

Guide d'aide à la prise de décision

En contexte d'ambivalence
liée à une grossesse



Grossesse
secours

Ton choix notre écoute



Libre choix

Écoute

Soutien

Information



Neutralité

514 271-0554
1 877 271-0555

grossesse-secours.org
info@grossesse-secours.org

79, rue Beaubien Est
Montréal (Québec)
H2S 1R1



grossesse.secours 
[grossesse_secours](https://www.instagram.com/grossesse_secours) 



Le test de grossesse est positif... Et maintenant?

Un test de grossesse positif peut provoquer de multiples émotions : peur, tristesse, colère, soulagement, joie, angoisse... Il peut être difficile d'y voir clair lorsque nos émotions nous submergent, lorsque nos croyances et nos valeurs sont bousculées, et lorsque le regard des autres nous déstabilise ou que leur opinion suscite une remise en question.

La mission de Grossesse-Secours s'articule autour du **LIBRE CHOIX**, c'est-à-dire la possibilité pour toutes les femmes et les personnes trans et non binaires de choisir si et quand elles veulent avoir des enfants. En ce sens, voici les trois options qui s'offrent à vous :

- **Choisir de poursuivre la grossesse dans le but de devenir parent**
- **Choisir l'avortement**
- **Choisir de confier l'enfant en adoption**

Rappelez-vous qu'il n'y a aucun choix idéal. Celui que vous ferez sera le meilleur pour vous, à ce moment précis de votre vie.

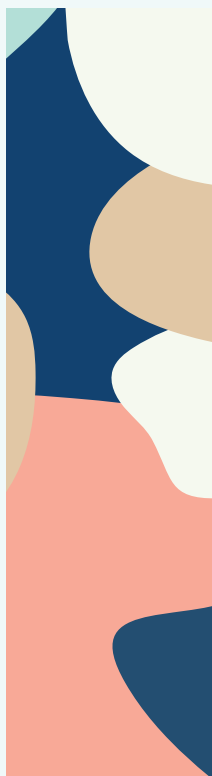
Ce guide a été conçu pour vous fournir quelques **pistes de réflexion neutres**, qui pourraient être utiles à une prise de décision éclairée. Cinq aspects fondamentaux de votre vie y sont abordés de façon à vous aider à explorer votre situation, sous différents angles.

La place des partenaires

Lors de l'annonce de la grossesse, les partenaires vivront également beaucoup d'émotions et y réagiront à leur manière. La section **sociale** du présent guide comprend la majorité des questions pertinentes à aborder avec les partenaires et elles constituent un bon point de départ pour établir un dialogue respectueux.

Bien que la décision finale quant à l'issue de la grossesse vous appartienne complètement, il peut être important de prendre le temps d'en discuter avec votre/vos partenaire(s) et de lui faire part de vos émotions, de vos craintes, de vos projets, etc. Soyez également à l'écoute de ses/leurs préoccupations.

En l'absence du soutien d'un(e) partenaire, vous pourriez remplir le guide en présence d'une personne de confiance, si vous en ressentez le besoin.



L'aspect affectif

Vos réactions, sentiments et émotions.

Quelle a été ma première réaction lorsque j'ai vu que le résultat au test de grossesse était positif?

Avant d'apprendre que j'étais enceint(e), comment aurais-je qualifié mon désir de vivre une grossesse?

Maintenant que je vis cette grossesse, comment pourrais-je décrire mon désir de (re)devenir parent?

Est-ce que j'avais un projet de parentalité avec mon/ma/mes partenaire(s) actuel(le)s?

Si oui, à quoi ressemblait ce projet?

Pensez aux trois options de la grossesse et écrivez pour chacune vos craintes, vos inquiétudes, vos doutes et vos défis.

La poursuite de la grossesse :

L'avortement :

Confier en adoption :

Comment puis-je surmonter ces défis?

Ai-je déjà été confronté(e) à un dilemme par le passé?
Si oui, quelles stratégies m'ont permis de me mobiliser pour prendre une décision?

L'aspect économique

Vos ressources matérielles et financières.

Quels impacts auraient la venue d'un(e) enfant sur mes études, mon emploi, mon logement, mon alimentation, mes habitudes de dépenses, mes passe-temps et mes projets personnels?
Comment ces impacts pourraient-ils influencer ma décision?

Quels sont les revenus dont je disposerais pour assurer le bien-être d'un(e) enfant?

Selon les impacts économiques identifiés plus haut, comment devrais-je ajuster mes dépenses personnelles pour subvenir aux besoins d'un(e) enfant?

Ai-je accès à la couverture médicale de la RAMQ ou à une assurance privée pour soins de santé? Sinon, suis-je au courant des coûts engendrés par chacune des options de grossesse? Suis-je prêt(e) à assumer ces coûts?

Quelles ressources (proches, organismes, aides gouvernementales) pourraient m'offrir un soutien financier, matériel, alimentaire ou relatif à l'hébergement?

L'aspect social

Les relations que vous avez avec votre/vos partenaire(s) et vos proches, ainsi que les règles et les normes de la société.

Comment est-ce que je perçois ma relation avec mon/ma/mes partenaire(s) et mes proches présentement?

Quel soutien m'apportent mon/ma/mes partenaire(s) et mes proches dans ma prise de décision? Y a-t-il des enjeux en lien avec des opinions divergentes?

À quel point l'opinion de mon/ma/mes partenaire(s) et celle de mes proches sont importantes dans ma prise de décision?

Réfléchissez aux impacts (p. ex. : soutien, rupture, isolement, jugement, monoparentalité, etc.) que pourrait avoir la décision finale sur la relation avec mon/ma/mes partenaire(s) et mes proches. Écrivez ces impacts pour chacune des options.

Poursuivre la grossesse :

Interrompre la grossesse (avortement) :

Confier en adoption :

Il arrive parfois qu'on s'impose une pression ou qu'on en ressent des autres (proches ou société). Si c'est le cas, comment se manifeste-t-elle et comment est-ce que je la gère?

L'aspect santé

Votre état de santé, physique et psychologique, votre bagage génétique, vos habitudes de vie.

Comment mon état de santé physique et mon état psychologique actuels peuvent-ils influencer mes options (la poursuite de la grossesse, l'avortement ou l'adoption)?

Quelles sont les maladies héréditaires dans ma famille ou celle de mon/ma/mes partenaire(s) qui pourraient influencer ma décision?

En quoi mon âge est-il un facteur à considérer dans ma réflexion?

Il est normal que certains changements corporels surviennent lors d'une grossesse (p. ex. prise de poids, vergetures, nausées, changements hormonaux, etc.). Comment est-ce que j'envisage ces changements?

Quelles habitudes de vie (p. ex. consommation de drogues et d'alcool, médicaments, sommeil, travail, alimentation, activité physique, etc.) serais-je prêt(e) à changer si je décide de poursuivre la grossesse?

L'aspect moral

Vos croyances personnelles et/ou religieuses, les valeurs culturelles et sociales.

Quelles sont mes valeurs et croyances qui impacteraient ma réflexion et ma décision? Décrivez comment elles influencent votre opinion pour chacune des options.

La poursuite de la grossesse :

L'interruption de la grossesse (avortement) :

L'adoption :

Quelle option s'intègre le mieux avec mes croyances personnelles et religieuses, ainsi qu'avec mes valeurs culturelles et sociales?



Comment prendre soin de soi à la suite de l'exercice de réflexion?

Cet exercice peut avoir soulevé plusieurs émotions, plusieurs réflexions et peut avoir engendré certaines prises de conscience. Il est possible que vous n'ayez pas encore pris de décision face à la grossesse et c'est tout à fait acceptable. Vous pouvez faire l'exercice de nouveau à tout moment que vous jugerez opportun, seul(e) ou avec votre/vos partenaire(s). Entre-temps, nous vous proposons quelques façons de prendre soin de vous après l'exercice ou à tout moment pendant la situation d'ambivalence face à votre grossesse.

1. Porter un regard sur soi

Tête → Réflexions et idées (Je pense...)

Cœur → Émotions, motivation et humeur (Je me sens...)

Corps → Objectifs et actions (Je vis...)

2. Avoir de la bienveillance envers soi-même

Se répéter les phrases suivantes :

- > J'ai le droit de m'accorder de la douceur.
- > Je peux prendre mon temps pour faire un choix.
- > C'est correct de vivre plusieurs émotions/sentiments présentement.
- > Je suis l'expert(e) de ma réalité.
C'est mon corps, mon choix.
- > Je suis fort(e) et, peu importe ma décision, ça sera la meilleure pour moi, à ce stade-ci de ma vie.

3. Mettre en place un rituel de bien-être

- > Réfléchir à ce qui me fait du bien (p. ex. passion, exercice, passe-temps, etc.) et le mettre en pratique.
- > Créer un espace/moment pour aborder seulement l'ambivalence, puis s'accorder un autre espace/moment pour se détendre.
- > Connaître mes ressources et/ou mes personnes-ressources lorsque je vais moins bien.

Autres ressources

SOS Grossesse (Québec)

418 682-6222 • 1 877 662-9666

SOS Grossesse (Estrie)

819 822-1181 • 1 877 822-1181

Tel-jeunes

1 800 263-2266



Grossesse
secours