Mai 2025 | Numéro 5

Homewood Santé

Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois

Accueillir l’espoir et le rétablissement lors d’un parcours de fertilité : gérer l’anxiété et le stress avec compassion

Le désir d’avoir des enfants est profondément personnel et façonné par la culture, les attentes de la famille, les valeurs personnelles et les expériences de vie. Si certaines personnes choisissent de ne pas avoir d’enfants, d’autres sont confrontées à des problèmes de fertilité inattendus. Le chemin vers la parentalité peut être imprévisible et constitue l’une des expériences les plus émotionnelles qu’on puisse vivre. Que vous en soyez à vos débuts ou que vous ayez déjà entamé ce parcours, vous avez besoin de soutien et de conseils pour vous assurer de prendre bien soin de votre santé émotionnelle.

Pour les personnes qui éprouvent des difficultés à concevoir, l’infertilité peut avoir de profondes répercussions. Il y a des hauts et des bas qui nécessitent d’évoluer dans une grande incertitude. Nous négligeons souvent le stress et l’anxiété intenses et ne reconnaissons pas à quel point ils nuisent à notre bien-être. Il est parfois utile d’utiliser l’analogie d’un parcours dans un paysage accidenté. Le chemin n’est pas toujours clair, et le terrain peut être difficile et épuisant lorsque les obstacles semblent impossibles à surmonter. Comme pour tout voyage, il est essentiel de trouver un rythme confortable et durable pour éviter les blessures, de faire des pauses pour se ressourcer au besoin et de rechercher le soutien d’autres personnes tout au long du chemin.

Dans cet article, nous verrons les répercussions des problèmes de fertilité sur le bien-être émotionnel et proposerons des stratégies pour mieux gérer le stress et l’anxiété qui en découlent souvent. Nous parlerons des sources courantes de stress émotionnel, explorerons les mécanismes d’adaptation et discuterons de l’importance d’avoir un système de soutien solide – y compris savoir quand demander l’aide d’un·e professionnel·le pour prioriser notre bien-être. Il est important de comprendre que vous ne devez pas entreprendre le parcours de fertilité seul·e, et que prendre soin de votre santé mentale peut faire toute la différence et accroître votre résilience.

Comprendre la charge émotionnelle de l’infertilité

Les problèmes de fertilité suscitent un mélange complexe d’émotions. Le stress, l’anxiété, la frustration, la culpabilité, la dépression, la perte et le chagrin que connaissent les couples peuvent être mentalement épuisants. Selon l’étape du parcours où vous êtes rendu·e, vos sentiments peuvent fluctuer sans cesse entre l’espoir et le désespoir. C’est en grande partie dû à la vulnérabilité et à l’inconnu : vous pouvez ressentir de l’angoisse et de la crainte à l’égard du processus lui-même, mais aussi une anxiété accrue et même une dépression lorsque les cycles de traitement échouent[1].

Être ouverts à l'établissement d'un plan pour explorer d'autres avenues vers la parentalité en cas d'échec des traitements initiaux peut aider les couples à réduire la tension dans leur relation[2].

Il est aussi important de reconnaître que chaque personne gère ses émotions différemment. Vos expériences en matière de traitement de la fertilité auront à la fois des répercussions sur vous et sur votre couple, créant souvent une déconnexion émotionnelle entre les partenaires. Il est essentiel de prévoir des soins de santé mentale pour prévenir l'épuisement et soulager les tensions émotionnelles et relationnelles à long terme. Lorsque les émotions profondes suscitées par le processus de fertilité sont traitées activement par des médicaments et une psychothérapie, cela peut réduire l'intensité et la profondeur de la dépression et de l'anxiété et même créer des conditions favorables à une grossesse réussie[3].

Même s'ils se soutiennent mutuellement et s'efforcent de gérer ensemble les hauts et les bas des traitements de fertilité, les deux partenaires peuvent éprouver une gamme d'émotions très différentes et profondément personnelles. Cette expérience peut nuire à l'estime de soi et entraîner un sentiment d'échec. Par exemple, en tant que personne qui subit des traitements médicaux associés à l'infertilité, vous pouvez trouver difficile de passer du temps avec des membres de votre famille et des amis qui ont des enfants, mais votre partenaire peut ne pas partager ces sentiments et au contraire trouver cela rafraîchissant et encourageant. Il est normal que votre partenaire ressente des émotions et ait une capacité d'adaptation différentes des vôtres[4]. Vous pouvez vous sentir isolé·e et non soutenu·e dans votre expérience même si votre partenaire vous soutient.

Se donner la possibilité d'exprimer ses sentiments tels qu'ils se présentent et ne pas les invalider en raison des pressions sociétales perçues est un moyen de préserver sa santé mentale et de maintenir une relation saine. Suivre une psychothérapie, joindre des groupes de soutien ou faire affaire avec des conseiller·ère·s en fertilité peut vous aider, vous et votre partenaire, à gérer le stress de manière plus productive, à réduire le stress et à améliorer votre bien-être émotionnel.

Reconnaître les points de pression – sources communes de stress et d'anxiété

La charge émotionnelle et psychologique qu'entraînent les problèmes de fertilité peut être difficile à gérer, ce qui donne l'impression d'une montagne russe émotionnelle sans fin. Chaque nouveau cycle de traitement est synonyme d'excitation et d'espoir, de peur et d'anxiété lors du suivi des progrès, de déception et de douleur en cas d'échec, de frustration et d'épuisement lorsque le processus est répété.

Attendre le résultat des tests, prendre connaissance des résultats et surveiller les cycles d'ovulation peuvent accroître le stress et nuire à la santé mentale. L'incertitude relative à l'efficacité des traitements peut conduire à des pensées obsessionnelles et à des difficultés à se concentrer sur la vie quotidienne. Selon la Society For Assisted Reproductive Technology, les patients estimaient que le stress lié à la fécondation in vitro était plus important ou presque aussi important que tout autre événement majeur de la vie, tel que le décès d'un membre de la famille, une séparation ou un divorce[5].

Le coût du traitement ajoute une dose d'anxiété et peut accroître le stress financier, causer des tensions dans la relation et ajouter de la pression. Les coûts estimés d'un cycle de traitement de la fertilité peuvent varier entre 7 700 et 11 000 $[6]. Les médicaments nécessaires représentent souvent à eux seuls jusqu'à 50 % du coût, soit entre 2 000 et 6 000 $[7]. Bien que les régimes d'assurance maladie provinciaux ou privés puissent offrir un financement, dans certains cas, il faut plus d'un cycle de fécondation in vitro (FIV) pour obtenir une grossesse[8]. La meilleure façon de comprendre le fardeau financier est d'examiner les détails de votre couverture pour obtenir des éclaircissements. Les personnes qui ne sont pas assurées peuvent être contraintes d'emprunter de l'argent ou de recourir au crédit ou à l'épargne pour financer les traitements de fertilité.

Les interventions médicales elles-mêmes peuvent avoir des conséquences physiques et émotionnelles. Les traitements hormonaux peuvent causer des effets secondaires tels que des sautes d'humeur, de la fatigue et des nausées. Certaines personnes peuvent avoir l'impression de ne pas avoir le contrôle de leur corps. Lorsque les traitements ne fonctionnent pas, il est facile de se sentir coupable, même si la réussite des traitements est largement indépendante de la volonté du·de la patient·e.

Les pressions exercées par la société et par soi-même, ainsi que le poids des attentes, sont aussi importants. Les attentes culturelles et familiales peuvent renforcer les sentiments d'inadéquation et d'échec. Inévitablement, les conseils non sollicités et les commentaires insensibles sur la fertilité amplifient la détresse. Les gens disent parfois « détendez-vous et vous concevrez », surtout à cause des histoires de femmes qui ont arrêté le traitement de fertilité et sont ensuite devenues enceintes[9]. Cependant, ces remarques n'aident en rien et sous-entendent que la détresse émotionnelle d'une femme est en quelque sorte responsable de l'échec du traitement[10]. Les médias sociaux peuvent être un autre élément déclencheur, car des sentiments de jalousie peuvent surgir en observant d'autres personnes qui ont amorcé leur parcours de fertilité ou qui sont enceintes. Enfin, les mythes et les idées fausses sur la fertilité peuvent être source de confusion et d'épuisement. Des inexactitudes telles qu'avoir plus de 35 ans lorsqu'on essaie de concevoir un enfant ou porter des sous-vêtements serrés peuvent heureusement être démystifiées, preuves scientifiques à l'appui[11].

Mécanismes d'adaptation pour gérer le stress

Les pratiques de pleine conscience et les techniques de réduction du stress peuvent être bénéfiques lorsque vous voulez améliorer votre résilience émotionnelle.

Vous pouvez essayer les techniques suivantes :

- Exercices de respiration
- Balayage corporel vous permettant de vous concentrer sur la relaxation musculaire progressive
- Tenue d'un journal
- Passe-temps et activités créatives, comme jardiner, peindre ou écouter de la musique

Il peut aussi être « cathartique » d'écrire des lettres à son futur bébé pour exprimer ses émotions et sa douleur[12].

Comprendre que les traitements de fertilité ne fonctionnent pas toujours du premier coup et se fixer des attentes et des limites réalistes avant le début du traitement peuvent être d'excellents moyens de gérer la situation et d'y faire face. Une patiente a recommandé de reconnaître que l'espoir et la peur peuvent coexister. Elle a dit avoir « l'espoir que ce cycle fonctionne » tout en ayant peur qu'il ne fonctionne pas[13]. Il lui était réconfortant de se rendre compte que « les deux sont vrais, et [qu'elle pouvait] les ressentir en même temps »[14].

Il est aussi important de prendre des pauses lorsque c'est nécessaire. Prendre du recul pour retrouver une clarté mentale et se ressourcer sur le plan émotionnel est un acte d'autosoin. Cela allège le cycle constant des rendez-vous médicaux et des procédures et vous donne le temps de réfléchir et de prendre du recul. Il ne s'agit pas d'abandonner, mais de reprendre des forces et de préserver sa santé mentale.

N'oubliez pas de vous concentrer sur ce que vous pouvez contrôler – votre bien-être émotionnel, votre façon de prendre soin de vous et votre autocompassion – afin de renforcer votre résilience émotionnelle. Des revers sont inévitables et font partie de l'expérience. Cependant, il est important de comprendre que votre fertilité ne définit pas votre valeur et que vous devez éviter de vous blâmer; encouragez plutôt la gentillesse en ayant un discours intérieur positif.

Quand demander l'aide d'un·e professionnel·le

Il est important d'avoir un réseau solide pour vous soutenir tout au long du parcours. Il peut vous apporter un soutien émotionnel indispensable et vous permettre de parler de vos craintes et de vos frustrations, ce qui peut avoir des effets positifs sur votre bien-être. Sachez reconnaître quand vous vous sentez dépassé·e parce que tout devient trop lourd à gérer et cherchez un soutien professionnel auprès de thérapeutes ou de conseiller·ère·s spécialisé·e·s en infertilité. Les traitements de fertilité et les médicaments influent négativement sur la santé mentale et le bien-être, entraînant des taux plus élevés de dépression[15]. Travailler avec des professionnel·le·s de la santé mentale peut vous aider à découvrir de nouvelles stratégies d'adaptation et à les mettre en pratique. Il est essentiel de vous assurer d'avoir un soutien psychologique dans les moments difficiles de votre parcours.

La patience et l'autocompassion comme moyens de renforcer votre résilience tout au long de votre parcours de fertilité

Concentrez-vous sur les petites victoires et reconnaissez tous les progrès accomplis, même s'ils semblent minimes. Les traitements de fertilité mènent à un long chemin semé d'embûches. Faire preuve de patience et de bienveillance envers vous-même vous aidera à surmonter les échecs ainsi que les hauts et les bas. Soyez ouvert·e à la réflexion et n'hésitez pas à réévaluer vos objectifs en cours de route. Réfléchissez à la manière dont vous pourriez répondre à des conseils non sollicités ou à des questions trop personnelles tout en maintenant des limites qui vous permettront de préserver votre bien-être émotionnel tout en essayant de maintenir de bonnes relations avec les autres.

Les répercussions sur le bien-être à long

Gérer votre stress et votre anxiété pendant les traitements de fertilité n'est pas seulement important sur le coup. Quels que soient les résultats de votre parcours, vous en tirerez des bienfaits à long terme. Apprendre à gérer le stress, quand chercher de l'aide et comment prioriser les soins de santé mentale vous aide à adopter des stratégies d'adaptation émotionnelle plus saines pour faire face aux changements de la vie, actuels comme futurs.

S'engager dans un parcours de fertilité peut être un défi, mais prendre soin de son bien-être mental est tout aussi important que le processus médical et physique. En bénéficiant d'un soutien adéquat et en étant réaliste quant aux défis à relever, vous pouvez appliquer des stratégies d'adaptation et faire preuve d'autocompassion. Grandir avec force et espoir, quelle que soit l'issue, peut vous aider à réaliser que votre bien-être est important.

Références :

1. Lewis, R. (révision médicale par Jelinek, J.). (27 avril 2022). How Fertility Treatment May Affect Your Mental Health. Healthline. Consulté le 22 février 2025 au https://www.healthline.com/health/infertility/mental-health-during-fertility-treatment
2. Silver, Dr. Nazanin (2025). What I Tell My Patients About Mental Health and Infertility. The American College of Obstetrics and Gynecologists. Consulté le 22 février 2025 au https://www.acog.org/womens-health/experts-and-stories/the-latest/what-i-tell-my-patients-about-mental-health-and-infertility
3. Ibid.
4. American Psychiatric Association. (17 avril 2019). Infertility: The Impact of Stress and Mental Health. Consulté le 22 février 2025 au https://www.psychiatry.org/news-room/apa-blogs/infertility-the-impact-of-stress-and-mental-health
5. Society for Assisted Reproductive Technology. (s. d.). Preparing for IVF: Emotional Considerations. SART. Consulté le 22 février 2025 au https://www.sart.org/patients/a-patients-guide-to-assisted-reproductive-technology/general-information/preparing-for-ivf-emotional-considerations/
6. Bhattacharjee, S., Dr. (1er octobre 2021). IVF Cost in Canada | Fertility Treatment Cost in Canada. Fertility World. Consulté le 22 février 2025 au https://fertilityworld.in/blog/ivf-cost-in-canada-fertility-treatment-cost-in-canada/#:~:text=The%20approximate%20inclusive%20cost%20of,varies%20from%20clinic%20to%20clinic.
7. Ibid.
8. Ibid.
9. Nicoloro-SantaBarbara, J., Busso, C., Moyer, A., Lobel, M. (septembre 2018). Just relax and you'll get pregnant? Meta-analysis examining women's emotional distress and the outcome of assisted reproductive technology. Science Direct: Social Science & Medicine. Consulté le 22 février 2025 au https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0277953618303411
10. Ibid.
11. Gilmour, P. (15 février 2025). From overly tight underwear to conceiving after 35 – experts bust fertility myths. The Guaridan. Consulté le 23 février au https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2025/feb/15/common-fertility-myths-busted
12. Jager-Skigen, B. (n.d.) Grieving and Growing. Resolve: The National Infertility Association. Consulté le 23 février 2025 au https://resolve.org/get-help/helpful-resources-and-advice/managing-infertility-stress/grieving-and-growing/
13. Das Gupta, S.F., Dr. (14 février 2025). Approaching IVF With Hope and Fear. Psychology Today. Consulté le 23 février 2025 au https://www.psychologytoday.com/ca/blog/creating-2-pink-lines/202502/approaching-ivf-with-hope-and-fear
14. Ibid.
15. Muller, R.T., Dr. (12 janvier 2024). Infertility Is an Enormous Stressor on Mental Health. Psychology Today. Consulté le 22 février 2025 au https://www.psychologytoday.com/ca/blog/talking-about-trauma/202312/infertility-is-an-enormous-stressor-on-mental-health

Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : lignesdevie@homewoodsante.com

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 398-9505
1 800 663-1142 (Toll-Free English)
1 866 433-3305 (ATS)
514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur :

Monhomeweb.ca

Homewood Santé

© Homewood Santé[MC] 2025 | * Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.