



OUTILS D'AIDE À LA RÉFLEXION

Voici un guide qui rassemble plusieurs outils pour nourrir la réflexion. Ces exercices peuvent être réalisés seul-e, en couple ou avec une intervenante. N'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez discuter de vos réflexions ou être accompagné-e-s!

Besoin d'en parler?

Québec: 418 682-6222
Sans frais: 1 877 662-9666
7 jours sur 7 • De 9h à 21h
sosgrossesse.ca



COMMENT REMPLIR CE DOCUMENT

Pour compléter les exercices, nous vous invitons à suivre ces quelques recommandations:

Ne vous censurez pas.

Notez toutes les pensées qui vous traversent l'esprit, sans jugement. Il n'y a rien de honteux ou d'impertinent dans ce que vous ressentez. Ce sont VOS réflexions, dans VOTRE contexte, et elles font pleinement partie de votre processus décisionnel.

Choisissez un moment propice à la réflexion.

Trouvez un endroit où vous vous sentez bien, inspiré-e ou apaisé-e: que ce soit dans un café, à la maison, ou dans un lieu qui vous fait du bien. Prenez aussi le temps de choisir le bon moment de la journée — celui où vous serez le plus disponible mentalement et émotionnellement. Cela peut être tôt le matin avec un café, ou encore en soirée après une journée bien remplie. N'hésitez pas à créer ce moment sur mesure, pour vous.



Accompagné-e... ou pas!

Certaines personnes trouvent du réconfort à réfléchir en présence d'un-e partenaire, d'un-e ami-e ou d'une personne de confiance avec qui parler à voix haute. Cela peut aider à clarifier les pensées et alléger le cœur. Si vous choisissez d'être accompagné-e, assurez-vous que la personne soit bienveillante, respectueuse et libre de tout jugement. Et si vous préférez faire ces exercices seul-e, c'est tout aussi valable.

Laissez-vous du temps.

Oui, l'inconfort fait partie du processus. Et oui, on souhaite souvent passer rapidement à autre chose. Mais prendre une décision dans laquelle vous vous sentirez en paix demande de l'espace et du temps. Accueillir l'inconfort, observer vos émotions, et vous attarder à vos pensées peut sembler difficile, mais c'est un chemin qui mène vers une meilleure compréhension de vous-même.

Demandez du soutien si nécessaire.

Si vous ressentez de la détresse à tout moment, sachez que vous n'êtes pas seul-e. Vous pouvez contacter notre ligne d'écoute, une personne de confiance dans votre entourage, Info-Social au 8-1-1, ou encore les services d'urgence si vous ressentez des symptômes physiques ou psychologiques inquiétants (par exemple, des pensées suicidaires).

Nous vous suggérons de compléter les exercices dans l'ordre proposé, mais si certaines sections vous parlent plus ou moins, vous êtes libre de les consulter dans l'ordre qui vous convient!

COMPRENDRE L'AMBIVALENCE

L'ambivalence se définit comme une
« tendance à éprouver ou à manifester
simultanément deux sentiments
opposés à l'égard d'un même sujet:
amour et haine, joie et tristesse, etc. »

Face à une grossesse, qu'elle soit planifiée ou non, il est
tout à fait normal de vivre de l'ambivalence.

Des émotions contradictoires peuvent surgir:

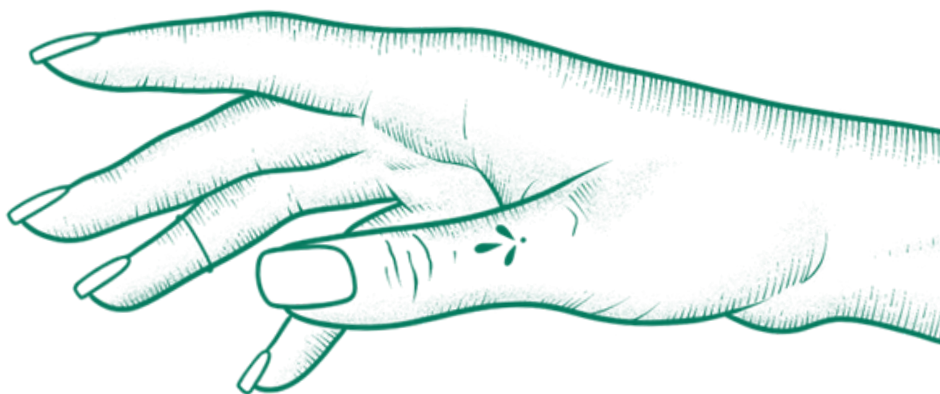
Je désire des enfants, mais
je ne suis pas certaine
d'être prête maintenant...

Pourquoi moi?

N'avions-nous pas utilisé
de contraception?

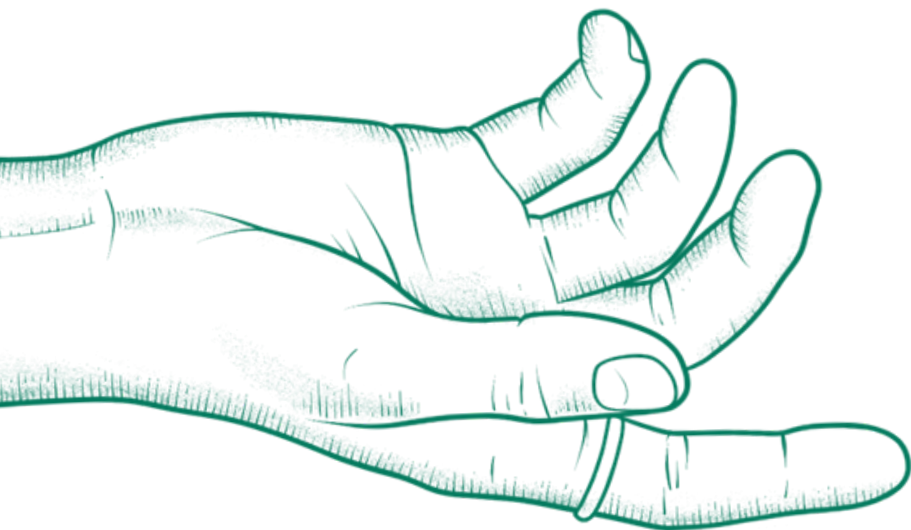
Ce tumulte émotionnel peut entraîner des sentiments comme la honte de vivre une grossesse imprévue, la culpabilité de ne pas avoir utilisé un moyen de contraception ou de ne pas se réjouir pleinement de la situation, entre autres. Et même lorsqu'une grossesse est désirée, il est possible de se sentir déstabilisé-e de ne pas ressentir autant de joie qu'attendu face à un test positif.

Les circonstances entourant une grossesse imprévue sont nombreuses et propres à chaque personne. Si vous vous trouvez actuellement dans cette situation, sachez qu'il vous reste du temps pour réfléchir aux options possibles, et que vous avez encore du pouvoir sur ce qui vous arrive. Ressentir de l'inconfort ne signifie pas que vous êtes perdu-e: au contraire, les démarches que vous entreprenez dès maintenant témoignent de votre volonté de prendre soin de vous, que vous prenez la situation au sérieux et de vous outiller pour aller vers une décision qui vous convienne.



LES SPHÈRES DE VIE

L'exercice des sphères de vie favorise l'introspection et aide à identifier les éléments importants à considérer dans le processus de prise de décision. Il peut également soutenir la réalisation de l'exercice de la balance décisionnelle.



LA SPHÈRE DE VIE *AFFECTIVE*

Elle englobe vos émotions,
vos réactions, vos désirs,
vos peurs.

Quelle a été ma première réaction en découvrant la grossesse?

Comment je me sens maintenant face à cette réalité?

Est-ce que j'ai un désir de parentalité en ce moment?

Ai-je déjà vécu une décision difficile par le passé?
Qu'est-ce qui m'a aidé-e à faire un choix?

Pensez aux 3 options de la grossesse et écrivez pour chacune vos craintes, vos inquiétudes, vos doutes et vos défis.

LA POURSUITE DE LA GROSSESSE POUR DEVENIR PARENT:

CRAINTES	INQUIÉTUDES	DÉFIS

L'INTERRUPTION DE GROSSESSE:

CRAINTES	INQUIÉTUDES	DÉFIS

LA POURSUITE DE LA GROSSESSE POUR CONFIER EN ADOPTION:

CRAINTES	INQUIÉTUDES	DÉFIS

LA SPHÈRE DE VIE ÉCONOMIQUE

Elle inclut les ressources financières et matérielles dont vous disposez actuellement ou dont vous jouiriez éventuellement. La réflexion porte sur l'impact qu'aurait l'arrivée d'un (nouvel) enfant sur votre niveau de vie.

Quels changements l'arrivée d'un enfant impliquerait-elle dans mon quotidien (logement, emploi, études, loisirs, alimentation, etc.)?

Comment ces impacts pourraient-ils influencer ma décision?

**Ai-je accès à des soutiens financiers ou matériels
(famille, organismes, aide gouvernementale)?**

**Quels seraient les impacts financiers de
chaque option de grossesse?**

**Est-ce que je me sens prêt-e à faire certains
ajustements ou sacrifices? Lesquels?**

LA SPHÈRE DE VIE *MÉDICALE*

Elle touche à votre santé physique, mentale, vos habitudes de vie et votre bagage génétique.

Est-ce que mon état de santé physique et psychologique me permet de mener une grossesse, d'en interrompre une, ou de confier un enfant en adoption?

Quels changements de mode de vie serais-je prêt-e à envisager (sommeil, alimentation, consommation, etc.)?

Est-ce que mon âge ou mon historique médical influencent ma réflexion?

Est-ce que certaines maladies dans ma famille ou celle de mon/ma partenaire influencent ma décision?

Comment est-ce que j'envisage les transformations corporelles liées à la grossesse?

LA SPHÈRE DE VIE MORALE

Elle regroupe vos croyances personnelles, religieuses, vos valeurs sociales ou culturelles.

Quelles sont mes valeurs en lien avec la parentalité, l'avortement ou l'adoption?

Y a-t-il des contradictions entre mes valeurs et mes émotions actuelles?

Quel choix correspond le mieux à ce que je crois juste,
pour moi-même ?

Est-ce que je me sens influencé-e par une croyance ou une pression
extérieure, comme par exemple ma famille ou ma religion?

L'interruption de
grossesse (avortement):

La poursuite pour
devenir parent:

La poursuite pour
confier en adoption:

LA SPHÈRE DE VIE SOCIALE

Elle concerne vos relations
interpersonnelles, vos
réseaux de soutien et votre
environnement social.

Quel soutien ai-je actuellement dans mon entourage?

Est-ce que mon/ma/mes partenaire(s) sont
impliqué-e-s ou disponibles pour m'épauler?

Est-ce que je ressens des pressions sociales ou familiales par rapport
à la prise de décision, ou en faveur d'une décision en particulier?

Comment chaque **option** pourrait-elle affecter mes **relations**
avec les autres (soutien, isolement, jugement, etc.)?

La poursuite pour
devenir parent:

L'interruption de
grossesse (avortement):

La poursuite pour
confier en adoption:

PRENDRE *SOIN DE SOI*

Les réflexions suscitées par les exercices que vous venez de faire peuvent avoir provoqué différentes émotions: tension, tristesse, confusion, voire même de la détresse. Si c'est le cas, il est essentiel de prendre un moment pour vous recentrer et prendre soin de vous.

Il se peut également qu'après tout ce travail, vous n'ayez pas encore pris de décision. C'est tout à fait normal. Ne vous laissez pas submerger par ce que vous ressentez: ces émotions sont le reflet d'un processus profond et courageux que vous avez amorcé.

Vous pourrez relire vos réponses ou recommencer certains exercices, seule ou accompagné-e d'un-e partenaire ou d'une personne de confiance, à un moment qui vous conviendra mieux.



VOICI QUELQUES SUGGESTIONS POUR VOUS DÉPOSER ET VOUS RECONNECTER À VOUS-MÊME:

PORTER UN REGARD SUR SOI

Cela peut vous aider à vous ancrer dans le moment présent,
si votre esprit tourne en boucle dans les réflexions.

Tête: pensées, idées (« Je pense... »)

Cœur: émotions, motivations, humeur (« Je me sens... »)

Corps: actions, besoins, sensations (« Je vis... »)

AVOIR DE LA BIENVEILLANCE ENVERS SOI-MÊME

Répétez ces phrases le nombre de fois que vous en avez besoin. Vous pouvez également les inscrire sur un bout de papier que vous laissez à un endroit stratégique qui vous permettra de le voir souvent durant la journée.

J'ai le droit de m'accorder de la douceur.

Je peux prendre mon temps pour faire un choix.

C'est normal de vivre plusieurs émotions en même temps.

Je suis l'expert-e de ma réalité.

Peu importe ma décision, elle sera la meilleure pour moi, ici et maintenant.

METTRE EN PLACE UN RITUEL DE BIEN-ÊTRE

Réfléchir à ce qui me fait du bien
(ex.: passions, mouvement, créativité, calme) et le pratiquer.

Réserver un moment pour explorer vos réflexions,
puis prendre une pause pour vous changer les idées.

Identifier les personnes ou les ressources vers qui
je peux me tourner quand je vais moins bien.

Ne pas hésiter à demander du soutien si j'en ressens le besoin.



LA BALANCE DÉCISIONNELLE

PASSER DE LA RÉFLEXION À LA CLARIFICATION

Maintenant que vous avez amorcé une réflexion sous différents angles, en prenant en compte votre contexte personnel, vos émotions, vos valeurs et vos réalités, il peut être utile de transformer ces réflexions en une forme plus concrète.

L'exercice de la balance décisionnelle consiste à faire ressortir les avantages et les inconvénients que vous percevez pour chacun des choix possibles: poursuivre la grossesse pour devenir parent, l'interrompre ou poursuivre la grossesse pour confier en adoption.

Cela permet souvent de mettre de l'ordre dans ses idées, de visualiser plus clairement les éléments en jeu, et parfois même de dénouer un peu le nœud de l'ambivalence.

Il est important de garder en tête que:

- Vous n'êtes pas obligé-e d'arriver à une réponse immédiate.
- Il se peut que vous ne parveniez pas à une résolution nette de l'ambivalence.
- La balance peut parfois sembler très serrée (par exemple, 51% d'un côté, 49% de l'autre) et c'est tout à fait valide. Ce que vous ressentez mérite d'être accueilli, peu importe la clarté du résultat.
- Le simple fait d'avoir pris ce temps pour vous, de mettre des mots sur ce que vous vivez, est déjà une démarche significative et courageuse.

Écrire ses pensées permet d'avancer dans sa réflexion et d'y apporter des nuances.

Le nombre d'éléments inscrits dans chaque colonne importe peu: l'essentiel est d'évaluer le poids que chacun d'eux prend dans votre processus décisionnel.

Pour chaque avantage et inconvénient, indiquez son importance à l'aide d'un à pourcentage ou selon la légende suggérée. Par la suite, si cela s'applique, vous pouvez proposer à votre partenaire de faire l'exercice à son tour. Cela peut devenir un outil utile pour soutenir la communication.

AVANTAGES	INCONVÉNIENTS
Choisir d'interrompre la grossesse	
Choisir de poursuivre la grossesse pour devenir parent	
Choisir de poursuivre la grossesse pour confier en adoption	

Plus cet aspect a de l'importance, plus le chiffre doit être élevé:
1. Peu 2. Moyennement 3. Assez 4. Beaucoup.

POUR ALLER PLUS LOIN...

Après avoir exploré vos sphères de vie ou rempli la balance décisionnelle, vous pourriez avoir envie de poursuivre la réflexion de façon plus concrète.

Ici, nous vous invitons à vous projeter dans les trois choix possibles. Prenez quelques instants pour vous déposer dans un choix à la fois et observez ce qui se passe en vous: quelles émotions ou sensations émergent?

Notez ce qui émerge.

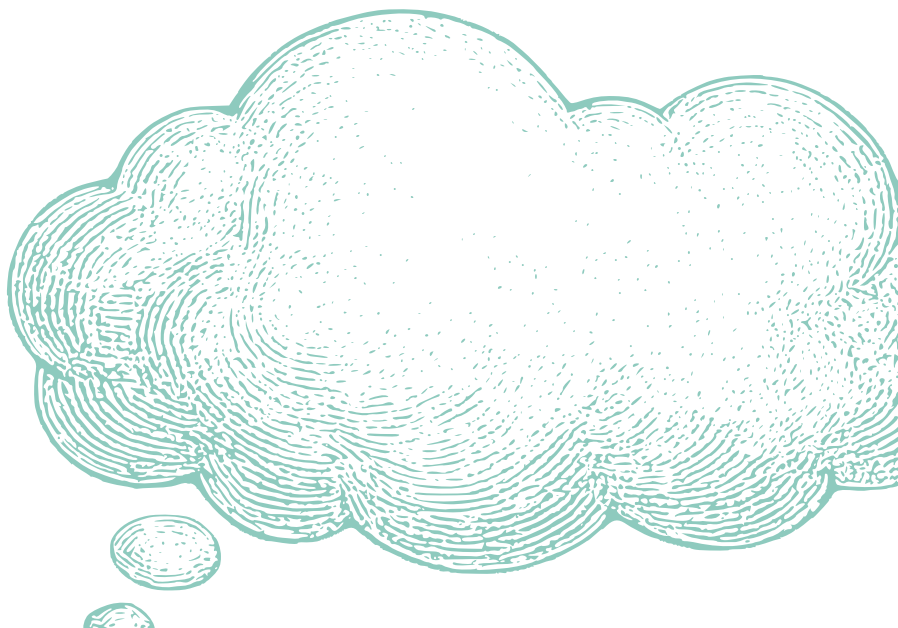
Laissez-vous guider par votre intuition.

Vous pouvez écrire librement, dessiner, enregistrer un message vocal... peu importe la forme.

Qu'est-ce qui m'a apaisé-e dans cet exercice?

Qu'est-ce qui m'a dérangé-e ou bouleversé-e?

Est-ce qu'une décision semble se dessiner plus clairement?



LA PROJECTION

Lorsqu'il semble difficile, voire impossible, de privilégier un choix plutôt qu'un autre, il peut être aidant de faire un exercice de projection. Cela consiste à s'imaginer avoir déjà pris une décision, afin de mieux visualiser son impact concret dans votre vie.

1. EXPLORER UNE PREMIÈRE OPTION

Choisissez un des trois choix possibles et gardez-le en tête pendant un certain temps.

Par exemple, si vous imaginez poursuivre la grossesse pour élever l'enfant, vous pourriez vous projeter dans les prochaines semaines et les prochains mois:

- Vous organiser pour vos rendez-vous médicaux;
- Vous informer sur les changements corporels et les effets d'une grossesse;
- Anticiper les ajustements dans votre quotidien pour accueillir un enfant.

2. EXPLORER UN DEUXIÈME CHOIX

Consacrez ensuite un moment pour visualiser un autre choix.

Par exemple, si vous imaginez interrompre la grossesse, vous pourriez:

- Contacter une clinique pour vous informer sur les délais et la prise de rendez vous (cela ne vous engage en rien);
- Poser vos questions sur les méthodes offertes et les effets secondaires possibles;
- Imaginer le jour de la procédure: souhaitez-vous être accompagné.e? Par qui? Voulez-vous demander des calmants ou des antidouleurs?*
- Vous projeter dans les heures ou jours qui suivent: qu'est-ce qui vous ferait du bien? Votre repas préféré livré? Une série réconfortante à regarder?

3. EXPLORER LE TROISIÈME CHOIX

Enfin, imaginez poursuivre la grossesse et confier en adoption.

Vous pourriez:

- Contacter le Centre jeunesse pour poser vos questions;
- Réfléchir à la manière dont vous organiseriez vos rendez-vous médicaux;
- Envisager les émotions et réactions que vous pourriez vivre à la suite de l'adoption.

FAIRE LE POINT

Après avoir exploré chaque possibilité, prenez le temps de noter vos impressions, émotions et pensées. Observez si cet exercice vous aide à clarifier votre décision ou à mieux comprendre vos besoins.

Rappelez-vous: Vous n'êtes pas seule dans ce processus.

N'hésitez pas à communiquer avec nous si vous souhaitez discuter de vos réflexions ou de vos ressentis après avoir fait cet exercice.

*ce n'est pas possible dans toutes les cliniques.

SI VOUS IMAGINEZ POURSUIVRE LA GROSSESSE

Quels ajustements seraient nécessaires
dans votre environnement (logement,
déplacements, temps libre)?

Imaginez votre vie dans un an.
Qu'est-ce qui vous fait peur?
Qu'est-ce qui vous réconforte?

À quoi ressemblerait une journée
typique avec un enfant?

SI VOUS IMAGINEZ POURSUIVRE LA GROSSESSE

Quelles seraient les implications sur votre routine,
votre sommeil, vos habitudes de vie?

Quels sont vos besoins de soutien en dehors de
votre partenaire (famille, ami-e-s, intervenant-e-s)?

Quel soutien souhaiteriez-vous recevoir de votre partenaire?
Aimeriez-vous qu'il soit présent-e à vos rendez-vous médicaux?
Est-ce réaliste selon son horaire, sa situation, votre lien actuel?
Quelles seraient vos attentes sur le plan affectif, logistique, parental?

SI VOUS IMAGINEZ INTERROMPRE LA GROSSESSE

Quelles émotions ou préoccupations ressentez-vous en pensant à cette issue?

Comment vos craintes ou vos émotions pèsent-elles dans votre réflexion?

Souhaitez-vous garder une trace de ce moment (lettre, journal, symbole) ou au contraire tourner la page?

SI VOUS IMAGINEZ INTERROMPRE LA GROSSESSE

Cette décision pourrait-elle influencer vos projets (études, travail, famille, couple)? De quelle manière?

Si vous imaginez parler de ce moment dans quelques années, comment aimeriez-vous vous sentir par rapport à votre décision?

En vous projetant dans ce choix, qu'est-ce que cela pourrait vous révéler sur vos valeurs, vos besoins ou la façon dont vous prenez soin de vous?

SI VOUS IMAGINEZ CONFIER UN·E ENFANT EN ADOPTION

Quelles émotions émergent à l'idée
de rencontrer une intervenante ou
un organisme d'adoption?

De quel type de soutien auriez-vous
besoin durant la grossesse?

SI VOUS IMAGINEZ CONFIER UN·E ENFANT EN ADOPTION

Quelles seraient vos attentes envers votre entourage
ou votre partenaire dans ce processus?

Comment pourriez-vous prendre soin de vous dans
les semaines et mois qui suivraient cette décision?



LE JOURNAL DE BORD

En contexte d'ambivalence, il est normal de passer d'une idée à l'autre, parfois dans la même journée. Vous pouvez vous sentir convaincu-e le matin, puis très incertain-e quelques heures plus tard. Ce va-et-vient ne signifie pas que vous ne savez pas ce que vous voulez, mais plutôt que vous êtes en train de chercher ce qui résonne vraiment avec vous.

Le journal de bord permet de prendre du recul sur ce flot intérieur. Il ne s'agit pas d'arriver rapidement à une décision, mais de repérer si une tendance se dessine avec le temps. Chaque jour, ou chaque fois que vous ressentez un changement de perspective, vous pouvez:

Noter vers quelle option vous penchez à ce moment-là
(ex.: poursuite de grossesse, interruption, adoption);

Y associer un pourcentage de certitude
(ex.: 60% pour l'interruption, 40% pour la poursuite);

Et ajouter une ou deux phrases sur ce qui a influencé votre position.

QUELQUES CONSEILS POUR VOUS APPROPRIER L'EXERCICE



Aucun format fixe n'est obligatoire.

Utilisez ce guide, un carnet, votre agenda papier, l'application Notes de votre téléphone, un enregistrement vocal, ou même un message que vous vous envoyez à vous-même.

Soyez spontané-e et honnête, même si vos pensées vous semblent contradictoires.

Écrivez à chaud, après une conversation, une émotion, un souvenir ou un rêve.

Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi ajouter:

- o une note sur votre humeur du jour;
- o une observation sur votre corps (fatigue, tensions, calme);
- o une question en suspens.

Voici deux formats pour vous inspirer à compléter votre journal:

FORMAT TYPE 1: ENTRÉE JOURNALIÈRE SIMPLE (COLONNE)

Date et moment	Option envisagée	%	Raisons principales
17 juillet au matin	Interrompre	70%	Je me suis rappelée que je ne me sens pas prête pour cette responsabilité
17 juillet au soir	Poursuite	50%	Je me suis projetée dans le quotidien avec une parentalité possible

FORMAT TYPE 2: CARNET LIBRE

 Date:

 Aujourd'hui, je penche pour...

 Degré de certitude (%):

 Ce qui influence ma pensée:

 Y a-t-il eu un changement depuis la dernière fois?



LES POSSIBILITÉS

Cet exercice vous invite à explorer concrètement les impacts possibles de chacune des issues de grossesse.

Il peut être fait seul ou en complément des autres exercices de ce guide, par exemple avant ou après l'exercice de projection, pour voir si vos attentes ou vos impressions se confirment.

L'objectif est de mettre sur papier différents scénarios afin d'avoir une vision plus claire de ce que chaque choix pourrait impliquer.

Parfois, cet exercice aide à identifier avec quelle possibilité vous vous sentez le plus à l'aise ou laquelle soulève le plus d'inquiétudes.

Pour le réaliser, complétez des phrases comme:

Si je choisis de _____, il y a de fortes chances que _____

Si je décide de _____, il est possible que _____

Si je poursuis la grossesse pour _____, cela pourrait m'amener à _____

Vous pouvez vous laisser guider par les aspects qui comptent le plus pour vous: émotions, santé, vie familiale, finances, relations, projets, valeurs, etc.

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses — le but est simplement de voir plus clairement ce qui est important pour vous.

Vous pouvez refaire cet exercice plus d'une fois, car vos réflexions peuvent évoluer avec le temps ou à mesure que vous obtenez de nouvelles informations!





LA LETTRE

Les exercices précédents visent surtout à vous recentrer sur vous-même, dans l'ici et maintenant, afin de prendre une décision éclairée en fonction de votre réalité actuelle.

Or, il est possible que dans quelques mois ou quelques années, votre contexte de vie change et que des pensées comme « Si j'avais su... » ou « Peut-être que j'aurais dû... » apparaissent.

Rappelez-vous: vous ne pouviez pas le savoir. Personne n'a de boule de cristal permettant de prédire l'avenir. Vous avez pris la meilleure décision possible pour vous, dans le contexte qui était le vôtre à ce moment-là. Vous avez fait tout ce que vous pouviez pour réfléchir avec sérieux, en utilisant ce guide et en prenant les devants pour mener votre démarche.

Si vous avez pris votre décision, nous vous invitons maintenant à vous écrire une lettre, à vous-même ou à votre grossesse, pour décrire le contexte, vos réflexions et les raisons qui vous ont mené-e à cette décision.

Cette lettre pourra devenir un repère pour vous, si jamais vous ressentez du doute, de la tristesse ou de la culpabilité dans le futur. Elle vous rappellera vos circonstances, vos émotions et votre état d'esprit au moment précis où vous avez su ce qui vous convenait le mieux.

Il est facile de se juger après coup, surtout quand la situation a changé. Mais au moment de votre décision, vous n'aviez pas toutes les données de l'avenir, et c'est normal. Ce qui compte, c'est que vous avez fait un choix réfléchi et aligné avec qui vous étiez et ce dont vous aviez besoin à ce moment-là.



POUR TERMINER...

Vous voilà à la fin de ce document, avec une décision prise... ou pas.

Ne vous mettez pas de pression: il est normal de ressentir un mélange d'émotions. Il est tout aussi normal d'avoir trouvé le processus clair et simple, et d'être arrivé-e à une décision rapidement. Tout est possible, et tout est normal.

Vous êtes humain-e. Face à une décision importante, il est naturel de se sentir bousculé-e par ce que l'on vit et par ce que l'on ressent.

Rappelez-vous: vous avez pris du temps pour vous, pour vous recentrer sur vos objectifs, vos besoins, vos émotions, sur vous-même. Et cela, en soi, est déjà un immense travail. Prenez un moment pour vous reconnaître ce mérite... et pour vous féliciter.

Vous n'êtes pas seul-e dans ce processus. Nous sommes là pour vous écouter si vous en ressentez le besoin. Vous pouvez également vous adresser à un-e professionnel-le en santé mentale ou consulter d'autres ressources listées ci-dessous.

Poursuite de la grossesse

MAISONS DE NAISSANCE

Maison de naissance de la Capitale Nationale

1280, 1ère Avenue,
Québec, QC, G1L 3K9
418-651-7453

HÔPITAUX ACCOUCHEURS À QUÉBEC

Hôpital Saint François d'Assise

10, rue de l'Espinay
Québec, QC, G1L 3L5
418-525-4444

Centre mère enfant

2705, Boulevard Laurier,
Québec, QC, G1V 4G2
418-525-4444

Hôpital accoucheur
Chaudière-Appalaches
Hôtel-Dieu de Lévis

43, rue Wolfe, Lévis, QC, G6V 3Z1
418-833-1522

Formulaire en ligne pour obtenir
un suivi de grossesse:
[https://magrossesse.safir.ctip.ssss.
gouv.qc.ca/fr/inscription](https://magrossesse.safir.ctip.ssss.gouv.qc.ca/fr/inscription)

Interruption de grossesse

CAPITALE-NATIONALE

Centre de santé des femmes
de la Capitale-Nationale: 581 849-6439

Hôpital Saint-François d'Assise

30, rue de l'Espinay
Québec, QC, G1L 3L5
418-525-4397

Rendez-vous ici

CHAUDIÈRE-APPALACHES

Guichet accès IVG
1 844 632-1455

Pour trouver une autre clinique:
Carte de la Fédération québécoise
pour le planning de naissance
<https://fqpn.qc.ca/trouver-de-laide/#>

Confier en adoption

Centre jeunesse de Québec
Institut universitaire, service
adoption et post-adoption
2915, avenue du Bourg-Royal
Québec, QC, G1C 3S2
418-661-6951

RESSOURCES RESSOURCES RESSOURCES

LES TROIS SEULS ORGANISMES D'ACCOMPAGNEMENT PRO-CHOIX



S.O.S. Grossesse, Québec
1 877-662-9666
www.sosgrossesse.ca



Grossesse-Secours
1 877-271-0555
www.grossesse-secours.org



S.O.S. Grossesse Estrie
1 877-822-1181
www.sosgrossesseestrie.qc.ca

RESSOURCES D'AIDE EN SANTÉ MENTALE



Info-Social, en composant le
811 option 2 pour parler avec
un intervenant psychosocial.



Pour appeler: 1-800-263-2266
Pour texter: 514 600-1002

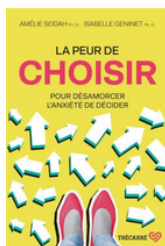


Centre de crise
de Québec

Un point d'appui vers un mieux-être

Le numéro du Centre de crise:
418-688-4240

CES OUTILS NOUS ONT AIDÉ-ES À MONTER CE DOCUMENT



CENTRES DE SANTÉ DES FEMMES DU QUÉBEC

<https://www.csfdubec.ca/outils-daide-a-prise-de-decision/>