

Vous avez subi un avortement ?

Peu de femmes choisissent volontiers de subir un avortement.

Mais face à une grossesse imprévue, elles peuvent penser qu'il n'y a pas d'autre solution. La pression due aux circonstances peut paraître écrasante et, dans ces moments difficiles, il y a souvent un manque de soutien. Immédiatement après un avortement, généralement, les femmes éprouvent un soulagement. Il semble que le problème est résolu et que la vie a repris son cours. Cependant, pour certaines, le soulagement initial peut être remplacé par des difficultés émotionnelles auxquelles elles ne s'attendaient pas.

Ces difficultés peuvent surgir plusieurs années après l'avortement, par exemple :

- Torpeur émotionnelle
- Dépression
- Incapacité à rester près de bébés ou d'enfants
- Rêves récurrents sur l'avortement ou l'enfant qu'elles portaient
- Sentiments de regret ou de culpabilité
- Sensation de perte ou de vide
- Difficultés dans les relations avec les autres
- Colère envers leur partenaire, leur famille, leurs amis ou même leurs enfants
- Troubles du comportement alimentaire, consommation d'alcool ou de drogue
- Sentiments d'impuissance et d'isolement
- Manque d'estime pour soi

La plupart des femmes n'ont pas d'autre solution que d'**enterrer ces sentiments douloureux** afin de survivre. L'avortement est parfois subi en secret. Les femmes elles-mêmes peuvent craindre d'être jugées ou mal comprises. Si leur famille ou leurs amis sont au courant, souvent, ils ne savent pas comment réagir ou en parler sans les contrarier.

Cette douleur enfouie est parfois appelée **syndrome post-avortement**.

Si vous souffrez suite à un avortement, **vous pouvez obtenir de l'aide**.

Guérir de la douleur émotionnelle qui suit un avortement est possible. . . et le processus commence dès que vous êtes prête à demander de l'aide. De nombreuses femmes ont déjà reçu de l'aide pour accepter leur décision de subir un avortement, lors de séances particulières ou en groupe avec des conseillers psychosociaux, dans le cadre d'un programme de guérison émotionnelle appelé « The Journey » (le voyage).

« Je suis parvenue à accepter la perte que j'ai subie. La douleur du passé est partie et je sens que je peux redresser la tête. »

Si vous voulez parler à quelqu'un de votre expérience de l'avortement...

Composez le numéro national de CAREconfidential

0800 028 2228

Connectez-vous au site Web www.careconfidential.com

Ces deux sources vous permettront de trouver des renseignements sur votre centre le plus proche.

CARE Centres Network is a department of CARE

CARE is a registered Charity No 1066963

© CARE Centres Network, all rights reserved product code L033