

Exercice du journal de bord

En situation d'ambivalence, il est possible de changer d'avis plusieurs fois par semaine et même par jour. Afin de vous aider à déceler si une tendance se dessine dans le temps pour une option ou une autre, l'exercice du journal de bord est aidant.

Cela consiste à inscrire quotidiennement vers quelle issue penche votre décision et y inscrire les pourcentages de même que les raisons principales qui influencent votre choix. Vous pouvez faire cet exercice sur une période d'une ou deux semaines et regarder par la suite s'il y a une issue de grossesse qui prédomine et voir comment cela vous aide dans votre prise de décision.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI

SAMEDI	DIMANCHE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI

SAMEDI	DIMANCHE

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^{ère} 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



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



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