



Bénédicte Buchard, créatrice du podcast «Infertilité: sans enfant mais pas sans voix», qui cumule plus de 5000 écoutes dans toute la francophonie.
Chantal Dervey

De l'infertilité à la résilience, elle raconte sa traversée douloureuse

Témoignage Après six ans d'essais infructueux, la Valaisanne Bénédicte Buchard a renoncé à avoir un enfant. Elle a créé un podcast sur son parcours et celui de son couple. Pour dire que la vie ne s'arrête pas.

Sophie Dorsaz

Aujourd'hui, Bénédicte Buchard est une femme épanouie, consciente de sa chance d'être en bonne santé, amoureuse et passionnée par son travail. À 39 ans, elle est mariée, sans enfant. Son large sourire et son regard aussi franc que pétillant corroborent ses propos.

Pourtant, pendant de longues années, cette avocate de formation, en poste dans une institution publique, se voyait comme la femme «sans». Sans ventre rond, sans progéniture, sans autre but que de réussir, à tout prix, à donner la vie. Un parcours douloureux, dans les méandres de l'infertilité, qui a mis sa joie de vivre et son couple à l'épreuve et qu'elle a voulu partager en créant le podcast «Infertilité: sans enfant mais pas sans voix». Un témoignage rare et singulier qui raconte une souffrance plus collective qu'il n'y paraît et un chemin vers la résilience.

Briser le silence et la solitude

À l'été 2024, quand Bénédicte Buchard se décide à commander un enregistreur sur internet, c'est pour briser le silence. Convaincue que ce qui est tu isolé et que la parole rapproche, elle entreprend, durant neuf mois, l'écriture puis l'enregistrement des quatorze épisodes. Au début, elle n'en imagine que trois. Puis elle replonge dans ses notes griffonnées au fil des ans et comprend qu'il y a bien plus à raconter qu'une succession de traitements médicaux.

Son mari, appelé sobriement S., la soutient dans la démarche, sans aucune censure. Un acte que

la Valaisanne qualifie de courageux, car le récit expose sans fard le résultat de ses spermogrammes ou ses états émotionnels. «C'était très important qu'il fasse partie de l'histoire. Parce que dans ce genre de parcours, trois entités cohabitent. La femme, l'homme et le couple. Et chacun chemine à son rythme, ce qui est un vrai challenge. Trop souvent, on focalise l'attention et le problème uniquement sur la femme.»

Piqûres et thé des anges

Au fil des épisodes, Bénédicte relate son désir de maternité, qui apparaît soudain lorsqu'elle rencontre sa première nièce à l'hôpital. Les premiers essais qui

ajoutent du piquant à la relation. Les déceptions, les inquiétudes, puis la première consultation médicale après un an et demi de tentatives vaines. L'attente dans ce couloir d'hôpital face à des photos kitsch de maternité sublimée marque le «début d'un long chemin de croix».

Les injonctions des professionnels de réduire le stress, d'éviter l'alcool et de se reposer divisent le couple. Chaque bière, chaque garde au travail est sujette à reproche.

Après six mois, ils passent à l'étape supérieure avec une première insémination artificielle. Le protocole, le cadre et l'objectif les rapprochent. Mais leurs espoirs sont régulièrement douchés.

«Sans enfant, on peut continuer à vivre, à avoir de la valeur et à être quelqu'un»

Trois questions à Laure de Jonckheere, conseillère en santé sexuelle et sexothérapeute chargée de l'accompagnement psychologique au CPMA, à Lausanne.

Beaucoup de choses se disent ou s'écrivent déjà sur l'infertilité. Qu'est-ce que ce podcast apporte de plus?

Il offre une voix que l'on entend peu. Les gens qui sont passés par la procréation médicalement assistée (PMA) et ont eu rapidement un enfant ressentent moins le besoin de parler de leur parcours. Ceux qui sont dedans partagent leurs difficultés. On entend très peu de personnes qui, comme Bénédicte, témoignent de la fin de leur parcours et de leur capacité à

rebondir. Elle montre que même sans enfant, on peut continuer à vivre, à avoir de la valeur et à être quelqu'un.

Comment accompagner cette transition?

C'est un moment vertigineux où, après un parcours rythmé par des rendez-vous, les personnes se retrouvent seules face à elles-mêmes, à devoir repenser leur projet de vie. Il s'agit de sonder les ressources de chaque personne et du couple pour imaginer un autre scénario. Parfois, il y a besoin d'être accompagné par des professionnels. Nous proposons des entretiens de soutien et des groupes de rencontre pour les couples dans cette situation.

Est-ce possible d'avancer dans une PMA avec cette perspective en tête?

Pendant ce temps, en silence, la jeune femme avale nombre de commentaires maladroits et conseils inadéquats. «Partez en vacances et lâchez prise, ça va venir tout seul.» «Faut que tu t'y mettes, t'as déjà 36 ans.» «Pourquoi vous ne faites pas directement une FIV? Ma belle-sœur est allée en Espagne, ça a marché direct!» Des situations à répétition qui questionnent ce sentiment de honte «de ne pas y arriver», qu'elle finit par dépasser.

En bonne élève, Bénédicte redouble d'efforts pour que son ventre s'arrondisse. En parallèle des stimulations hormonales, elle aligne les rendez-vous chez la masseuse, le magnétiseur, le

pharmacien. Elle avale des vitamines, des hormones, du thé des anges. Son quotidien est rythmé par la prise de température matinale, les applications de suivi de cycle et des rapports programmés, presque mécaniques.

Le coup d'arrêt salvateur

Les mois et les années s'égrènent, la magie des rencontres s'estompée et la tension monte. «J'étais dans un train fou que je continuais d'alimenter. Je n'arrivais pas à lever les yeux, à voir ce que la vie m'offrirait déjà.»

Jusqu'au jour où, après six ans d'essais et trois inséminations artificielles, son mari rentre d'une soirée et lui dit d'un coup que, pour lui, c'est trop. Qu'il n'ira pas jusqu'à la fécondation in vitro. Qu'il n'en peut plus.

Un coup d'arrêt difficile à avaler pour la jeune femme volontariste et déterminée. Plusieurs mois de réflexion lui permettent de comprendre que cette décision est salvatrice. «Sans cela, j'allais droit dans le mur.»

Son podcast, qui cumule plus de 5000 écoutes dans toute la francophonie, ne donne ni conseil ni solution. «Je veux juste témoigner de la résilience que nous avons tous. Je pensais que je serais en deuil jusqu'à la ménopause. Ce n'est pas le cas. Je profite des moments joyeux pour ce qu'ils sont et non plus comme des lots de consolation.»

Pour donner suite à sa création, la jeune femme entend mettre en mots son aventure, au travers de chroniques dont la rédaction a été confiée à son père. Un projet à quatre mains, dans la transmission, qui participe aussi à la réparation.

Le CPMA propose deux groupes d'échange: le 3 mars à 17 h 30 à Lausanne pour un apéritif, le 21 mars à 13 h pour une marche ou une sortie en raquettes avec Bénédicte Buchard. Places limitées. Inscriptions: laure.dejonckheere@cpma.ch