

# Exercice des sphères de vie

L'exercice des sphères de vie permet une introspection et aide à identifier les éléments importants à prendre en considération lors de la prise de décision. Cet exercice peut aider à la réalisation de l'exercice de la balance décisionnelle.

## Sphères de vie:

## Questions à se poser:

**Affective :**  
Elle englobe les émotions et les sentiments que vous vivez ou que vous êtes susceptible de ressentir.

- La poursuite, l'adoption ou l'interruption de grossesse modifierait-elle ma relation avec mon/ma partenaire?
- Comment mon contexte de vie est-il favorable ou non à un projet de parentalité?
- Est-ce que j'ai des craintes quant à l'interruption de grossesse, l'adoption ou l'arrivée d'un enfant dans ma vie? Si oui, quelles sont-elles?

**Financière :**  
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.

- Ma situation financière me permet-elle d'avoir un enfant?
- Devrais-je déménager ou apporter des changements significatifs à mon habitation?
- Une grossesse est-elle un frein à mes projets (étude, carrière, voyage, etc.)?
- Quelles modifications suis-je prête à adopter pour accueillir un enfant?

**Médicale :**  
Elle touche votre état de santé général, soit physique et psychologique. Elle comprend notamment la présence ou l'absence de maladie, de consommation de substances, vos prédispositions génétiques, etc.

- Mon état de santé général me permet-il d'interrompre, de poursuivre ma grossesse pour devenir parent ou confier en adoption?
- Quels changements suis-je prête à faire dans mes habitudes de vie pour favoriser ma santé et celle d'un enfant?
- Mon âge a-t-il un impact sur ma décision? Si oui, lequel?
- Comment réagirais-je vis-à-vis les multiples changements qui résultent d'une grossesse?

**Morale :**  
Elle unit votre éthique, vos croyances religieuses, vos valeurs, votre définition et votre position quant à la vie humaine, etc.

- Comment ma morale et mes valeurs influencent ma décision de poursuivre ma grossesse, de l'interrompre ou de confier en adoption?

**Sociale :**  
Elle combine tout ce qui a trait aux règles, aux normes, aux conventions sociales, aux gens qui vous entourent ainsi qu'aux relations que vous entretenez.

- Quelle place j'accorde à l'opinion des autres face à ma décision de poursuivre, d'interrompre ou de confier en adoption?
- Quelles sont mes attentes en terme de soutien et d'aide de mes proches si je poursuis ma grossesse, je l'interromps ou je confie en adoption?
- Me sentirais-je différente des autres personnes de mon entourage si je devenais parent? Si je décidais d'interrompre ma grossesse ou de confier à l'adoption?
- Est-ce que j'accepte d'éduquer un enfant dans mon milieu de vie actuel?

# Exercice des sphères de vie

Affective :

Médicale :

Sociale :

Sphères  
de vie

Financière :

Morale :

# 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)