



Your monthly dose of workplace wellness support

Brought to you by **Kii Health**

For many employees, the journey through infertility is deeply personal, often unfolding alongside the pressures and expectations of work. The emotional toll can include heightened stress, anxiety, grief, and uncertainty, all of which can affect focus, engagement, and overall well-being. For HR leaders, understanding the mental health impacts of navigating infertility is essential to creating a supportive workplace culture that helps employees feel seen, supported, and able to perform at their best. This month's focus explores how organizations can play a meaningful role by fostering awareness, reducing stigma, and ensuring employees have access to timely, compassionate mental health and wellness resources when they need them most.

"Ask an Expert" Events

Every month, we host an "Ask an Expert" event on a pressing health and well-being topic. Encourage your employees to attend so they can gain valuable insights on the topic of the month.



The Mental Health Impacts of Navigating Infertility

“We’ve been trying for a baby for a long time and I’m not sure we’ll ever be able to have kids. We’re both disappointed, frustrated, and starting to resent each other. I feel guilty, like it’s my fault. Every time a family member asks about kids, a colleague assumes we already have them, or I see a happy parent with their baby, it stings. How do we get through this without our relationship falling apart?”

These are the registration pages for the event on **April 15th**. Share the links to these pages in employee communications.

[**REGISTER EN >**](#)

[**REGISTER FR >**](#)



Webinar Recording: Sleep and Stress

In our March *Ask an Expert* webinar, our expert explored the relationship between sleep and stress, including how to manage daytime stress, what to do when you're tired but wired, and other practical strategies for escaping this cycle to get the rest you need.

[If you missed the event, watch the video here.](#)

April: The Mental Health Impacts of Navigating Infertility

Trusted, expert-approved content to share with your employees through your newsletters, intranets, e-mails, and more. We offer this content in a copy/paste format so you can easily share it across your internal channels.

Navigating Fertility Challenges as a Couple

Finding out that it might be difficult or even impossible to have a child can be a huge blow, no matter what stage of life you're in.

Even with the marvels of modern medicine and fertility treatments like in vitro fertilization (IVF), the road ahead for infertility is often less a road and more of a rollercoaster. And even with a partner beside you, that rollercoaster can feel like an incredibly lonely ride—but it doesn't have to.

If you and your partner are navigating infertility and infertility treatments, let's look at how you can get through the steepest moments together, and come out the other side (whatever that might look like) still holding each other's hands.

Is It Just Us?

One of the many privileges and personal benefits of being a therapist is that you get to see so many people through so many moments in their lives. In doing so, you learn that we're basically never alone in what we're experiencing. Chances are, many people have probably tread similar ground, faced similar challenges, and carried similar burdens.

Infertility is one of those human experiences that too often stays within the four walls of the therapy office or of our homes. Data from the World Health Organization suggests that infertility, defined as not becoming pregnant after a year or more of regular unprotected sex, affects roughly 1 in 6 people worldwide. That's well over a billion people grappling with the uncertainty, doubt, fear, frustration, and sometimes painful hope of trying to bring new life into the world.

The Impact of Infertility

Infertility can happen for numerous reasons: endocrine disorders; disorders or abnormalities in male or female reproductive systems; declines in fertility or sperm motility with age; side effects of treatments like chemotherapy or certain medications; environmental exposure to toxins; and lifestyle factors. A lot of the time, though, the causes aren't clear. Work released by the Canadian Fertility and

Andrology Society noted that up to 50% of couples seeking fertility care experience unexplained infertility.

Whatever the causes, the physical and emotional effects can be wide-ranging. And for couples, the strain can be intense. Each of you might be dealing with potential loss of identity, shaken dreams and visions of the future, and mixed emotions. You might be grappling with the physiological effects, financial stress, and hope-disappointment cycles that can come with fertility treatments. On top of all that, you might be experiencing these things differently, making it harder to connect, communicate, and support each other.

For example, IVF can offer a lot of hope and revive shared dreams for some couples, but it can also be an emotional rollercoaster:

- **For the partner undergoing treatment**, there's often a disproportionate physical, social, and emotional burden, such as missing work to make medical appointments, navigating social expectations and intrusive questions, balancing or rearranging your social life and responsibilities, and dealing with invasive medical tests and hormone injections, along with their effects on things like your mood and energy. All of this can leave you feeling burned out, touched out, and quietly (or not so quietly) resentful.
- **For the partner providing support**, there's often a sense of powerlessness, like worrying about your partner's physical and emotional well-being, not knowing how to help, or feeling pressure to be strong or not entitled to your own emotions about the experience. You can end up feeling like a bystander to something that matters deeply to both of you, and feeling guilty, angry, inadequate, or full of self-doubt.
- **For both partners**, there can be drift over time, especially if there are repeated disappointments. Sex can get "medicalized" and start to feel obligatory—like a chore, and frankly, unsexy. That can, in turn, lead to less non-sexual physical affection and closeness. Differences in how you communicate and cope with the stress, uncertainty, and grief can widen the disconnection and create conflict. For example, one of you might want to talk more, share struggles, and lean on each other, whereas the other might want to process things privately, focus on solutions, or stay upbeat and optimistic. All of this can lead to

misunderstandings, mutual blame, or the sense that you're facing the same struggle but alone.

That all might sound quite grim. But like any other significant challenge in a relationship, it doesn't have to lead to riding the rollercoaster in stony silence or leaving the theme park alone. There are ways to stop strain from becoming damage.

Tips for Navigating Infertility

To support each other through infertility and help your relationship not only survive but maybe even strengthen, here are some strategies to see if any resonate with you:

- **Write a Shared Script:** Sit down together and decide what you feel comfortable sharing with those outside of your relationship. Brainstorm how you want to answer intrusive questions and who you're comfortable sharing more personal details with. Who gets to know what, and how much, and what's your party line for acquaintances or strangers?
- **Share the Work:** Make sure both of you are as involved as possible in any fertility treatments or decisions, to try and equalize the burden and prevent resentment. You're in this together, so really be in it together. For example, where possible, go to all appointments together and divide up paperwork, insurance calls, scheduling, and pharmacy runs.
- **Book Time to Talk:** Set aside time each week to talk about it. Earmark a portion of that time for each of you to share your feelings without the other one trying to fix, solve, or reassure. During that time, the other just listens, offers physical affection, or acknowledges (e.g., "That makes sense.") Earmark the other portion of that time for problem-solving and decision-making together.
- **Agree on Your Limits:** Have an honest conversation about your limits early, when it comes to treatment options. What are each of you willing to do? How much are you willing to spend? For how long?
- **Protect Non-Fertility Time:** Book time to just connect, have fun, and be with one another—time where fertility challenges are off the table as topics of conversation.

- **Protect Intimacy:** Make an effort to separate intimacy from conception. Meaning, plan sex that is just for connection and enjoyment and not tied to ovulation. Keep non-sexual affection—intimacy with no expectation of sex—alive and well in your relationship: hold hands, kiss, cuddle.
- **Build Buffers:** After fertility appointments, tests, or procedures, try to build in emotional buffer time. For example, grabbing a coffee after an appointment, walking home together, or watching a favourite show. Create rituals that help you regroup and reconnect.

Remind yourselves and each other:

- You aren't alone, and it's not your fault. Many, many people and couples grapple with infertility, often for unknown or unexplained reasons, and even the explained reasons are typically out of our control.
- There's a good chance you will experience different challenges and cope with them differently. Not better or worse, just differently. The key is seeking understanding, not sameness.
- If it's not easy, it's not because either of you is "weak" or doing anything wrong—it's because it's not easy.

Finally, reach out for support when you need it. Even the healthiest of relationships can get shaken by fertility challenges; talking to a couple's therapist or using other resources through your EFAP can help.

Dr. Kayleigh-Ann Clegg is a Clinical Psychologist and Clinical Content Specialist.

FR

Faire face aux difficultés liées à la fertilité en tant que couple

Apprendre qu'il pourrait être difficile, voire impossible, d'avoir un enfant peut être un coup dur, quelle que soit l'étape de la vie où vous vous trouvez.

Même avec les merveilles de la médecine moderne et les traitements de fertilité comme la fécondation in vitro (FIV), le parcours face à l'infertilité ressemble souvent moins à une route qu'à des montagnes russes. Et même avec un partenaire à vos côtés, ces montagnes russes peuvent sembler être un parcours incroyablement solitaire — mais cela n'est pas une fatalité.

Si vous et votre partenaire faites face à l'infertilité ou suivez des traitements de fertilité, voyons comment vous pouvez traverser ensemble les moments les plus difficiles et en sortir (quelle que soit la forme que cela prenne) en vous tenant toujours la main.

Sommes-nous les seuls dans ce cas ?

L'un des nombreux privilèges et avantages personnels du métier de thérapeute est de pouvoir accompagner tant de personnes à travers différentes étapes de leur vie. Ce faisant, on se rend compte qu'on n'est pratiquement jamais seul face à ce qu'on vit. Il y a de fortes chances que beaucoup de gens aient déjà traversé des situations similaires, affronté des défis comparables et porté des fardeaux similaires.

L'infertilité fait partie de ces expériences humaines qui restent trop souvent confinées entre les quatre murs du cabinet de thérapie ou de nos foyers. Les données de l'Organisation mondiale de la santé suggèrent que l'infertilité, définie comme l'incapacité de concevoir après un an ou plus de rapports sexuels réguliers sans contraception, touche environ 1 personne sur 6 dans le monde. Cela représente bien plus d'un milliard de personnes confrontées à l'incertitude, au doute, à la peur, à la frustration et à l'espoir parfois douloureux de donner naissance à une nouvelle vie.

Les conséquences de l'infertilité

L'infertilité peut avoir de nombreuses causes : troubles endocriniens ; troubles ou anomalies des systèmes reproducteurs masculin ou féminin ; baisse de la fertilité ou de la motilité des spermatozoïdes avec l'âge ; effets secondaires de traitements tels

que la chimiothérapie ou de certains médicaments ; exposition environnementale à des toxines ; et facteurs liés au mode de vie. Souvent, cependant, les causes ne sont pas clairement identifiées. Une étude publiée par la Société canadienne de fertilité et d'andrologie a révélé que jusqu'à 50 % des couples qui consultent pour des soins de fertilité sont confrontés à une infertilité inexpliquée.

Quelles que soient les causes, les répercussions physiques et émotionnelles peuvent être très variées. Et pour les couples, la pression peut être intense. Chacun d'entre vous peut être confronté à une perte potentielle d'identité, à des rêves et des visions d'avenir ébranlés, ainsi qu'à des sentiments ambivalents. Vous pourriez également faire face aux effets physiologiques, au stress financier et aux cycles d'espoir et de déception qui peuvent accompagner les traitements de fertilité. En plus de tout cela, vous pourriez vivre ces épreuves différemment, ce qui rend plus difficile de se rapprocher, de communiquer et de se soutenir mutuellement.

Par exemple, la FIV peut offrir beaucoup d'espoir et raviver des rêves communs pour certains couples, mais elle peut aussi être une véritable montagne russe émotionnelle :

- **Pour le partenaire qui suit un traitement**, le fardeau physique, social et émotionnel est souvent disproportionné : s'absenter du travail pour se rendre à des rendez-vous médicaux, gérer les attentes sociales et les questions indiscretes, réorganiser sa vie sociale et ses responsabilités, et faire face à des examens médicaux invasifs et à des injections d'hormones, sans oublier leurs effets sur l'humeur et le niveau d'énergie. Tout cela peut entraîner un sentiment d'épuisement, de saturation émotionnelle et de ressentiment, qu'il soit silencieux (ou non).
- **Pour le partenaire qui apporte son soutien**, il y a souvent un sentiment d'impuissance, comme le fait de s'inquiéter pour le bien-être physique et émotionnel de son partenaire, de ne pas savoir comment aider, ou de ressentir la pression d'être fort ou de ne pas avoir le droit d'exprimer ses propres émotions face à cette expérience. Vous pouvez finir par vous sentir comme un simple spectateur face à quelque chose qui compte profondément pour vous deux, et ressentir de la culpabilité, de la colère, un sentiment d'inadéquation ou un profond doute de soi.

- **Pour les deux partenaires**, un éloignement peut s'installer avec le temps, surtout en cas de déceptions répétées. Les relations sexuelles peuvent devenir « médicalisées » et commencer à être perçues comme une obligation — une corvée, et franchement, peu sexy. Cela peut, à son tour, entraîner une diminution de l'affection physique non sexuelle et de l'intimité. Les différences dans la manière dont vous communiquez et gérez le stress, l'incertitude et le deuil peuvent creuser le fossé et créer des conflits. Par exemple, l'un de vous pourrait vouloir parler davantage, partager ses difficultés et s'appuyer l'un sur l'autre, tandis que l'autre pourrait vouloir gérer les choses en privé, se concentrer sur les solutions ou rester positif et optimiste. Tout cela peut mener à des malentendus, à des reproches mutuels ou au sentiment que vous faites face à la même épreuve, mais seul.

Tout cela peut sembler assez sombre. Mais comme pour tout autre défi majeur dans un couple, cela ne signifie pas pour autant qu'il faille vivre ces montagnes russes dans un silence de plomb ou quitter le parc d'attractions seul. Il existe des moyens d'empêcher que les tensions ne se transforment en blessures.

Conseils pour faire face à l'infertilité

Pour vous soutenir mutuellement face à l'infertilité et aider votre couple non seulement à tenir le coup, mais peut-être même à se renforcer, voici quelques stratégies qui pourraient vous être utiles :

- **Élaborez un discours commun** : Asseyez-vous ensemble et déterminez ce que vous vous sentez à l'aise de partager avec les personnes extérieures à votre couple. Réfléchissez ensemble à la manière dont vous souhaitez répondre aux questions indiscrettes identifiez les personnes avec lesquelles vous vous sentez à l'aise de partager des détails plus personnels. Qui a le droit de savoir quoi, dans quelle mesure, et quelle est votre ligne de conduite vis-à-vis des connaissances ou des inconnus ?
- **Partagez les tâches** : Assurez-vous que vous vous impliquiez tous les deux autant que possible dans les traitements de fertilité ou les décisions qui s'y rapportent, afin d'essayer d'équilibrer la charge et d'éviter tout ressentiment. Vous êtes dans cette aventure ensemble, alors engagez-vous vraiment ensemble. Par exemple, dans la mesure du possible, rendez-vous ensemble à

tous les rendez-vous et répartissez-vous les formalités administratives, les appels à l'assurance, la prise de rendez-vous et les courses à la pharmacie.

- **Réservez du temps pour discuter :** Réservez du temps chaque semaine pour en parler. Consacrez une partie de ce temps à ce que chacun puisse partager ses sentiments sans que l'autre n'essaie de réparer, de résoudre ou de rassurer. Pendant ce temps, l'autre se contente d'écouter, d'offrir de l'affection physique ou de valider les émotions exprimées (par exemple : « C'est logique »). Consacrez l'autre partie de ce temps à la résolution des problèmes et à la prise de décision en commun.
- **Mettez-vous d'accord sur vos limites :** Ayez une conversation honnête dès le début sur vos limites en matière d'options de traitement ou d'options de fertilité. Qu'est-ce que chacun de vous est prêt à faire ? Combien êtes-vous prêts à dépenser ? Pendant combien de temps ?
- **Préservez des moments sans pression liée à la fertilité :** Réservez du temps pour simplement vous retrouver, vous amuser et être ensemble — des moments où les difficultés liées à la fertilité ne sont pas au centre des conversations.
- **Préservez votre intimité :** Faites l'effort de dissocier l'intimité de la conception. En d'autres termes, prévoyez des rapports sexuels uniquement pour vous rapprocher et prendre du plaisir, sans les lier à l'ovulation. Entretenez l'affection non sexuelle — l'intimité sans attente de rapport sexuel — dans votre relation : tenez-vous la main, embrassez-vous, câlinez-vous.
- **Prévoyez des moments de répit :** Après les rendez-vous, les tests ou les procédures liés à la fertilité, essayez de prévoir un moment de répit émotionnel. Par exemple, prenez un café après un rendez-vous, rentrez ensemble à pied ou regardez votre émission préférée. Créez des rituels qui vous aident à vous ressourcer et à vous reconnecter.

Rappelez-vous, et rappelez-le l'un à l'autre :

- Vous n'êtes pas seuls, et ce n'est pas de votre faute. De très nombreuses personnes et de nombreux couples sont confrontés à l'infertilité, souvent pour des raisons inconnues ou inexpliquées, et même les causes identifiées échappent généralement à notre contrôle.

- Il y a de fortes chances que vous rencontriez des difficultés différentes et que vous y fassiez face différemment. Ni mieux ni pire, simplement différemment. L'essentiel est de rechercher la compréhension, pas l'uniformité.
- Si ce n'est pas facile, ce n'est pas parce que l'un de vous deux est « faible » ou fait quelque chose de mal — c'est parce que la situation elle-même est difficile.

Enfin, demandez de l'aide quand vous en avez besoin. Même les relations les plus solides peuvent être ébranlées par des problèmes de fertilité ; parler à un thérapeute de couple ou utiliser d'autres ressources via votre programme d'aide aux employés (PAE) peut vous aider.

La Dre Kayleigh-Ann Clegg, psychologue clinicienne et spécialiste du contenu clinique.

Selected References / Références sélectionnées

- <https://www.who.int/news/item/04-04-2023-1-in-6-people-globally-affected-by-infertility>
- Alirezaei, S., Taghipour, A., & Roudsari, R. L. (2022). The effect of infertility counseling interventions on marital and sexual satisfaction of infertile couples: A systematic review and meta-analysis. *International journal of reproductive biomedicine*, 20(10), 795.
- Buckett, W., & Sierra, S. (2019). The management of unexplained infertility: an evidence-based guideline from the Canadian Fertility and Andrology Society. *Reproductive biomedicine online*, 39(4), 633-640.
- Hamici, A.-L., & Hilbrecht, M. (2025, March 13). Fertility treatment in Canada. The Vanier Institute of the Family: Ottawa, ON. <https://doi.org/10.61959/MVMZ3030E>
- Koulirakis, G., Theodosiou, A. K., Karampli, E., & Liargkovinou, A. (2026). The Lived Experience of Couples Undergoing In Vitro Fertilisation in Greece: An Interpretative Phenomenological Analysis.

- Reisi, M., Kazemi, A., Maleki, S., & Sohrabi, Z. (2024). Relationships between couple collaboration, well-being, and psychological health of infertile couples undergoing assisted reproductive treatment. *Reproductive Health*, 21(1), 119.
- Sharma, A., Shrivastava, D., & Sharma IV, A. (2022). Psychological problems related to infertility. *Cureus*, 14(10).

2026 Content & Webinar Calendars

[Click here to download](#) our *Ask an Expert* webinar calendar for 2026. Make sure to register yourself and share with your employees to encourage participation.

[Click here to download](#) our content calendar for 2026. Please note this calendar is designed to support you with your internal communications and planning; it is not intended for distribution.

Brought to you by **Kii Health**