

A LA QUESTION :

“C’EST POUR QUAND LE BÉBÉ ?”

60 REPONSES POUR TE SAUVER DES
QUESTIONS GENANTES A NOËL

BEATRICE AMAR-GIRONDE



Bienvenue !

Je m'appelle **Béatrice Amar-Gironde**, et je suis spécialisée dans l'accompagnement des femmes en parcours **PMA** grâce au Fertilité Yoga et à mon programme unique appelé **Team Fertilité**.



A PROPOS DE MOI

Je suis maman de 4 enfants et Noël a toujours eu une signification spéciale pour moi. Pourtant, certains Noëls, lorsque j'essayais moi-même de tomber enceinte, je redoutais les questions lourdes des réunions de famille, des moments où l'on se sent vulnérable face à des sujets aussi personnels. Mon objectif ici est de t'aider à vivre cette période avec sérénité.

Les fêtes de fin d'année sont souvent synonymes de joie, de réunions familiales et de moments partagés autour d'une table. Mais pour beaucoup de femmes et de couples en parcours PMA, qu'ils soient en couple hétérosexuel, homosexuel ou des femmes seules, elles peuvent également être une source de stress et d'émotions conflictuelles.

Les questions bien intentionnées mais maladroites, comme "**Et toi/vous, c'est pour quand le bébé ?**", peuvent raviver des blessures ou accentuer un sentiment d'isolement.

J'ai conçu ce guide sous forme de check-list de réponses pour t'aider à traverser ces moments avec plus de confiance et de calme. Que tu sois d'humeur à poser des limites, à désamorcer avec humour ou à changer de sujet en douceur, tu trouveras ici des réponses adaptées à ta personnalité et à tes besoins. N'oublie pas : tu n'as pas à te justifier ni à expliquer ton parcours si tu n'en as pas envie.

Ensemble, explorons plus de **60 réponses** pour t'aider à naviguer ces discussions avec bienveillance envers toi-même ou ton couple.

Beatrice Amar-Gironde

REPONSES RESPECTUEUSES

1 "C'est un sujet personnel, ça ne regarde que moi/nous."

2 "Je préfère ne pas en parler pour le moment."

3 "Quand ce sera le bon moment, ça arrivera."

4 "On avance doucement, à notre rythme."

5 "Je préfère qu'on se concentre sur les fêtes."

6 "Je comprends ta curiosité mais je garde ça pour moi."

7 "Nous avons notre propre chemin, merci de le respecter."

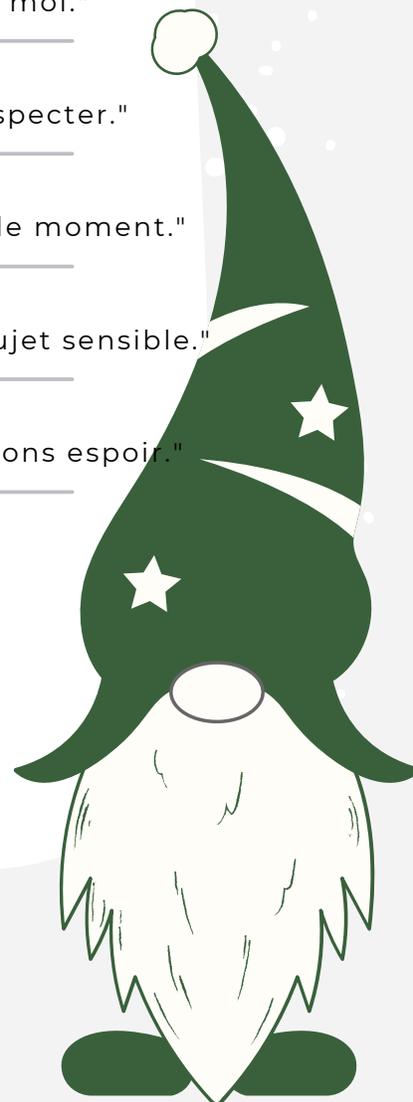
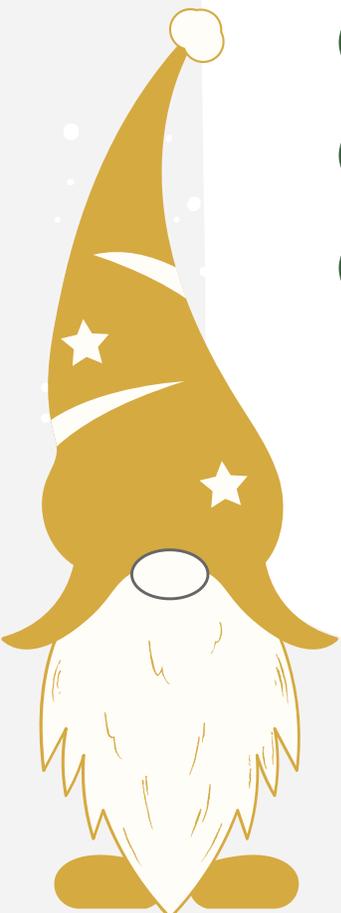
8 "C'est une discussion que je préfère éviter pour le moment."

9 "Je te remercie pour ton intérêt, mais c'est un sujet sensible."

10 "Nous faisons ce que nous pouvons et nous gardons espoir."

Ho Ho Ho!

Béatrice Amar-Gironde



REPONSES HUMORISTIQUES

- 1 "La cigogne doit bosser à la SNCF, elle est en grève."

- 2 "C'est pas aussi rapide qu'une commande chez Amazon."

- 3 "On a posté la demande, mais on a pas d'accusé réception."

- 4 "Ah, bonne question ! On me l'avait encore jamais posée !"

- 5 "J'aime trop les mojitos/apéros/bla bla bla ...!"

- 6 "Je crois que le Père Noël a perdu ma lettre cette année."

- 7 "On y travaille mais je veux pas spoiler."

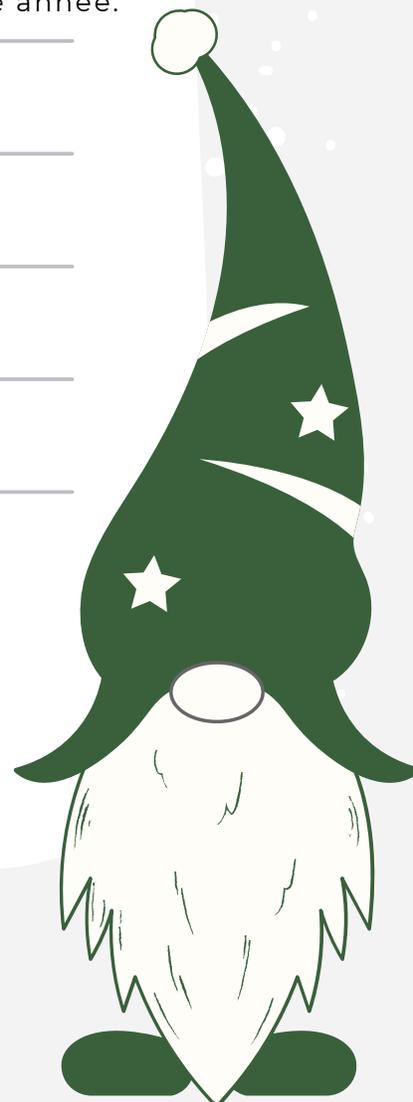
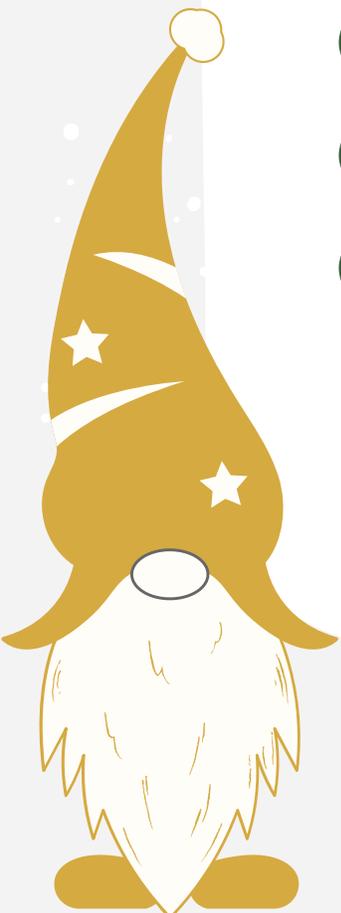
- 8 "On laisse le suspense pour l'année prochaine."

- 9 "A ton avis ?!"

- 10 "Impossible, mon chat est grave jaloux !"

Ho Ho Ho!

Béatrice Amar-Gironde



REPONSES CASH

1 "Je ne souhaite pas répondre à cette question."

2 "Ta question est trop intrusive."

3 "C'est très personnel, je préfère garder ça pour moi."

4 "Ce genre de question peut-être blessant."

5 "Je n'aime pas ta question."

6 "C'est un sujet intime, je préfère ne pas en parler."

7 "Je ne veux pas entrer dans les détails, merci de respecter ça."

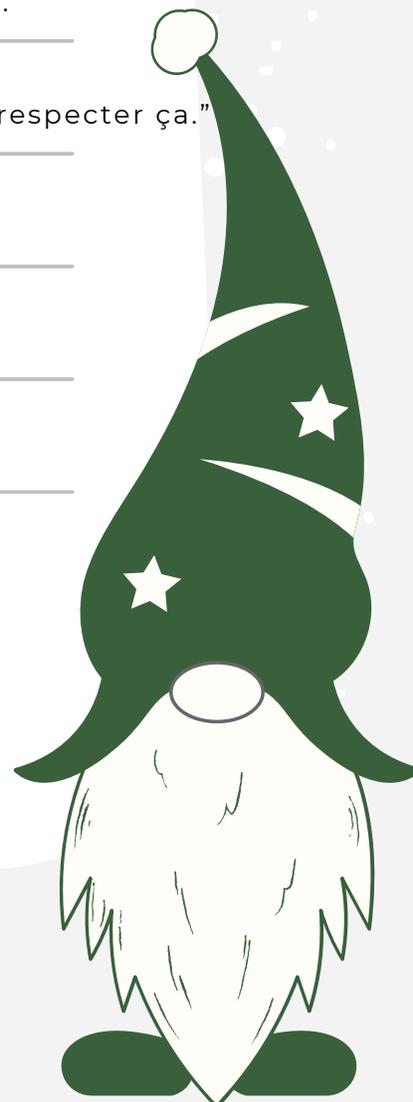
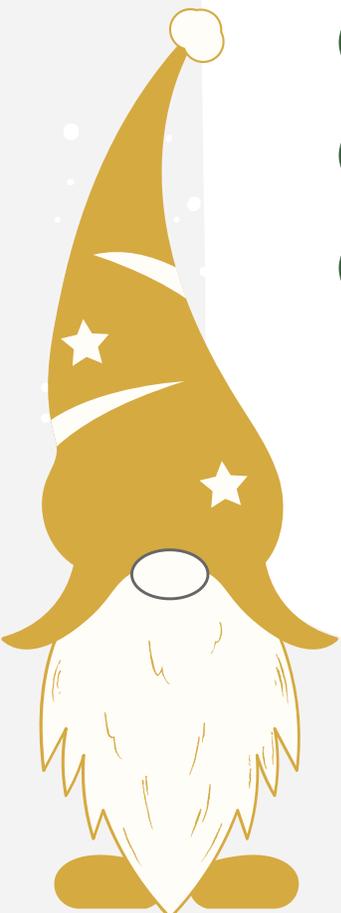
8 "De quoi j'me mêle ?"

9 "Cela ne regarde que moi/nous."

10 "Je ne veux pas d'enfants, le sujet est clos."

Ho Ho Ho!

Béatrice Amar-Gironde



REPONSES BIENVEILLANTES

1

"On fait de notre mieux et on y croit."

2

"On espère que la vie nous offrira ce cadeau un jour."

3

"On avance doucement, pas à pas."

4

"Merci de penser à nous, mais ce n'est pas encore le moment."

5

"Nous faisons tout pour et nous gardons espoir."

6

"Chaque chose en son temps, nous restons positifs."

7

"C'est pour bientôt, j'en suis sûre."

8

"Merci pour ton soutien, cela signifie beaucoup pour nous."

9

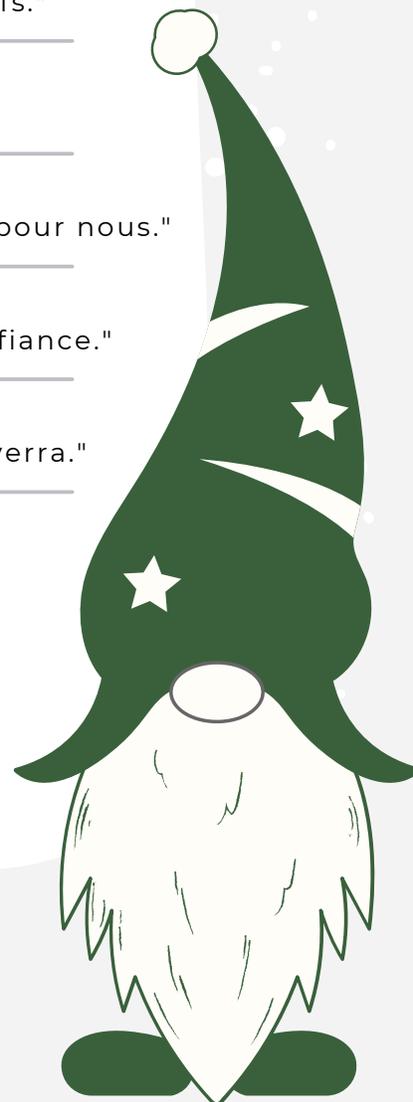
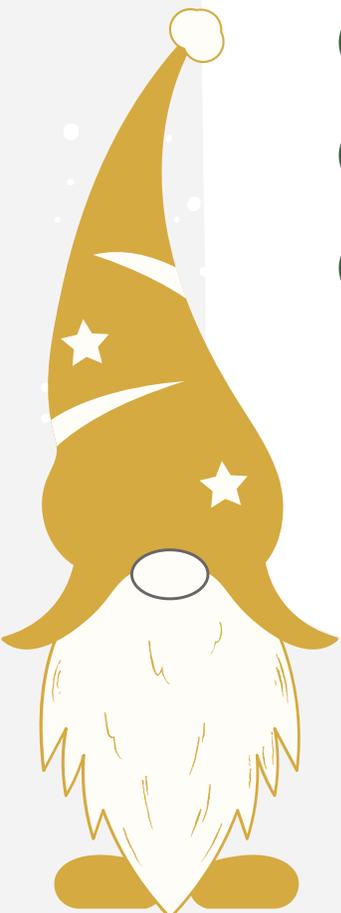
"Nous vivons notre chemin avec patience et confiance."

10

"C'est une démarche importante pour nous, on verra."

Ho Ho Ho!

Béatrice Amar-Gironde



REPONSES POUR DETOURNER

1

"On est concentrés sur les fêtes pour l'instant."

2

"Et toi, c'est pour quand ton prochain voyage ?"

3

"On verra ça plus tard, une chose à la fois."

4

"On en reparle l'année prochaine, si tu veux."

5

"Oh, tiens, parle-moi plutôt de tes projets pour cette année !"

6

"C'est une longue histoire, mais toi comment vas-tu ?"

7

"Passons à autre chose, j'ai faim/j'ai soif !"

8

"C'est quand tes prochaines vacances au fait ?"

9

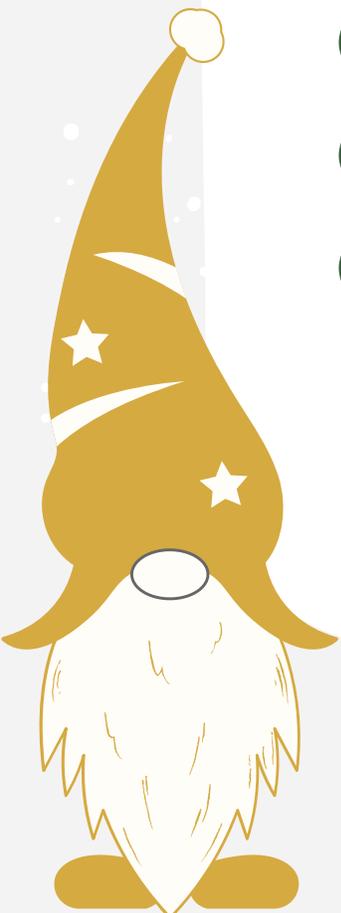
"Et si on parlait de toi plutôt ?!"

10

"Cela n'est pas dans nos plans, on a d'autres projets."

Ho Ho Ho!

Béatrice Amar-Gironde



REPONSES PHILOSOPHIQUES

1

“Les choses arrivent toujours au bon moment.”

2

“Nous laissons la vie suivre son cours.”

3

“Notre étoile nous trouvera quand elle sera prête.”

4

“Ce n’est pas encore écrit, mais on garde confiance.”

5

“La vie a ses mystères et nous accueillons chaque instant.”

6

“Chaque étape de la vie a son propre rythme.”

7

“Le miracle arrivera quand ce sera le moment parfait.”

8

“Un jour après l’autre.”

9

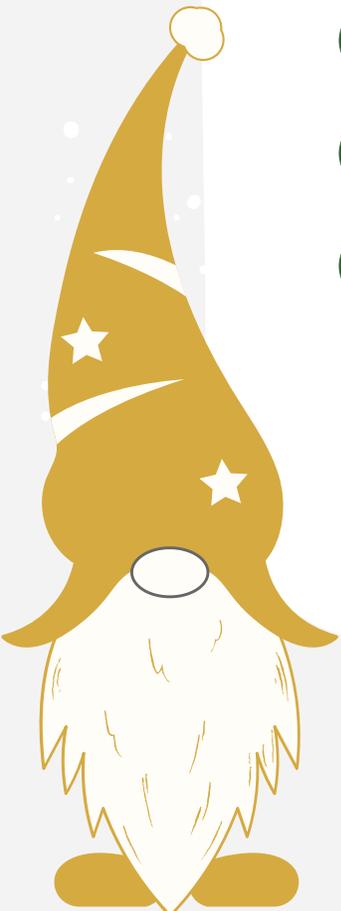
“Je préfère vivre l’instant présent mais je sais que ça arrivera.”

10

“L’univers a son propre timing et nous avons confiance.”

Ho Ho Ho!

Béatrice Amar-Gironde





CONSEILS POUR GÉRER CES QUESTIONS

- Prépare-toi mentalement avant les fêtes avec une réponse qui te ressemble.
- Respire profondément si une question te surprend, avant de répondre.
- Ne te sens pas obligée de répondre si tu ne veux pas.
- Prends des pauses si les discussions deviennent trop lourdes.

Rappelle-toi :

Tu n'as aucune obligation de répondre à ces questions.
Choisis la réponse qui te ressemble et protège ton espace émotionnel.
Prends soin de toi pendant cette période. ❤️

Envie de traverser ton parcours PMA avec du soutien et bienveillance ?
Découvre mon programme **TEAM FERTILITE**.

TEAM FERTILITE