

Enceinte ?

Et maintenant ?

Prendre une décision...

Prendre une décision

Je crois que je suis enceinte...

Commençons par le commencement... Si vous n'avez pas encore fait de test de grossesse, vous pourrez en acheter un dans une pharmacie ou en obtenir un auprès de votre centre psychosocial local pour femmes enceintes, votre permanence NHS ou une autre agence locale.

Il est positif...

C'est peut-être un choc énorme. Vous vous sentez peut-être confuse et inquiète si cette grossesse n'était pas prévue. Bien que vous puissiez vous sentir forcée de prendre une décision rapidement, nous vous conseillons de prendre du temps pour parvenir à la bonne décision.

Le choix qui vous attend est peut-être l'un des plus difficiles de votre vie, alors prenez le temps de réfléchir soigneusement. Les décisions trop rapides peuvent causer plus de peine à long terme.

C'est trop compliqué...

Pourquoi trouvez-vous aussi difficile d'être enceinte ?

Vous avez peut-être peur de perdre votre travail ou votre partenaire, ou même votre liberté. Vous pensez peut-être que vous êtes trop jeune et que vous ne pourriez pas faire face à cette situation.

Parfois, il est difficile de faire un choix, parce qu'un choix a toujours des conséquences agréables et désagréables. C'est la même chose pour chacune des options qui s'offrent à vous : adoption, avortement ou garder le bébé. Vous devez réfléchir soigneusement à la signification de chaque option.

Bien qu'il puisse être utile de faire la liste des points positifs et des points négatifs de chaque option, n'oubliez pas que la bonne option n'est pas forcément celle ayant le plus de points positifs et le moins de points négatifs. Ce n'est pas aussi simple que ça. Un seul point négatif peut peser aussi lourd qu'une longue liste de points positifs, et inversement !

Lorsque l'on prend ce type de décision, on peut parfois se concentrer sur les aspects pratiques, comme l'argent, le logement et l'emploi, mais cette décision repose aussi

sur des aspects beaucoup plus profonds. Vous devez aussi écouter votre cœur.

Vous avez peut-être peur de perdre des éléments pratiques ou matériels importants, mais vous risquez aussi de perdre des éléments émotionnels importants : être en paix avec vous-même, votre estime de vous-même, votre sentiment de sécurité...

Quand on fonde sa décision sur les circonstances actuelles, qui n'est peut-être pas le moment idéal, il faut se poser la question : « Si je base mon choix sur ma situation actuelle, comment vais-je me sentir si ma situation évolue ? »

Des sentiments profonds...

Une grossesse imprévue peut faire paniquer. On veut reprendre le contrôle de sa vie, ce qui peut pousser à prendre des décisions sans réfléchir à ses sentiments et convictions profonds.

Posez-vous la question : que me dit mon instinct...

- sur le fait d'être mère
- sur l'avortement
- sur l'idée de faire adopter mon bébé

Vous trouverez peut-être utile de vous souvenir de vos émotions vis-à-vis de ces options *avant* de découvrir que vous étiez enceinte. Pourquoi ressentiez-vous ces émotions ?

Qu'est-ce qui compte pour vous ?

Réfléchissez aux trois options. L'une d'elles vous paraît-elle bonne ou mauvaise, d'instinct ?

Dans la culture actuelle, beaucoup pensent qu'une bonne décision est celle qui rend heureux, mais ce n'est pas forcément le cas. Parfois, la meilleure décision n'est pas celle qui rend heureux à court terme, mais celle qui vous apportera la tranquillité d'esprit à long terme : la tranquillité d'esprit que l'on obtient en sachant que l'on a pris la bonne décision.

Si l'on prend une décision qui, d'instinct, paraît mauvaise, elle peut résoudre nos problèmes à court terme mais, plus tard, on peut la regretter. L'une de ces options va-t-elle à l'encontre de vos sentiments profonds, de votre conscience ou de votre instinct ?

Etre honnête avec soi-même...

On peut écouter ses sentiments profonds ou essayer de les ignorer, mais ils ne s'en vont jamais. Même si on refuse de leur accorder de l'importance, ces sentiments profonds affectent quand même notre vie. Il est important d'être honnête avec soi-même *avant* de prendre sa décision, afin d'être conscient des conséquences éventuelles.

Prendre une décision...

Que vous en soyez consciente ou pas, vous *avez bien* le choix concernant votre avenir. Vérifiez que vous disposez de toutes les informations dont vous avez besoin sur les trois options. Ne précipitez pas votre décision... prenez le temps d'en parler.

En parlant à quelqu'un d'impartial, dans un environnement sûr et protecteur, vous pourrez mieux examiner les informations et vos sentiments profonds, recevoir le soutien dont vous avez besoin et être en mesure de prendre la bonne décision.

Vous pouvez obtenir une aide supplémentaire :

- Vous pouvez appeler CAREconfidential, notre ligne nationale d'assistance gratuite, au 0800 028 2228 pour parler immédiatement à une conseillère compétente.
- Vous pouvez être orientée vers votre centre psychosocial local pour femmes enceintes, où vous pourrez parler à une conseillère face à face.
- Vous pouvez vous connecter à www.careconfidential.com et parler à un conseiller par courrier électronique.

Si vous avez déjà consulté une conseillère, elle pourra facilement vous proposer un soutien continu. Pourquoi ne pas prendre un autre rendez-vous ?