-vous si c'est possible du déclencheur / de l'événement.
- T Trouver sa respiration** Essayez de vous concentrer pendant un petit moment sur les particularités de vos inspirations et expirations: leur rythme et profondeur ainsi que les sensations physiques de votre respiration.
- O Observer** Amenez votre attention sur votre expérience: Qu'est-ce que je ressens ? A quoi est-ce que je pense ? Qu'est-ce que je ressens dans mon corps ? Comment je me comporte ?
- F Prendre du recul** Posez-vous les questions suivantes: Mes pensées sont-elles justes ? Est-ce qu'elles m'aident ? Que veut quelqu'un qui m'insultent ? Y a-t-il une autre façon de voir cette situation ? Quel est ce qui peut expliquer la manière dont j'ai réagi ?
- P Pratiquer ce qui fonctionne** Trouvez ce qui est le mieux pour vous et le plus adéquat dans cette situation en tenant compte de vos principes et valeurs.

Cette technique peut être utilisée lors d'une émotion intense pour créer un espace en vous afin d'accueillir l'émotion et de répondre de façon adaptée à la situation.

Traduction par TDPM France de la méthode STOPP de M.D. Cahill, adaptée de Clémence Bailey 2005.

L'association TDPM France a pour vocation de faire connaître le TDPM et d'accompagner les personnes atteintes. N'hésitez pas à nous rejoindre !

La méthode AMELIOR

- Apaiser** Commencez par faire quelque chose qui vous distend.
- Mettre du sens** Cherchez à établir du sens profond malgré cette situation en vous focalisant sur des éléments qui résistent pour vous.
- s'Encourager** Regardez-vous au cœur de vos pensées et donnez-vous de la force pour tourner ce moment difficile.
- Lambiner** Offrez-vous une petite pause pour vous ressourcer.
- Imaginer** Projetez-vous dans un lieu, un souvenir ou tout élément relaxant.
- s'Orienter vers le présent** Changez votre attention sur ce que vous faites et vivez.
- se Relaxer** Choisissez des activités pour prendre soin de vous.

Cette méthode est à utiliser dans les situations de crise. Avant de l'utiliser il faut d'abord se questionner sur l'événement déclencheur et le comportement à empêcher.

Inspiré par TDPM France du livre de la psychologue et thérapeute Marie Perle, adaptée dans le groupe OMS au Hôpital de Strasbourg.

L'association TDPM France a pour vocation de faire connaître le TDPM et d'accompagner les personnes atteintes. N'hésitez pas à nous rejoindre !

Nous sommes vraiment très fièr-es de vous présenter la première vidéo témoignage sur le compte Youtube de l'association !

ASSOCIATION
TDPM
FRANCE

- asso.france.tdpm@gmail.com
- @tdpm.france
- Association TDPM France
- Groupes d'entraide régionaux
- Association TDPM France
- www.assotdpmfrance.fr

J'ai été diagnostiquée en 2021

Merci à Pauline pour ce témoignage !
 Merci à Lydia qui a réalisé le montage vidéo !



LE TÉMOIGNAGE DU MOIS

Les témoignages peuvent être difficiles à cause des sujets abordés.

TDPM et auto-conservation ovocytaire 🌸

Je souhaite partager mon expérience suite au protocole d'auto préservation ovocytaire par lequel je suis passée en décembre 2024. J'ai 35 ans, diagnostiquée TDPM depuis 1 an et demi et sans moyen de contraception. Pour le TDPM, je suis sous antidépresseurs en continue depuis 1 an et je suis également une thérapie EMDR*. Le TDPM me hante depuis quelques années déjà et je sais aujourd'hui qu'il a gâché plusieurs de mes relations, j'ai même été mariée.. L'âge avançant et n'ayant toujours pas trouvé un-e partenaire de vie, je décide cet été (2024) de conserver mes « petits œufs », au cas où, sait-on jamais, je n'ai rien à perdre!

Commence alors le cheminement de savoir si j'allais le faire dans le public ou dans une clinique privée. Au CECOS de ma ville on m'annonce plus de 2 ans d'attente au premier rdv, j'aurai donc plus de 37 ans à la ponction ce qui n'est légalement pas possible.

Je décide de débiter les tests de fertilité dans le public et dans le privé afin de maximiser les chances de prise en charge avant la date de « péremption » ! Le verdict tombe assez rapidement: ma fertilité est en berne ++, je passerai donc en parcours « médical » 100% remboursé et non « sociétal ».

A ce moment là, je ne sais pas si je dois me réjouir ou faire le deuil de ce corps de femme qui évolue. Le premier coup dur ! La bonne nouvelle c'est que ça accélère le début de la prise en charge. Pour aller encore plus vite je décide de passer dans le privé.

Je démarre donc mon protocole de stimulation hormonale : prise de vitamine lors du premier cycle, puis sur le second cycle j'attaque les piqûres d'hormones. Mon meilleur ami m'accompagne pour la première piqûre, on essaye d'en faire un souvenir joyeux : on met de la musique, on filme. Les premiers jours je revis wahouuu c'est donc ça les hormones, welcome back les copines, je suis légère, heureuse ++, l'impression que rien ne m'atteindra, je suis hyper active!

Durant 5 jours, la routine des piqûres s'installe et l'appréhension que ça ne fonctionne pas me gagne : 19h, le réveil qui sonne, préparation de l'aiguille, goutte de liquide, changer de position sur le ventre... Et puis finalement ces piqûres et ce protocole deviennent obsessionnels, sans m'en rendre compte je commence à arrêter ma routine de sport (très utile au TDPM), je n'arrive pas à prendre de rendez-vous à temps pour renouveler mon anti dépresseur... ! La solitude reprend sa place également: « Pourquoi tu fais ça? Tu veux un bébé? Je me sens seule dans ce bateau.. »

* Eye Movement Desensitization and Reprocessing, il s'agit d'une méthode de thérapie.



LE TÉMOIGNAGE DU MOIS

Au bout de 5 jours, je commence les échos tous les deux jours avec compte-rendu des gynecos, pour voir si les oeufs poussent ! Je vois au total 8 gynecos différents, certains sont froids, d'autres plus drôles ou empathiques et d'autres que je ne saurai qualifier : « Ma belle si vous étiez une star vous ne seriez pas là ! » ...

A ce moment-là, je dois doubler les piqûres pour accélérer la pousse : le ventre gonflé (imaginez 15 jours d'ovulation forcé) et le tourbillon des émotions avec. Je suis super sensible, je pleure beaucoup... le up and down débute. Qu'est-ce qu'elle fait mal cette deuxième aiguille, j'en ai marre, je veux arrêter ! « Pourquoi je fais tout ça ?! Je suis seule de toute façon ! ».

Enfin la date de la ponction, un mercredi, par chance une amie viendra compléter le binôme. Je demande à la dernière gyneco que je vois de m'expliquer l'opération en elle-même car PERSONNE ne l'avait encore fait ! Le stress est à son comble à la veille de l'opération : « Et si ça ne marchait pas, si je n'avais pas d'oeuf finalement... » L'opération se passe en ambulatoire sous anesthésie générale (trop de mauvais retour en locale), tout se passe bien, enfin, je me réveille en pleurs et il faudra attendre la remontée en chambre pour que je me calme (un personnel en salle de réveil peu compatissant...). Je n'ai pas vu de médecin avant de sortir (drôle de protocole), et j'ai dû appeler moi même le laboratoire dans l'après-midi pour savoir combien ils avaient pu congeler d'oeufs : 6/6 ils ont pu sauver 6 oeufs c'était bien plus qu'espéré ! Je suis contente et soulagée !! 😊

Il y a eu quelques désagréments à la suite de l'opération dont on ne m'avait pas parlé : mycose, infection urinaire, problème de vessie... J'ai donc dû m'arrêter de travailler car je sentais que je perdais pied physiquement et moralement. J'avais alerté mon entourage sur le « après » car j'allais rentrer en TDPM forcé à la suite de la stimulation. Mais je n'avais pas anticipé plus que ça cette chute d'hormones. La claque que j'ai prise : désespoir, pleurs, crise d'angoisse matin et soir, crise avec mon entourage, replis sur moi même, insomnie, idées noires, envie de mourir pour ne plus ressentir cette détresse, cette solitude.. (tout ça en période de Noël). J'étais vidée et traumatisée par ce qui était finalement arrivé, l'acte en lui-même n'est pas anodin, le protocole n'est pas anodin ! Il a fallu du temps et l'arrivée des 1ere règles très douloureuses et abondantes pour me calmer et digérer tout ça...

Je ne sais toujours pas si je veux des enfants, ce parcours n'a pas été une révélation en soi. J'ai tellement peur d'avoir une fille et de lui transmettre cet enfer de TDPM, je m'en voudrai tout le reste de ma vie. Mais si un jour finalement la situation venait à changer je suis contente aujourd'hui d'avoir fait cette conservation.



LE TÉMOIGNAGE DU MOIS

Enfin, si je peux donner quelques conseils aux personnes qui souhaitent démarrer le parcours les voici :

- Posez toutes les questions que vous voulez aux médecins, même les plus bêtes ! Faites les répéter, dessiner, ré-expliquer c'est leur métier !
- Insistez sur le fait que vous avez un TDPM à votre gynécologue pour anticiper le après et la prise d'hormones.
- Enregistrez les rendez-vous et compte-rendus médicaux sur votre téléphone. Tout va très vite, les bonnes comme les mauvaises nouvelles peuvent s'enchaîner.
- Faites en sorte ne pas arrêter vos routines ou d'en créer de nouvelles plus douces.
- Si possible arrêtez votre activité professionnelle la semaine avant la ponction et après. J'ai tiré sur la corde, ce n'est pas anodin comme protocole et comme intervention. Pensez à vous!
- Soyez accompagné-e par un entourage bienveillant, prévenez en amont qu'il y aura des moments difficiles, de crise pendant et après le protocole.

✨ A mes petits oeufs ! ✨



LES GROUPES DE PAROLE

TDPM France propose des groupes de parole en visio afin de permettre aux personnes qui le souhaitent d'échanger sur leur vécu, leurs difficultés, les solutions mises en place... [Cliquez ici pour en savoir plus.](#)

Les prochains groupes de parole :

- **Mardi 15 avril à 18H30** - Thématique à définir
- **Samedi 17 mai à 11H** - Thématique à définir

Vous souhaitez vous inscrire pour y participer ? [Cliquez ici.](#)



LES PROJETS EN COURS

Nous sommes actuellement en train de travailler sur :

Certains projets prennent du temps car nous manquons de temps et de bénévoles pour les mener.

Le développement des **formations sur le TDPM** auprès de professionnel·les de santé mais aussi d'autres acteur·rices de la vie associative ou publique.

Un **nouveau mois thématique** qui portera cette fois sur l'estime de soi.

La **refonte des posts et articles sur les symptômes** afin de mettre à jour le contenu avec plus de détails, et de les adapter à notre nouvelle charte graphique.

Le développement de la **chaîne Youtube** de TDPM France pour continuer sur la lancée de la publication de ce premier témoignages.

Des **documents ressources** pour vous proposer toujours plus d'outils dans votre gestion du TDPM : nous aimerions créer des fiches pratiques sur la RQTH ou sur les traitements par exemple.

L'**actualisation des recherches** scientifiques, afin de toujours nous tenir à jour des évolutions et des éléments qui en découlent.

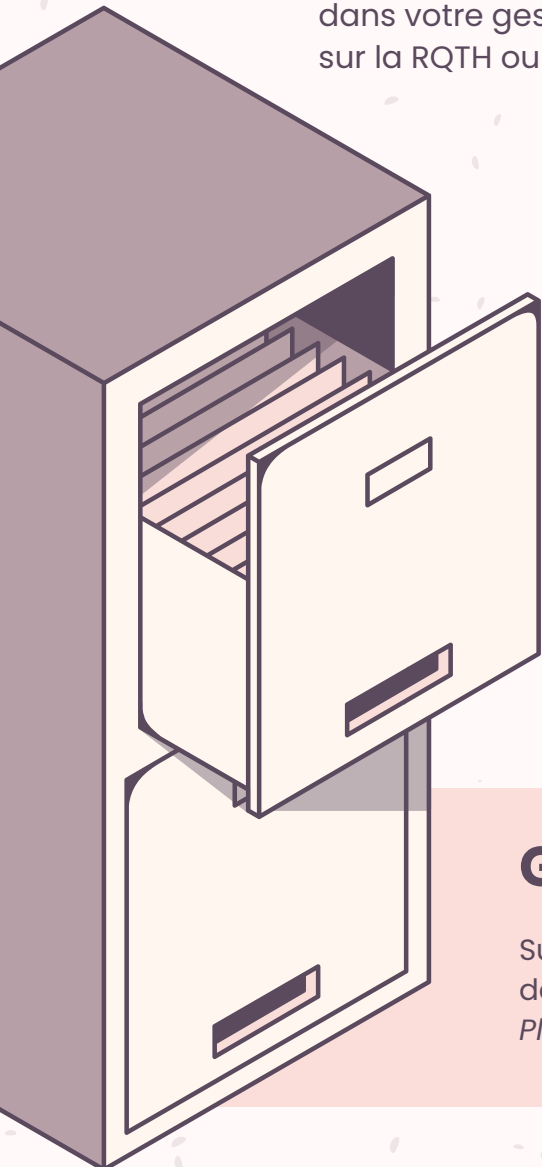
Le **développement des partenariats** afin de travailler plus main dans la main avec nos partenaires, ainsi qu'avec des podcasts.

L'animation de **groupes de parole**, toujours en visio mais avec la volonté d'en proposer également en présentiel dans quelques villes.

Si vous souhaitez nous aider à les développer, n'hésitez surtout pas à nous contacter !!

GRANDE NOUVELLE

Suite à de nombreuses demandes, nous allons mettre en place des **formations régulières sur le TDPM, ouvertes à tous et toutes !**
Plus d'informations à venir par mail ou sur nos réseaux.





Nous avons toujours besoin de vous !

Pour nous permettre de mener toujours plus d'actions visant à une meilleure connaissance du TDPM, nous avons **besoin de votre soutien** !

En [adhérant à l'association TDPM France](#), vous permettez de financer notre fonctionnement et nos actions, mais vous donnez également à l'association plus de poids et donc une meilleure reconnaissance à l'échelle nationale.

En [faisant un don à l'association TDPM France](#), vous contribuez à notre fonctionnement, mais vous permettez également la réalisation de plus d'actions nécessitant un engagement financier.

En **devenant bénévole de l'association**, vous permettez d'augmenter les possibilités d'actions de l'association. Par des communications, des traductions, des groupes de paroles... et bien d'autres, vous avez un impact direct sur la mission de l'association. Si vous êtes intéressé-e, contactez-nous.

Prenez bien soin de vous 🧡

L'équipe de TDPM France