

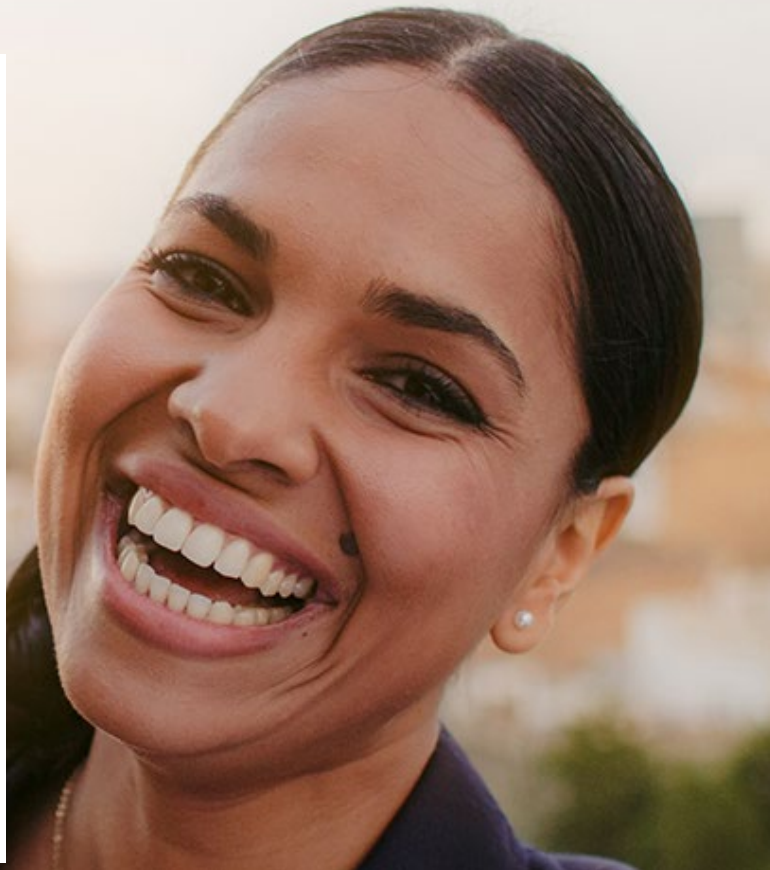
Proches et entourage

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

Si vous avez pris la décision d'entamer ce parcours, cela n'a probablement pas été fait à la légère. Il y a de nombreux aspects à considérer, y compris l'impact que cela pourrait avoir sur votre entourage. Vous pourriez ressentir une certaine appréhension à l'idée d'en parler à vos proches :

- À qui en parler?
- Quand et comment l'annoncer?
- Quelle sera leur réaction?

Ce guide a été conçu pour vous aider à gérer ces conversations. Il contient les conseils d'un expert en fertilité ainsi que le témoignage d'une personne ayant vécu cette expérience.



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).



Chloé Vandenbussche

Chloé Vandenbussche est une créatrice belge de contenu digital qui partage des vidéos et des photos de son quotidien sur TikTok et Instagram. Fin 2021, elle a entamé un parcours de fécondation in vitro (FIV) et a documenté son expérience, avant de finalement concevoir naturellement après plusieurs tentatives de FIV. Elle est dès lors une excellente candidate pour partager ses conseils sur la manière d'aborder les conversations avec ses amis.

Informez vos proches de votre parcours de fertilité

Il n'existe pas de règle universelle sur la manière, le moment ou les personnes à qui parler de votre parcours. Vos proches veulent ce qu'il y a de mieux pour vous et voudront vous soutenir du mieux qu'ils peuvent.

Les rendez-vous médicaux, les effets secondaires des traitements et l'impact émotionnel du processus peuvent être conséquents, rendant le soutien de vos proches essentiel. Cependant, ne vous sentez pas obligé(e) d'en parler à des personnes avec qui vous seriez mal à l'aise. Choisissez le bon moment pour vous – vous pouvez souhaiter partager l'ensemble de votre parcours avec certains proches ou, au contraire, préférer prendre du temps pour le vivre seul(e) avant d'en parler.

Conseil de Julie

"Il s'agit avant tout de trouver un équilibre entre préserver l'intimité de cette expérience et éviter de s'isoler émotionnellement. Partager son parcours avec ses proches peut être très bénéfique, en apportant du soutien et une distraction face à un processus souvent stressant. Fournissez à vos proches un "mode d'emploi" sur la manière dont ils peuvent vous aider. Être clair(e) à ce sujet réduit leur incertitude et leur permet de mieux vous accompagner, par exemple en venant avec vous le jour du prélèvement des ovocytes. En parlant, vous découvrirez peut-être que certains amis ou membres de votre famille ont vécu une expérience similaire et peuvent mieux comprendre ce que vous traversez."



Il est impossible de savoir exactement comment vos proches vont réagir à l'annonce de votre projet, mais il est probable qu'ils aient des questions. Réfléchir à ces questions en amont peut vous aider à être plus serein(e) lorsque le moment viendra.

Depuis combien de temps y réfléchissez-vous ?

Certains voudront être rassurés sur le fait que ce n'est pas une décision impulsive. Partager vos raisons (ou celles que vous vous sentez à l'aise de partager) peut les aider à mieux comprendre et soutenir votre choix.

En quoi cela affectera-t-il votre quotidien ? Quel est le processus ?

Votre connaissance de la préservation de la fertilité est probablement plus avancée que celle de votre entourage ! Ils seront peut-être curieux d'en savoir plus sur le processus. Réfléchissez à ce que vous êtes prêt(e) à partager.

Avez-vous pensé à l'impact sur votre vie sociale et familiale ?

Votre parcours pourrait affecter des événements familiaux ou amicaux (anniversaires, mariages, voyages). Il peut être utile d'en parler en amont pour éviter des malentendus.

Êtes-vous prêt(e) à ce que d'autres personnes l'apprennent ?

Si vous préférez que certaines personnes soient informées mais que vous ne souhaitez pas tout gérer vous-même, vous pouvez demander à un proche de transmettre l'information à votre place.

Comment peuvent-ils vous aider ?

Avant d'en parler, réfléchissez à l'aide et au soutien dont vous aurez besoin avant, pendant et après votre parcours. Seriez-vous rassuré(e) qu'un proche vous accompagne à un rendez-vous ? Aimerez-vous qu'on vous propose une oreille attentive sans poser trop de questions ?



Conseils de Chloé

"En tant que couple, nous étions souvent confrontés à la question : "Voulez-vous des enfants ?" Cela me laissait toujours sans voix, car cette question nous était posée comme si c'était la chose la plus naturelle au monde. Mais j'ai toujours répondu honnêtement, comme je l'ai fait sur les réseaux sociaux. Mon parcours de FIV m'a endurcie sur de nombreux sujets. Bien que cela ait été un défi, cela m'a également rendue plus confiante dans ma vie quotidienne. Je ne suis plus la même personne qu'avant."

Gérer les réactions difficiles

Si une discussion devient inconfortable, il est tout à fait normal de vouloir mettre un terme ou de 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

"Réfléchissez d'abord aux personnes dont vous souhaitez obtenir du soutien : votre partenaire, des amis, votre famille, des professionnels... Soyez clair(e) sur ce que vous voulez (et ne voulez pas) aborder avec eux, ainsi que sur la manière dont ils peuvent vous aider. Choisissez quelqu'un en qui vous avez confiance et dont vous attendez du soutien. Certaines femmes ne parlent pas de leur projet à leurs parents, pensant qu'ils ne comprendraient pas, notamment s'ils viennent d'une génération où la vitrification des ovocytes et la FIV n'existaient pas. Un proche qui exprime un avis critique ne signifie pas nécessairement qu'il est contre votre décision. Un débat ouvert sur les avantages et les inconvénients peut aider à mieux aligner vos raisons et motivations pour la vitrification des ovocytes ou la FIV."

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise manière d'aborder le sujet, mais être préparé(e) facilitera les échanges.

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