

Partenaire

De plus en plus de personnes envisagent la préservation de leur fertilité, en particulier la vitrification des ovocytes, afin d'optimiser leurs chances de concevoir lorsqu'elles seront prêtes à fonder une famille.

Si vous avez pris la décision d'entamer ce parcours, il s'agit probablement d'un choix mûrement réfléchi. Cependant, cela peut également avoir un impact sur votre entourage, en particulier sur votre partenaire. Vous pourriez ressentir une certaine appréhension à l'idée d'en parler.

Ce guide a été conçu pour vous aider à aborder cette conversation délicate. Il contient les conseils d'un expert en fertilité ainsi que le témoignage d'une personne ayant vécu un parcours d'aide à la procréation.



Les auteurs

Dr. Julie Nekkebroeck

Julie Nekkebroeck est psychologue clinicienne et psychothérapeute au sein de l'hôpital universitaire de Bruxelles (UZ Brussel). Elle participe aux bilans de fertilité et accompagne les patientes dans leur réflexion autour de la préservation ovocytaire. Julie aide les patientes à prendre des décisions éclairées et les soutient avant, pendant et après le traitement afin qu'elles se sentent prêtes à se lancer dans la maternité (en solo ou non).



Angie Grimberg

Angie Grimberg est une créatrice française de contenu digital qui partage des vidéos et des photos de son quotidien sur YouTube, Instagram et TikTok. Sa chaîne est centrée sur la vie de maman au quotidien, avec pour objectif de rire des petites aventures de la parentalité. Elle a eu son premier fils grâce à la FIV, puis a conçu son deuxième naturellement.



Informer son partenaire de son parcours de fertilité

Il n'existe pas de bonne ou de mauvaise façon d'aborder cette discussion. La manière et le moment dépendront de nombreux facteurs :

- S'agit-il d'une relation de longue durée ou d'un début de relation ?
- Avez-vous déjà discuté de vos projets familiaux ensemble ?
- Avez-vous déjà évoqué la question de la préservation de la fertilité ?

Engager la conversation

Il est important d'être aussi ouvert(e) et honnête que possible dès le début afin d'éviter toute confusion ou incompréhension, qui pourrait entraîner des tensions. Exemples de phrases pour débiter la conversation

"J'ai décidé d'entamer un processus de préservation de ma fertilité parce que..."
"Mon objectif est de..."
"C'est important pour moi parce que..."

Conseil de Julie

"Les partenaires sont le principal soutien sur lequel les femmes comptent lors d'un parcours de fertilité. Leur présence lors des consultations, des échographies et surtout le jour du prélèvement des ovocytes peut être un témoignage fort de leur engagement et les aide à mieux comprendre le traitement. Cependant, le traitement concerne principalement la femme, ce qui peut donner l'impression à l'autre partenaire d'être spectateur passif, menant à des sentiments d'impuissance ou de culpabilité. Une bonne communication sur les ressentis et les attentes est essentielle pour maintenir une dynamique de couple équilibrée.

Supported by:

 GEDEON RICHTER



Votre partenaire pourrait être surpris(e) par cette décision et souhaiter en savoir plus.

Réfléchir à ces questions en amont peut vous aider à aborder la discussion plus sereinement.

Pourquoi pensez-vous à la préservation de la fertilité maintenant ?

Si votre décision a été prise avant de rencontrer votre partenaire, cela peut être une information importante pour lui/elle. Rappelez-vous que c'est une décision personnelle qui ne reflète pas nécessairement votre vision de votre relation actuelle.

Avez-vous un calendrier en tête ?

Cette discussion pourrait mener à des échanges plus larges sur les projets familiaux. Rappelez-vous que vous n'êtes pas obligé(e) d'avoir toutes les réponses dès maintenant. La préservation de la fertilité offre de la flexibilité et vous permet d'avoir un enfant lorsque le moment sera venu.

Combien cela va-t-il coûter ?

Selon l'état de votre relation, les implications financières pourraient concerner votre partenaire également. Réfléchissez à ce que vous êtes prêt(e) à partager à ce sujet.

En quoi cela affectera-t-il notre quotidien et combien de procédures seront nécessaires ?

Votre connaissance du processus de préservation de la fertilité sera probablement plus avancée que celle de votre partenaire. Il/elle pourrait être curieux(se) de savoir ce que cela implique, comment cela affectera votre emploi du temps et dans quelle mesure il/elle peut être impliqué(e).

Comment peut-il/elle vous soutenir ?

Avant la discussion, réfléchissez au soutien dont vous pourriez avoir besoin avant, pendant et après votre parcours. Seriez-vous rassuré(e) que votre partenaire vous accompagne à certains rendez-vous médicaux ?

Est-ce une information que vous voulez partager avec d'autres personnes ?

Vous devez décider si vous souhaitez que votre partenaire en parle à d'autres personnes. Certains couples trouvent utile que leur partenaire partage l'information avec des proches, tandis que d'autres préfèrent garder cela privé.



Conseil d'Angie

“Lorsque nous avons découvert mon infertilité, mon partenaire et moi avons entrepris ce parcours ensemble. Pour lui, la parentalité est un rôle partagé, car il apporte 50 % du matériel génétique. Nous avons commencé par faire une série de tests avant d'entamer la FIV, et c'est là que nous avons découvert qu'il souffrait également d'une légère infertilité. Notre objectif était clair : avoir un enfant ensemble ! Sans son soutien et ses encouragements, je n'aurais peut-être pas eu la force de continuer. Il y a eu des moments où j'ai voulu abandonner, car j'étais physiquement et émotionnellement épuisée, mais il m'a toujours motivée à aller de l'avant.”

Gérer une conversation difficile

Même si vous espérez que votre partenaire réagira de manière positive et compréhensive, ce ne sera peut-être pas toujours le cas.

Si la conversation devient inconfortable, vous pouvez la reporter :

“Pourrions-nous en parler une autre fois ?”

“J'aimerais faire une pause dans cette discussion pour le moment.”

“Je peux te répondre plus tard sur cette question ?”

“Je ne sais pas encore, je suis en train d'y réfléchir.”



Conseil de Julie

“La préservation de la fertilité est souvent réalisée par des femmes célibataires en anticipation d'un futur partenaire. Lorsqu'elle est effectuée alors que la femme est en couple, cela reflète souvent un décalage entre les désirs ou le calendrier des deux partenaires concernant la parentalité. La vitrification des ovocytes peut permettre de réduire temporairement la pression au sein du couple, laissant aux deux partenaires le temps de mieux comprendre leurs aspirations. Cependant, une communication ouverte sur les projets de vie et les attentes est indispensable. Dans certains cas, un accompagnement professionnel peut être nécessaire pour aider à aligner les perspectives, que le couple envisage la vitrification des ovocytes ou une FIV.”

Il n'existe pas de réponse unique à la question de savoir comment parler de la préservation de la fertilité avec son partenaire. Toutefois, une bonne préparation peut rendre la discussion plus fluide et plus constructive.

Ressources supplémentaires: Questions sur la préservation de la fertilité ? Consultez notre FAQ.