

# GUIDE D'AIDE À LA RÉFLEXION

EN CONTEXTE D'AMBIVALENCE LIÉE À UNE  
GROSSESSE



**GROSSESSE-SECOURS**



# Guide d'aide à la réflexion

---

---

En contexte d'ambivalence liée à une grossesse

## Grossesse-Secours

514-271-0554

1 877-271-0555

[www.grossesse-secours.org](http://www.grossesse-secours.org)

[info@grossesse-secours.org](mailto:info@grossesse-secours.org)



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

79, rue Beaubien est

Montréal (Québec)

H2S 1R1



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

## **SOS Grossesse Estrie**

819-822-1181

1-877-822-1181

[www.sosgrossesseestrie.ca](http://www.sosgrossesseestrie.ca)

## **SOS Grossesse (Québec)**

418-682-6222

1-877-662-9666

[www.sosgrossesse.ca](http://www.sosgrossesse.ca)

## Le test de grossesse est positif...

### Et maintenant?

Un test de grossesse positif peut provoquer de multiples émotions et réactions ; Peur, tristesse, colère, soulagement, pleurs, joie, inquiétudes... Il est normal de vivre tous ces états d'âme, parfois en même temps!

Il peut être difficile d'y voir clair lorsque l'on est submergé par nos émotions, nos croyances, nos valeurs... Et celles des autres!

### 3 options s'offrent à vous

- *Poursuite de la grossesse : devenir parent*
- *Interruption de la grossesse (avortement)*
- *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 petit guide a été conçu pour vous fournir quelques **pistes de réflexion** 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 « faire le tour de votre situation ».

## L'aspect affectif

### **Vos sentiments, émotions, réactions...**

Quelle a été ma première réaction à l'annonce de la grossesse?

---

---

---

Comment est-ce que je me sens face à l'ambivalence (hésitation) que je vis?

---

---

---

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

---

---

---

Est-ce que je me sens valorisé.e par cette grossesse?

---

---

---

Sur le plan émotionnel, suis-je prêt.e à devenir parent?

---

---

---

Quelles sont mes craintes face à l'interruption de cette grossesse?

---

---

---

Quelles sont mes craintes face à la poursuite de cette grossesse?

---

---

---

## L'aspect économique

### **Vos ressources matérielles et financières.**

Quel impact aurait la venue d'un enfant sur mes études? Ma carrière?

---

---

---

Quels sont les revenus dont je disposerais pour assurer l'éducation d'un enfant selon ce que je souhaite pour lui?

---

---

---

Devrais-je réduire mes dépenses personnelles pour subvenir aux besoins d'un enfant? Si oui, comment?

---



---

---

Dans quelle mesure la poursuite de cette grossesse m'amènerait à renoncer ou à retarder des plans ou projets qui me tiennent à cœur? (voyages, études, maison, etc.)

---

---

---

Qui sont les gens et/ou organismes et/ou aide gouvernementale qui pourraient m'offrir un soutien financier et/ou matériel?

---

---

---

## L'aspect social

**Les relations que vous avez avec votre entourage (famille et amis), les règles et les normes de la société, votre héritage culturel...**

En quoi la poursuite de cette grossesse pourrait modifier mes relations avec mon entourage?

---

---

---

En quoi l'interruption de cette grossesse pourrait modifier mes relations avec mon entourage?

---

---

---

À quel point ma décision de poursuivre cette grossesse m'isolera-t-elle de mon entourage?

---

---

---

À quel point ma décision d'interrompre cette grossesse m'isolera-t-elle de mon entourage?

---

---

---

Qui dans mes proches me soutiendrait dans ma décision d'interrompre cette grossesse?

---

---

---

Qui dans mes proches me soutiendrait dans ma décision de poursuivre cette grossesse?

---

---

---

## L'aspect santé

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

Quels sont mes ennuis de santé physiques ou psychologiques qui pourraient poser problème dans l'éventualité d'une poursuite de grossesse? D'un avortement?

---

---

---

Quelles sont les maladies héréditaires dans ma famille ou celle de mon.ma partenaire qui pourraient compromettre la poursuite d'une grossesse?

---

---

---

Est-ce que mon rythme de vie actuel me permet de poursuivre cette grossesse? Si non, quels changements devrais-je y apporter?

---

---

---

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

---

---

---

De quelle façon est-ce que je vivrais les changements que mon corps connaîtrait lors d'une poursuite de grossesse? (Prise de poids, vergetures, nausées, changements hormonaux...)

---

---

---

Quelles sont mes habitudes de vie (alcool, drogue, médicaments, ou autres...) qui pourraient être néfastes durant cette grossesse?

---

---

---

Quelles modifications serais-je prêt.e à apporter à ces habitudes si je décide de poursuivre cette grossesse?

---

---

---

## L' aspect moral

**Vos croyances personnelles et/ou religieuses (ce qui est mal ou bien)...**

Quelles sont les convictions, les croyances (les miennes ou celles de mon entourage) qui feraient obstacle à la poursuite de cette grossesse?

---

---

---

Quelles sont les convictions, les croyances (les miennes ou celles de mon entourage) qui feraient obstacle à l'avortement?

---

---

---

À quel point suis-je en accord avec l'idée qu'on devrait avoir le choix du moment où l'on a des enfants?

---

---

---

Est-ce que l'adoption serait une option que j' envisagerais à l'issue de cette grossesse? Pourquoi?

---

## La place du partenaire

**Votre partenaire vivra également beaucoup d'émotions et de réactions à l'annonce de la grossesse.**

**Bien que la décision finale quant à l'issue de la grossesse vous appartienne, il peut être important de prendre le temps d'en discuter avec votre partenaire. Faites-lui part de vos émotions, vos craintes, vos projets, etc. Soyez également à l'écoute de ses préoccupations. Votre partenaire peut également compléter ce guide; ceci pourrait être un bon point de départ pour un dialogue respectueux.**

**En l'absence du soutien d'un.e partenaire essayez de trouver une personne en qui vous**

**avez confiance pour vous accompagner au cours de votre réflexion (famille, ami.e.s, intervenant).**

-----

## Ma relation avec mon ou ma partenaire

Comment est-ce que je perçois ma relation avec mon ou ma partenaire présentement?

---

---

---

Quel impact aurait la poursuite de cette grossesse sur ma relation avec mon ou ma partenaire?

---

---

---

Quel impact aurait une interruption de grossesse sur ma relation avec mon ou ma partenaire?

---

---

---

Quel soutien m'apporte mon ou ma partenaire en ce moment?

---

---

---

De quelle façon cette personne me soutiendra-t-elle à la suite de ma décision?



---

---

---

À quel point l'opinion de mon ou ma partenaire est-elle importante dans ma prise de décision?

---

---

---

## En terminant

**N'hésitez pas à faire appel à une intervenante de Grossesse-Secours, ou d'un autre organisme qui, comme nous, respecte le choix des personnes enceintes. Parfois l'objectivité d'une personne neutre peut contribuer à une prise de décision éclairée.**

**N'oubliez pas que la décision finale vous revient. Votre décision doit être en accord avec vos sentiments, vos valeurs et vos convictions à ce moment précis de votre vie.**

## **Ressources**

**Grossesse-Secours**

**SOS Grossesse (Québec)**

**SOS Grossesse (Estrie)**

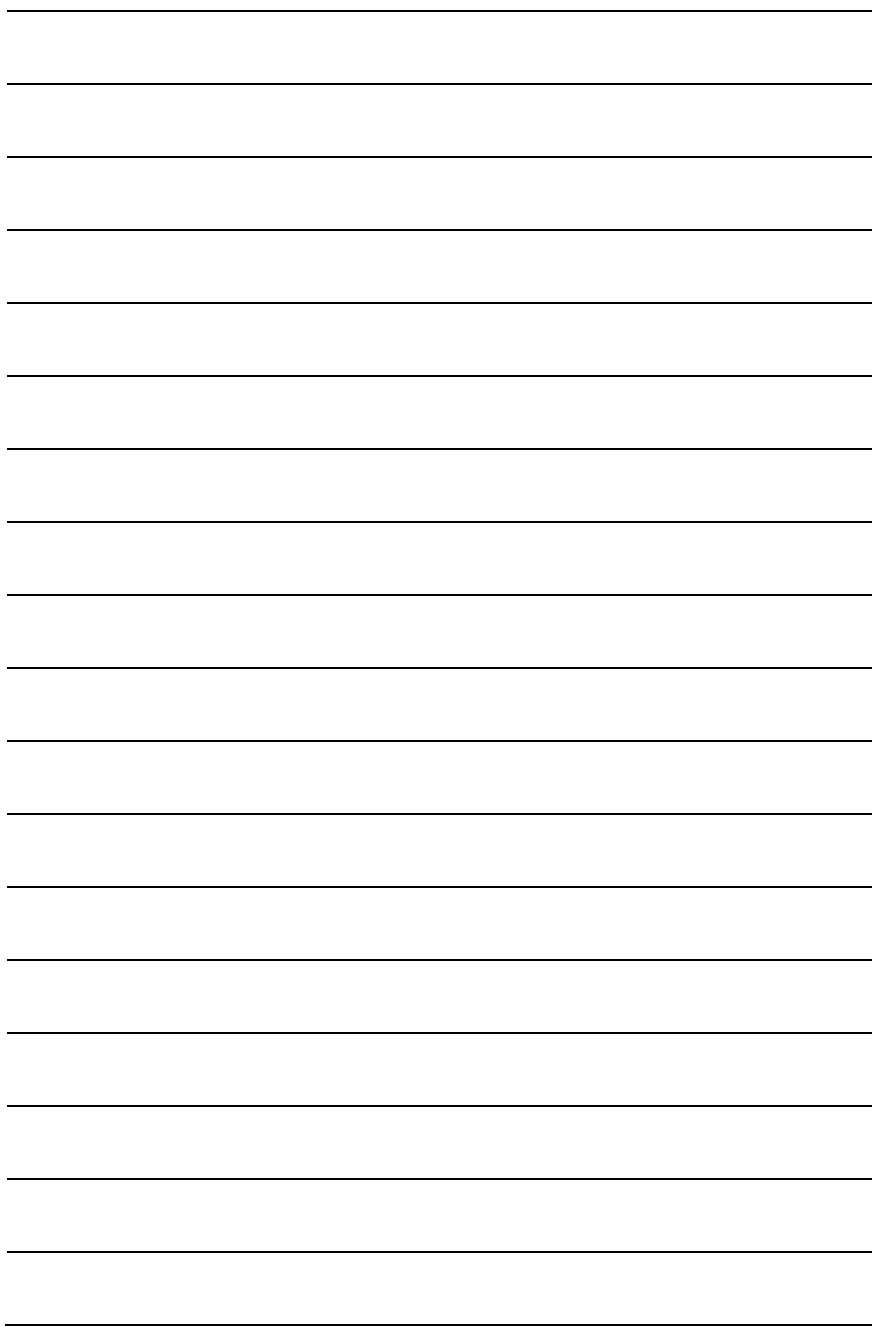
**Tel-jeunes**

**514-271-0554 / 1-877-271-0555**

**418-682-6222/1-877-662-9666**

**819-822-1181/1-877-822-1181**

**1-800-263-2266**





**TON  
CHOIX  
NOTRE  
ÉCOUTE**

