

## Pourquoi faut-il éviter cette phrase ?

Parce qu'elle équivaut à dire à la personne que c'est de sa faute si elle n'arrive pas à concevoir. Ça augmente son stress, son anxiété et son sentiment d'isolement. Pourtant, un parcours de fertilité, c'est déjà stressant et anxiogène.

Parce qu'elle ignore les difficultés dans le parcours de fertilité. Les femmes comme les hommes vivant une infertilité risquent de se blâmer et de vivre des symptômes d'anxiété et de dépression.

Cette phrase néglige l'impact des traitements de fertilité sur la santé mentale de la personne. Ces traitements entraînent des montagnes russes d'émotions qui peuvent être exacerbées par la prise d'hormones et de médicaments.

## Pourquoi faut-il éviter cette phrase ? (suite)

Cette phrase invisibilise la pression sociale entourant la parentalité. Les croyances véhiculées socialement ont aussi un impact sur les personnes souffrant d'infertilité, notamment parce que la parentalité est souvent associée aux rôles de genre.

## Que peut-on dire ou faire à la place ?

Je suis là, si tu as besoin d'en parler !

Qu'est-ce que je peux faire pour te soutenir ?

Nous pouvons simplement leur offrir notre soutien tout en respectant leur autonomie. Gardons en tête qu'elles reçoivent souvent des conseils non sollicités, et qu'à la longue, cela peut leur donner l'impression d'être infantilisées ou blâmées pour leurs enjeux de fertilité.

Chaire de recherche du Canada sur la procréation assistée pour autrui  
[crcppa.uqo.ca](http://crcppa.uqo.ca)

Centre ESPER  
[centre-esper.com](http://centre-esper.com)

## Parlons d'infertilité

### Les microagressions à éviter

#### Fiche 4

“ Arrête de stresser, ça va venir tout seul !



Voici pourquoi il faut éviter de dire cette phrase et quelles sont les alternatives à privilégier.