

# Parlons d'infertilité

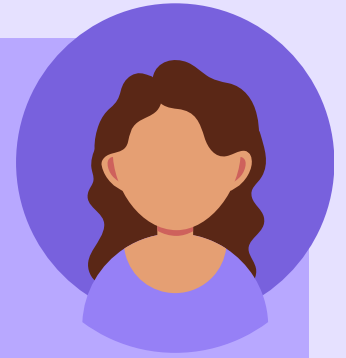
## Les microagressions à éviter

**Quoi dire et ne pas  
dire à un proche qui  
vit de l'infertilité ?**

## MISE EN SITUATION

Pendant notre pause de dîner, ma collègue me révèle que son partenaire et elle viennent de recevoir un diagnostic d'infertilité.

J'aimerais en savoir plus, mais je ne voudrais pas la blesser en lui posant des questions indiscrètes.



### Mon premier réflexe

Ça vient de toi ou de ton partenaire ?



### Ce que je dis à ma collègue

Ça doit être difficile à vivre. Je suis de tout cœur avec toi durant cette période complexe.

## MISE EN SITUATION

Je visite une amie qui a de la difficulté à tomber enceinte et qui suit un traitement de fertilité. J'aimerais avoir de ses nouvelles.

Mais comment le lui demander ?



## Mon premier réflexe

Alors c'est pour quand les enfants ?



## Ce que je dis à mon amie

Qu'est-ce qui se passe de bon de ton côté, y a-t-il des nouvelles que tu aimerais me partager ?

## MISE EN SITUATION



Lors d'un souper, un ami me confie qu'après plusieurs tentatives de fécondation in vitro, il n'arrive pas à avoir un enfant avec sa partenaire.

Je suis triste pour mon ami et je me demande quoi lui répondre.

## Mon premier réflexe

T'es sûr que tu veux des enfants ? Tu ne pourras plus te lever tard la fin de semaine !



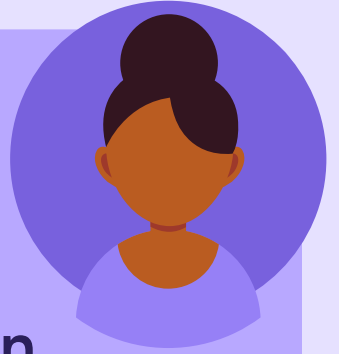
## Ce que je dis à mon ami

Je pense souvent à toi et à ce que tu traverses. Comment vas-tu ?

## MISE EN SITUATION

J'ai annoncé ma grossesse lors d'une réunion familiale. Ma sœur, qui essaie d'avoir un enfant avec son partenaire depuis trois ans, fond en larmes.

J'ai le cœur en miettes et je ne sais pas comment réagir.



## Mon premier réflexe

Ben là, sois contente pour la grossesse des autres !



## Ce que je dis à ma sœur

C'est injuste ce que tu vis. C'est normal si tu as des émotions partagées quand tu entends ces nouvelles, cela ne fait pas de toi une mauvaise personne.

## MISE EN SITUATION



Mon fils me rend visite pour le temps des Fêtes. Alors qu'on joue aux cartes, il me dévoile que cela fait plus d'un an qu'il essaie de concevoir avec sa partenaire.

C'est la première fois qu'il m'en parle et j'aimerais tant pouvoir le rassurer...

### Mon premier réflexe

Arrête de stresser,  
ça va venir tout seul !



### Ce que je dis à mon fils

Je comprends que c'est difficile et stressant ce que tu traverses.

## MISE EN SITUATION

Lors d'une promenade en voiture, un ami me confie que sa partenaire et lui n'arrivent pas à concevoir malgré les traitements de fertilité. Iels envisagent de recourir à un donneur de sperme pour fonder leur famille.

J'aimerais soutenir mon ami, mais je ne sais pas comment le faire sans lui proposer des solutions.



## Mon premier réflexe

Vous avez déjà pensé à adopter ?



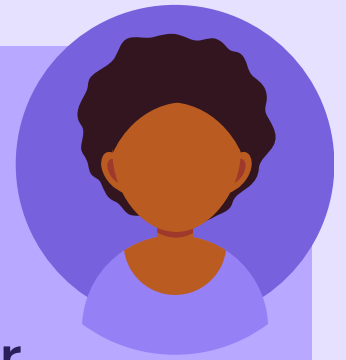
## Ce que je dis à mon ami

Toutes les façons de fonder une famille sont valides. Je vous souhaite de trouver celle qui vous convient le mieux.  
Peu importe votre parcours, je serai derrière vous !

## MISE EN SITUATION

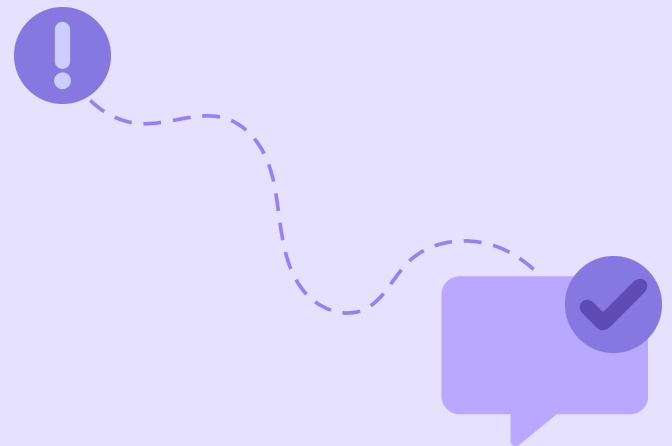
Une amie de mon club de lecture me dévoile que sa partenaire et elle consultent une clinique de fertilité pour fonder leur famille. Elles viennent d'apprendre les résultats de leurs tests de fertilité : en raison de leurs âges, elles devront aussi avoir recours à une donneuse d'ovules.

Comment réconforter mon amie face à cette nouvelle difficile ?



### Mon premier réflexe

Vous n'êtes peut-être pas dues pour avoir des enfants.



### Ce que je dis à mon amie

Parfois les choses ne se passent pas comme on l'espérait et ça doit être profondément difficile... As-tu accès à du soutien pour traverser tout ça ?



## MISE EN SITUATION

Mon frère et son partenaire essaient d'avoir un enfant à l'aide de leur amie Stéphanie, une femme porteuse. Après plusieurs tentatives, Stéphanie n'arrive pas à tomber enceinte.

Mon frère se confie à moi et je cherche comment le réconforter...



## Mon premier réflexe

Vous pourriez adopter un chien ?



## Ce que je dis à mon frère

J'aimerais tellement avoir une solution miracle pour te soulager. Je veux que tu saches que je suis là si tu as besoin d'écoute, d'aller prendre un café ou une marche, ou juste de passer du temps ensemble.

## Pour citer cette fiche >

Équipe de recherche COMMUNICATION et Centre ESPER (2025). Parlons d'infertilité : les microagressions à éviter. Chaire de recherche du Canada sur la procréation pour autrui et les liens familiaux, Université du Québec en Outaouais.



CRC  
Procréation  
pour autrui et  
liens familiaux

CENTRE  
**ESPER**