

## Pourquoi faut-il éviter cette phrase ?

Parce qu'elle est empreinte de positivité toxique.

En voulant rester positif·ves à tout prix, nous minimisons les défis et les émotions négatives de la personne souffrant d'infertilité.

Si l'objectif de cette conversation était de réconforter la personne souffrant d'infertilité, cette phrase a plutôt l'effet contraire.

La personne à qui nous nous adressons peut avoir l'impression que nous ne voulons pas entendre parler de ses émotions négatives ou de ses défis.

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

**C'est normal que tu vives des hauts et des bas pendant ce processus.**

**Je suis là pour toi et pour t'accueillir, peu importe comment tu te sens.**

Le parcours de fertilité des personnes vivant des enjeux reproductifs est un sujet intime et parfois douloureux. Évitions de les brusquer en leur posant des questions trop personnelles. À la place, nous pouvons offrir notre soutien et notre écoute en leur laissant choisir ce qu'elles veulent nous partager et à quel moment elles veulent le faire.



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

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

## Parlons d'infertilité

### Les microagressions à éviter

Fiche 8

“**Reste positif·ve !**”



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



CRC  
Procréation  
pour autrui et  
liens familiaux

CENTRE  
ESPER