# Pour faire le bon choix

Vous pouvez vous procurer cette brochure
en communiquant avec le Centre de
documentation du Centre de santé et
de services sociaux (CSSS) de la Vieille-Capitale.
Elle est aussi disponible en version PDF
sur Internet au www.csssvc.qc.ca.

Centre de documentation
CSSS de la Vieille-Capitale
55, chemin Sainte-Foy
Québec (Québec) G1R 1S9

Téléphone : 418 681-8787, poste 3853
Télécopieur : 418 687-9694

Ce document peut être reproduit, en tout
ou en partie, avec mention de la source.
Citation de la référence :
CSSS DE LA VIEILLE-CAPITALE (2008).
*Pour faire le bon choix*, Québec, Le CSSS, 16 p.

Édition révisée

Dépôt légal : 2008

Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives Canada

ISBN 978-2-922823-43-1 (br.)
ISBN 978-2-922823-52-3 (PDF)

Tu viens d'apprendre que ton test de grossesse est positif. Tu te sens encore sous le choc et tu ne sais pas trop comment réagir.

- Tu es peut-être surprise ou encore tu n'es pas sûre que le résultat de ton test soit vrai.
- Tu peux être heureuse de cette nouvelle parce que tu réalises que tu es fertile, et cela te rassure.
- Tu es peut-être en colère parce que ta contraception n'a pas été efficace ou que toi ou ton partenaire avez été imprudents.
- Tu peux avoir peur de la réaction de ton partenaire, de celle de tes parents ou de celle de ton entourage.

Tu ne sais pas quoi faire. Plusieurs émotions, qui peuvent te sembler contradictoires, se bousculent en toi. Ne t'inquiète pas, c'est normal.

Voici quelques pistes qui peuvent guider ta réflexion sur les choix qui s'offrent à toi et sur la décision que tu prendras.

**TU PEUX ÊTRE MÊLÉE, MAIS TU PEUX AUSSI AVOIR DÉJÀ UNE IDÉE DE CE QUE TU SOUHAITES QUANT À LA POURSUITE OU NON DE LA GROSSESSE.**

# TU AS TROIS POSSIBILITÉS

## 1 LA POURSUITE DE LA GROSSESSE EN VUE DE GARDER L'ENFANT

Tu souhaites continuer ta grossesse et devenir mère. Tu t'es imaginé prendre soin d'un enfant et répondre à ses besoins. Si tu penses avoir le soutien et les ressources nécessaires, c'est peut-être la décision que tu prendras. N'attends pas pour consulter l'infirmière de ton école ou de ton CLSC, ou ton médecin. Un suivi prénatal dès le début de ta grossesse est important pour ta santé et celle de ton bébé.

## 2 LA POURSUITE DE LA GROSSESSE EN VUE DE L'ADOPTION

Tu peux choisir de poursuivre la grossesse et de confier le bébé à une famille adoptive. Si tu te sens capable de mener la grossesse à terme et que tu crois ne pas avoir les ressources et les conditions nécessaires pour prendre soin d'un enfant, l'adoption est une possibilité. Tu peux aussi faire ce choix parce que tu ne souhaites pas recourir à l'avortement ou que la grossesse est trop avancée pour y avoir recours.

## 3 L'INTERRUPTION VOLONTAIRE DE GROSSESSE

Il est possible que tu envisages l'avortement. Tu ne te sens pas prête à mener cette grossesse à terme ou à être mère et à t'occuper d'un enfant. Tu n'as pas le soutien nécessaire, ta relation de couple n'est pas suffisamment stable ou tu ne peux pas t'imaginer avoir un enfant maintenant. Interrompre ta grossesse ne veut pas dire que tu ne voudras pas ou que tu ne pourras pas avoir d'enfants plus tard.

Au Québec, l'avortement se pratique jusqu'à 22 semaines de grossesse. Tu dois consulter le plus tôt possible un médecin, l'infirmière de ton CLSC ou de ton école, ou une clinique de planification des naissances.

# LA DIFFICULTÉ DE FAIRE UN CHOIX

**Malgré les options qui s'offrent à toi, la décision n'est pas facile à prendre. C'est peut-être la première grande décision de ta vie. Cette décision peut engager ton partenaire, tes parents, tes amis ou une personne importante pour toi. Il est possible que tu aies peur de ne pas faire le bon choix. Cette peur est tout à fait légitime, c'est pourquoi nous te proposons un petit exercice.**

# LE POUR ET LE CONTRE : COMMENT FAIRE TON CHOIX ?

**À l'aide des questions des pages suivantes, prends quelques minutes pour approfondir ta réflexion. Tu pourras ensuite relire tes notes ou apporter le document quand tu rencontreras une personne-ressource.**

## MA SANTÉ PHYSIQUE

Ma santé me permet-elle de mener une grossesse à terme ?

Mon rythme de vie me permet-il de poursuivre la grossesse ?

Est-ce que j'utilise des substances qui peuvent avoir des effets négatifs sur la grossesse et le bébé ?

## MA SITUATION AMOUREUSE

Quels sont les sentiments que j'éprouve pour mon partenaire ?

Quelles seraient les conséquences de la poursuite ou de l'interruption de la grossesse sur notre relation et notre intimité ?

Quelle est la réaction de mon partenaire par rapport à cette grossesse ?

Mon partenaire se voit-il jouer le rôle de père ?

Mon partenaire sera-t-il présent pour me soutenir :

- Pendant et après la grossesse ?
- Lors de l'interruption de la grossesse ?
- Dans le processus d'adoption ?

## MA SITUATION AFFECTIVE ET SEXUELLE

Quels sont mes sentiments quant à la grossesse, l'adoption ou l'interruption volontaire de grossesse ?

Comment mes valeurs personnelles peuvent-elles orienter mon choix ?

Ma décision de poursuivre la grossesse peut-elle faire que je me sente plus « femme » ?

## MA SITUATION PSYCHOLOGIQUE

Est-ce que je désire avoir un enfant dans la prochaine année ?

Est-ce que je me sens capable de faire face à la grossesse et d'assumer mon rôle de mère ?

Est-ce que j'accepterai que mon corps se transforme, si je poursuis ma grossesse ?

Ma décision peut-elle changer ma relation avec mes parents, mes amis, mon partenaire ?

Qu'est-ce qui semble la meilleure décision pour moi ?

## MA SITUATION FAMILIALE

Si j'en parle à mes parents, comment réagiront-ils ?

Seront-ils en mesure de m'accompagner dans ma décision ?

Accepteront-ils ma décision et seront-ils présents, si je choisis :

- De poursuivre la grossesse ?
- De confier l'enfant à l'adoption ?
- D'interrompre la grossesse ?

## MA SITUATION SOCIALE

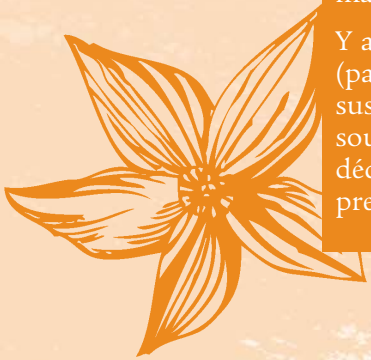
Est-ce que je veux poursuivre mes études ?

Puis-je continuer mes études, si je poursuis ma grossesse ?

Est-ce que j'ai ou je désire avoir un emploi ?

Puis-je avoir ou conserver un emploi, si je poursuis ma grossesse ?

Y a-t-il des gens (parents, famille, amis) susceptibles de me soutenir selon la décision que je prendrai ?



## MA SITUATION FINANCIÈRE

Mes ressources financières me permettent-elles de poursuivre la grossesse ?

Ma situation financière me permettra-t-elle de subvenir aux besoins de l'enfant ?

## ET MES RÊVES ?

En quoi ma décision influencera-t-elle les rêves et les projets qui me tiennent à cœur actuellement ?

# TES RÉFLEXIONS

**Inscris ici le pour et le contre des différentes options qui s'offrent à toi. Ce n'est pas le nombre d'éléments dans chaque colonne qui compte, mais le poids et la valeur que tu leur donnes !**

## POURSUITE DE LA GROSSESSE

| POUR | CONTRE |
| --- | --- |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

## INTERRUPTION DE LA GROSSESSE

| POUR | CONTRE |
| --- | --- |
| | |

## ADOPTION

| POUR | CONTRE |
| --- | --- |
| | |

# ET TON PARTENAIRE ?

**Quand tu lui diras que tu es enceinte, ton partenaire pourrait avoir toutes sortes d'émotions, un peu comme les tiennes.**

## S'IL EST PRÉSENT

Il aura peut-être besoin de te faire part de ses émotions et de ses réflexions par rapport à ta grossesse. Il traversera peut-être une période de réactions et de questionnements intense. Ses réactions peuvent être différentes des tiennes. C'est normal. Parlez-en ensemble. Il pourra aussi t'aider à verbaliser tes émotions. S'il a besoin d'aide, il est important qu'il sache que c'est correct d'aller chercher du soutien ; tu peux lui conseiller de consulter une intervenante au CLSC, seul ou avec toi.

## S'IL N'EST PAS PRÉSENT

Il est possible que tu te retrouves seule à prendre une décision et que ton partenaire choisisse de ne pas t'offrir son soutien après l'annonce de la grossesse. C'est une réaction qui peut se produire parfois. Si c'est le cas, il est important que tu sois bien entourée et que tu prennes soin de toi. N'hésite pas à chercher de l'aide auprès d'une personne qui peut t'accompagner dans ta réflexion (exemples : amie, parents, intervenants).

# IL FAUT QUE TU SACHES QUE :

**Quels que soient les gens qui t'influencent,**
**LA DÉCISION REVIENT À TOI SEULE.**

**Ta décision est importante. Il est normal de prendre le temps d'y réfléchir. Il faut aussi que ta décision respecte tes sentiments et tes valeurs. Il n'y a ni bon, ni mauvais choix.**

**N'oublie pas qu'une grossesse évolue vite. Il est essentiel que tu consultes rapidement une infirmière de ton CLSC ou de ton école ou ton médecin afin de savoir à combien de semaines se situe ta grossesse. Cet élément pourrait avoir une influence sur la décision que tu prendras.**

**L'infirmière ou le médecin respecteront la confidentialité de ta visite. Ils pourront t'aider aussi à en parler à ton partenaire ou à tes parents, si tu le désires.**

# LES RESSOURCES

Confie-toi à une oreille attentive. Parles-en à une amie en qui tu as confiance ou à ton partenaire. Écris tes pensées dans un journal. Tu peux en discuter avec ton père ou ta mère, si tu en as envie. Tu peux faire lire ce dépliant aux gens qui t'entourent. D'autres ressources peuvent te soutenir dans ta démarche ; n'hésite pas à chercher de l'aide auprès d'elles :

- Le CLSC le plus près de chez toi ;
- L'infirmière de ton école ou d'Info-Santé ;
- Ton médecin de famille ou ton gynécologue ;
- La clinique de planification des naissances de ta région.

## RESSOURCES RÉGIONALES DE LA CAPITALE-NATIONALE

- S.O.S. Grossesse : 418 682-6222 ou www.sosgrossesse.ca
- Info-Santé : 811
- Clinique de planning de l'Hôpital Saint-François-d'Assise : 525-4397
- Clinique de planning du CHUL : 654-2167
- Tel-jeunes : 1 800 263-2266 ou www.teljeunes.com

## CLSC SUR LE TERRITOIRE DU CENTRE DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX DE LA VIEILLE-CAPITALE

- CLSC Basse-Ville et Limoilou : 529-2572
- CLSC Haute-Ville : 641-2572
- CLSC des Rivières : 688-9212
- CLSC Sainte-Foy–Sillery, Cap-Rouge–Saint-Augustin et de L'Ancienne-Lorette : 651-2572

Tu peux aussi consulter le *Répertoire des ressources* sur le site Web du Centre de santé et de services sociaux de la Vieille-Capitale : www.csssvc.qc.ca/ressources

**Inscris les ressources de ta région ou de ton territoire.**

_____

_____

_____

_____

_____

## RÉDACTION INITIALE

Cette brochure a été originalement produite et publiée par la Direction de santé publique de la Capitale-Nationale.

Julie Pelletier, sexologue, M.A., Direction de santé publique de la Capitale-Nationale
Edith Guilbert, M.D., M.S.C., Direction de santé publique de la Capitale-Nationale

## ÉQUIPE DE RÉVISION

Julie Pelletier, sexologue, M.A., Direction de santé publique de la Capitale-Nationale

Manon Boivin, organisatrice communautaire Centre de santé et de services sociaux (CSSS) de la Vieille-Capitale

Les membres du comité Québec-Centre de prévention des grossesses à l'adolescence

Le Service des communications du CSSS de la Vieille-Capitale

Cette brochure est une initiative du comité Québec-Centre de prévention des grossesses à l'adolescence. Elle a été révisée et produite par le CSSS de la Vieille-Capitale, en collaboration avec la Direction de santé publique de la Capitale-Nationale.

## CONCEPTION ET INFOGRAPHIE

Communication Graphique Carte Blanche

Centre de santé et de services sociaux
de la Vieille-Capitale

Centre affilié universitaire