

Je veux et je ne veux pas

L'ambivalence

Équipe de planification des naissances
Hôpital Charles-LeMoyne

À la **croisée des chemins**, il arrive qu'on hésite. À droite ou à gauche ? Dans certaines situations, on peut choisir de ne pas choisir ou prendre le temps de laisser mûrir sa décision. L'interruption volontaire de grossesse ne laisse pas une grande marge de manœuvre. Le temps presse. À droite ? À gauche ? Que faire ?

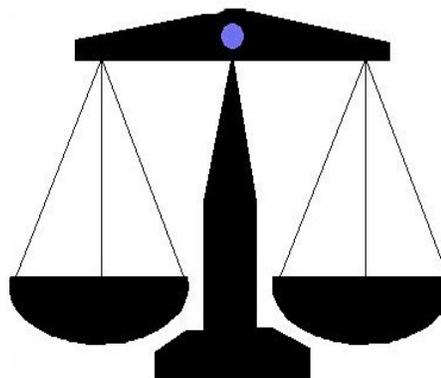
L'ambivalence est un phénomène normal. Il est rare qu'on soit certain à 100% de ses choix. Une partie de nous désire certaines choses et une autre partie s'y objecte. 80% oui et 20% non : Alors c'est oui. La plupart du temps ce n'est pas un problème. Mais lorsque c'est 51% oui et 49% non, puis le lendemain 49% oui et 51% non, on risque d'être immobilisé.



La plupart des changements passent par un stade d'ambivalence. Je veux changer d'emploi mais j'y suis trop confortable. Puis certaines frustrations me poussent à envisager un peu plus sérieusement cette possibilité. Mais je ne suis pas certaine. J'hésite. Je suis ambivalente. Sur la balance, les avantages du statu quo s'additionnent aux inconvénients du changement d'un côté. De l'autre côté, les avantages du changement s'ajoutent aux désavantages du statu quo. Ce n'est qu'après avoir pesé les pour et les contre, pris le plus d'informations possibles, clarifier mes priorités et mes valeurs que je décide de passer à l'action ou de demeurer au même emploi.

L'ambivalence varie selon la distance des choix.

Lorsque vous vous rapprocher d'un des choix (A), ses inconvénients deviennent plus présents à votre esprit et les avantages de l'autre choix (B) plus attirants. Lorsque vous vous détourner pour vous rapprocher de B, les désavantages de B deviennent plus clairs et A commence à devenir plus attrayant. Cela peut être mêlant et vous amener à vous sentir confuse et perplexe.

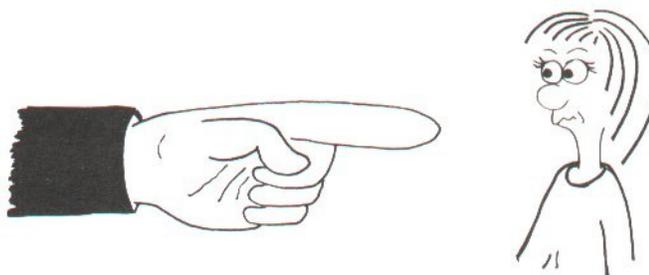


L'ambivalence est inconfortable. C'est déchirant. On peut être tenté de prendre une décision sur une impulsion pour se soulager de l'inconfort de l'ambivalence. Cela serait dommage. Il ne s'agit pas de trancher à l'aveuglette mais bien de faire le choix qui nous convient le mieux présentement.

L'ambivalence peut toutefois être un refuge. Elle permet d'éviter d'assumer ses choix et de faire certains deuils. Choisir quelque chose, c'est accepter de renoncer à autre chose. Tout choix comporte ses conséquences. Dans les cas où nous sommes ambivalents, le choix est particulièrement visible, puisque les différents côtés présentent des avantages et inconvénients à peu près équivalents. Faire le choix c'est alors opter pour certains avantages et certains inconvénients. Le choix est une décision de vivre avec cette option, donc avec ses conséquences. Choisir c'est parfois aussi, se compromettre aux yeux des autres.

Les personnes de mon entourage ne peuvent pas solutionner mon ambivalence. On n'a jamais trop d'information de qualité mais on peut avoir trop de conseils. Si je demande l'avis de tous ceux qui m'entourent, je risque de devenir encore plus mêlée. Ou de passer d'un point de vue à un autre selon l'opinion de la personne présente. Les gens qui sont *pour* vont essayer de me convaincre de leur point de vue. Les gens qui sont *contre* vont faire de même. Une fois que j'ai l'information pertinente, c'est mon choix. J'aurai à en assumer les conséquences. Ce n'est pas une décision que quelqu'un d'autre peut prendre à ma place.

Le vrai choix n'est pas fait seulement pour s'opposer ou pour tenir tête à quelqu'un. Les pressions de l'entourage peuvent avoir un effet paradoxal. Sous l'effet de menaces ou de punitions, certaines personnes réagissent négativement aux pressions de l'entourage. Elles perçoivent que leur liberté est menacée et se mettent à trouver plus attirant de faire l'opposé de ce leur a été conseillé. Réagir à l'opposé de ce qui nous est recommandé peut être aussi rigide et insatisfaisant que d'obéir aveuglément à ce qui nous est demandé. Il est préférable de s'assurer que vous prenez une décision personnelle qui n'est pas indûment contaminée dans un sens ou dans l'autre par les pressions de l'entourage. Recentrez-vous sur vous-mêmes, sur vos vraies valeurs et sur vos véritables priorités.

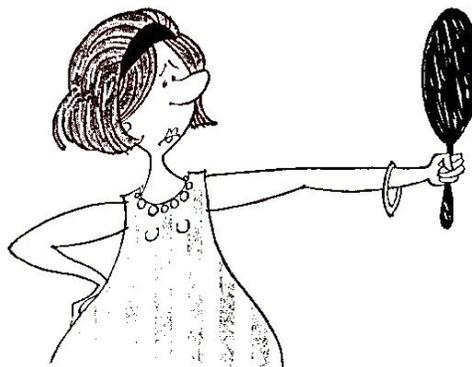


L'ambivalence est parfois maintenue par des pensées catastrophiques ou de l'anticipation craintive. Assurez-vous d'avoir une image réaliste du processus de l'interruption et de la poursuite de la grossesse. Certains craignent de se sentir excessivement coupable en ne respectant pas les règles morales de leur entourage. Demandez-vous jusqu'à quel point ces règles sont les vôtres. Quel est la règle précisément ? Sur quoi est-elle basée ? Est-elle partagée par tous les membres de votre communauté ? Y a-t-il plusieurs points de vue sur le sujet ? Vous est-il déjà arrivé de désobéir à des règles morales ? Quel effet cela a-t-il eu sur vous ?

Prenez le temps d'explorer votre monde intérieur. Comment sortir de l'ambivalence ? Il s'agit de faire l'exploration nécessaire qui permettrait de choisir. L'option qui nous convient le mieux ne s'impose pas toujours d'elle-même. Pour arriver à trancher, il est donc absolument nécessaire de faire une certaine exploration. L'exploration permet de découvrir dans quel sens on a un penchant. L'inclinaison, si minime qu'elle soit, est l'indicateur de la décision qui représente le meilleur choix pour nous dans les circonstances.

Il n'y a pas de bon et de mauvais choix de façon absolue. Cela dépend de votre histoire, de vos valeurs, de vos projets. Recherchez le bon choix pour vous. Quel que soit votre choix, il y aura une suite à votre vie. Il est impossible de savoir ce qu'elle aurait été si vous aviez fait un autre choix. Toutes les hypothèses ne sont que des hypothèses. Une fois le point de non-retour passé, vous aurez à faire de votre mieux avec la suite de votre vie. Comme tous les être humains ont à le faire suite à une décision importante. Ce n'est pas la dernière décision importante que vous aurez à prendre.

La connaissance de soi diminue l'ambivalence. Plus vous êtes en contact avec vous-mêmes et plus vous vous connaissez, moins vous risquez d'être paralysée par l'ambivalence. D'un autre côté, le processus que nous vous suggérons d'utiliser pour surmonter votre ambivalence vous permettra de mieux vous connaître. Quel que soit votre choix, vous vivez une expérience qui ne s'oubliera pas. Que vous choisissiez de l'interrompre ou de la poursuivre, vous vivez une grossesse. Prenez le temps d'explorer vos pensées, vos émotions et vos croyances. C'est un bon investissement pour le présent et pour l'avenir. Apprendre quelque chose de l'expérience de la grossesse diminue les chances de se retrouver à nouveau dans une situation d'ambivalence.



Comment faire cette exploration ? Faites d'abord prendre l'air à vos idées. Écrivez tout ce qui vous passe par la tête au sujet de l'interruption volontaire et la poursuite de grossesse. Sans censurer. Relisez le tout le lendemain à tête reposée.

L'ambivalence est parfois associée à un refus de se permettre d'aller dans les excès. La personne est immobilisée au milieu. Cela peut aider de se donner la permission d'explorer les extrêmes.

Donnez-vous la permission de devenir temporairement la partie de vous qui souhaite une interruption volontaire de grossesse. De ce point de vue, faites une liste des avantages de l'interruption volontaire de grossesse.

Avantages (Ce que je souhaite, ce à quoi je veux dire *oui*)

- Aline veut terminer ses études.
- Béatrice veut se consacrer aux enfants qu'elle a déjà.
- Claudine veut s'assurer de la solidité de sa relation conjugale avant d'entreprendre un projet familial.



Du même point de vue, faites la liste des désavantages de la grossesse à ce moment-ci de votre vie (Ce que je ne veux pas vivre, ce à quoi je veux dire *non*).

- Denise craint de perdre sa taille et son emploi de mannequin.
- Estelle a un état de santé précaire et craint pour sa vie et celle de son enfant
- Francine craint qu'être fille-mère la condamne à s'installer dans la pauvreté.

Prenez maintenant le point de vue de la partie de vous qui souhaite la grossesse.

Avantages (Ce que je souhaite, ce à quoi je veux dire *oui*) :

- Gaétane a beaucoup d'amour à donner. Elle veut aussi avoir quelqu'un qui l'aimera.
- Hélène considère qu'avoir un enfant, c'est devenir une vraie femme, une adulte, c'est avoir réussi.
- Isabelle considère qu'avoir un enfant est le prolongement normal d'une relation conjugale stable.



Du même point de vue, faites la liste des désavantages de l'interruption volontaire de la grossesse (Ce que je ne veux pas vivre, ce à quoi je veux dire *non*).

- Jacinthe craint de se sentir coupable, traumatisée et remplie de regrets toute sa vie.
- Karine a peur de l'intervention. Malgré les informations fournies par l'infirmière, elle craint d'en sortir blessée et de ne plus pouvoir avoir d'enfants.
- Line sait que son entourage veut qu'elle poursuive sa grossesse. Elle craint qu'ils soient déçus et qu'ils ne l'aiment plus.

Prenez le temps d'écrire. Le fait de mettre des mots met de l'ordre dans notre expérience et la fait évoluer. Laissez-vous ressentir les émotions associées à chaque réponse. L'ambivalence peut être facilitée par le fait que vous vous coupez de certaines émotions. Rationaliser ne suffira pas.



Invitez toutes les parties de vous à cette réflexion. Plus elle sera complète, plus vous avez de chance de sortir de l'impasse. Imaginez également le point de vue des personnes importantes de votre vie. Vivantes ou décédées. Imaginez le point de vue des personnes qui vous servent de modèles dans la vie. Ce n'est pas leur décision mais si leur jugement vous importe, elles font partie de votre vie intérieure. Elles prennent la parole pour une partie de vous.

Points de vue de _____ :



Imaginez-vous maintenant en train de leur répondre. Comment vous sentez-vous ?
Qu'est-ce que vous leur dites ?

- Micheline entend sa grand-mère lui expliquer qu'elle a eu douze enfants. Elle lui répond que ce n'est pas le genre de vie qu'elle veut vivre et lui parle de ses rêves personnels.
- Nicole imagine le père alcoolique qui l'a abandonné à l'annonce de sa grossesse l'insulter. Elle lui répond qu'il ne fait plus partie de sa vie.
- Olive se représente sa mère lui dire qu'elle ne sera pas capable de prendre soin d'une enfant. Elle affirme qu'elle est prête à vivre l'expérience et qu'elle apprendra ce qu'il faut apprendre pour réussir à devenir une mère. Elle énumère toutes les ressources qu'elle a en elle et autour d'elle pour atteindre cet objectif.



Reprenez contact avec votre motivation initiale. Rappelez-vous ce qui vous a amené à faire une démarche auprès de l'équipe de planification des naissances. Qu'est-ce qui vous motivait alors ? Comment vous sentiez-vous ? Quelles sont les images et les pensées qui vous passaient par la tête ? Si vous rencontriez la personne que vous étiez au moment de cette prise de contact, qu'est-ce que vous auriez à lui dire ?

- Pauline s'imagine en train de se dire que maintenant qu'elle a plus d'information, elle n'est plus autant en crise qu'elle l'était.
- Raymonde se rappelle jusqu'à quel point cet événement est important dans sa vie et qu'il mérite tout son attention.
- Stéphanie entre en contact avec la réaction de soutien qu'elle a eu autour d'elle et qu'elle n'avait pas anticipée.

Cela clarifie parfois les choses de laisser aller son imagination. Si vous aviez une baguette magique vous donnant des pouvoirs illimités, qu'est-ce que vous choisiriez de faire dans la situation actuelle ?

- Thérèse s'assurerait d'avoir suffisamment d'argent, un partenaire stable, engagé, disponible et intéressé par la paternité et une famille élargie disponible et prête à l'aider.
- Valérie terminerait ses études, commencerait une carrière professionnelle gratifiante et s'assurerait de vivre une grossesse au moment favorable.
- Zoé guérirait ses problèmes de santé et pourrait ainsi se consacrer pleinement à l'expérience de devenir mère.

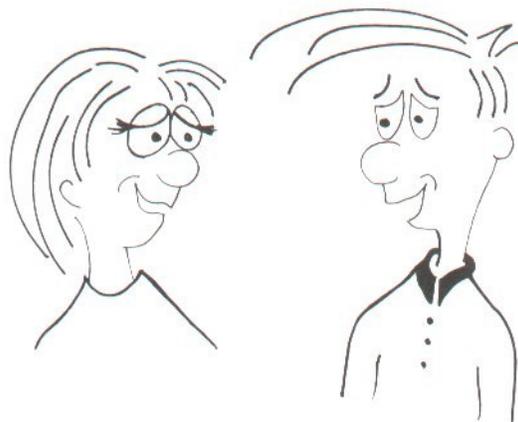
Comment s'inscrit ce que vous vivez présentement dans votre plan de vie ? Il est plus facile de dire *non* à quelque chose quand il y a un grand *Oui* à l'intérieur de soi. L'interruption de grossesse est parfois la première étape d'un plan vers une grossesse ultérieure dans un contexte plus favorable. Qu'est qui devrait changer dans votre vie actuelle pour que vous puissiez dire oui à cette grossesse ?

- Agathe souhaiterait avoir un père fiable, intéressé et disponible. Elle considère que cela prend quatre mains pour éduquer un enfant comme elle le souhaite.
- Blanche veut avoir un diplôme et un emploi stable. Elle considère que la sécurité financière est importante.
- Chantal veut régler son problème de toxicomanie. Elle ne se sent pas disponible à vivre toutes ces émotions au risque d'y laisser sa vie.

Prenez le temps de visionner l'avenir. Projetez vous dans le temps. Imaginez-vous après une interruption de grossesse de retour à la maison. Comment vous sentez-vous ? Imaginez-vous maintenant après une grossesse, un accouchement. Comment vous sentez-vous ? Projetez-vous plus loin dans le temps. Comment voyez-vous la vie cinq ans, dix ans plus tard ?

- Diane pleure en s'imaginant rentrer à la maison le ventre vide. Même si elle choisit cette possibilité, elle sait que cela sera difficile émotionnellement.
- Élizabeth est angoissée à l'idée de rentrer un jour à la maison avec un petit bébé dans les bras. Elle a tellement de chose à apprendre avant d'être capable d'envisager paisiblement cette responsabilité !
- France se réjouit à l'idée de reprendre sa vie là où elle a l'impression de l'avoir laissé au moment de l'annonce de la grossesse. Elle a la ferme intention de faire tout en son pouvoir pour ne pas se retrouver dans cette situation inconfortable.

Expliquez votre choix en imagination. Il y a toutes sortes de façons de vivre. Les gens n'ont pas tous les mêmes priorités, les mêmes valeurs. Chacun porte la responsabilité de ses choix. Pour être en paix, nous devons être capables de nous raconter notre propre histoire d'une façon avec laquelle nous serons capables d'être en paix. Quel que soit votre choix, imaginez-vous en train de raconter l'interruption volontaire de grossesse et/ou votre choix de poursuivre votre grossesse à une personne amicale que vous pourriez rencontrer dans dix ans.



- Ghislaine s'imagine en train d'expliquer cette interruption de grossesse comme un moment de grande émotion où elle avait fait le bon choix, poursuivi sa vie et s'était rapproché de la réalisation des buts qui lui tenaient à cœur.
- Huguette explique à cet ami qu'à ce moment-là, elle avait douté d'elle-même et de son entourage mais que finalement, elle avait fait confiance à la vie et qu'elle est très heureuse de ce que son fils de 10 ans est devenu.
- Irène se voit en train d'expliquer à cet ami jusqu'à quel point le soutien de l'entourage avait fait la différence dans son choix.

Comment savoir que l'on est sortie de l'ambivalence ? Au cinéma, lorsque le héros trouve enfin sa voix, le volume de la musique monte, le soleil brille et le mot fin apparaît. Dans la vraie vie, sortir de l'ambivalence c'est souvent se retrouver avec des émotions désagréables. En pleurs parce qu'il faut faire le deuil du rêve d'avoir entre ses bras un enfant dans les mois qui viennent. Enragée d'avoir des faiblesses, des limites, de ne pas être entouré des personnes nécessaires.

Choisir quelque chose, c'est tout de même renoncer à autre chose. Cela ne se fait pas toujours de façon paisible. Mais il s'agit d'une souffrance temporaire qui n'indique

nullement que l'on a pris la mauvaise décision. Au contraire, cela nous rappelle pourquoi nous étions pris dans l'ambivalence. Parce qu'il s'agit d'enjeux importants et qu'il y avait des joies et des souffrances le long des deux chemins devant nous.

Nous sommes sortis de l'ambivalence lorsque nous avons une image claire du chemin que nous avons à parcourir. Cela devient progressivement évident que malgré nos hésitations et nos craintes, c'est notre chemin. Aussi désagréable qu'il soit, c'est celui qui nous amène dans la direction que nous choisissons pour nous-mêmes.

Vers la suite de notre propre vie.

Bon voyage.

Références

Miller, Q. R. et Rollnick, S. (2002). *Ambivalence : The dilemma of change*. Chapter 2. p. 13-19, *Motivational Interviewing*. New York, The Guilford Press. 428 pages.

Larivey, Michelle (2005). *L'ambivalence*. <http://www.redpsy.com/guide/ambivalence.html>. Site web consulté le 25 juillet 2005.

Réflexion sur la grossesse non planifiée

Équipe de planification des naissances
Hôpital Charles-LeMoyne

Cela peut être utile de faire un tour complet de votre situation en vous attardant aux aspects émotionnels, financiers, médical, moral et social de votre grossesse. Répondez à ces affirmations en identifiant si elles sont principalement vraies ou fausses pour vous à ce moment-ci.

Les émotions

Vrai Faux

- | | | |
|--|-----|-----|
| 1. Être enceinte présentement me valorise (identité féminine, capacité d'enfanter, etc.) | ___ | ___ |
| 2. Je pense que donner naissance à un enfant actuellement comblerait mon besoin d'aimer et de me sentir aimée. | ___ | ___ |
| 3. Mon état actuel (bonheur, bien-être, etc.) est propice à la naissance d'un (nouvel) enfant. | ___ | ___ |
| 4. J'ai peur de l'impact d'un avortement sur ma vie (sentiment de culpabilité, conséquences sur ma sexualité, séquelles physiques, etc.) | ___ | ___ |
| 5. J'ai l'impression d'avoir acquis assez de maturité pour remplir le rôle de mère. | ___ | ___ |
| 6. La stabilité de ma relation de couple est favorable à la venue d'un enfant. | ___ | ___ |
| 7. Je crois que l'arrivée d'un enfant favoriserait la qualité de ma relation de couple. | ___ | ___ |
| 8. Le fait de poursuivre cette grossesse permet de m'affirmer face aux gens de mon entourage (signe d'autonomie et d'indépendance). | ___ | ___ |
| 9. Je crois que mettre un enfant au monde présentement contribuerait à donner un sens à ma vie. | ___ | ___ |
| 10. Les réactions positives (joie, enthousiasme, encouragement, etc.) actuelles ou possibles de mes proches (parents, partenaire, amis, etc.) m'incitent à poursuivre cette grossesse. | ___ | ___ |

/10 /10

Les finances

- | | Vrai | Faux |
|--|------|------|
| 11. Ma sécurité financière actuelle me permet d'avoir un (nouvel) enfant. | — | — |
| 12. Sur le plan matériel, je peux compter sur le soutien de ma famille (ou de mon partenaire). | — | — |
| 13. Cette grossesse ne menace aucunement ma carrière (début, maintien, promotion, etc.) | — | — |
| 14. La venue d'un enfant affecterait peu mon niveau de vie. | — | — |
| 15. Il est important pour moi que mes biens soient, un jour, légués à mon enfant ou mes enfants. | — | — |
| 16. Les projets qui me tiennent à cœur (études, travail, maison, voyages, etc.) seraient peu compromis par la venue d'un enfant ou ne seraient que retardés. | — | — |
| 17. Avoir un enfant ne m'obligerait pas à changer de lieu de résidence ou n'occasionnerait aucun coût supplémentaire à ce chapitre. | — | — |
| 18. Mes revenus actuels ou futurs (salaire, prestation d'aide sociale ou autres) me permettraient d'éduquer un (nouvel) enfant dans les conditions que je souhaite pour lui (logement, alimentation, études, etc.) | — | — |
| 19. Le fait qu'un enfant, une fois adulte, puisse éventuellement assurer ma sécurité matérielle durant ma vieillesse m'incite à poursuivre cette grossesse. | — | — |
| 20. Je suis prête à réduire mon confort personnel quotidien pour donner naissance à un (nouvel) enfant et l'éduquer. | — | — |

/10 /10

La santé

Vrai Faux

21. Mon état de santé actuel me permet de poursuivre cette grossesse. — —
22. Je voudrais un enfant même si je risquais de lui transmettre une maladie héréditaire dont je souffre ou dont je suis porteuse. — —
23. Je désirerais poursuivre cette grossesse même si mon enfant risquait d'être atteint d'une malformation congénitale (difformité, infirmité) ou d'une déficience intellectuelle. — —
24. Je veux poursuivre cette grossesse malgré les changements physiques ou corporels (seins, prise de poids, vergetures, etc.) qui en résultent. — —
25. Je ne souffre d'aucune dépendance (alcool, tabac, drogues, médicaments) qui mettrait en péril la santé ou la vie de l'enfant à naître. — —
26. Je me sens apte psychologiquement et intellectuellement à donner naissance à un (nouvel) enfant (énergie, vitalité, optimisme, etc.). — —
27. Mon âge n'est pas un obstacle à la poursuite de cette grossesse. — —
28. J'ai un handicap physique mais il ne m'empêcherait pas de remplir adéquatement mon rôle de parent. — —
29. La qualité de l'environnement physique (logement, voisinage, milieu de travail, etc.) dans lequel je vis actuellement est favorable ou comporte peu de risque pour le bon développement d'un enfant tant avant qu'après la naissance. — —
30. Je suis prête à changer mes habitudes de vie (tabac, alcool, style de vie, etc.) qui risquent d'affecter le déroulement de la grossesse. — —

/10 /10

Les valeurs

- | | Vrai | Faux |
|--|------|------|
| 31. Je crois qu'un ovule fécondé est déjà un être humain. | — | — |
| 32. Pour moi, l'avortement est un acte moralement inacceptable. | — | — |
| 33. Je me sentirais coupable ou fautive de me faire avorter. | — | — |
| 34. Mes croyances religieuses influencent ma tendance à refuser l'avortement. | — | — |
| 35. C'est ma responsabilité et mon devoir de poursuivre cette grossesse. | — | — |
| 36. Je peux décider que c'est le moment de porter la vie en moi et donc de mener à terme cette grossesse. | — | — |
| 37. La vie qui se développe en moi a priorité sur ma vie et sur mon épanouissement personnel. | — | — |
| 38. Je considère que poursuivre cette grossesse aurait un impact moral positif sur ma famille et sur mon entourage, et représenterait un bon modèle de conduite. | — | — |
| 39. Donner naissance à un enfant non planifié ne signifie pas pour moi qu'il risque d'être malheureux plus tard. | — | — |
| 40. Je préférerais mener cette grossesse à terme et confier l'enfant à l'adoption plutôt que de me faire avorter. | — | — |

/10 /10

L'entourage

Vrai Faux

41. Je peux compter sur la présence et le soutien psychologique de mes parents ou de mes amis si je décide de poursuivre cette grossesse. — —
42. J'ai peur d'être rejetée ou d'être jugée négativement par les gens de mon entourage si je me fais avorter. — —
43. L'existence de ressources sociales dans mon milieu (garderies, centres de santé communautaire, etc.) m'encourage à poursuivre cette grossesse. — —
44. Mes occupations sociales actuelles font que j'aurais le temps de m'occuper d'un (nouvel) enfant. — —
45. Le fait d'avoir un enfant ne m'isolera pas de mon groupe d'amis. — —
46. J'accepte d'éduquer un enfant dans le monde actuel, tel que je le perçois. — —
47. La possibilité que la venue d'un enfant transforme mes relations familiales et sociales actuelles m'incite à poursuivre cette grossesse. — —
48. La venue d'un enfant ne compromettrait pas sérieusement la poursuite de mes études, l'évolution de ma carrière, la réalisation de mes projets ni mon avancement sur le plan social. — —
49. Le fait de voir mon statut social s'élever grâce à mon état (les gens de mon entourage me témoignant plus de considération, de respect et d'attention) m'incite à poursuivre cette grossesse. — —
50. Je me sentirais normale et comme les autres femmes de mon entourage si j'avais un enfant. — —

/10 /10

Quelques remarques supplémentaires

- Certains clients en sont venus à la conclusion qu'en cas de grande ambivalence (50/50), cela signifiait peut-être qu'ils n'étaient pas prêts à s'engager dans un projet de vie aussi important et exigeant que d'assumer la responsabilité d'un enfant pour le reste de leur vie. Cela prend plus que 50% d'enthousiasme pour affronter les sacrifices et les efforts soutenus que la poursuite d'une grossesse demande.
- Ce n'est pas parce qu'on est capable de faire quelque chose qu'on est obligé de le faire. Il faut parfois renoncer à certains engagements pour s'impliquer dans d'autres. Certains clients en arrivent à être en paix avec l'idée d'interrompre une grossesse en se disant qu'ils pourront ainsi investir leur énergie dans d'autres projets qu'ils auraient dû autrement négliger ou abandonner. Et ils peuvent s'imaginer en train de se dire dans 10 ans «Heureusement que j'ai interrompu ce projet de grossesse, cela m'a permis de...». C'est la richesse de la suite de leur vie qui les console de ce deuil.
- L'interruption volontaire de grossesse ne cause pas de troubles mentaux en elle-même. L'American Psychological Association l'affirme clairement à partir d'une recension des articles scientifiques valides d'un point de vue méthodologique. Il s'agit toutefois d'un stress important et comme tous les stress important, il peut solliciter votre capacité d'adaptation. Les personnes fragiles ou vulnérables affronteront plus difficilement ce stress. (La Presse, mercredi le 13 août 2008, p. A 12)

Des générations de femmes ont luttées pour acquérir le droit légitime d'avoir recours à une interruption volontaire de grossesse. Ce choix est maintenant accessible mais il ne règle pas tous les problèmes...

- **Si vous ne prenez pas de moyens contraceptifs efficaces**, les problèmes risquent de recommencer... Parlez-en à votre médecin.
- **Si votre conjoint est violent**, ne tolérez pas l'intolérable. Vous pouvez choisir de contacter "Carrefour pour Elle" pour obtenir de l'aide et un hébergement temporaire. (450) 651-5800
- **Si vous êtes en détresse émotionnelle**, en crise, recherchez du soutien. Vous pouvez choisir de téléphoner au Centre de crise l'Accès. (450) 679-8689
- **Si votre détresse psychologique demande une intervention plus soutenue**, vous en trouverez au CSSS de votre région.
 - CSSS Champlain-CLSC Saint-Hubert: (450) 443-7400
 - CSSS Champlain-CLSC Samuel de Champlain: (450) 445-4452
 - CSSS Du Haut Saint-Laurent-CLSC Huntingdon (450) 264-6108
 - CSSS Du Suroît- CLSC de Beauharnois (450) 371-0143
 - CSSS Haut-Richelieu Rouville- CLSC du Richelieu (450) 658-7561
 - CSSS Jardins-Roussillon-CLSC Châteauguay (450) 699-3333
 - CSSS Pierre-Boucher-CLSC des Seigneuries (450) 655-3630
 - CSSS Richelieu-Yamaska-CLSC des Patriotes (450) 536-2572
 - CLSC Vaudreuil-Soulanges-CLSC La Presqu'île (450) 455-6171
- **Si votre couple est en déséquilibre**, le CSSS de votre région pourra vous aider.
- **Si l'alcool, la drogue ou le jeu constituent un problème** dans votre vie, vous pouvez choisir de consulter des spécialistes au "Virage". (450) 443-2100 ou 1-800-363-9434
- **Si vous avez besoin d'en savoir plus sur vos droits**, "Inform'Elle" peut vous donner un coup de main. (450) 443-8221
- **Si vous êtes une victime d'actes criminels**, le C.A.V.A.C. peut vous informer et vous aider. (450) 670- 3400 ou 1-888-670-3401
- **Si vous avez de la difficulté à planifier votre budget et à gérer votre argent**, l'A.C.E.F. Rive-sud conseille les consommateurs à faible et moyen revenu. (450) 677-6394