

Guide de réflexion pour accompagner votre décision de grossesse

Centre de consultation des femmes

Mes informations personnelles

1. J'ai _____ ans.
2. Je suis enceinte de _____ semaines.
3. Je vis présentement :
☐ seule ☐ avec mes parents ☐ avec mon ou ma partenaire
☐ autre : _____
4. Je connais le père depuis _____
5. Ma relation avec lui est :
☐ bonne ☐ difficile ☐ terminée depuis _____
6. Je suis présentement aux études.
☐ Oui ☐ Non
7. Je travaille présentement à :
☐ temps partiel ☐ temps complet ☐ je n'ai pas d'emploi.
8. Mon salaire est de _____ \$ par semaine.
9. Mon état de santé actuel :
☐ Il est bon. ☐ Je présente des problèmes de santé, tels que :
_____.
10. Je consomme :
☐ du tabac ☐ la vapoteuse (cigarette électronique) ☐ du cannabis
☐ des drogues ☐ de l'alcool ☐ aucune de ces substances
11. Je sors _____ soir(s) par semaine.
12. Je pratique un sport.
☐ Oui, _____ fois par semaine. ☐ Non
13. Précisez tout autre élément que vous jugez pertinent ou apportez des détails en lien avec vos réponses précédentes :

Mon entourage et son influence sur ma décision

Quelle a été la réaction de ma mère après que j'aie annoncé ma grossesse?

Est-ce que sa réaction peut avoir une influence sur ma décision? Pourquoi?

☐ Oui ☐ Non

Quelle a été la réaction de mon père après que j'aie annoncé ma grossesse?

Est-ce que sa réaction peut avoir une influence sur ma décision? Pourquoi?

☐ Oui ☐ Non

Quelle a été la réaction de mon ou de ma partenaire après que j'aie annoncé ma grossesse?

Est-ce que sa réaction peut avoir une influence sur ma décision? Pourquoi?

☐ Oui ☐ Non

Quelle a été la réaction de mes amis après que j'aie annoncé ma grossesse?

Est-ce que sa réaction peut avoir une influence sur ma décision? Pourquoi?

☐ Oui ☐ Non

Quelle a été la réaction de _____ après que j'aie annoncé ma grossesse?

Est-ce que sa réaction peut avoir une influence sur ma décision? Pourquoi?

☐ Oui ☐ Non

Quelle a été la réaction de _____ après que j'aie annoncé ma grossesse?

Est-ce que sa réaction peut avoir une influence sur ma décision? Pourquoi?

☐ Oui ☐ Non

Vous avez le droit de demander conseil à votre entourage et de les écouter pendant cette période de réflexion. Toutefois, il est essentiel de prendre un moment avec vous-même pour faire le point et de choisir ce qui vous convient le mieux, ici et maintenant. Cette décision vous appartient. Vous êtes la seule personne à pouvoir la prendre afin de ne pas avoir de regrets par la suite.

Mes réflexions personnelles

Est-ce que mon âge a une influence sur ma décision? Si oui, laquelle?

Quelle a été ma réaction lorsque j'ai su que j'étais enceinte?

Avant d'être enceinte, est-ce que j'avais un désir d'avoir des enfants?

Suite à la confirmation de la grossesse, comment pourrais-je décrire mon désir de (re)devenir parent?

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

Quels changements la grossesse pourrait-elle entraîner dans mon quotidien?

Ma relation avec mon ou ma partenaire et mon entourage

Est-ce que j'avais un projet de parentalité avec mon ou ma partenaire actuel(-le)?
Si oui, à quoi ressemblait-il?

Quelles personnes de mon entourage pourraient être présentes afin de me soutenir, peu importe le choix que je vais prendre?

Ma relation avec mon ou ma partenaire et mon entourage (suite)

Quel soutien ces personnes pourront-elles m'apporter?

Est-ce que mon ou ma partenaire m'apportera du soutien, peu importe mon choix?

Est-ce que ma décision aura un impact sur ma relation avec lui ou elle?

L'exploration de mes options

Écrivez pour chacune des options, vos craintes, vos doutes et vos défis.

La poursuite de la grossesse et de l'accouchement :

L'avortement :

L'adoption :

Ma santé physique

Est-ce que ma santé me permet de poursuivre cette grossesse?

Est-ce que j'ai été exposée à des substances toxiques qui pourraient causer des malformations ou des complications pendant la grossesse?

Ma situation matérielle et financière

Est-ce que ma situation financière me permet d'avoir un enfant? Est-ce que je pourrai compter sur un soutien financier de ma famille, de mon ou de ma partenaire ou d'autres formes d'aide pour subvenir aux besoins de l'enfant?

Est-ce que j'ai accès à la couverture médicale de la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) ou à une assurance privée pour mes soins de santé? Si ce n'est pas le cas, suis-je informée des coûts liés aux services hospitaliers pour chacune des options?

Suis-je prête à les assumer? ☐ Oui ☐ Non

Suis-je au courant des ressources (organismes, aides gouvernementales, etc.) qui pourraient m'offrir un soutien financier, matériel, alimentaire ou relatif à l'hébergement?

Vous pouvez en discuter avec votre médecin afin de savoir si vous seriez admissible.

Mon avenir

Si je poursuis la grossesse, aurais-je besoin de déménager ou d'apporter des changements significatifs à mon habitation?

Est-ce que ces changements sont positifs ou négatifs?

Quels étaient mes plans d'avenir avant d'apprendre que j'étais enceinte?

Est-ce que ces plans sont encore envisageables si je décide de poursuivre la grossesse?

[illegible]

**Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Montérégie-Est**

