

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

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)

Le test de grossesse est positif...

Et maintenant?

Un test de grossesse positif peut provoquer de multiples émotions ; peur, tristesse, colère, soulagement, joie, inquiétudes... Il peut être difficile d'y voir clair lorsque l'on est submergé par nos émotions, nos croyances, nos valeurs et celles des autres.

Une des valeurs primordiales de Grossesse-Secours est le **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 des enfants.

Voici les trois options s'offrent à vous :

- **Poursuite de la grossesse dans le but de devenir parent**
- **Avortement**
- **Confier 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

Les partenaires vivront également beaucoup d'émotions et de réactions à l'annonce de la grossesse. La section sociale comprend la majorité des questions pertinentes aux partenaires: ceci pourrait être un bon point de départ pour 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). Faites part de vos émotions, vos craintes, 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 eu un résultat positif à un test de grossesse?

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

Maintenant que je vis cette grossesse, comment est-ce que je qualifierais 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 chaque catégorie 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 hobbies 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 la RAMQ ou une couverture médicale valide? Si non, 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 d'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'apporte mon/ma/mes partenaire.s et mon entourage dans ma prise de décision? Y-a-t-il des enjeux en lien avec des opinions différentes?

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

Réfléchissez aux impacts (ex: soutien, rupture, isolement, jugement, monoparentalité, etc.) que pourrait avoir la décision finale sur la relation avec mon/ma/mes partenaire.s et mon entourage. Écrivez ces impacts dans chaque catégorie, si vous décidez de

Poursuivre de 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 (entourage ou société). Si c'est le cas, comment se manifeste-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 psychologique actuel peuvent 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 partenaire 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 (ex. prise de poids, vergetures, nausées, changements hormonaux, etc.). Comment est-ce que j'envisage ces changements?

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

L' aspect moral

Vos croyances personnelles et/ou religieuse, les valeurs culturelles et sociales

Quels sont mes valeurs et croyances qui impacteraient chacun de mes options. Décrivez comment elles influencent mon opinion sur:

La poursuite de la grossesse:

L'interruption la grossesse (avortement):

L' adoption:

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

Comment prendre soin de soi suite à l'exercice?

Cet exercice peut avoir soulevé plusieurs émotions, plusieurs réflexions et peut-être avoir amené certaines réalisations. Il est possible que vous n'ayez encore pris de décision face à la grossesse et c'est bien correct. Vous pouvez réaliser l'exercice de nouveau à tout moment que vous trouverez opportun, seul.e ou avec votre/vos partenaire.s. Entre-temps nous vous proposons quelques façons de prendre soin de soi après l'exercice et à tout moment pendant la situation d'ambivalence de grossesse.

1. Porter un regard sur soi

Tête → Réflexion et idée (Je pense ...)

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

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

2. Avoir de la bienveillance envers soi

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 valide, et ce, peu importe ma décision.

3. Mettre en place un rituel de bien-être

-Réfléchir à ce qui me fait du bien (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

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. 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.

Autres ressources

SOS Grossesse (Québec)
SOS Grossesse (Estrie)
Tel-jeunes

418-682-6222/1-877-662-9666
819-822-1181/1-877-822-1181
1-800-263-2266

