

A destination des proches

Chère famille, chers amis, nous souhaitons aborder aujourd'hui un sujet qui est douloureux pour nous : celui d'avoir un enfant. Nous aurions préféré vous annoncer une grossesse mais malheureusement, la Nature en a décidé autrement. Après de nombreux examens médicaux, pas toujours très agréables à vivre, le verdict est tombé : nous avons besoin d'un coup de pouce de la médecine. Nous devons aller en PMA (procréation médicalement assistée). Voici quelques infos pour vous...

Les principales techniques en PMA

- Insémination : consiste à injecter le sperme (d'un donneur ou du conjoint) directement dans l'utérus au moment de l'ovulation
- Fécondation in vitro (FIV) : consiste à reproduire la fécondation d'un ovule par un spermatozoïde pour obtenir un embryon en laboratoire, qu'on transférera par la suite dans l'utérus

Ce dont nous avons besoin

Il y a des choses à éviter, mais d'autres aussi qui peuvent vraiment nous faire du bien. Voici quelques pistes :

- Nous demander comment ça va (sans pour autant aborder d'emblée le sujet PMA)
- Nous proposer des soins ou du bien-être (massage, soins énergétiques, ...)
- Nous proposer une oreille bienveillante et attentive, sans pour autant chercher des solutions, juste être là et comprendre ce que nous ressentons
- Nous changer les idées les jours où nous en avons besoin (cinéma, sorties, restaurant, ...)
- Prendre de nos nouvelles ou un simple "je pense à toi" nous fait du bien
- Être à nos côtés en cas de coup dur

Merci

Notes personnelles

Les phrases ou questions à éviter

Je sais que vous voulez bien faire mais, parfois, certaines phrases nous blessent au lieu de nous aider... Merci d'éviter de nous dire (entre autres) :

- Arrête d'y penser, ça viendra tout seul
- T'es sûre que c'est bien ton embryon?
- C'est dans ta tête le problème
- Pars en vacances
- Je ne sais pas comment tu fais pour tenir
- Tu as pensé à l'adoption?
- C'est à cause de qui?
- Tu as essayé tel ou tel truc pour tomber enceinte?
- Les annonces de grossesses en grandes pompes ou les grossesses cachées trop longtemps
- En cas de donneur anonyme, merci d'éviter de l'appeler "le père", de nous questionner sur le donneur, d'émettre des jugements, ...
- De juger ou de douter de nos choix

Les émotions de la PMA

En PMA, nous passons par beaucoup d'émotions : la peur, la tristesse, la culpabilité, le doute, la joie, ... En 2 minutes, nous pouvons passer de la joie à la tristesse, et c'est légitime. Ce que nous vivons est dur à vivre et épuisant. La PMA, au niveau émotionnel, c'est de vraies montagnes russes. Et les hormones n'aident pas...



Document réalisé par Charlotte Koot

Graines d'enVie

Coaching en fertilité & accompagnement doula

www.grainesdenvie.be

