

## Exercice de la projection

Lorsqu'il semble inconcevable de privilégier une issue au détriment des autres, il s'avère aidant de faire un exercice de projection, c'est-à-dire de s'imaginer avoir pris notre décision dans le but de mieux visualiser son impact dans notre vie.

➤ Dans un premier temps, il s'agit de déterminer une issue de grossesse, puis de la garder en tête pendant un moment. Par exemple, en choisissant la poursuite de la grossesse, vous pourriez simuler une journée typique avec un enfant; faire sonner votre cadran plus tôt le matin ou même pendant la nuit pour constater les changements à vos habitudes, accompagner une personne avec un enfant, évaluer les dépenses pour un enfant en faisant un budget, etc.

➤ Dans un deuxième temps, consacrez un moment pour explorer une autre issue de grossesse. À titre d'exemple, faites comme si vous aviez décidé d'interrompre la grossesse; téléphonez dans un lieu offrant le service d'interruption de grossesse et prenez un premier rendez-vous.

Ceci n'engage en rien, le premier rendez-vous consiste uniquement à rencontrer une intervenante sociale pour vérifier où vous en êtes dans votre processus décisionnel, ainsi qu'un médecin et une infirmière pour quelques tests généraux et obtenir de l'information sur les procédures d'interruptions de grossesse. Il est important d'annuler votre rendez-vous si vous ne souhaitez plus vous y rendre.

➤ Finalement, vous pourriez conclure cet exercice en vous imaginant confier votre enfant en adoption. Vous pourriez ainsi prévoir des rencontres avec une intervenante du Centre jeunesse pour prendre un premier contact avec cet organisme responsable de l'adoption et avoir des renseignements sur la procédure. Vous pourriez également remanier votre horaire pour y insérer vos rendez-vous médicaux pour votre suivi de grossesse, etc. Enfin, vous pourriez profiter de ce temps pour réfléchir aux émotions et réactions que vous pourriez vivre à la suite de l'adoption.

Après vos journées de projection, notez vos impressions, vos émotions, ainsi que vos pensées et regardez dans quelle mesure cela vous aide à prendre une décision.

N'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez parler de comment vous vous sentez après avoir fait cet exercice!

Pour plus d'espace pour écrire

A large rectangular area with rounded corners, containing 25 horizontal lines for writing.



# Ressources

Pour un suivi de grossesse ou de l'aide, il est possible de s'inscrire via le site <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/grossesse-parentalite/soutien-pendant-grossesse-naissance/grossesse/service-ma-grossesse>

## Poursuite de la grossesse

### Maisons de naissance

Maison de naissance de la Capitale Nationale  
1280, 1<sup>ère</sup> Avenue,  
Québec, QC, G1L 3K9  
418-651-7453

Maison de naissance Mimosa  
182, rue de l'Église, Saint-Romuald, QC, G6W 3G9  
418-839-0205

### 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

## Interruption de grossesse

### Capitale-Nationale

Pavillon Saint-François  
d'Assise  
30, rue de l'Espinay  
Québec, QC, G1L 3L5  
418-525-4397

### Chaudière-Appalaches

Hôtel-Dieu de Lévis  
43, rue Wolfe,  
Lévis, QC, G6V 3Z1  
418-835-7121 poste  
11228  
(boîte vocale)

### 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

## Les trois seuls organismes libre-choix



**Grossesse-Secours,**  
Montréal: 1 877-271-0555  
[www.grossesse-secours.org](http://www.grossesse-secours.org)



**S.O.S. Grossesse Estrie:**  
1 877-822-1181  
[www.sosgrossesseestrie.qc.ca](http://www.sosgrossesseestrie.qc.ca)



**S.O.S. Grossesse,**  
Québec: 1 877-662-9666  
[www.sosgrossesse.ca](http://www.sosgrossesse.ca)