



UN LIVRET À OFFRIR À VOTRE ENTOURAGE

Pour mes proches

*Comprendre ce que je traverse,
me soutenir sans me blesser,
savoir quoi dire, et quoi éviter.*



Juliette Marty-Groleas, psychologue · @la_pma_autrement

Ce livret accompagne le livre « Au cœur de la PMA »



À vous qui aimez quelqu'un en parcours PMA

Si vous lisez ces lignes, c'est qu'une personne que vous aimez vous les a tendues. Prenez-le comme ce que c'est : un geste de confiance. Elle traverse un parcours de PMA, et elle a choisi de vous laisser entrer un peu dans ce qu'elle vit.

Je suis psychologue et j'accompagne des personnes en parcours de fertilité. Une chose revient presque toujours dans mon cabinet : « *Mes proches veulent m'aider, mais ils ne savent pas comment, et parfois, sans le vouloir, ils me font mal.* »

Ce petit livret est là pour vous offrir quelques repères. Il vous explique ce qui se joue, ce qui soutient vraiment, et vous permet d'éviter des maladresses très fréquentes qui partent d'une bonne intention, mais qui blessent quand même.

Il n'existe pas de façon parfaite d'accompagner. Votre présence compte déjà beaucoup. Le reste, ce sont des nuances, et on va les regarder ensemble.

Ces conseils s'appliquent aussi bien à l'autre membre du couple.



En bref, voilà ce qui se joue pour elle

Pour l'aider, il est utile de saisir une partie de ce qu'elle vit. Il n'est pas nécessaire d'avoir toutes les réponses, juste quelques points de repère.

Un parcours en PMA, ce n'est pas une ligne droite. C'est plutôt une succession d'exams, d'attentes, de traitements, parfois d'échecs, puis de nouvelles tentatives. Chaque étape fait naître un nouvel espoir, mais celui-ci risque d'entraîner une déception. Cette alternance, répétée sur des mois, voire des années, est épuisante.

Sur le plan émotionnel, il y a beaucoup d'éléments qui se mélangent en même temps, et parfois de façon contradictoire : de l'espoir et de la peur, de l'envie et de la lassitude, de la détermination et du désir d'abandonner. Ce n'est pas de l'incohérence : c'est normal. On peut vouloir très fort une chose et être épuisé de la vouloir.

Il y a également une charge mentale insoupçonnée : planifier des rendez-vous, gérer des traitements, subir des piqûres, faire des prises de sang, calculer des dates, attendre des résultats. Tout cela occupe constamment l'esprit, même si rien ne se voit de l'extérieur. Il y a souvent un sentiment d'isolement, parce que c'est un sujet intime, difficile à partager, où l'on se sent vite incompris.

Vous n'avez pas à résoudre tout ça. Simplement être conscient du poids et ne pas le sous-estimer suffit.



Ce qui aide vraiment

Voici quelques postures simples qui font une réelle différence au quotidien.

Écouter sans vouloir réparer. Il est tout à fait naturel de vouloir améliorer la situation ou de remonter le moral de quelqu'un. Pourtant, la meilleure façon de l'aider est souvent de l'écouter sans lui apporter de solution. Il suffit parfois d'être écouté pour se sentir mieux. N'hésitez pas à lui demander ce dont elle a besoin.

Respecter ses silences. Elle n'aura pas toujours envie de parler, mais ce n'est pas un rejet. Laissez-lui l'initiative : vous pouvez ouvrir la porte sans jamais la forcer.

Vous renseigner un peu par vous-même. Cela lui évitera de devoir se justifier ou traduire constamment.

Repérer les dates qui pèsent : un transfert, une prise de sang, l'attente d'un résultat. Ces jours-là sont chargés émotionnellement. Ne dites rien de particulier, mais n'ajoutez pas d'obligation ou de contrariété supplémentaire. Laissez-lui de la place.

Continuer à l'inclure dans votre quotidien, sans minimiser ce qu'elle vit. Les invitations, les projets et les moments agréables doivent être maintenus. Le parcours ne doit pas devenir toute son identité ; les bulles de respiration sont précieuses.

Et surtout, rester. Vous n'avez pas besoin d'être parfait. Être présent dans les moments difficiles est plus important que n'importe quelle belle phrase.



Ce qui blesse, sans le vouloir

Voici quelques-unes des phrases les plus courantes, souvent prononcées avec amour, mais qui causent souvent de la douleur. Je vais vous expliquer pourquoi, afin que vous puissiez les repérer.

« Détends-toi, ça viendra quand tu y penseras moins. »

Cette phrase suggère que la personne est responsable de sa situation et qu'elle devrait simplement lâcher prise. C'est inexact et culpabilisant. La PMA répond à des causes médicales, pas à un état d'esprit.

« Il faut lâcher prise », « prends des vacances et ça viendra »

Même intention, même effet. Ces phrases sous-entendent que ce serait à elle de se détendre pour que ça marche, comme si son stress était la cause. En réalité, c'est souvent l'inverse : c'est le parcours qui génère le stress. Lui demander de se détendre revient donc à lui imposer une pression supplémentaire.

« Et si vous adoptiez ? », « vous pourriez toujours essayer autrement »

Proposer une solution revient à passer par-dessus ce qu'elle vit en ce moment. Sur l'instant, elle n'attend pas un plan B. Elle a besoin d'être entendue dans ce qu'elle traverse aujourd'hui.

« Ma cousine a essayé pendant des années, et puis bébé surprise ! »

Les histoires qui se terminent bien n'ont pas pour effet de rassurer, elles isolent. Elles renvoient à une issue qui n'est pas garantie, pas la leur, et elles mettent fin aux échanges plutôt que de les ouvrir.

« Au moins tu as déjà un enfant », « vous êtes jeunes », « ça aurait pu être pire »

Relativiser une douleur ne l'allège pas ; elle la rend juste plus difficile à exprimer. Il est possible de connaître à la fois la chance et une profonde douleur.

Le silence gêné, ou le fait de changer de sujet

Par crainte de mal s'exprimer, on se tait parfois. Cependant, le silence peut être perçu comme de l'indifférence. Une phrase maladroite et sincère vaut mieux que l'évitement.



Quoi dire à la place

N'ayez crainte, ce n'est pas la recherche de phrases parfaites et percutantes qui est importante. Vous avez surtout besoin d'être là et de le montrer.

« *Je ne sais pas quoi dire, mais je suis là.* »

C'est souvent la plus juste. L'honnêteté vaut mieux que la formule parfaite.

« *Tu as le droit de ne pas aller bien.* »

Vous l'autorisez à ne pas faire semblant, et c'est un vrai soulagement.

« *Tu veux m'en parler, ou tu préfères qu'on pense à autre chose ?* »

Vous lui laissez le choix au lieu de décider pour elle.

« *Qu'est-ce qui t'aiderait, là, maintenant ?* »

Plutôt que de deviner, vous demandez. Parfois la réponse sera « rien, reste juste avec moi ».

« *Je pense à toi aujourd'hui.* »

Un message le jour d'un examen ou d'un résultat, sans question ni pression. Juste une présence.

Et s'il fallait retenir une seule chose : votre rôle n'est pas de la faire aller mieux, mais de rester quoi qu'il arrive.



Le soutien concret

Au-delà des mots, le soutien passe aussi par des gestes très concrets. En voici quelques-uns.

Alléger la charge mentale. Suggérez de vous occuper de tâches spécifiques plutôt que de dire : « N'hésite pas à me le demander. » Un « je m'occupe des courses cette semaine » est plus aidant qu'une offre vague qu'elle devra solliciter.

Accompagner aux rendez-vous, si elle le souhaite. Certains examens sont longs, anxiogènes, ou simplement plus doux à deux. Proposez sans imposer. Acceptez aussi qu'elle préfère y aller seule.

Aider sur la logistique du traitement. Les protocoles peuvent être lourds : horaires précis, injections, organisation du quotidien. Selon votre place auprès d'elle, vous pouvez l'aider à s'organiser, lui rappeler, ou simplement adapter le rythme de la maison.

Protéger ses moments de récupération. Après une étape difficile, elle aura parfois besoin de s'isoler, de se reposer, de souffler. Faciliter ces temps de pause, sans la culpabiliser, est un vrai soutien.

Filtrer la pression extérieure, si vous le pouvez. Si vous êtes son ou sa partenaire, vous pouvez parfois prendre le relais face aux questions de l'entourage (« alors, c'est pour quand ? »), pour lui éviter d'avoir à y répondre seule.



Et si le parcours n'aboutit pas ?

Il faut le dire avec douceur, mais clairement : tous les parcours ne mènent pas à un enfant. Certains s'arrêtent par choix, par épuisement, ou parce que la médecine atteint ses limites. C'est une réalité douloureuse, et la personne que vous aimez la connaît peut-être déjà, ou la redoute.

Si ce moment arrive, votre posture compte énormément.

Ne cherchez pas à consoler trop vite. « Tu pourras toujours réessayer » ou « ça va s'arranger » minimisent la perte qu'elle vit. Ce qu'elle traverse là est un véritable deuil, celui d'un projet, d'un avenir imaginé. Il a besoin d'être reconnu comme tel.

Nommez ce qui est perdu, sans le contourner. Vous pouvez dire simplement « je sais à quel point tu y tenais », « j'ai de la peine avec toi ». Reconnaître la douleur ne l'aggrave pas, ça permet de ne pas la vivre seule.

N'imposez pas d'autre projet. L'adoption, une vie sans enfant, d'autres possibles : ce sont ses chemins à elle, à son rythme. Ce n'est pas le moment d'orienter, c'est le moment d'être là.

Et sachez qu'une vie pleine et heureuse reste possible après, même si elle ne ressemble pas à celle qui était espérée. Vous n'avez pas à le lui prouver aujourd'hui. Vous avez juste à l'accompagner, sans la presser d'aller mieux.



Prenez soin de vous aussi

Un dernier mot, pour vous.

Accompagner quelqu'un dans un parcours de PMA, c'est éprouvant aussi. Si vous êtes son ou sa partenaire, vous traversez souvent la même épreuve, avec vos propres peurs, votre propre fatigue, et parfois le sentiment de devoir rester fort pour deux. Si vous êtes un proche, vous pouvez vous sentir impuissant, ou maladroit, ou triste pour elle.

Tout cela est légitime. Vous avez le droit d'être affecté, d'être fatigué, de ne pas toujours savoir quoi faire. Prendre soin de vous, parler de ce que vous vivez, vous accorder des moments à vous, ne vous rend pas moins présent. Au contraire, c'est ce qui vous permet de tenir dans la durée.

Et rappelez-vous : vous ne pouvez pas porter sa douleur à sa place ni la faire disparaître. Ce n'est pas votre rôle, et ce n'est pas en votre pouvoir. Votre présence, imparfaite et fidèle, est déjà ce qu'il y a de plus précieux.

Merci d'avoir lu jusqu'ici. Le simple fait que vous l'ayez fait dit beaucoup de votre place auprès d'elle.



L'antisèche

À garder en tête, ou à glisser quelque part.

À éviter

- + « Détends-toi, ça viendra. » / « Il faut lâcher prise. » / « Prends des vacances et ça viendra. »
- + « Et si vous adoptiez ? »
- + « Ma cousine a essayé des années et puis surprise ! »
- + « Au moins tu as déjà un enfant. » / « Ça aurait pu être pire. »
- + Le silence, ou bien changer de sujet.

À dire

- + « Je ne sais pas quoi dire, mais je suis là. »
- + « Tu as le droit de ne pas aller bien. »
- + « Tu veux m'en parler, ou tu préfères qu'on pense à autre chose ? »
- + « Qu'est-ce qui t'aiderait, là, maintenant ? »
- + « Je pense à toi aujourd'hui. »

*Et toujours : suivre son rythme, rester présent,
ne pas chercher à réparer.*

