

Si votre partenaire est enceinte de façon inattendue...

Guide pour trouver une façon d'avancer ensemble

Une grossesse prévue peut arriver à tout le monde...

Vous en ressentez peut-être encore le choc, tous les deux, vous ne savez pas quoi faire, mais la façon dont vous réagissez face à la situation est importante.

Que pouvez-vous faire ?

Souvent, les hommes ne savent pas comment aider. Parfois, la société ayant étiqueté le sujet comme « le droit des femmes à choisir », les hommes ont l'impression qu'ils n'ont aucune part dans la décision. Certains hommes se sentent rejetés, d'autres sont soulagés de se dégager de cette responsabilité. Vous trouverez même peut-être que votre partenaire doit prendre cette décision seule.

« Quelle que soit ta décision, je te soutiendrai... »

Les hommes disent souvent « Quelle que soit ta décision, je te soutiendrai... ». Bien que cela paraisse comme une chose positive à dire, les femmes ont souvent l'impression que la décision repose entièrement sur elles. Peu de femmes veulent prendre cette décision sans le soutien de leur partenaire.

Faites-y face ensemble, pas séparément...

Certains couples réagissent en s'éloignant l'un de l'autre, en laissant le « problème » les séparer. Il peut en résulter une grande tension, voire un conflit. Il peut être plus utile de soutenir votre partenaire et d'affronter ensemble cette situation douloureuse. Votre partenaire a besoin de savoir ce que vous pensez vraiment. Vous avez peut-être l'impression que, si vous parlez de vos sentiments, vous « piègez » votre partenaire, et certaines femmes n'en parlent pas facilement. Mais vous vous aiderez mutuellement en parlant ouvertement et honnêtement de votre sentiment à l'idée d'être père. Un sentiment d'urgence peut vous pousser à prendre une décision rapide mais mal examinée. Veillez à disposer de toutes les informations dont vous avez besoin sur les différentes options (garder le bébé, le faire adopter, avorter) et prenez le temps de réfléchir.

Aucune de ces options n'est facile à choisir.

Aucune ne permet de revenir en arrière.

Il serait utile que vous lisiez tous les deux les fascicules « Quelle option choisir » et « Enceinte. Et maintenant... Prendre une décision ». Ils contiennent des informations de base sur les trois options. Mieux encore, allez dans votre centre psychosocial local pour femmes enceintes pour parler de votre situation à un conseiller compétent. Pour connaître votre centre le plus proche, appelez la ligne nationale CareConfidential au 0800 028 2228 ou consultez le site Web : www.careconfidential.com.

Pour obtenir une aide supplémentaire, contactez la ligne d'assistance nationale, qui est gratuite : 0800 028 2228

Un conseiller compétent pourra vous aider et vous indiquera, à vous et à votre partenaire, un centre local pour femmes enceintes afin qu'elle y fasse un test de grossesse gratuit (si nécessaire) et que vous puissiez parler à quelqu'un.