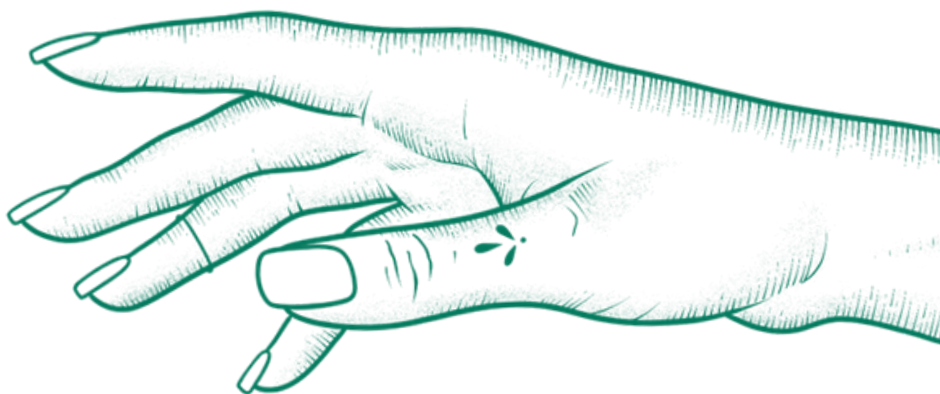
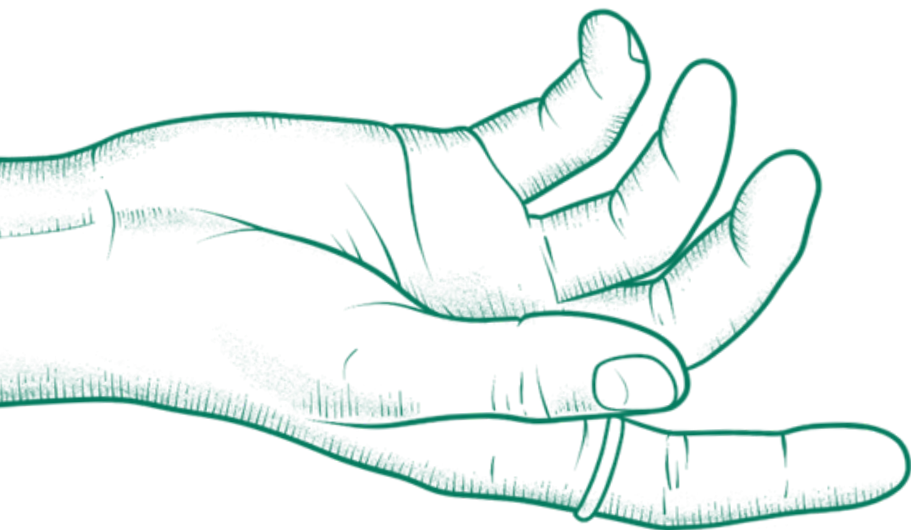




LES SPHÈRES DE VIE

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.