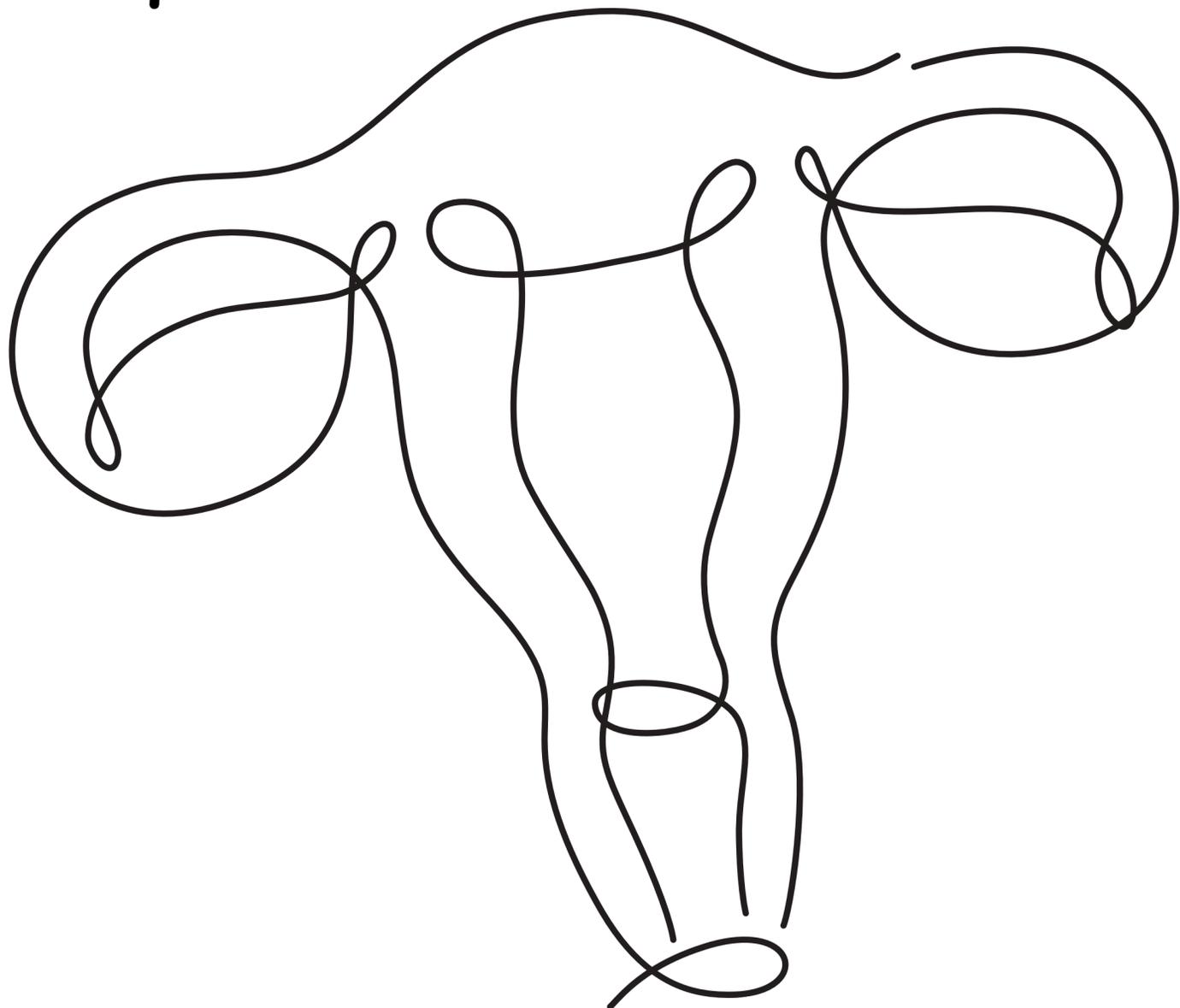
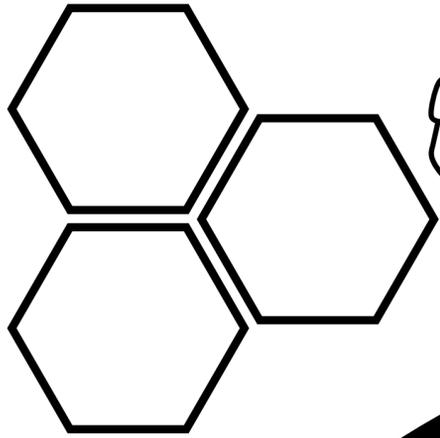


GUIDE DE RÉFLEXION

Mon utérus

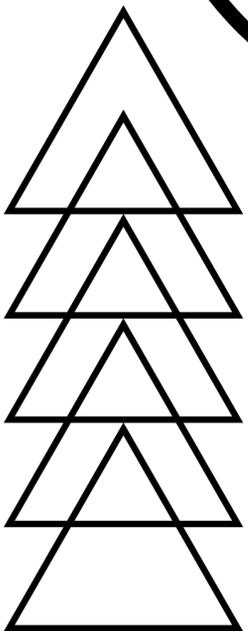
Mon choix





EXERCICE 1:

MES PENSÉES:

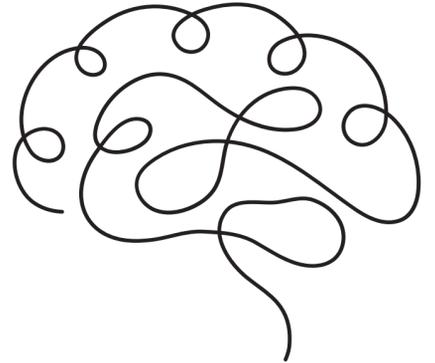


MES ÉMOTIONS:

EXERCICE 2:

Qu'est-ce que me dit...

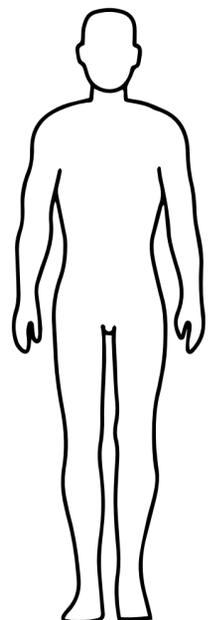
Ma tête...



Mon coeur...



Mon corps...



EXERCICE 3:



Les facteurs à considérer dans la prise de décision (questions possibles) :

Ma situation économique :



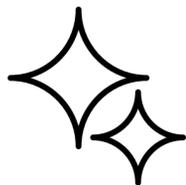
- Quelle est ma situation financière actuelle? Influence-t-elle ma décision?
- Est-ce qu'une grossesse freine mon emploi / mes études ? Si je poursuis la grossesse, comment j'envisage de poursuivre mon emploi / mes études ?
- Est-ce que je pourrais continuer de répondre à mes besoins? Si non, ai-je des solutions?

Mon état de santé :



- Comment est ma santé physique ? Est-ce qu'elle influence ma décision ?
- Comment est ma santé psychologique ? Est-ce qu'elle influence ma décision ?
- Est-ce que mes habitudes de vie actuelles peuvent influencer mon choix ?
- Est-ce que mon âge peut influencer ma décision ? Si oui, de quelle manière ?
- Est-ce que les changements physiques et psychologiques d'après grossesse peuvent influencer mon choix?

Mes valeurs et croyances :



- Est-ce que mes croyances spirituelles ou religieuses ont un impact sur ma décision ?
- Est-ce que la poursuite d'une grossesse est en cohérence ou en conflit avec mes valeurs ?
- Est-ce que l'interruption de grossesse est en cohérence ou en conflit avec mes valeurs ?

Ma relation avec les autres :



- Est-ce que ma décision pourrait impacter ma relation avec les autres (famille, ami(s), etc.) ?
- Est-ce que je peux compter sur le soutien de mes proches lorsque je prendrai une décision?
- Quelle place j'accorde à l'opinion des autres versus quelle place j'accorde à mon opinion dans cette décision ?

Mes sentiments :



- Comment est ma situation affective en ce moment ? Est-ce qu'elle peut influencer mon choix ?
- Est-ce que ma relation avec mon / ma partenaire peut changer selon ma décision ?
- Est-ce que je sens que cette grossesse arrive à un bon moment dans ma vie ?
- Est-ce que je ressens des craintes par rapport au choix que je dois faire ?

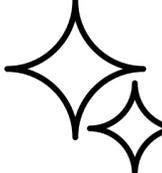
Moi, mes rêves :



- Est-ce que mes projets d'avenir seraient modifiés dû à cette grossesse ou interruption de grossesse ?
- Est-ce qu'il y a des choses importantes pour moi en ce moment (avancement de carrière, études, etc.) ?
- Est-ce que je suis prêt(e) à devenir parent en ce moment ?
- Est-ce que mon point de vue sur cette grossesse est différent de celle de mon/ma partenaire ?
- Est-ce qu'il y a une décision qui fait plus de sens pour moi ?

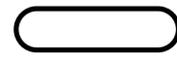
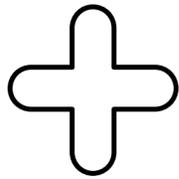
EXERCICE 3:

Les facteurs à considérer dans la prise de décision :

	Très important	Important	Pas très important	Pas du tout important
 Est-ce que ma situation financière est importante à considérer dans ma prise de décision ?				
 Est-ce que mon état de santé physique et mon état de santé psychologique sont importants à considérer ?				
 Est-ce que mes valeurs sont importantes à considérer dans ma prise de décision ?				
 Est-ce que c'est important pour moi de considérer les gens autour de moi dans ma décision ?				
 Est-ce que c'est important pour moi de considérer mes sentiments dans ma prise de décision ?				
 Est-ce que c'est important pour moi de considérer ce que je veux pour l'avenir dans ma décision ?				

Exercice inspiré de SOS Grossesse

EXERCICE 4:

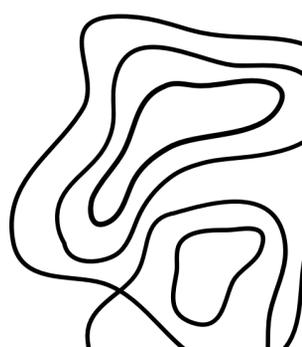


Avantage(s) de poursuivre la grossesse

Désavantage(s) de poursuivre la grossesse

Avantage(s) d'interrompre la grossesse

Désavantage(s) d'interrompre la grossesse



EXERCICE 5:



Si j'interromps la grossesse

Si je poursuis la grossesse

Où est-ce que je me vois...

Dans 5 ans...

Dans 5 ans...

Dans 10 ans...

Dans 10 ans...

EXERCICE 6:



Je vide ma tête...

