



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.

## L'infertilité : comprendre les émotions en cause

De nos jours, il n'est pas rare de voir les couples planifier leur vie familiale avec soin et, en tenant compte de tous les facteurs, attendre le moment opportun pour avoir un enfant. Cette planification tient pour acquis que le couple est fertile et que l'enfant sera conçu peu après l'arrêt de leur méthode de , pour certains couples, ce n'est pas le cas.



L'infertilité se définit comme l'incapacité d'un couple à concevoir un enfant après une année de rapports sexuels non protégés (six mois, si la femme est âgée de plus de 35 ans) ou l'incapacité de mener une grossesse à terme.

### Les facteurs physiques pouvant nuire à la fertilité

Plusieurs des couples qui souffrent d'infertilité ne peuvent concevoir en raison de problèmes précis. Dans 40 pour cent des cas, la stérilité est attribuée à l'homme alors qu'un autre 40 pour cent est attribué à la femme. Dans 10 pour cent des cas, les conjoints partagent le problème. Les derniers 10 pour cent ont une cause d'infertilité inconnue.

Voici certains facteurs pouvant nuire à la capacité d'une femme à concevoir :

- **Un trouble de l'ovulation.** Environ 40 pour cent des femmes qui souffrent d'infertilité présentent des troubles de l'ovulation. Cela pourrait être signalé par un cycle menstruel irrégulier ou absent, pouvant provoquer un déséquilibre hormonal. Dans ce cas, consultez votre médecin avant de tenter de concevoir. Souvent, des médicaments suffiront à régler le problème.
- **L'obstruction des trompes.** Les trompes de Fallope peuvent être obturées ou altérées, ce qui va empêcher la rencontre de l'ovocyte et des spermatozoïdes ou le développement et l'implantation de l'embryon dans l'utérus. Souvent, les symptômes sont absents et l'obstruction ne sera découverte qu'à la suite de l'examen devant déterminer les causes de l'infertilité. Le traitement peut nécessiter une intervention chirurgicale.
- **L'endométriose.** Il s'agit d'une infection au cours de laquelle des fragments d'endomètre (muqueuse tapissant l'utérus) se trouvent dans d'autres parties de l'utérus ou sur des organes du petit bassin. Les symptômes les plus fréquents sont des hémorragies menstruelles très abondantes, ainsi que de règles douloureuses ou longues. Il existe plusieurs formes de traitements à la fois médicamenteux et chirurgicaux.
- **Une anomalie de la glaire cervicale.** Les problèmes se situent au niveau de la glaire cervicale, c'est-à-dire, la consistance du mucus aussi bien que l'anatomie. Tous les deux peuvent empêcher la conception.

Les causes masculines pouvant nuire à la capacité du couple de concevoir comprennent toutes les anomalies du sperme, comme le nombre, la mobilité, la maturation et l'aspect des spermatozoïdes. Près de 30 à 50 pour cent des cas d'infertilité masculine sont causés par une varicocèle, dilatation variqueuse des veines du cordon spermatique, entraînant un boursoufflement du scrotum, qui réduit la qualité du sperme et sa quantité. Des blessures aux testicules, un déséquilibre hormonal ainsi que des maladies

comme le diabète, des troubles du système nerveux central et des tumeurs pituitaires peuvent aussi avoir un effet sur la fertilité.

La fertilité diminue avec l'âge, particulièrement chez les femmes dont la période la plus fertile se situe de l'âge de 15 à 24 ans. Chez les femmes qui attendent à la mi-trentaine pour concevoir, une sur trois éprouvera des problèmes de fertilité, et, chez celles qui attendent d'avoir atteint la quarantaine, une femme sur deux souffrira du même problème.

## Les facteurs d'origine personnelle

Certains facteurs liés au style de vie peuvent nuire à la fertilité tant chez les femmes que chez les hommes. En voici quelques-uns :

- **Le régime alimentaire et l'exercice.** Un bon régime alimentaire et l'exercice optimiseront de façon importante la fécondité, tant chez les hommes que chez les femmes. Les femmes très maigres ou très obèses pourront éprouver de la difficulté à devenir enceintes.
- **Le tabagisme.** La cigarette peut réduire le nombre des spermatozoïdes chez les hommes et accroître le risque de fausse couche chez les femmes. Elle peut aussi contribuer à la naissance prématurée du bébé et à son faible poids.
- **L'alcool.** La consommation d'alcool peut réduire le nombre des spermatozoïdes chez les hommes et accroître le risque d'une anomalie congénitale chez le fœtus.
- **Les médicaments.** Certains médicaments peuvent réduire le nombre des spermatozoïdes et la libido.
- **Les drogues.** Des drogues comme la marijuana et des stéroïdes anabolisants peuvent réduire le nombre des spermatozoïdes chez les hommes. La consommation de cocaïne par la mère peut accroître le risque de problèmes rénaux chez le fœtus.
- **La caféine.** La caféine peut affecter la fertilité de la femme et accroître de risque d'une fausse couche.
- **Les lubrifiants.** Les lubrifiants utilisés durant les rapports sexuels peuvent réduire le nombre des spermatozoïdes.

Les personnes et les couples éprouvent des émotions en dents de scie, espérant toujours que ce mois-ci sera le bon. La découverte que l'un des deux est incapable de procréer suscite toute une série d'émotions, y compris la négation, la colère, la négociation, la culpabilité et la dépression. Ces émotions peuvent se présenter dans le désordre le plus complet et surgir une fois de plus alors que vous croyez être passé à la phase suivante. Chacun des partenaires peut éprouver ces émotions différemment et à des moments différents, ce qui augmente les possibilités de conflits entre eux.

Avec le temps, si le couple est toujours incapable de procréer, les partenaires éprouveront généralement du chagrin et finiront par se résigner en perdant tout espoir d'avoir un enfant bien à eux. C'est alors que le couple pourrait se tourner vers d'autres moyens d'avoir un enfant, comme l'adoption, ou bien se recréer une relation de couple sans enfant.

Voici des stratégies qui vous aideront, vous et votre conjoint, à gérer les émotions associées à l'infertilité :

- Parlez à d'autres personnes qui ont déjà connu des problèmes d'infertilité. Cela vous aidera à réaliser que vous n'êtes pas seuls.

© 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.

- Si vous essayez d'avoir un enfant depuis plus d'un an (ou six mois, si vous avez plus de 35 ans), consultez votre médecin immédiatement.
- Soyez conscient que votre partenaire et vous n'aurez pas nécessairement les mêmes réactions à l'égard de votre infertilité; par exemple, vous n'éprouverez pas nécessairement les mêmes sentiments en même temps ou de la même manière, ou vous pourrez réagir différemment à l'idée d'être infertile.
- Attendez-vous à éprouver de la crainte, du soulagement et de l'inquiétude lors de votre première visite chez le médecin.
- Abordez l'infertilité comme un nouveau projet. Élaborez une stratégie et un calendrier.
- Maintenez les lignes de communication ouvertes avec votre partenaire.
- Rappelez-vous qu'il est normal d'éprouver de la frustration et de la colère quand les choses ne se déroulent pas comme prévu.
- Soyez bon pour vous et votre partenaire.
- Reportez votre attention sur votre passe-temps favori.

Il n'est pas étonnant que l'infertilité suscite des crises à plusieurs niveaux de la vie personnelle et de couple. L'infertilité n'est jamais prévue et, lorsqu'un couple y est confronté, il doit prendre des décisions qui changeront complètement sa vie.

### **De l'espoir pour les couples infertiles**

Chaque année, des milliers de couples deviennent parents après avoir suivi un traitement de fertilité. Si un problème précis est à l'origine de l'infertilité, plus tôt il sera identifié, plus tôt le traitement pourra commencer à rapprocher le couple de son but : avoir un bébé.

Il est important de se souvenir que l'infertilité est un problème médical dont les conséquences émotionnelles sont d'une grande portée. Le couple qui aborde ces deux aspects réussira à composer plus efficacement avec le grave problème de l'infertilité. N'hésitez pas à demander l'aide d'un thérapeute ou d'un autre professionnel afin de vous aider à gérer l'aspect émotionnel de l'infertilité, tout comme vous en gérez l'aspect physique.