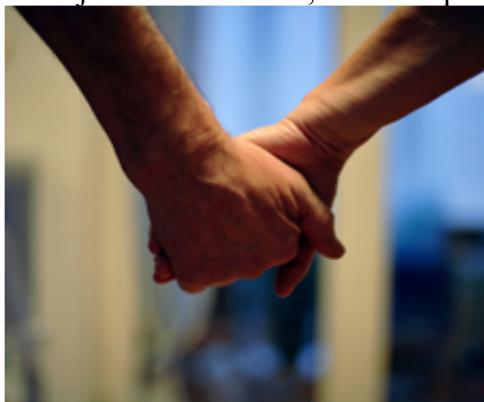




Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Les aspects émotionnels de l'infertilité

Lorsque le désir de devenir parents se transforme en préoccupation de premier ordre, il devient difficile de faire contre mauvaise fortune bon cœur. *Quand aurez-vous un bébé? N'aimeriez-vous pas avoir une famille? Pourquoi attendez-vous si longtemps?* Des questions de ce genre peuvent blesser. L'infertilité est déjà difficile à vivre; le fait de passer des tests et de vous soumettre à des traitements, tout en



épuiser votre énergie quotidienne, peut entraîner un grand stress.

L'incertitude qui entoure l'infertilité complique toute possibilité de planification et d'importantes décisions médicales ou financières doivent être prises. Vos émotions pourraient ressembler à des montagnes russes, surtout durant les traitements. L'espérance, la déception, la frustration et la tristesse sont des réactions normales à la situation.

Cet ensemble de circonstances mettra votre relation de couple et votre santé émotionnelle à dure épreuve. Votre estime de soi en prendra un coup et vous pourriez croire que personne ne comprend ce que vous vivez. Le fait de voir les gens autour de vous avoir un nouvel enfant suscitera en vous de la jalousie. Vous commencerez à douter de votre relation de couple et vous croirez que vous n'exercez plus aucun contrôle sur votre vie. Vous pourriez même souffrir d'anxiété ou de dépression.

Malgré le stress et l'incertitude, efforcez-vous de vous concentrer sur les facteurs sur lesquels vous exercez un contrôle.

Gérez le stress. Trouvez une technique qui vous permettra d'atténuer votre stress, par exemple, le yoga, une promenade avec le chien ou un massage. Le fait de tenir un journal vous aidera à définir vos sentiments et à les gérer. La méditation ou la religion pourrait aussi être des sources d'apaisement.

Prenez soin de vous en adoptant un bon régime alimentaire et faisant de l'exercice. Apprenez à gérer votre temps avec efficacité afin de ne pas vous sentir sous pression. Souvenez-vous de vos qualités et centrez votre attention sur les aspects positifs de votre vie.

Communiquez avec votre partenaire. Une communication ouverte et honnête est essentielle à la gestion des émotions associées à l'infertilité. Votre partenaire et vous avez besoin de vous apporter du soutien l'un et l'autre. Réservez souvent du temps pour vous asseoir ensemble et parler de vos sentiments. Soyez tous les deux prêts à parler, à écouter et à communiquer clairement vos besoins. Reconnaissez qu'il existe différents moyens de gérer la situation.

Prenez en considération les besoins de chacun et planifiez vos démarches ensemble. Évitez de mettre de la pression sur votre partenaire ou de le rendre responsable de la situation; cherchez plutôt une solution qui convient à votre couple. Déterminez ensemble ce que vous direz aux autres. S'il s'agit d'un problème de santé, prêtez une grande attention à votre partenaire – lui ou elle pourrait être beaucoup plus touché que vous le croyez.

Resserrez les liens. Tenter de concevoir un enfant n'est qu'un aspect de votre relation de couple. Ensemble, profitez de tout ce que la vie vous offre. Faites ensemble des choses que vous aimez, exprimez votre appréciation et votre amour l'un pour l'autre et centrez votre attention sur vos plus

grandes qualités. Reconnaissez le stress que vous subissez et réservez du temps à la détente. Vous pourrez ainsi atténuer le stress, renforcer votre intimité.

Demandez du soutien. De nombreux professionnels ont reçu une formation précise pour vous offrir de l'aide et du soutien. Votre programme d'aide aux employés vous fournira des ressources et le soutien – personnel ou conjugal – qui vous permettront de comprendre vos sentiments, d'évaluer les options qui s'offrent à vous et d'améliorer vos habiletés d'adaptation. Dans le cas des personnes constamment aux prises avec un sentiment de tristesse qui nuit à leur vie quotidienne, le counseling se révélera une aide précieuse.

Souvenez-vous que vous n'êtes pas seuls; d'autres couples sont aux prises avec l'infertilité. Le fait de parler de votre expérience dans le cadre d'un groupe d'entraide pourrait s'avérer la meilleure thérapie. Vérifiez s'il en existe un dans votre collectivité. Si vous ne vous sentez pas à l'aise d'exprimer vos sentiments de vive voix, vous pourriez préférer un groupe de discussion en ligne. Votre famille et vos amis sont aussi une excellente source d'amour et de soutien. Si vous décidez de vous confier à eux, exprimez ce que vous ressentez et dites-leur ce qu'ils peuvent faire pour vous aider.

Explorez les choix autres que les traitements médicaux. Si un traitement de fertilité échoue ou si vous apprenez que vous ne pouvez concevoir un enfant, il existe d'autres options. L'adoption d'un enfant de votre région ou d'un autre pays vous permettra de réaliser votre rêve d'une famille heureuse bien à vous. Vous pourriez aussi devenir une famille d'accueil; vous ouvrirez alors votre cœur et votre maison à un enfant qui en a besoin.

L'infertilité est un problème difficile à prévoir; cependant, en gérant les éléments sur lesquels vous exercez un contrôle, en obtenant du soutien et en explorant d'autres possibilités, s'il y a lieu, vous atténueriez la pression, vous garderez le moral, vous connaîtrez la paix intérieure et vous vous épanouirez quoi que vous fassiez.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.