

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?