

GUIDE POUR LA RÉOLUTION ÉMOTIONNELLE ET SPIRITUELLE APRÈS UN AVORTEMENT

Note aux lectrices et lecteurs

Ce document est une traduction libre du guide *A Guide to Emotional and Spiritual Resolution After an Abortion*, distribué par le Ferre Institute Inc. et disponible dans sa version originale anglaise au <http://www.pregnancyoptions.info/emotional&spiritual.htm>. La traduction française a été faite avec la permission des auteures. Les idées et opinions émises dans ce document demeurent celles des auteures.

Il y a plusieurs réactions possibles suite à un avortement. Plusieurs femmes vivent bien avec leur décision. D'autres femmes peuvent avoir plus de difficultés et ont besoin d'aide. Ce guide a été conçu pour leur permettre d'explorer leurs sentiments en profondeur pour se retrouver. Ce guide ne se veut pas le remplacement d'une consultation auprès d'une thérapeute. En cas de besoin, n'hésitez pas à obtenir de l'aide professionnelle.

Le guide a été rédigé dans un contexte américain. La traduction française n'a pas été adaptée au contexte québécois et canadien. Nous croyons que les émotions reliées à une interruption volontaire de grossesse peuvent se ressembler au-delà des frontières. La traduction libre du guide offre donc plusieurs outils et pistes de réflexions pouvant permettre aux femmes qui en ressentent le besoin de retrouver la paix après un avortement.

Bonne lecture!

Traduction : Clinique des femmes de l'Outaouais

Révision : Annick Boudreau

TABLE DES MATIERES

INTRODUCTION : COMMENT UTILISER CE GUIDE	4
LA SANTE EMOTIONNELLE APRES UN AVORTEMENT	7
SIGNES DÉMONTRANT QUE LE PROCESSUS DE GUÉRISON EST NÉCESSAIRE	10
RESSENTIR VOS EMOTIONS	14
VOTRE SITUATION ET VOS ELEMENTS DE DECISION	19
CE QUE LE MONDE VOUS DIT A PROPOS DE VOUS-MEME	29
CRÉER VOS PROPRES MESSAGES POSITIFS	42
REVOIR VOS NOUVEAUX MESSAGES	44
À QUOI RESSEMBLE LA RESOLUTION ?	46
CELEBRER VOS PROGRES	49
IDÉES ET EXERCICES UTILES POUR LA GUÉRISON	52
ANNEXE A : COMMENT EN PARLER À D'AUTRES ?.....	59
ANNEXE B : NOTE AUX MEMBRES DU CLERGÉ	62
ANNEXE C : NOTE AUX CONSEILLERS OU THERAPEUTES	64
ANNEXE D : NOTE AUX PARTENAIRES DE GUERISON	66
ANNEXE E : RITUELS FORMELS PROVENANT DE DIFFERENTES RELIGIONS ET TRADITIONS.....	67

Ce guide est le compagnon du guide « Pregnancy Options Workbooks » distribué par l'Institut Ferre Inc. et aussi disponible en ligne en version originale anglaise à www.pregnancyoptions.info.

Création :

Écriture et concept : Peg Johnston et Terry Sallas Merritt

Distribution additionnelle par The Abortion Conversation Project, Inc. www.abortionconversation.com et le Abortion Care Network www.abortiocarenetwork.org.

Nous apprécions les commentaires des collaboratrices suivantes. Par contre l'exactitude et les opinions exprimées sont celles des auteures.

Charlotte Taft, Imagine Counseling

Claire Keyes, Allegheny Reproductive Health Center

Rabbi Bonnie Margulis, Director of Clergy Programming, Religious Coalition for Reproductive Choice

Jamie Hecker, Preterm, Cleveland

Anne Baker, Hope Clinic for Women

Teresa Hornsby, PhD Drury University

Amanda Kifferly, Philadelphia Women's Center

Judy Harrow

Rev. Rebecca Turner Faith Aloud

Laureen Batsford, Luminaries Bodywork

Rosemary W. Coddling, Falls Church Healthcare Center

Cara, Backline

Dépôt légal, 2008 par Margaret R. Johnston

Des portions de ce guide peuvent être reproduites à des fins d'éducation. Il ne peut être reproduit pour la vente ou le profit. Pour des renseignements additionnels, veuillez contacter :

L'institut Ferre, 124 rue Front, Binghamton NY 13905 (607) 724-4308
Info@pregnancyoptions.info

INTRODUCTION : COMMENT UTILISER CE GUIDE

Les sentiments et les réactions suivant un avortement sont complexes et souvent reliés à des facteurs qui vont plus loin que l'avortement.

Nous disons souvent que la décision de mettre fin à une grossesse est complexe, c'est-à-dire qu'il y a beaucoup de facteurs à considérer, qu'il y a beaucoup de sentiments, et qu'il y a souvent un impact sur d'autres personnes autour de nous. Ça fait beaucoup de choses à penser !

Parfois, on sait immédiatement ce qui est bon pour nous, à ce moment précis de notre vie. D'autres fois, notre processus de prise de décision peut être long et douloureux. Si vous sentez le besoin de guérir émotionnellement ou spirituellement après un avortement, il est important d'isoler tous les facteurs qui ont contribué à la complexité de la décision. Vous pouvez comparer ce processus à l'épluchage d'un oignon. Chaque couche qui est enlevée en révèle une autre. À la fin de cette expérience, vous en apprendrez plus sur vous et sur votre vie.

Il est assez fréquent d'avoir besoin d'aide pour réfléchir à ces choses. Ce guide peut vous aider à démarrer. Vous pouvez avoir besoin de parler à quelqu'un, comme une thérapeute qualifiée, un membre du clergé en qui vous avez confiance, une amie proche, un membre de votre famille ou votre partenaire/conjoint. Il y a aussi des ressources en ligne, des services d'écoute téléphonique et des livres qui pourraient vous être utiles dans votre recherche de la guérison.

La guérison prend du temps et du travail. Tout d'abord, il faut un désir de guérir. En ce moment, vous pouvez vous sentir « coincée », incapable d'aller de l'avant dans votre vie. Vous pouvez ressentir de la peur ou même un sentiment de panique. Vous avez peut-être besoin de comprendre votre expérience. Ces sentiments sont normaux, mais requièrent peut-être votre attention. Ce guide est conçu pour vous aider à commencer à trouver votre voix. Nous voulons vous aider à revenir à votre vie, et à ceux que vous aimez et qui se font du souci pour vous. Prenez le temps dont vous avez besoin, c'est un investissement pour vous-même.

Pour de nombreuses femmes, des sentiments de perte, de chagrin ou de dépression peuvent survenir suite à un avortement, une adoption, une fausse couche ou un accouchement. Pour certaines, ces sentiments ne sont pas trop envahissants tandis que pour d'autres, ils peuvent prendre toute la place. Notre société ne nous encourage pas à nommer et à partager nos sentiments. On ne se sent pas toujours à l'aise de demander le soutien des autres. Vous doutez peut-être d'avoir le droit de demander de l'aide. Après tout, vous pensez peut-être : « C'était mon choix ».

Si l'une de ces pensées vous traverse l'esprit, ce guide pourrait vous être utile. Les exercices proposés vous permettront de prendre du temps pour réfléchir et pour vous rappeler comment vous en êtes arrivées à faire un choix par rapport à votre grossesse. Pouvez-vous avoir de la compassion pour vous-même et apprécier l'amour et le soin avec lesquels vous avez pris cette décision ? Vous méritez la compréhension et le réconfort, quel que soit votre choix.

Ce manuel est un point de départ. Il se peut que vous commenciez à vous sentir mieux au fil des exercices qui vous sont proposés. Vous pouvez aussi demander de l'aide supplémentaire auprès d'une professionnelle. À la fin du guide, nous avons inclus une section qui décrit ce à quoi vous pouvez vous attendre et comment vous préparer pour une rencontre avec une thérapeute. Nous avons également inclus quelques notes adressées à ceux et celles qui pourraient vous aider, que ce soit un membre du clergé en qui vous avez confiance, une thérapeute, une conseillère ou une autre personne qui désire vous soutenir. Ces informations sont disponibles en annexes B, C et D.

Certaines femmes préfèrent lire l'ensemble du guide d'abord, puis revenir faire les exercices par la suite tandis que d'autres préfèrent faire les exercices au fur et à mesure. Lorsque vous ferez les exercices de ce guide, vous trouverez sans doute que certaines parties vous rejoignent directement tandis que d'autres ne vous semblent pas pertinentes. Tout le monde est différent. Prenez ce dont vous avez besoin et laissez-le reste.

Ce cahier propose des exercices de réflexion et de travail personnel de durée variable. Certains peuvent prendre environ 20 minutes, d'autres plus d'une heure. La guérison est un processus. Il faut du temps. Nous vous suggérons de vous attaquer à un exercice à la fois, puis de retourner à votre vie et à vos occupations quotidiennes. Cela peut être bon puisque les choses sur lesquelles vous avez travaillé peuvent prendre du temps à être assimilées. Il nous faut parfois du temps pour bien comprendre. Vous pouvez revenir souvent à ce guide et aux exercices pendant votre quête de guérison. Nous avons mis à votre disposition des espaces pour écrire, non seulement pour les exercices, mais aussi pour vos propres notes et pensées. Certaines femmes choisissent de tenir un journal pendant qu'elles travaillent avec le guide. Plusieurs décident de recueillir leurs pensées, des mots inspirants, des notes et des souvenirs et de les conserver dans une boîte à souvenirs. Vous pouvez dessiner ou coller des images sur votre journal ou votre boîte et les garder dans un endroit secret.

Vous faites peut-être face à des difficultés au point de vue émotionnel ou spirituel, ou une combinaison des deux. Les gens utilisent des noms différents pour nommer leur spiritualité ou leur foi. Tout au long de ce manuel, vous verrez des références à Dieu, à la Puissance supérieure, au Divin, à Allah, à Brahma, au Créateur, à l'Esprit-Saint, à la Grande vérité, à la voix intérieure, à la lumière intérieure, à l'Esprit d'amour, à la sagesse infinie et plus encore. Sachez que même lorsque nous n'utilisons qu'un seul de ces termes, nous reconnaissons et respectons les nombreuses religions et croyances qui nous guident et nous soutiennent. Dans vos propres écrits, vous pouvez faire référence à vos propres croyances religieuses et spirituelles.

Notre intention avec ce guide est de vous aider à trouver votre chemin pour retrouver votre vie. Lorsque nous franchissons des obstacles, nous ne retrouvons pas toujours notre vie exactement comme elle était avant. Nous acquérons de nouvelles connaissances et une nouvelle compréhension de notre vie, de notre situation et de nos décisions.

Tout au long du guide, vous verrez ces symboles :

● = un exercice pour lequel vous devrez écrire.

♥ = un exercice ou un rappel de vous plonger dans vos émotions.

☞ = un exemple de ce que d'autres ont partagé avec nous.

🕒 = Une indication que l'exercice peut prendre plus de 30 minutes à réaliser.

☯ = un rituel formel ou une cérémonie.

LA SANTE EMOTIONNELLE APRES UN AVORTEMENT

La santé émotionnelle est une partie importante de notre santé globale. Elle nous permet de faire face aux défis de la vie et de profiter de ses plaisirs. Être enceinte peut changer dramatiquement notre perception de nous-mêmes, de nos relations et de l'avenir, peu importe si nous donnons naissance, vivons un avortement ou faisons un plan d'adoption. Il peut être surprenant d'apprendre que statistiquement, le risque de problèmes émotionnels est plus élevé après un accouchement qu'après un avortement, et ce à cause de la dépression post-partum.

Tout choix peut apporter des bouleversements dans nos vies, des sensations fortes et des difficultés à s'adapter.

Certaines personnes, très souvent des gens opposés à l'avortement, croient qu'il est possible d'être « traumatisée » par un avortement ou de souffrir de ce que certains nomment « le syndrome de stress post-avortement ». En vérité, les chercheurs et les psychologues n'ont pas trouvé d'ensemble de symptômes que nous puissions relier entre eux comme étant la cause et l'effet d'un avortement. De nombreuses expériences telles que le divorce, le mariage, l'accouchement, la perte d'un emploi, un viol, la violence physique, une maladie grave, une expérience de guerre, un accident, une catastrophe ou la mort d'un proche peuvent aussi causer des bouleversements.

Une personne qui a subi un traumatisme dans le passé peut avoir plus de difficulté à faire face à une expérience stressante.

Si vous pensez que vous avez des antécédents de traumatismes non résolus ou si vous avez du mal à faire face aux situations difficiles en général, il peut être encore plus important de vous faire aider par une thérapeute spécialisée dans la récupération d'un traumatisme. Aussi, si vous avez été diagnostiquée avec une dépression, un trouble de l'anxiété ou tout autre problème de santé mentale ou de toxicomanie, demandez l'aide de votre professionnel de la santé mentale.

Ce ne sont pas toutes les femmes qui ont vécu une expérience négative qui subissent des traumatismes. Nous ne comprenons pas bien ce qui permet à certaines personnes de passer à travers une expérience extrêmement stressante sans traumatisme, mais nous savons que les femmes qui se sentent généralement bien dans leur peau, qui se sentent soutenues par leurs proches, et qui peuvent, la plupart du temps, faire face au stress ont souvent moins de difficulté à faire face à des expériences difficiles ou stressantes.

Règle générale, une décision bien réfléchie et un bon soutien de ceux qui nous entourent avant un avortement améliorent les chances de pouvoir bien vivre après. Parfois, ce n'est pas possible. Grâce à une vaste expérience et à la recherche, nous savons que certaines femmes sont plus à risque que d'autres d'avoir des problèmes après un avortement.

Les facteurs et les expériences qui peuvent rendre plus à risque d’être troublée sont :

- Violence familiale ou abus;
- Expérience passée de dépression, trouble d'anxiété ou d'autres problèmes de santé mentale;
- Traumatisme antérieur ou difficulté à faire face à une expérience traumatique antérieure;
- Opposition à votre décision de la part de quelqu'un que vous aimez;
- Grand manque de soutien, y compris le fait de n'avoir personne à qui parler;
- Fin d'une relation, en même temps que l'avortement;
- Conflit entre vos croyances antérieures et l'avortement.

Idéalement, le fait de s'attarder à ces facteurs de risque à l'avance permettrait d'éviter les réactions les plus graves. L'exploration de ces facteurs peut certainement faire partie de la guérison par la suite.

Il y a un certain nombre de facteurs qui nous amènent à prendre la décision de mettre fin à une grossesse. Dans certains cas, ces facteurs peuvent contribuer à notre bouleversement. Par exemple, l'avortement pourrait être le point tournant dans une relation de couple, mais en réalité, c'est la relation qui est au cœur du problème.

Pourquoi cette séparation des facteurs est-elle importante? Nous sommes complexes. Nos vies sont complexes. Notre façon de réagir face à des défis est influencée par notre enfance, nos expériences de vie, la façon dont nous nous percevons et bien plus. Si vous considérez l'avortement comme étant la seule cause de vos problèmes, vous vous privez de la vue d'ensemble. Vous pourriez négliger les éléments de votre situation personnelle qui peuvent vous aider à guérir. Cela ne signifie pas que vos sentiments ne sont pas réels ou que vous ne souffrez pas vraiment en ce moment. Cela signifie simplement que pour vous sentir mieux, vous devez tenir compte de toutes les choses qui vous ont amené là où vous en êtes dans votre vie.

Voir aussi : Healthy coping After an Abortion; www.abortionconversation.com/php (anglais)

● EXERCICE : Quels sont vos buts ?

Commençons par clarifier les choses. Essayez de dire à haute voix et d'écrire comment vous envisagez votre guérison. Quel est votre objectif?

👉 EXEMPLES :

Pour vous aider à démarrer, d'autres personnes ont dit :

- « Je veux me sentir bien à nouveau. Je veux cesser d'avoir mal ».
- « Je veux aller à l'école et avoir de bonnes notes ».
- « Je veux être pardonnée ».
- « Je veux me sentir en paix ».
- « Je veux me sentir à nouveau connectée à Dieu, Allah, Jésus, (votre propre pouvoir spirituel ou religieux) ».
- « Je veux me sentir à nouveau amoureuse de mon partenaire ».
- « Je veux me sentir à nouveau normale ».

Qu'est-ce que vous voulez?

Je veux _____

Énumérez autant de buts que vous le souhaitez.

SIGNES DÉMONSTRANT QUE LE PROCESSUS DE GUÉRISON EST NÉCESSAIRE

Qu'est-ce qui monopolise votre attention ?

Avez-vous des symptômes physiques et émotionnels? Le fait que votre corps ne vous permet pas de vous sentir « normale » ou qu'il ne vous laisse pas vaquer à vos occupations quotidiennes est un indice que vous avez peut-être besoin d'entreprendre un processus de guérison. Vous avez peut-être du mal à dormir, à manger ou à vous concentrer. Vous vous sentez peut-être chagrinée, déconnectée de vos émotions ou en état de panique. Ces signes physiques peuvent sembler effrayants, mais ils visent sans doute à vous faire prendre conscience de quelque chose. Si votre fonctionnement normal est perturbé, portez-y une attention particulière.

Le prochain exercice vous aidera à voir quels sont les signes et les symptômes qui réclament votre attention.

● EXERCICE : Prendre conscience

Cochez ce que vous ressentez et ce que vous vivez :

- Vous ne pouvez pas trouver le sommeil.
- Vous vous réveillez au milieu de la nuit.
- Vous ne pouvez pas vous réveiller le matin.
- Vous ne voulez pas vous lever.
- Vous faites des cauchemars.
- Vous êtes incapable de manger.
- Vous n'avez pas d'appétit.
- Vous mangez trop.
- Vous pleurez beaucoup. Vous sentez votre cœur lourd.
- Vous êtes agitée.
- Vous êtes anxieuse.
- Vous êtes nerveuse.
- Vous ne pouvez pas rester en place.
- Vous êtes triste/déprimée.
- Vous vous sentez déconnectée de vos émotions ou vous n'avez plus d'intérêt pour vos activités quotidiennes.
- Vous êtes irritable ou en colère contre les autres, en particulier votre conjoint ou partenaire.
- Vous êtes incapable de répondre aux besoins de vos enfants.
- Vous êtes craintive.
- Vous êtes triste ou contrariée quand vous voyez des enfants ou des bébés.
- Vous êtes distraite.
- Vous ne voulez plus quitter votre maison.
- Vous ne voulez pas être seule.
- Vous ne voulez voir personne.
- Vous ne vous sentez pas en confiance avec la plupart des gens.
- Vous avez envie de vous faire mal.

- Vous ne pouvez pas vous concentrer sur votre travail/vos cours.
 - Vous buvez trop d'alcool ou consommez des drogues pour faire face à la situation.
 - Autres...
-
-
-

Pour commencer

Quand nous ne nous sentons pas bien, nous voulons faire disparaître ce sentiment négatif au plus vite. Nous pouvons espérer qu'il existe un médicament qui va nous faire sentir mieux comme par magie. On peut même se tourner vers l'alcool, la cigarette ou d'autres médicaments pour faire disparaître ce sentiment. Malheureusement, ces évasions temporaires peuvent rendre la guérison encore plus difficile.

Parfois, le contraire se produit. Nous voulons garder le sentiment négatif en nous parce que nous ne voulons pas oublier cette expérience, ou parce que nous n'avons pas résolu les conflits que cette situation a engendrés. On peut aussi être incertaine à ce sujet. Si vous vous sentez « coincée » ou si vous ne sentez pas de progrès après plusieurs mois, envisagez de demander l'aide d'une professionnelle. (Voir l'annexe B : Comment en parler à d'autres).

Vous vous demandez peut-être si un antidépresseur ou anxiolytique serait utile pour vous. Ces médicaments peuvent être utiles dans certains cas, surtout si vous avez déjà été diagnostiquée avec une dépression ou un trouble anxieux. Toutefois, un médicament ne fera pas disparaître ces sentiments. Vous avez encore besoin d'accepter votre expérience et de découvrir ce qu'elle apportera à votre vie.

Il est important de dormir suffisamment et de bien manger et boire, même si vous vous sentez trop bouleversée pour avoir faim. Si ces symptômes perdurent plus de quelques jours, demandez conseil à votre médecin ou à un autre professionnel de la santé. Continuez à prendre tous les médicaments prescrits pour vous. Consultez un médecin et/ou une thérapeute si vous sentez que vous avez besoin de plus d'aide. Vous méritez de trouver la paix.

Imaginez-vous que ces sentiments et ces douleurs physiques viennent « frapper à votre porte » pour avoir votre attention. Plus vous essayez d'ignorer vos sentiments, plus ils essaient d'attirer votre attention. Il peut être très déroutant de ressentir de la panique ou de ne pas être en mesure de fonctionner normalement dans vos activités quotidiennes. Mais si ces sentiments ou ces symptômes finissent par vous amener à commencer un processus de guérison, ils auront eu leur raison d'être. Lorsque vous commencez à reconnaître vos sentiments, ces symptômes devraient s'estomper, parfois même très rapidement.

Normalement, comment gérez-vous une expérience stressante? Si vous êtes habituée à faire face aux difficultés par vous-même ou si vous préférez les ignorer, cette expérience particulière peut représenter plus que ce que vous pouvez assumer. Si vous êtes habituée à parler de vos

sentiments avec vos amis ou les membres de votre famille, mais que vous ne vous sentez pas capable de le faire dans cette situation parce que vous pensez qu'ils vont vous juger, vous aurez sans doute des difficultés à trouver des gens avec qui vous vous sentez en confiance pour parler de ce que vous vivez.

Il peut être utile de trouver quelqu'un qui pourrait devenir votre « partenaire de guérison ». Cette personne pourrait être une amie, un membre de la famille, un partenaire ou une thérapeute. Vous pourrez lui parler de tous les sentiments engendrés par votre expérience et par les exercices de ce guide. (Voir l'annexe F pour une « Note aux partenaires de guérison »).

● **Exercice : Faire appel à ma force**

Il peut être utile de se rappeler comment vous avez fait face, par le passé, à des épreuves comme le décès d'un être cher, un divorce dans la famille, ou toute autre perte.

Inscrivez certaines de ces épreuves :

Qu'est-ce qui vous a aidé à passer à travers?

Faites ici une liste des forces qui vous ont permis de passer à travers vos épreuves et des autres forces que vous possédez :

Faites une liste de ce que vous avez appris de ces expériences :

Peut-être avez-vous besoin d'aide pour démarrer? Une bonne ressource pour commencer est une ligne d'écoute téléphonique. Une autre possibilité est de téléphoner à la clinique où vous avez eu votre avortement et de demander à parler à quelqu'un.

Une ligne d'écoute téléphonique, ou une seule séance avec une intervenante de la clinique, ne sont pas des solutions pour éviter de faire ce travail par vous-même ni un substitut aux conseils d'une thérapeute professionnelle. Cependant, une conversation avec quelqu'un qui comprend votre expérience peut être un bon début.



Vous avez commencé un travail difficile. Vous avez déclaré votre intention de guérir et avez commencé à identifier ce à quoi votre guérison pourrait ressembler. Vous vous êtes aussi souvenue des forces qui vous ont aidé dans le passé.

Prenez quelques instants pour laisser tout cela s'installer en vous. Ensuite, prenez trois respirations lentes et profondes et commencez à penser à votre vie quotidienne et à ce que vous devez faire aujourd'hui. Vous pourrez revenir plus tard et continuer le parcours entrepris. Rappelez-vous qu'il s'agit d'un processus de changement et le changement prend du temps.

« Que nous la sentions ou non, la douleur accompagne tous les grands changements dans nos vies. Lorsque nous nous rendons compte que nous avons eu des difficultés et récupéré dans le passé, nous voyons que nous pouvons récupérer cette fois-ci. Il est plus naturel de récupérer que de vivre continuellement dans la douleur. Nos attentes, notre volonté et nos croyances sont toutes essentielles pour vaincre la douleur. Nous avons toutes le droit de récupérer, peu importe l'importance de la perte. La récupération est normale ». Judy Tatelbaum

RESSENTIR VOS EMOTIONS

Comprendre l'essentiel et aller un peu plus loin

Nous allons commencer par un exercice qui vous permettra de prendre conscience d'une partie de ce que vous ressentez. Parfois, nous ne sommes pas vraiment conscients de tous les sentiments qui tourbillonnent en nous. Les exercices suivants vous aideront à la fois à identifier et à clarifier vos sentiments.

● EXERCICE : Que ressentez-vous ?

Cet exercice requière de la concentration (sans télévision ou musique) pour 30 à 60 minutes.

 Si vous vous sentez dépassée, arrêtez et revenez plus tard à cet exercice. À ce stade, nous sommes intéressées à nommer les sentiments. Ce n'est pas le moment de s'attarder aux messages du genre : « J'ai fait une erreur », « Je suis une mauvaise personne » ou « Il a fait de moi ... ».

S'il vous est difficile d'être en contact avec un sentiment après avoir terminé cet exercice, passez à la section suivante, puis revenez-y plus tard. Parfois, nous devons explorer notre situation dans son ensemble avant de pouvoir ressentir ce qui se passe. Et, parfois, nous devons parler à quelqu'un d'autre pour découvrir ce que nous ressentons. Avez-vous déjà identifié un ou plusieurs « partenaires de guérison » ?

Commençons.

Asseyez-vous confortablement dans un endroit calme.



Examinez chacune de ces cinq émotions :

COLÈRE, TRISTESSE, BONHEUR, PEUR, HONTE

Commencez par n'importe laquelle de ces émotions. À quel endroit de votre corps la ressentez-vous? Placez votre main à cet endroit. Prenez au moins quelques minutes pour ressentir (vivre pleinement) ce sentiment.

Répétez cet exercice avec toutes les émotions que vous ressentez.

Maintenant, explorez chaque sentiment plus profondément, un à la fois. Pour vous aider, nous avons inclus une liste d'exemples de sentiments qui nous ont été confiés par d'autres femmes. Remplissez les espaces vides s'ils s'appliquent à votre vie. Ou, si les exemples ne sont pas pertinents pour vous, écrivez ce que vous ressentez.

● EXERCICE : Explorer chaque émotion

Exemples :

En dessous de chaque émotion, vous verrez des exemples de réponses que d'autres femmes ont données. Votre situation peut être un peu différente. Encerclez ce qui est vrai pour vous. Si vous le souhaitez, écrivez vos propres sentiments.

👉 Colère

Pourquoi êtes-vous en colère ?

Parce que vous êtes tombée enceinte alors que vous ne le vouliez pas...

Parce que la méthode de contraception n'a pas fonctionné...

Parce que vous n'avez pas les moyens financiers pour élever un enfant ou un autre enfant...

Autres :

Contre qui êtes-vous en colère ?

Vous-même, parce que _____

Votre partenaire ou conjoint (nom) _____ parce que _____

Un membre de votre famille (nom), _____ parce que _____

Autres : _____ parce que _____

👉 Tristesse

Quelles pensées vous donnent envie de pleurer ?

Quelle est la partie la plus difficile de cette expérience ?

Joie

Qui est présent pour vous aider?

Qui vous aime et vous soutient?

Pouvez-vous trouver un réconfort spirituel dans votre foi ou en Dieu?

Quelles sont les choses positives qui embellissent votre vie?

Peur

Qu'est-ce qui vous fait peur?

- Perdre le contrôle
 - Ne plus jamais me sentir « normale »
 - Perdre quelqu'un
 - Être seule
 - Être punie, aller en enfer
 - Que quelque chose de mal m'arrive ou arrive à mes proches
- Quoi d'autre?

Honte

Avez-vous peur d'être une mauvaise personne?

Avez-vous peur que quelqu'un vous juge s'il apprendrait que vous avez vécu un avortement? Qui?

Sentez-vous que vous avez fait quelque chose de honteux? Quoi?

Est-ce que l'expérience sexuelle qui a mené à la grossesse vous fait honte?

Est-ce que la sexualité en général vous fait honte?

Est-ce que l'avortement est honteux?

Avez-vous honte d'avoir choisi de ne pas avoir d'enfant à ce moment précis de votre vie?

Écrivez un peu à propos de la honte. Où avez-vous appris ce que vous savez sur la honte?

Maintenant

Prenez une bonne minute ou même plus pour examiner chacune des émotions.

Rappelez-vous que chaque émotion est une piste de réponse ou un morceau de ce que vous devez comprendre.

Prenez chaque émotion comme un cadeau pour mieux vous comprendre et mieux comprendre votre vie.



Vous avez passé suffisamment de temps sur ce travail de guérison. Arrêtez maintenant et commencez à penser à ce que vous devez faire aujourd'hui. Peut-être avez-vous le temps de prendre une tasse de thé ou un verre d'eau, ou peut-être devez-vous tout de suite retourner à vos tâches quotidiennes. Votre processus de guérison est commencé. Vous pouvez y revenir demain ou quand vous serez disponible pour travailler un peu plus. Rappelez-vous qu'il s'agit d'un cheminement. Il faut du temps.

● EXERCICE : Quels facteurs ont été pris en compte lors de ma prise de décision ?

Tout d'abord, pour vous aider à démarrer, nous avons énuméré certains facteurs que d'autres femmes ont considérés dans leur prise de décision. Lisez ces facteurs et encerclez ceux qui ont joué un rôle dans votre décision. Vous pouvez également ajouter d'autres facteurs qui ne sont pas répertoriés ici. Utilisez vos propres mots.

Exemples

Tout d'abord, quelques exemples de facteurs qui auraient pu influencer sur votre prise de décision :

- Ce qu'aurait pu être votre enfant (ou l'enfant en devenir)
- Partenaire/mari/ami
- Enfants
- Famille
- Stabilité
- Religion/Spiritualité
- Perception de moi-même

Ce qu'aurait pu être votre enfant

L'auteure Leslie Cannold explique que les femmes peuvent avoir des conversations mentales avec leur grossesse ou « l'enfant en devenir ». Elles lui confient le fait qu'elles ne sont pas prêtes ou en mesure de s'occuper de lui, ainsi que ce qui compte vraiment pour elles, comme l'école, le travail, d'autres enfants, leur santé physique ou mentale. Parfois, elles lui parlent de la façon dont elles voudraient être mères à un moment où elles seront plus responsables, pourront mieux s'occuper d'un enfant, auront plus à donner, etc. (Leslie Cannold dans *The Abortion Myth*, 1998, Wesleyan University Press)

Avez-vous eu ce genre de conversations au moment où vous avez pris votre décision? Si oui, qu'avez-vous dit à ce qu'aurait pu être votre enfant ?

Que voulez-vous dire à cet « enfant » aujourd'hui?

 **Partenaire/mari/petit ami**

Habituellement, une décision d'avoir un enfant implique un père potentiel. Pouvait-il s'engager envers vous, une famille ou un autre enfant ?

À quel point cet homme était impliqué dans votre décision ? Assez ? Pas assez ? Trop ?

Qu'est-ce qui aurait été préférable ?

Comment a-t-il influencé votre décision ?

Est-ce qu'il vous a soutenu avant l'avortement ?

Est-ce qu'il vous a soutenu pendant l'avortement ?

Ensuite ?

Maintenant ?

Avez-vous ressenti de la pression d'une manière ou d'une autre de sa part ? Comment ? Qu'est-ce qu'il a dit ou fait ?

Si vous vouliez qu'il vous dise quoi faire, ou qu'il prenne une plus grande responsabilité dans la décision, comment le lui avez-vous expliqué ?

Avez-vous subi de la violence physique ou émotionnelle de la part de cette personne ?

Avez-vous peur de lui ?

Personne ne mérite d'être blessé ou maltraité. Demandez de l'aide. Appelez la ligne d'entraide provinciale SOS violence conjugale au 1-800-363-9010 ou composez le 514-873-9010 pour connaître les ressources dans votre communauté.

Enfants

Si vous avez déjà des enfants, leurs besoins étaient probablement importants dans votre décision. Être parent est une grande responsabilité. Les enfants ont besoin qu'on s'occupe d'eux.

Si vous êtes déjà parent, à quel point les besoins de vos enfants étaient des facteurs dans votre décision ?

Quels sont leurs besoins ? Écrivez à propos de leurs besoins, y compris la condition médicale ou les besoins spéciaux auxquels vous avez pensé ?

Famille

Pour beaucoup d'entre nous, surtout si nous sommes jeunes ou vivons encore avec nos parents, nos familles jouent un grand rôle dans nos décisions. Nous nous attendons souvent à ce qu'ils nous soutiennent. Parfois, ils nous disent ce qu'ils pensent. Ils peuvent même nous pousser à prendre une décision, sans tenir compte de nos raisons ou de nos sentiments. Les familles sont compliquées.

Vos parents ou d'autres membres de la famille ont-ils influencé votre décision ?

Est-ce que vous avez tenu compte de leurs besoins dans votre décision ?

Qui n'était pas d'accord avec votre décision ?

Qu'est-ce qu'il/elle a dit ou fait ?

Est-ce que quelqu'un près de vous aurait pu être en désaccord ou déçu s'il avait su à propos de la grossesse et de l'avortement ?

Qui était en accord avec votre décision ?

Qu'est-ce qu'ils ont dit ou fait ? Comment vous ont-ils démontré leur soutien ?

Espérez-vous que quelqu'un en particulier vous soutienne ?

Si cette personne ne vous a pas soutenu, comment vous sentez-vous par rapport à elle ?

Stabilité

Être suffisamment stable pour être responsable d'un enfant peut signifier être présent financièrement et émotionnellement pour un enfant. Parfois, nous devenons enceinte trop jeune ou lorsque nous sommes en détresse émotionnelle. Vous souffrez peut-être de dépression, vous avez peut-être un trouble de l'anxiété ou d'autres troubles de santé mentale qui doivent être traités avant de vous sentir stable émotionnellement. Vous êtes peut-être aux prises avec une dépendance comme l'alcoolisme qui demande toute votre attention.

Quel stress était présent dans votre vie alors que vous avez décidé de mettre fin à votre grossesse ? (Par exemple, vous étiez sans emploi ou malade, vous aviez des problèmes familiaux, vous viviez de la pression au travail ou à l'école)

Selon vous, que signifie être stable ?

Si vous voulez des enfants un jour, quelles sont les conditions dans lesquelles vous voulez les élever ?

Travaillez-vous avec un professionnel de la santé physique ou mentale pour devenir plus stable émotionnellement ? Quels conseils cette personne vous donne-t-elle ?

Religion/Spiritualité

Pour plusieurs personnes, les croyances religieuses ou spirituelles peuvent être d'un grand réconfort durant cette épreuve. D'autres peuvent trouver que cette expérience va à l'encontre de ce qu'elles ont appris ou de ce qu'elles pensaient croire. Quelques personnes peuvent se tourner vers la foi, un membre du clergé ou un membre de leur communauté pour être guidées, pour obtenir du soutien, et parfois, pour demander pardon.

Pour de nombreuses communautés de foi, l'avortement est un sujet délicat. On vous a peut-être enseigné au sein de votre foi ou de votre religion que l'avortement est mal, tout comme les relations sexuelles en dehors du mariage, et même la contraception. Beaucoup de religions enseignent que la conscience de l'individu, avec le soutien de Dieu, prône sur tout le reste. Si vous avez questionné attentivement votre conscience et que vous avez décidé que l'avortement était le choix le plus moral que vous puissiez faire, votre foi peut bien vous soutenir. Même si votre foi interdit expressément l'avortement, il peut y avoir beaucoup de compassion et de pardon pour ceux qui pensent que la meilleure décision était d'interrompre la grossesse.

La communauté religieuse pro-choix a un profond respect pour la valeur de la vie humaine potentielle et un engagement tout aussi profond pour les femmes qu'elle reconnaît comme étant des personnes responsables et capables de prendre des décisions importantes. Parfois, ce que nous entendons dans notre lieu de culte ne reconnaît pas la complexité des décisions à prendre face à une grossesse. Ce que nous entendons dans les lieux de culte ne correspond pas à l'amour profond et au pardon, deux croyances fondamentales dans la plupart des religions. Ainsi, il peut être utile pour vous de chercher la véritable signification des écrits importants de votre religion ou de parler à quelqu'un qui s'y connaît.

Si vous êtes troublée par vos croyances spirituelles ou religieuses, vous devrez peut-être explorer votre foi et vos croyances plus profondément jusqu'à ce que vous puissiez trouver une façon de vivre en paix.

Voir www.pregnancyoptions.info/pregnant.htm#12

Comment est-ce que votre décision de vous faire avorter est soutenue ou entre en conflit avec votre foi et vos convictions ?

Avez-vous essayé d'obtenir des conseils d'un membre du clergé ? _____

Qu'est-ce qu'il/elle a dit ?

Vous sentez-vous connectée à votre Dieu, Puissance supérieure, Créateur ou si vous vous sentez plutôt loin de lui ?

Avez-vous peur d'aller en enfer, d'être punie, d'avoir un mauvais karma ou que quelque chose de mal se produise suite à votre choix d'avoir un avortement ?

Que craignez-vous qu'il arrive ?

Sentez-vous le besoin d'être pardonnée par quelqu'un ou par un pouvoir extérieur à vous-même ?

Comment votre religion vous enseigne-t-elle à trouver le pardon ?

Pensez-vous que vous avez le droit de prendre des décisions à propos de votre vie ?

Si non, qui doit prendre les décisions ?

Êtes-vous capable de voir le bon en vous-même ? Êtes-vous inquiète d'être une mauvaise personne ou d'être égoïste ? Que signifie être « égoïste » ?

Pensez-vous que cette décision est en accord avec le respect de la vie ou est-ce que votre choix signifie que vous ne respectez pas la vie ?

Perception de moi-même.

Comment vous sentez-vous à propos de vous-même ? Parfois, une expérience peut nous faire douter de qui nous sommes et de nos sentiments à propos de nous-même.

Votre questionnement ou votre doute inclus peut-être certaines de ces interrogations :

- « Suis-je une bonne mère ? » « Une partie importante de ce que je suis est de prendre soin des autres, d'être une bonne mère. Maintenant, je ne suis pas si sûre si je le suis toujours ».
- « Je ne peux pas croire que j'ai laissé cela se produire ». « Je suis la personne qui fait toujours la bonne chose ! »
- « Je prends toujours ma pilule à l'heure ».
- « J'essaie de vivre doucement sur la Terre et de ne pas nuire à d'autres êtres vivants. L'avortement semble aller à l'encontre de cela ».
- « Je crains que les autres aient une moins bonne opinion de moi s'ils savent que j'ai eu un avortement ».
- « Personne ne sait. Je crains d'être jugée ». « Je ne connais personne d'autre qui a eu un avortement ». « Mes parents/communauté/autres (Nommez ces personnes si cela fait partie de vos remises en question) : _____ me condamneraient s'ils savaient ».
- « Cela va à l'encontre de tout ce à quoi j'ai toujours cru ». « J'avais l'habitude d'être contre l'avortement. Je me sens hypocrite ». « J'ai donné tant de mal à mon amie quand elle a eu un avortement. Maintenant, je regrette ».

Avez-vous d'autres préoccupations ou d'autres doutes quant à votre perception de vous-même ? Écrivez-les ici :

Il est bon de faire sortir ces pensées de nos têtes et de les mettre sur papier afin de les rendre plus réelles.

● Maintenant, quels sont les facteurs les plus importants pour vous ?

Cette dernière partie de l'exercice vous rappelle la nature complexe de votre décision.

Relisez l'histoire que vous avez écrite à propos de votre grossesse et de votre décision et choisissez jusqu'à trois facteurs qui ont joué un rôle important dans votre décision d'interrompre cette grossesse. Ils peuvent être semblables aux exemples que nous avons proposés ou différents.

- « Ce qu'aurait pu être votre enfant »
- Partenaire/mari/ami
- Enfants
- Famille
- Stabilité
- Religion/Spiritualité
- Perception de moi-même

Autres facteurs répertoriés :

Énumérez les 3 facteurs les plus importants ici :



En jetant un œil à tous les facteurs que vous avez considérés pour prendre votre décision, vous constaterez qu'il est important de regarder la situation en pièces détachées afin de pouvoir aller de l'avant d'une manière saine. C'est un travail difficile. Prenez maintenant un instant de repos avant de retourner à vos préoccupations quotidiennes et à ce que vous devez faire aujourd'hui. Il est bon de prendre quelques respirations lentes et boire un verre d'eau avant de retourner aux besoins de la journée. Vous avez fait un bon travail de guérison aujourd'hui.

CE QUE LE MONDE VOUS DIT A PROPOS DE VOUS-MEME

Écrire de nouveaux messages pour vous, à propos de vous.

Dans notre culture, il y a beaucoup de messages négatifs qui circulent sur les femmes et leurs choix face à une grossesse. Ainsi, il se peut que vous ayez à travailler dur pour contester la négativité et créer des messages vrais qui vous mèneront à la guérison. Il se peut que vous ayez besoin d'aide et de soutien.

Vous avez peut-être remarqué que vous avez utilisé des mots et des expressions négatifs pour vous décrire ou pour décrire votre décision dans le dernier exercice. Ces messages négatifs ne permettent pas d'atteindre la guérison ou de vous ramener au point où vous en étiez dans votre vie, avant la grossesse. Nous allons trouver progressivement de nouveaux messages qui favorisent la guérison et qui vous permettront de laisser les messages négatifs derrière vous.

 Ce prochain exercice comporte 3 parties. Il pourrait très facilement vous prendre entre 30 minutes et une heure pour bien réfléchir et écrire tous les messages que vous vous dites ou qui vous proviennent des autres. Si vous avez un « partenaire de guérison », il ou elle pourrait être particulièrement utile pour décoder ce que vous n'entendez pas. Il s'agit d'une étape importante car, comme nous le savons, la guérison commence à l'intérieur. Vous pourriez avoir besoin d'une pause après les deux premières parties.

Comme pour les exercices précédents, assurez-vous de vous donner suffisamment de temps pour examiner et compléter cet exercice. Si ce n'est pas maintenant, vous pouvez planifier de le faire plus tard.

● **Exercice : Qu'est-ce que j'entends à propos de moi-même ?**

Dans cet exercice en trois parties, vous essayerez de penser à tous les messages à propos de vous qui tournent dans votre tête et ceux qui vous proviennent des autres. Vous écrirez ensuite de nouveaux messages qui sont plus positifs et qui pourront vous amener à la guérison.

Première partie : Messages qui viennent de l'intérieur

Qu'est-ce que vous vous dites à propos de vous-même ?

Commençons par les messages négatifs qui sont difficiles et souvent blessants. Quels sont certains des messages négatifs qui tournent en rond dans votre tête ?

Examinez ce que vous avez écrit sur les facteurs de votre décision dans la dernière section. Choisissez l'un ou plusieurs des facteurs les plus importants. Écrivez-les dans l'espace prévu qui vient tout juste après les exemples proposés. Puis, dans l'espace qui suit, écrivez de 1 à 3 phrases sur ce qui vous préoccupe. Si les facteurs de votre décision ne sont pas répertoriés dans les exemples ci-dessous, vous pouvez utiliser un papier séparé pour écrire vos phrases. Vos messages peuvent ressembler à :

Exemples :

 **FACTEUR :** Mes parents m'ont obligée à faire cela.

- Je suis stupide d'être tombée enceinte.
- Je ne suis pas digne de confiance aux yeux de mes parents.
- Je mérite d'être malheureuse parce que j'ai déçu mes parents.

 **FACTEUR :** J'étais déjà une mère monoparentale, luttant pour prendre soin de mon enfant.

- Je suis stupide d'être tombée enceinte. Je savais ce qui se passerait et j'aurais dû faire quelque chose pour l'éviter.
- J'ai laissé mon copain me convaincre d'avoir des relations sexuelles ; j'aurais dû mettre la priorité sur mon fils.

Maintenant, écrivez l'un des facteurs qui a eu une influence sur vous et que vous avez encerclé dans la dernière section. Ensuite, notez de 1 à 3 messages négatifs que vous entendez et qui sont liés à ce facteur, comme dans les exemples ci-dessus. Si vous avez envie d'en faire plus, choisissez autant de facteurs que vous le souhaitez et écrivez les messages négatifs qui sont engendrés par ces facteurs.

Facteur 1 : _____

Messages que j'entends dans ma tête :

Facteur 2 : _____

Messages que j'entends dans ma tête :

Facteur 3 : _____

Messages que j'entends dans ma tête :

Remarque : Vous pouvez aussi entendre des messages positifs. Si c'est le cas, c'est parfait ! Écrivez-les ici et nous allons les regarder dans la section suivante.

Deuxième partie : Messages qui viennent de l'extérieur

Qu'est-ce que les autres vous font comprendre ?

Maintenant, pensez aux messages que les autres vous envoient. Peut-être qu'ils disent ce qu'ils pensent à haute voix ou peut-être que vous percevez des messages plus subtils.

Notre société est continuellement en débat sur l'avortement. Il y a donc bien des risques que vous ayez entendu des messages négatifs à ce propos. Même ceux qui sont proches de vous peuvent vous envoyer des messages négatifs. Il peut être utile pour vous d'identifier ces personnes et d'écrire les messages que vous entendez ou que vous percevez.

Exemples que d'autres femmes ont écrits :

« Les femmes qui avortent sont des assassins ».

« Celles qui ont des avortements sont égoïstes ou ne sont pas de bonnes mères ».

« Vous auriez dû vous protéger. Vous êtes irresponsable. Vous êtes stupide ».

« L'avortement est un péché et sera puni ».

« Si vous jouez, vous payez ». (Le sexe est fondamentalement mauvais donc vous êtes une mauvaise personne si vous avez des relations sexuelles.)

« L'avortement n'est acceptable que si vous avez été violée ».

Voici quelques phrases à compléter qui nous révèlent ce que la société pense et qui véhiculent des messages négatifs.

Les femmes qui avortent sont des _____

Le sexe avant le mariage (ou hors mariage) est _____

Les femmes qui ont des relations sexuelles avant le mariage sont _____

Les femmes qui ont des rapports sexuels pour d'autres raisons que la procréation sont _____

Maintenant, écrivez les messages que les autres vous envoient. Inscrivez qui le dit et ce qui est dit. Si vous entendez des messages positifs, c'est bien ! Écrivez-les et nous en tiendrons compte dans la section suivante.

Troisième partie : Messages de guérison

Composer de nouveaux messages.

Parfois, de nouveaux mots sont nécessaires. Cela est particulièrement vrai lorsque nous tentons de faire face à une expérience difficile en lien avec l'avortement. Vous ne vous sentez peut-être pas capable de parler de cette expérience avec d'autres et vous pouvez être mal comprise par certaines personnes. Pour résister aux messages négatifs que nous entendons, nous devons créer, pour nous-mêmes, de nouveaux messages positifs qui sont à la fois vrais et guérisseurs.

Nous allons créer de nouveaux messages qui vous rappelleront votre propre bonté et qui vous aideront à accepter votre propre humanité, même vos imperfections. Vous pouvez faire cet exercice avec quelqu'un qui pourra vous aider à vous rappeler qu'il y a beaucoup de bien en vous et qui pourra vous aider à penser à de nouveaux messages pour faciliter votre guérison.

Considérez votre propre compassion. Comment pardonnez-vous aux autres ? Tentez de vous offrir à vous-même, la même compassion et le même pardon que vous offrez aux autres. Il faut de la force et du courage pour refuser les messages négatifs que notre culture perpétue à propos des femmes et de leurs choix.

Pour vous aider à démarrer, nous avons énuméré quelques-uns des messages négatifs de la première partie de cet exercice et avons offert des suggestions pour créer des messages plus positifs pour vous-même. Essayez-les.

S'ils s'appliquent à vous, écrivez vos propres réponses sous chacun des exemples.

Pendant que vous travaillez à l'aide de ces exemples, rappelez-vous que tout le monde est différent. Pour certaines personnes, tous les énoncés sont vrais. Pour d'autres, seulement un ou deux semblent pertinents. Et, pour beaucoup, il y a d'autres messages importants qui n'ont pas été fournis en exemple. Les exemples sont là pour vous aider à démarrer. Prenez ce dont vous avez besoin dans ces exemples et écrivez vos propres réponses en fonction de votre expérience.

Prenez le temps de penser à votre bonté. Les messages positifs vous aideront à guérir. Cet exercice peut être le plus difficile et le plus important ! Vous méritez la paix.



Exemple : « Je sens que je suis une mauvaise personne. Comment puis-je à nouveau être une bonne personne ? »

Tout d'abord, une personne vraiment « mauvaise » ne se poserait pas cette question. Souvenez-vous de toutes les occasions ou les façons où vous avez été bonne dans votre vie. Rappelez-vous aussi que, dans cette décision, vous avez choisi ce que vous pensiez être le mieux pour tout le monde, y compris pour l'enfant en devenir.

Est-ce qu'un acte, même s'il est grave, signifie que toutes les bonnes choses que vous avez faites et ferez dans l'avenir ne comptent pas ?

Quelles sont les qualités qui font de vous une bonne personne ?

Avez-vous toujours ces qualités ?

👉 Exemple : « Je l'ai fait pour lui. Maintenant, il est parti et je me retrouve seule ».

Toutes les relations impliquent de donner et de recevoir, mais il y a une limite à ce que vous pouvez faire parce que quelqu'un d'autre le désire. Il est important de trouver votre propre équilibre entre ce dont vous avez besoin et ce que vous pouvez donner. Ce genre de connaissance vient avec l'expérience. Savoir ce qu'on peut donner et ce qu'on ne peut pas donner est quelque chose que chacun de nous a besoin d'apprendre encore et encore.

Sentez-vous que vous avez renoncé à trop de choses pour lui ? Plus précisément, comment faites-vous pour renoncer à ce qui est important pour vous dans le but de plaire aux autres ?

Imaginez que cet homme ne faisait pas du tout partie de la situation lors de votre prise de décision face à la grossesse. Quel aurait été votre choix à ce moment-là ?

Nous pouvons considérer que parfois, le fait de dire « non » à quelqu'un de proche signifie qu'on se dit « oui » à soi-même. Comment cela pourrait-il se concrétiser dans l'avenir ?

Étiez-vous en accord ou en désaccord avec la décision d'interrompre la grossesse ?

Y a-t-il un message que vous pouvez garder pour l'avenir et qui pourra vous aider et démontrer que vous avez confiance en vous ? N'oubliez pas d'utiliser des mots-clés tels que compassion, pardon, force, courage, etc.



Exemple : « _____ (nom de la personne) m'a forcée à prendre cette décision. Comment puis-je aller de l'avant ? »

Il n'est pas facile de pardonner à une autre personne, surtout si cette personne n'admet pas avoir fait pression sur vous. En fin de compte, vous pouvez avoir besoin de pardonner pour être capable d'aller de l'avant, mais cela peut prendre du temps. Si vous en avez besoin, le pardon viendra lorsque vous serez prête.

Si vous êtes totalement dépendante de cette personne, il se peut que vous sentiez que vous n'aviez pas le choix, et que vous ne pouviez pas élever un enfant.

Si cette personne est responsable de vous, quelle était la raison pour laquelle il/elle a demandé à ce que vous ayez un avortement (même si vous n'étiez pas d'accord avec lui/elle) ?

Comment pouvez-vous pardonner à cette personne de ne pas vous avoir laissée prendre votre propre décision ?

Pourquoi avez-vous besoin de cette personne dans votre vie ?

Est-ce que des excuses de sa part vous seraient utiles ? Pouvez-vous lui demander de vous en faire ?

Quelle partie de vous était d'accord avec la décision ? (Au Canada, il est illégal de vous forcer à vous faire avorter, même si vous êtes mineure, c'est-à-dire sous l'âge légal). Qu'est-ce qui vous a empêché de quitter la clinique ? Ou, qu'est-ce qui vous a convaincu de rester ?

Si vous êtes la partenaire, épouse, amie ou copine de la personne qui a exercé de la pression pour que vous ayez un avortement, pourquoi avez-vous accepté de lui laisser prendre la décision ?

Qu'est-ce que vous auriez perdu si vous aviez refusé ?

Avez-vous été en mesure de lui dire ce que vous vouliez vraiment ? Pouvez-vous lui dire maintenant ? Écrivez les mots que vous pourriez utiliser pour lui dire ce que vous vouliez vraiment.

Quelles étaient la ou les raisons qui vous ont convaincue d'accepter sa décision ?

Quelle leçon pouvez-vous tirer de cette expérience, afin de ne plus vous sentir forcée de faire quoi que ce soit d'autre dans le futur ?

 Exemple : « Comment pourrais-je me faire pardonner ? »

Ce message implique souvent les questions suivantes : « Comment Dieu peut-il me pardonner » ? « Comment la grossesse peut-elle me pardonner ? » « Comment puis-je me pardonner à moi-même pour ce que j'ai fait ? »

Le pardon de Dieu

La plupart des religions croient en un Dieu ou en une puissance divine qui pardonne et qui démontre de la compassion. Il peut s'avérer utile de lui parler directement à l'aide d'une prière ou de contemplation. Parfois, nous pouvons trouver la paix avec notre Dieu, mais rencontrer de l'opposition de la part du clergé ou d'autres personnes dans notre communauté religieuse.

Comment avez-vous demandé pardon au Créateur, à Dieu, à Allah, à Brahma ou à votre Puissance supérieure ? Écrivez vos pensées ou votre prière :

Pouvez-vous décrire à quoi le pardon de votre Dieu ou de votre Puissance supérieure pourrait ressembler ?

Pardon de la grossesse, de ce qui aurait pu être votre bébé.

Beaucoup de femmes trouvent que le fait de parler à l'esprit de la grossesse leur a permis de se sentir pardonnées. Certaines femmes disent qu'elles ont senti que « l'esprit de l'enfant » comprenait leurs raisons de ne pas le mettre au monde en ce moment. Une femme a déclaré que pendant un exercice de méditation, l'esprit de sa grossesse lui a dit : « C'est correct, maman, je suis un esprit, je peux revenir sous n'importe quelle forme ».

Pensez-vous que la grossesse avait une âme ou un esprit

Si oui, où pensez-vous que l'esprit ou l'âme est allé après l'avortement ?

Êtes-vous en mesure de demander pardon si vous sentez que vous en avez besoin ? De quelle façon l'esprit de la grossesse peut-elle exprimer de la compassion ou du pardon ? Écrivez à quoi cette demande pourrait ressembler :

Vous pardonner à vous-même

La personne la plus difficile à pardonner est souvent vous-même. Une question à se poser est : « Si votre meilleure amie était dans la même situation, pensez-vous qu'elle pourrait être pardonnée ? »

Pourquoi pensez-vous que vous n'êtes pas digne de pardon ?

Écrivez à quoi pourrait ressembler une demande ou l'intention de vous pardonner :

Est-ce que vous ou d'autres amis considérez que vous être une personne perfectionniste ?
Pouvez-vous accepter que tous les êtres humains, y compris vous-même sont imparfaits et font des erreurs ?

Si vous n'acceptez que la perfection pour vous, vous auriez peut-être besoin de l'aide d'une thérapeute ou autre conseillère afin de vous sentir « assez bonne », ou « digne ». Voir l'annexe A : Comment en parler à d'autres ?

 Exemple : « Comment puis-je me sentir bien à nouveau dans ma vie » ? « Avant, j'avais une vie parfaite et maintenant, je n'arrive pas à la récupérer ».

Chaque décision importante nous transforme et nous oblige à considérer notre vie sous un nouvel angle. Nous disons souvent que les décisions liées à une grossesse peuvent être des expériences « transformatrices ». Cela signifie que nous devons examiner notre vie différemment pour décider du chemin à prendre et évaluer notre capacité à devenir responsable d'une nouvelle vie. À bien des égards, vous êtes la même personne qu'avant. Mais sur certains aspects, vous êtes différente.

En quoi êtes-vous restée la même ?

En quoi êtes-vous différente ?

Comment cette « différence » peut-elle maintenant faire partie de vous et de votre vie ?
Comment vous permet-elle d'aller de l'avant ?

Est-ce que cette expérience peut vous avoir apporté quelque-chose de bon ?

 Exemple : « J'ai honte. Si quelqu'un en venait à découvrir que j'ai eu un avortement, ma vie serait gâchée ».

37% de toutes les femmes en âge de procréer ont eu, ou auront un jour, un avortement. Cela représente une femme sur trois et inclus donc des femmes que vous connaissez.

Cependant, très peu de femmes parlent de leur expérience de l'avortement. Toutes les femmes, même celles qu'on ne pourrait imaginer, peuvent prendre cette décision difficile. Garder un secret peut nous ronger de l'intérieur. Mais, trouver une personne en qui vous pouvez avoir confiance n'est pas facile.

Lorsqu'on parle d'avortement à la télévision ou dans les magazines, on y voit surtout un enjeu politique qui divise les gens. Si vous êtes ouverte à raconter votre histoire et à écouter celles des autres, vous vous rendrez compte que les expériences vécues par rapport à l'avortement sont très différentes de ce qui est décrit dans notre société.

Qu'est-ce que vous pourriez écrire à propos du courage que nécessite la prise de cette décision ?

À propos de votre propre courage ?

 Exemple : « J'ai péché. Je mérite d'être punie ».

Vous trouverez peut-être intéressant de savoir qu'en Hébreu, la langue originale de la Bible, le mot « péché » signifie « passer à côté ». Est-ce différent de ce qu'on vous a enseigné ? Comment êtes-vous « passé à côté » et comment pouvez-vous éviter que cela se reproduise à l'avenir ?

L'expiation (le fait de faire amende honorable) est le mot utilisé par de nombreuses religions pour désigner des gestes qui peuvent conduire au pardon. Par exemple, les catholiques se confessent et le prêtre leur dit quoi faire pour être pardonnés. Dans l'Islam, il est courant de jeûner (se priver de nourriture) pour une période donnée. Dans d'autres systèmes de croyances, vous devez trouver des moyens de rectifier les choses à l'aide de gestes ou de paroles positives.

Si vous sentez que vous avez besoin d'expier un péché, comment cela se concrétise dans votre foi ?

Comment pouvez-vous rectifier les choses, ou réparer ce qui a été fait ?

Si vous pensez que vous devriez être punie, qu'est-ce qui serait une punition appropriée selon vous ?

Quelle conséquence positive pourrait découler du fait d'être punie ?

Comment cela affecterait-il vos relations ?

Comment cela affecterait-il vos enfants ?

Mettez-vous dans la peau de celle qui est responsable du pardon et essayez d'écrire une déclaration de compassion et de pardon à votre égard :

Quelles sont les qualités qui font de vous une bonne personne ? Retournez à l'exercice précédent pour les regarder et tâcher de les réécrire ici.



Exemple : « Je me sens tellement triste. C'est comme si j'avais perdu quelque chose ».

La tristesse peut parfois être écrasante, jusqu'à ce que nous l'explorions en profondeur et que nous reconnaissons ce que nous avons perdu. Parfois, ce n'est pas exactement ce que nous pensons. Par exemple, pour certaines femmes qui sont un peu plus âgées, la tristesse peut être reliée à l'entrée dans une nouvelle phase de la vie et à une nouvelle façon de penser à la maternité. Pour d'autres, la tristesse peut être causée par le fait de ne pas être assez stable, financièrement ou émotionnellement, pour avoir un ou un autre enfant. Regardez au-delà de la perte d'une grossesse. Quoi d'autre avez-vous perdu ? Il est important pour vous de reconnaître et de nommer cette perte, à vous-même et aux autres. Ensuite, il est possible de trouver un moyen de faire le deuil et « d'honorer la perte ». (Voir l'annexe E sur le rituel.) Cela serait un bon exercice à faire avec un partenaire de guérison.

Qu'avez-vous perdu ?

Comment avez-vous fait votre deuil des pertes dans le passé?

Sentez-vous que vous avez le droit de pleurer cette perte?

Dans cette situation, comment pourriez-vous faire votre deuil ?

● EXERCICE : Vos messages positifs à votre endroit

Si les exemples ci-dessus ne représentent pas exactement votre réalité, écrivez un message nouveau et positif à votre endroit. Ou si vous préférez, relisez ce que vous venez d'écrire dans les exemples précédents. Parmi ces écrits, choisissez les quelques messages qui sont les plus proches de vous. Si vous avez remarqué des messages qui étaient déjà positifs, assurez-vous de les écrire ici.

Vous avez fait un travail difficile dans cet exercice. Retournez à votre liste de bonnes qualités et lisez-les à haute voix. Maintenant, il est temps de prendre quelques respirations lentes et profondes et de renouer avec votre vie quotidienne.

Prenez un peu de temps avant de passer à la section suivante. Vous pouvez recopier les nouveaux messages que vous venez d'écrire sur une feuille séparée. Relisez ces messages fréquemment au cours des prochains jours ou des prochaines semaines pendant que vous continuez votre chemin vers la guérison.

CRÉER VOS PROPRES MESSAGES POSITIFS

Vous avez peut-être réfléchi à propos des messages positifs et négatifs que vous avez écrits. Parfois, les choses que nous avons gardées profondément enfouies en nous refont surface. Si vous vous sentez triste, déprimée ou incapable de dormir pendant plus d'un jour ou deux, envisagez de parler à une thérapeute ou autre professionnelle. Vous souvenez-vous qu'au début, nous avons parlé de la complexité de votre vie ? Les décisions importantes peuvent réveiller de vieilles blessures, des craintes ou des souvenirs. Nous devons faire face à ces souvenirs pour pouvoir aller de l'avant. Demander de l'aide est un signe de force, de courage. Et, pour beaucoup, l'aide est nécessaire pour aller de l'avant et guérir.

Si vous êtes prête, nous allons aller de l'avant pour créer de nouveaux messages de guérison.

Dans cet exercice, vous allez acquérir une nouvelle façon de regarder les réalités de votre vie. Cela devrait prendre moins de temps que l'exercice précédent.

● EXERCICE : Intégrer les messages positifs dans votre vie

C'est lorsque vous commencez à comprendre ce qui vous trouble, et que vous trouvez des moyens pour aller de l'avant que vous commencez à guérir. Vous commencerez à ressentir un certain progrès et reviendrez tranquillement aux aspects positifs de votre vie.

Faites le point sur votre vie

Qui a besoin de vous ? De qui prenez-vous soin ? Qui a une importance particulière dans votre vie ?

Qu'y a-t-il dans votre vie présentement qui fait que vous vous sentez bien ?

Qu'est-ce qui vous permet de ressentir que la guérison est possible ? Qu'est-ce qui vous procure de l'énergie ?

Qu'est-ce qui vous permet d'aller de l'avant, ne serait-ce qu'un peu ?

Si vous étiez de retour dans votre vie et que vous vous sentiez bien et en harmonie avec vous-même, que pourriez-vous donner aux autres ?

Regardez ce que vous avez écrit dans les exercices précédents, en particulier les messages qui sont positifs, qui démontrent un pardon, de la compassion ou même une guérison. Maintenant, choisissez un ou deux nouveaux messages pour vous-même qui répondront à ce qui vous préoccupe et qui vous aideront revenir à votre vie.

EXEMPLES :

- En tant qu'être humain, j'ai une sexualité et j'ai aussi besoin de me protéger.
- Je peux me laisser le droit de ressentir de la tristesse de ne pas avoir été en mesure d'avoir ce bébé. Cela ne signifie pas que je suis mauvaise.
- Je suis une bonne personne et une bonne mère. J'ai pris la meilleure décision dans les circonstances dans lesquelles je me trouvais.
- Dieu sait ce qui est dans mon cœur.

Maintenant, notez vos nouveaux messages sur une feuille de papier et affichez-la à un endroit où vous la verrez facilement et fréquemment. Relisez vos nouveaux messages régulièrement au cours des prochains jours ou semaines. Demandez à votre partenaire de guérison de vous rappeler ces messages en vous les envoyant par courriel ou en laissant un message sur votre répondeur par exemple. Ou encore, essayez de les lire en vous regardant dans le miroir. Vous pouvez aussi choisir une autre affirmation dans la section 11 : Idées et exercices utiles pour la guérison.

Vous avez fait de l'excellent travail. Il est temps de prendre quelques respirations lentes et profondes avant de vous reconnecter avec votre vie quotidienne. Regardez la liste des personnes qui sont importantes pour vous. Appelez l'une d'entre elles et dites-le-lui ou faites quelque chose pour quelqu'un qui a besoin de vous. Prenez un peu de temps avant de passer à la section suivante. Donnez à ces nouveaux messages le temps de s'ancre en vous.

REVOIR VOS NOUVEAUX MESSAGES

Vous avez fait un travail en profondeur, en reconnaissant les sentiments et les pensées négatives qui vous font du tort et en vous souvenant de la bonté qui est en vous. Vous avez travaillé sur la compassion pour vous-même. Vous êtes une personne parfaitement imparfaite.

Pour que les nouveaux messages restent avec vous, vous devez les dire, les écrire et vous les rappeler encore, encore et encore. C'est la répétition qui a fait que nous avons appris nos messages négatifs et c'est de cette façon que nous allons les remplacer par des messages positifs qui reflètent plus précisément qui nous sommes vraiment. Il s'agit d'une étape importante vers la guérison. Demandez à votre partenaire de guérison de vous aider à entendre vos nouveaux messages positifs.

1. Relisez les « nouveaux » messages positifs que vous avez créés dans le dernier exercice.
2. Recopiez-les ici, en les rendant encore plus simples et positifs.

Exemples :

J'ai besoin du soutien des autres et je le mérite.

Dieu est infiniment compatissant envers le monde, moi y compris.

Je me respecte et je respecte mes propres sentiments.

Écrivez vos nouveaux messages positifs :

3. Maintenant, prenez une minute ou deux pour penser à ce que vous ressentez quand vous entendez ces messages. 

4. Retournez à l'exercice des sentiments que vous avez complété à la section 4 et examinez ce que vous aviez écrit.

Regardez de quelle façon vos sentiments ont changé. Vous pourriez décrire le changement comme ceci :

« Je ne suis pas aussi sévère avec moi-même que je l'étais alors ».

« Je me sens un peu plus légère ».

« Je me sens encore _____ mais je peux y faire face, maintenant ».

5. Écrivez ici les pensées et sentiments qui ont changé :

Il est difficile de croire les nouveaux messages qui nous concernent. Notre éducation, nos expériences, la façon dont les gens nous traitent, et les messages véhiculés par la télévision ou la société en général peuvent renforcer nos messages négatifs. Mais, nous seules connaissons nos propres vérités et ce qui nous fait nous sentir bien dans notre vie et dans notre monde.

6. Copiez le message essentiel que vous avez appris. Recopiez-le pour pouvoir le placer sur votre miroir, sur votre réfrigérateur, dans votre portefeuille ou dans un endroit où vous le verrez tous les jours. Envoyez-vous-le par texto ou par courriel et demandez à d'autres de vous l'envoyer.



Il s'agit d'un exercice important. Prenez quelques respirations profondes et pensez à comment vous allez diffuser votre nouveau message. Demandez le soutien de gens en qui vous avez confiance pour vous aider à vivre avec ce nouveau message au jour le jour.

À QUOI RESSEMBLE LA RESOLUTION ?

Aller de l'avant avec votre vie

Dans ce travail de guérison, vous avez isolé les nombreuses composantes de votre décision d'interrompre votre grossesse pour explorer chaque facteur un à un. En faisant cela, vous avez vu qu'il s'agissait d'une décision complexe et que votre vie est complexe. Il n'y a pas de réponse simple. La guérison est un processus. Il ne s'agit pas d'oublier ou de faire semblant que vous êtes bien. Il faut du courage pour faire face à votre vie, pour accepter l'amour et le soutien des autres et du temps pour comprendre ces changements. Mais surtout, il faut un désir de guérir.

On peut exprimer cette guérison en d'autres mots :

- L'intégration de l'expérience dans votre vie
- Vivre avec, comprendre et assimiler l'entièreté de l'expérience
- Obtenir la résolution après une décision difficile
- Expier ou réparer
- Pardonner, s'excuser, faire amende honorable
- S'affirmer
- Soutien, encouragement et reconnaissance
- Reconnaître à la fois ce que nous avons perdu et gagné, les pertes et les bénédictions.
- Être capable de parler de votre expérience avec d'autres.

● Exercice : Qu'avez-vous perdu et qu'avez-vous gagné?

Il est maintenant possible de faire le point sur ce que cette expérience a signifié pour vous. Qu'avez-vous perdu et qu'avez-vous gagné ?

Nous vous proposons quelques exemples courants pour vous aider à démarrer. Choisissez tous les exemples qui s'appliquent à votre situation. Ajoutez ou écrivez ceux qui vous sont propres.

Écrivez ce que vous pensez avoir perdu :

☛ EXEMPLES :

« J'ai perdu un enfant potentiel, mais aussi le sentiment d'être une mère. »

« Je me sens exclue de ma communauté religieuse ».

« J'ai perdu ma relation et ma confiance en mon partenaire ».

« Je pensais que j'étais en contrôle de ma vie. Maintenant, je ne sens pas que le monde est sûr ou prévisible ».

Autres : J'ai perdu...

Écrivez ce que vous pensez avoir trouvé ou gagné :

Exemples :

« Je pense que je comprends mieux la vie, le bien et le mal, les hauts et les bas ».

« J'avais l'habitude de voir tout noir ou tout blanc. Maintenant, j'ai plus de tolérance pour le « gris », pour les nuances de la vie ».

« Je vois une force en moi que je ne savais pas que j'avais ».

« Je prends mes objectifs plus au sérieux ».

« Je compte les bénédictions offertes par ma famille ou par mes enfants ».

« Je sais qu'on n'arrivera plus jamais à m'empêcher ou à me forcer à faire quelque-chose de si important ».

« J'ai plus de connaissances à propos de la contraception et je sais comment prendre soin de moi ».

Autres : J'ai gagné....

Aller de l'avant en se souvenant du passé

Une femme sage a dit : « Une fois que vous êtes enceinte, il n'y a pas moyen de s'en sortir sans sacrifice. Le but est de s'assurer que le sacrifice en vaut la peine ».

Une façon « d'honorer » le sacrifice de cette grossesse est de revenir à votre décision initiale et de la laisser vous guider. Revoyons brièvement votre décision de ne pas poursuivre votre grossesse. Qu'est-ce qui était important ou qu'est-ce qui a eu une influence sur votre décision ? Comment pouvez-vous, aujourd'hui, honorer ou rendre justice à ces facteurs ?

Ceci est le point de départ pour trouver comment honorer cette perte.

Par exemple, si vous avez décidé de terminer l'école avant de devenir mère, vous pouvez honorer le sacrifice en travaillant dur et en faisant de votre mieux à l'école. Si vous êtes déjà mère et vous avez décidé d'interrompre votre grossesse car vous ne vous sentiez pas capable d'élever un nouvel enfant sans pénaliser ceux que vous aviez déjà, trouvez des moyens d'avoir du temps de qualité avec eux et d'avoir du plaisir avec eux.

Comment pouvez-vous vous assurer que votre « sacrifice » en vaut la peine ? Que pouvez-vous comprendre à partir de cette expérience ?

● Exercice : trouver votre propre sagesse

Quand vous relisez les exemples ci-dessus, pensez à ce que vous pourriez faire pour reconnaître votre perte tout en supportant la décision que vous avez prise. En d'autres termes, comment allez-vous prendre ce que vous avez appris de cette expérience et l'intégrer dans votre vie ? Quelle sagesse avez-vous gagnée ?

Énoncez-la de façon positive et réaliste !

Par exemple, vous pourriez dire : « Je vais faire plus attention et me protéger » ou « Je veux le meilleur pour moi-même » au lieu de : « Je n'aurai plus jamais de relations sexuelles ! »

Écrivez autant d'expressions et de phrases qui vous semblent pertinentes.

🔑 EXEMPLES pour vous aider à commencer

Quelque chose de bon découlera de cette expérience si je peux _____

Je sais que j'ai fait le bon choix pour me concentrer sur _____

Je vais honorer cette perte par _____

Maintenant, écrivez votre propre façon d'honorer votre perte. Inscrivez aussi les conséquences positives de votre décision :



Cela vous a demandé beaucoup d'efforts, mais vous avez débuté votre cheminement vers la guérison. Vous avez fait un travail acharné. C'est très bien ! Comme vous vous apprêtez à retourner à votre vie d'aujourd'hui, concentrez-vous sur tout ce que vous avez compris grâce à cette expérience.

Reconnaissez ce que vous avez perdu et trouvé en inclinant la tête, puis relevez-la en souriant pour démontrer que vous vous acceptez telle que vous êtes. Sachez que vous avez agi au meilleur de vos connaissances et de vos capacités. Prenez quelques respirations profondes et souriez avant de retourner à vos occupations.

CELEBRER VOS PROGRES

Revenir à la vie normale

Maintenant que vous avez fait ce travail difficile, vous commencez peut-être à voir une différence et à sentir que les choses ont un peu changé. Vous prenez peut-être un rôle plus actif dans votre vie. Vous remarquerez peut-être que vous portez plus d'attention à vous et à ceux qui vous entourent, que vous vous intéressez plus à la vie, et que vous réussissez à vous amuser à nouveau.

Pour certaines femmes, il peut être réconfortant de trouver un moyen de marquer leur progrès vers la résolution après leur avortement. D'autres femmes peuvent être mal à l'aise avec ce processus. Lisez la suite et faites confiance à votre instinct. Cela peut être utile après une période de réflexion et après avoir parlé de votre situation. Le dur travail que vous avez fait avec ce guide vous aidera à savoir quand il est temps de marquer ce progrès.

Écoutez-vous et portez attention à vos sentiments s'ils vous disent qu'il est trop tôt pour cette étape.

Il serait probablement pertinent d'impliquer la famille et les amis en qui vous avez confiance. Ce « rituel », ou cette façon de symboliser cette expérience importante dans votre vie démontre votre volonté de revenir à votre vie actuelle et de reprendre vos relations.

Les rituels peuvent être des moyens formels de reconnaître les progrès ou le changement d'étape dans votre vie. Des rituels connus sont les mariages, graduations, bar-mitsva ou bat-mitsva, funérailles, baptêmes, etc. Beaucoup de gens célèbrent aussi d'autres événements avec un rituel : la pendaison de crémaillère, brûler des lettres d'amour d'un ancien conjoint, ou d'autres célébrations qui marquent le changement des saisons ou célèbrent un événement ou une personne.

Si vous faites partie d'une communauté religieuse (église, synagogue, mosquée, etc.), vous voudrez peut-être parler à un membre du clergé allié pour faire un plan pour une célébration. Certains membres du clergé peuvent offrir du réconfort après un avortement. Il peut être difficile de savoir comment un membre de votre clergé va réagir. Nous avons inclus quelques ressources à ce sujet à la fin du document. (Voir l'annexe B, Note aux membres du clergé)

Même si vous n'impliquez pas de membre du clergé, il se peut que vous trouviez du réconfort dans certaines prières, chansons, ou en vous rendant dans un lieu de culte. Vous pouvez allumer une bougie ou effectuer un certain rituel qui a un sens pour vous. Vous n'avez pas à en parler à d'autres.

Si vous n'appartenez pas à une communauté religieuse ou si vous ne voulez pas impliquer votre communauté dans votre expérience, vous pouvez toujours créer une cérémonie qui vous aidera à honorer votre expérience et le travail que vous avez fait vers la guérison.

Planifier une cérémonie

Nous avons préparé une liste de rituels formels à partir d'une variété de croyances dans l'Annexe E; rituels formels de diverses religions et traditions. Voici maintenant quelques pistes de réflexion sur ce qui pourrait vous aider à planifier une cérémonie.

Rassemblez des objets qui ont une signification particulière pour vous. Si vous avez gardé une « boîte à souvenirs », placez ces éléments à l'intérieur. Ces éléments pourraient inclure :

- Les messages et les notes que vous avez écrits lorsque vous avez fait les exercices de ce guide.
- Une lettre que vous avez écrit à l'esprit de la grossesse, à quelqu'un d'autre ou à vous-même à propos de votre expérience.
- Une copie de l'échographie, si disponible.
- Des prières, poèmes ou des citations qui expriment ce que vous ressentez.
- Des chansons ou des paroles de chansons qui vous touchent.
- Des éléments symboliques qui ont un sens pour vous, comme des pierres polies, des fleurs ou autres éléments de la nature, des bijoux, etc.

Relâchez et reconnectez

La plupart des rituels permettent de clarifier la signification particulière d'un évènement. Ces rituels peuvent être une façon de demander au Divin de reconforter une personne, de la « libérer » ou de « nettoyer » ses problèmes pour qu'elle puisse retourner à sa vie. De cette façon, la séparation d'avec Dieu, la communauté, ou vous-même permet la guérison. Cela se fait souvent par un rituel de purification, ou en brûlant ou en enterrant une partie des objets.

Reconnaissance

Quand vous regardez les objets qui représentent votre expérience ou votre nouvelle sagesse, vous pouvez avoir quelques mots à dire, une chanson à chanter ou à jouer, un poème à lire, ou une lettre à écrire. Le rituel devrait vous permettre de dire haut et fort ce dont vous avez besoin pour guérir. Par exemple, si vous sentez que vous avez besoin de pardon, demandez à être pardonnée. Si vous avez besoin de retrouver la paix ou d'être aimée, demandez-le. Vous voulez libérer les messages négatifs ou la douleur que vous ressentez afin de pouvoir vivre pleinement votre vie. Vous aurez peut-être envie de répéter vos nouveaux messages positifs.

Vous pouvez choisir un objet à garder avec vous.

Le fait de garder un objet spécial avec vous permettra de vous rappeler de tout ce qui s'est passé, et surtout de penser à la sagesse que vous avez acquise. Par exemple, certaines femmes ont choisi une pierre spéciale et elles la transportent dans leur poche ou la mettent bien en vue sur leur commode. Si vous choisissez de faire votre rituel selon certaines cultures, vous pourriez avoir un autel, c'est-à-dire une collection d'objets symboliques, comme des photos, des images religieuses, des notes, etc.

Il peut sembler étrange ou difficile de créer et d'exécuter un rituel par vous-même, mais rappelez-vous que même le plus ancien des rituels que nous connaissons a été inventé par quelqu'un. Le but de ces rituels est de nous aider à comprendre ce qui s'est passé, à obtenir du réconfort, et de nous permettre de retourner à nos vies ordinaires.

Si vous vous sentez coincée, jetez un oeil à quelques-uns des rituels que d'autres ont réalisés pour honorer leur expérience à l'annexe E, Rituels formels de diverses religions et traditions.

● Que voulez-vous inclure dans votre rituel ou votre célébration ?

Objets : _____

Prières, citations, poèmes, paroles de chanson : _____

Personnes ou invité(e)s : _____

Musique : _____

Où pouvez-vous imaginer réaliser ce rituel ?

Si vous décidez d'aller de l'avant avec votre rituel, écrivez les sentiments que cela engendre pour vous. Si c'est trop difficile, consultez la section 11 pour une méditation guidée simple qui peut vous mettre plus à l'aise. Consignez vos pensées et vos sentiments dans votre journal ou dans ce guide pour que vous puissiez les relire plus tard.



Maintenant, il est temps pour vous de décider si vous avez accompli ce que vous souhaitiez ou si vous avez toujours besoin de poursuivre cette démarche, à la fois pour vous et pour les autres dans votre vie. Vous avez accompli beaucoup de choses et approfondi votre compréhension de votre propre vie. Lisez la suite pour voir si vous ressentez un besoin, ou si vous souhaitez entreprendre une autre étape de guérison.

IDÉES ET EXERCICES UTILES POUR LA GUÉRISON

Il est normal d'avoir besoin d'aide pour atteindre la résolution. Parfois, une bonne amie ou un partenaire de confiance peut faire une grande différence. Même si vous êtes bien entourée, il pourrait s'avérer intéressant d'utiliser quelques-uns des outils qui ont aidé tant de gens dans le passé. Nous avons rassemblé quelques-uns des outils qui ont été très utiles à des femmes qui ont entrepris un processus de guérison. Comme c'est le cas pour tout le matériel que nous offrons, vous pouvez prendre ce qui semble bon pour vous et laisser ce qui ne vous semble pas pertinent.



1. Écriture de lettres et autres façons utilisées par des femmes pour marquer leur progrès

Beaucoup de femmes parlent avec « l'esprit de l'enfant », parfois à haute voix et parfois dans leur tête. Si vous réalisez que vous faites cela, vous n'êtes pas seule. Il peut être utile d'écrire vos pensées sur papier. Certaines femmes racontent comment elles sont arrivées à leur décision. Certaines demandent pardon. Certaines remercient cet esprit pour la sagesse ou pour les pensées qu'elles ont acquises. D'autres disent combien elles ont aimé l'idée ou l'espoir d'un bébé.

Pour la résolution du deuil, certains conseillers ou psychothérapeutes suggèrent d'écrire une lettre à la personne que vous étiez au moment où vous avez pris votre décision. Cela peut être particulièrement utile si votre avortement a eu lieu il y a un certain temps. Vous offrirez peut-être de la compréhension, de la compassion et un pardon à la femme que vous étiez à ce moment-là. Pendant l'écriture de cette lettre, il pourrait être utile de vous imaginer en train de parler à votre meilleure amie.

Des exemples de ce que d'autres femmes ont écrit :

- Cher bébé,
Je suis désolée de ne pas pouvoir te voir grandir. Je me sens très triste, mais je pense que tu es mieux au ciel. Si tu étais venu au monde maintenant, ce serait très difficile pour nous tous. J'espère que tu me comprends et que tu me pardonnes. Je vais te voir au ciel. Je t'aime beaucoup. -Maman
- Cher petit ange,
Même si je te dis au revoir aujourd'hui, tu seras toujours dans mon esprit, mon cœur et mon âme. S'il-te-plaît, comprends que ce n'était pas le bon moment, parce que tu es mieux dans les mains de Dieu que dans les miennes présentement. Ma propre création, tu es, et sera toujours, belle et pure. Je souris quand je pense à toi, même si je pleure en même temps. Tu m'as donné l'occasion d'être forte, sage et responsable. Tu seras toujours mon bébé. Je te verrai au ciel mon chéri. Je t'aime et je serai toujours et sans condition ta maman, 31/05/01

- À la personne que j'étais avant,
Ce fut une décision difficile et douloureuse que tu as prise, et un souvenir triste que tu as créé. Mais je veux que tu saches que parfois, une chose difficile demeure quand même la bonne chose à faire. A l'époque, tu n'aurais pas pu prendre soin d'un petit bébé et lui donner tout ce dont il avait besoin pour grandir et s'épanouir. D'autres bonnes choses que tu as faites depuis et que tu continues de faire, auraient été impossibles (énumérer quelques-uns de ces éléments). Bien d'autres possibilités pourront se présenter alors que la vie continue, peut-être même une autre grossesse. Merci pour ta force et ton courage pendant ce moment difficile, et pour tout ce que cela a rendu possible.
- «Je ne pensais pas que je tomberais enceinte. J'ai toujours fait ce que je devais faire. Je croyais en Dieu et croyais aussi que je pouvais prendre les meilleures décisions pour moi-même. J'ai 19 ans et je vais à l'université. Je me considère très privilégiée. Quand je suis tombée enceinte, j'ai ignoré les symptômes. Je pensais que Dieu ferait disparaître la grossesse. Pendant des mois, j'ai décidé que je ne voulais pas mettre un bébé au monde, mais j'étais à Washington et je n'avais pas de famille pour m'aider. Je ne me sentais plus comme la personne spirituelle que je pensais être. Je craignais de parler aux gens de mon école. En faits, je n'étais pas du tout à l'aise de leur parler. Je suis donc, je suis rentrée chez moi. Ma famille a su que j'étais enceinte et m'a aidé à chaque étape de mon avortement. Les femmes de mon Église m'ont aussi aidée à faire face à mes sentiments et à grandir spirituellement. Certaines ont même admis avoir vécu des avortements. Je me suis sentie soulagée et heureuse. J'ai compris que Dieu permet aux femmes de prendre des décisions. J'ai la chance d'avoir des gens dans ma vie qui me démontrent par leurs gestes et leurs paroles que Dieu est toujours là. Je suis reconnaissante d'avoir pris une décision et d'avoir eu un avortement. Je suis heureuse de ma vie.» Hellen H. 19 ans

Poème écrit par une femme à une clinique, juste avant son avortement

Sans même te connaître

Sans même te connaître

Je sens que nous sommes liés.

Une proximité que personne d'autre ne peut sentir

Un amour qui est partagé comme un tout.

Mais, maintenant, je sais que tu dois partir,

Et pour cette raison, je ne peux pas recevoir la joie et l'amour que tu es censé être.

Sans même te connaître

Je sens une énorme perte.

Ce que je ressens et ce que je sais

Finissent par me dire que tu dois partir.

Tu as été aimé avant d'être arrivé,

Et tu me manqueras quand tu seras parti. Mais, je sais qu'un jour, tu reviendras.

Et c'est ce qui me permet de continuer.

Je t'aime.

À ta douce mémoire. 04-07-1999

Moyens utilisés par d'autres femmes pour guérir

Voici des histoires réelles partagées par des femmes pour exprimer comment elles ont réussi à faire leur deuil et à marquer un retour à un semblant de vie normale.

- Maria : « Je collectionne les boîtes émaillées. J'ai pris ma boîte préférée et j'ai écrit une petite note à l'attention du bébé. Puis, ma mère et moi l'avons enterrée dans le jardin. Nous avons pleuré toute les deux mais ça m'a vraiment aidée ».
- Althea : « J'aime aller marcher et penser dans un vieux verger près de mon école. J'ai décidé d'y planter un arbre, un pommier. Je vais probablement déménager, donc je ne le verrai pas grandir, mais dans mon esprit, il grandira ».
- Crys : « J'ai eu une longue conversation avec l'esprit de l'enfant que je portais et nous avons décidé qu'il ne pouvait pas naître. Pour moi, c'était comme retourner une étoile vers le ciel. Parfois, je regarde le ciel la nuit et je me dis que celle-là est peut-être mon étoile ».
- Sharon : « J'ai perdu mon bébé juste avant Noël. J'ai acheté une décoration de Noël et chaque année, lorsque je la place dans mon arbre, ça me rappelle cet enfant qui n'a pas pu naître ».
- Nadya : « Je me suis acheté un ballon d'hélium et je l'ai porté avec moi pendant un moment. Ça m'a rendue heureuse. Puis, je l'ai relâché et je lui ai dit au revoir ».
- Sharita : « Au moment de prendre ma décision, quelqu'un m'a donné une belle pierre polie. Je l'ai tenue pendant l'avortement et je l'ai gardée longtemps après. Puis un jour que je me promenais près d'une rivière, je l'ai lancée aussi loin que je le pouvais. Je me suis sentie en paix ».
- Courtney : « Mon père est décédé il y a quelques mois. Nous étions très proches. Il avait toujours l'habitude de me dire d'aller marcher près de la rivière et de la regarder couler jusqu'à sa destination finale, l'océan. Je savais que mon père avait atteint sa destination finale, le ciel, et qu'il allait prendre soin de mon bébé ».
- Tanya : « J'ai eu beaucoup de difficulté à prendre ma décision, mais je pensais que l'avortement était le mieux pour moi et pour mon bébé. Mais cela ne veut pas dire que je ne m'en préoccupais pas. J'ai trouvé un pendentif qui avait deux moitiés d'un cœur. J'en porte un et j'ai enterré l'autre moitié pour me rappeler que quelque-chose de moi a été perdu ».
- Tran : « Il était difficile pour moi de pleurer même si je me sentais terriblement triste. Quelqu'un a suggéré que je prenne un peu de temps pour vivre ma tristesse. Je l'ai fait. J'ai pris une journée entière et j'ai écrit au sujet de mes sentiments, écouté de la musique qui me fait pleurer, et au fond, j'ai dit « au revoir ». J'ai jeuné jusqu'au coucher du soleil, et lorsque j'ai finalement mangé, ma nourriture goûtait bon. Je pense encore souvent à mon expérience, mais je ne me sens plus toute coincée dans mes émotions ».
- Suzanne : « J'ai fait une cérémonie près de la rivière. J'ai recueilli quelques plumes et je les ai mises dans un petit chiffon de soie blanche, fermé avec un ruban, et je les ai jetées dans la rivière avec une fleur de lys blanc et une rose rouge. J'ai aussi semé des graines de fleurs sauvages à côté de la rivière. Cela m'a aidé à me sentir plus paisible, à me souvenir, mais aussi à libérer une partie de ma douleur et de me sentir bien. Mon journal intime me permet aussi de mieux me sentir ».
- Shaniqua : « Cela peut sembler étrange, mais à la date d'anniversaire de l'avortement, je m'achète un petit gâteau comme si c'était un anniversaire. C'est correct ».

- Ashley : « J'ai eu un moment très difficile pendant environ un an, puis j'ai écrit un poème pour le bébé. Je suis allée sur la plus haute colline, où il y avait beaucoup de vent et j'ai lu le poème à haute voix. Je l'ai ensuite déchiré en plusieurs petits morceaux et je les ai laissés s'envoler. Je pleure encore parfois, mais c'était la bonne chose à faire ».

2. La simplicité de la méditation

La méditation est pratiquée par des gens de tous les horizons de la vie pour les maintenir en communion avec le « ici et maintenant » et les aider à faire face aux défis de la vie. La plupart du temps, la méditation consiste à trouver un endroit tranquille, à s'asseoir en silence et à laisser l'esprit se reposer. Beaucoup de gens répètent un mot constamment afin de garder leur esprit occupé.

Asseyez-vous confortablement dans une pièce calme, sans télévision ni musique. Entrelacez vos doigts en vous assurant que vos pouces se touchent et maintenez vos mains au niveau de votre nombril. Respirez lentement et profondément à partir de votre estomac, et non à partir de votre poitrine. Dans votre tête, dites le mot « un » avec chaque souffle inspiré et expiré, puis « deux », etc., jusqu'à ce que vous arriviez à « cinquante » ou plus si vous voulez.

Pour aider à votre guérison, vous pouvez choisir un mot qui vous convient. Répétez-le pendant quelques minutes tout en restant tranquillement assise.

Méditations guidées

Les médiations guidées peuvent être très utiles pour comprendre votre situation en profondeur. Cela vous permettra peut-être de vous sentir détendue et plus en paix. Demandez à votre « partenaire de guérison » de vous lire le texte qui suit. Lors de la lecture des médiations guidées, il est important de garder une voix calme et aimante.

Votre « partenaire de guérison » doit parler lentement et vous donner suffisamment de temps afin que vous puissiez ressentir chaque partie du texte.

Vous pouvez vous asseoir tranquillement et étendre vos mains devant vous, paumes vers le haut. Imaginez chaque aspect de l'expérience de la grossesse et de l'avortement. Métaphoriquement, placez chaque sentiment positif dans votre main gauche. Cela peut être du soulagement, de la bonté, de la sagesse, du bonheur de prendre soin de vos enfants, du bonheur de continuer votre scolarité, du bonheur de voir les sourires sur les visages de personnes que vous aimez et qui vous aiment, du bonheur pour la chaleur procurée par votre foi, etc. Souvenez-vous de ces sentiments qui apportent du bon dans votre vie.

Méditations guidées sur la perte et le deuil

L'avortement peut être associé à un sentiment de perte ou de deuil pour plusieurs femmes. Pour certaines, ce sentiment est léger et passager. Pour d'autres, il peut être profond. Si c'est votre cas, prenez un moment pour vous rappeler comment s'est déroulé le processus de décision face à cette grossesse.

Pouvez-vous avoir de la compassion pour vous-même et apprécier l'amour et le soin avec lequel vous avez pris cette décision? Vous méritez la compréhension et le réconfort, quel que soit votre choix. Cette méditation guidée est conçue pour vous aider à nommer les sentiments de perte que vous ressentez et de les libérer doucement. Donnez-vous la permission de faire votre deuil.

Commencez par trouver une position confortable. Allongez-vous si vous le pouvez, ou au moins appuyez votre tête. Respirez lentement et profondément. Concentrez-vous sur vos inspirations et vos expirations sans les changer.

Alors que vous inspirez, sachez que vous inspirez tout ce dont vous avez besoin pour vous libérer. Pendant que vous expirez, relâchez tout ce dont vous n'avez pas besoin dans ce processus. Remarquez comme chaque respiration vous aide à vous détendre encore plus profondément. Remarquez comme votre corps se repose confortablement et pacifiquement contre le coussin moelleux situé en dessous de vous. Il est bon de savoir que chaque sensation ressentie dans votre corps vous aide à devenir encore plus détendue et paisible.

Imaginez une belle lumière entourant vos pieds. Elle se déplace doucement et progressivement vers le haut et à travers votre corps jusqu'au-dessus de votre tête, vous donnant le sentiment d'être protégée, en sécurité et en harmonie. C'est bon! (Pause)

Imaginez maintenant que vous vous trouvez dans un endroit magnifique dans la nature. Cela peut être un lieu familier ou un endroit où vous n'êtes jamais allée auparavant. Explorez ce bel endroit. Notez ce que vous voyez ou sentez autour de vous. Réalisez comment vous vous sentez à cet endroit. Ce lieu est votre endroit spécial, votre jardin secret. Laissez votre corps se remplir des émotions ressenties dans cet endroit magnifique. Permettez-vous de ressentir une joie et une paix que vous n'avez pas ressenties depuis un certain temps. Juste pour cette fois, laissez-vous ressentir profondément cette paix. (Pause) Très bien.

Remarquez que dans cet endroit merveilleux, il y a un chemin en face de vous. Commencez à marcher sur ce chemin. Après un instant, vous verrez une clairière et un feu de camp. Asseyez-vous dans un endroit confortable. Remarquez les sons et les odeurs qui vous entourent.

Laissez remonter les souvenirs de ce que vous avez perdu dans ce processus de prise de décision. Vous avez peut-être perdu votre innocence, une relation, ou autre chose. Cela avait de l'importance pour vous. Vous avez peut-être perdu confiance en vous-même ou en quelqu'un d'autre. Vous avez peut-être perdu la possibilité d'être mère. Vous avez peut-être perdu l'enfant que vous avez choisi de ne pas avoir. Laissez-vous ressentir ces pertes.

Tendez la main et prenez un panier qui se trouve à côté de vous. Regardez autour de cette belle clairière et trouvez un objet qui représente chacune de vos pertes. Gardez la perte de l'enfant en devenir pour la fin. Une perte peut être représentée par une plume, une pierre, une branche, une fleur, une feuille, ou tout autre objet que vous pouvez imaginer ou sentir autour de vous.

Placez chaque objet dans le panier tout en considérant chaque perte, une par une. Prenez un moment pour parler à chaque objet. Quel est le cadeau qui est venu avec chaque perte? De quoi êtes-vous reconnaissante?

Laissez-vous le temps de dire au revoir et trouver un moyen de relâcher chacun de ces objets.

Vous pouvez enterrer l'objet et le retourner à la terre.

Vous pouvez brûler l'objet et lui permettre de retourner au ciel.

Vous pouvez placer l'objet dans la rivière et permettre au courant de le transporter.

Vous pouvez trouver un autre moyen.

Relâchez chaque objet dans votre panier de la façon qui semble la meilleure pour vous.

Maintenant, tournez-vous et laissez-vous ressentir l'enfant que vous n'aurez pas. (Pause) Imaginez-vous cet enfant. Est-ce un garçon ou une fille? Quelle est la couleur de ses cheveux et de ses yeux?

Sentez la chaleur de l'enfant qui vous prend la main. Commencez à marcher sur le chemin. Sentez le soleil et écoutez les sons pendant que vous marchez. Vous regardez vers le bas et vous souriez. L'enfant sourit lui aussi et vous sentez une parfaite confiance entre vous.

Vous commencez à parler et vous vous rendez compte que l'enfant vous comprend sans que vous n'ayez besoin de parler. Si vous en avez besoin, demandez à cet enfant de vous pardonner de ne pas avoir été en mesure de devenir sa mère. (Pause)

Laissez votre cœur écouter son pardon. (Pause)

Comme vous arrivez à la fin du chemin, asseyez-vous dans l'herbe et prenez l'enfant dans vos bras. À côté de vous, il y a trois cadeaux pour l'esprit de l'enfant.

Le premier don est un symbole de votre amour. Donnez-le-lui. (Pause)

Le deuxième cadeau est un symbole de protection. Donnez-le-lui.

Le dernier cadeau est un symbole de force. Donnez-le-lui.

Maintenant, ouvrez vos mains et acceptez un cadeau de l'enfant. C'est un cadeau qui symbolise l'acceptation et le pardon. Prenez ce cadeau et placez-le dans votre cœur, afin de le garder en vous pour toujours. Maintenant, prenez le temps de dire tout ce que vous voulez à l'enfant. Sentez comme il vous communique ses sentiments de cœur à cœur. (Pause)

Maintenant, il est temps de dire au revoir. Ouvrez vos bras pour permettre à l'enfant de se tenir debout, et de commencer à s'éloigner de vous. L'enfant se retourne et vous salue. Vous lui dites adieu, et une énergie positive passe entre vous. L'enfant se retourne à nouveau, continue lentement son chemin et disparaît dans une lumière blanche et brillante. (Pause)

Sentez que vous laissez l'esprit de l'enfant s'échapper. Lorsque vous sentez qu'il est bien parti, permettez à la paix de revenir. Touchez votre cœur et rappelez-vous du cadeau que vous avez reçu. Ouvrez doucement les yeux et asseyez-vous tranquillement jusqu'à ce que vous soyez prête à quitter cet état de relaxation et d'imagination. Il est bon de savoir que vous pouvez revenir à cette belle place dans la nature chaque fois que vous souhaitez compléter votre guérison. Vous pouvez aussi toucher votre cœur à tout moment pour ressentir l'état de paix et de plénitude que vous avez connu.



3. Affirmation de mots positifs

Il est courant pour beaucoup d'entre nous de choisir un mot du jour qui nous inspire, nous encourage et nous rappelle notre bonté. Il est utile et amusant de choisir un mot qui semble bon pour nous. Vous pouvez choisir un mot dans la liste qui suit ou en trouver un autre qui vous convient mieux. Ensuite, vous pouvez le décorer à votre goût et le placer à un endroit bien en vue comme par exemple, votre miroir ou le réfrigérateur.

Grâce, sagesse, compassion, pardon, force, courage, acceptation de soi, bonté, bénédictions, foi, confiance, amour, vérité, sécurité, liberté, paix, harmonie, confort, respect, sérénité.

ANNEXE A : COMMENT EN PARLER À D'AUTRES ?

(Thérapeutes, intervenants, membres du clergé, ligne téléphonique d'entraide)

Par où commencer ?

Il peut sembler tout naturel de parler de ce qui vous préoccupe à une amie ou à un membre de votre famille plutôt qu'à une thérapeute. Amis et famille peuvent certainement être utiles. Par contre, les thérapeutes sont spécialement formés et ont acquis de l'expérience pour aider les gens à résoudre leurs problèmes. Ils peuvent vous aider à développer de nouvelles compétences et à mieux comprendre votre situation. De plus, ils ont une distance face à votre vie de tous les jours et ne parleront pas de vos problèmes aux autres, protégeant ainsi votre vie privée.

Plusieurs personnes ne veulent pas parler à une thérapeute car elles ont l'impression que « seules les personnes faibles ont besoin de consulter ». Vous vous dites peut-être que vous pouvez « endurer » ou que « le problème va finir par disparaître ». La plupart des gens essaient d'abord de guérir par elles-mêmes avant de demander de l'aide. Si vous avez du mal à parler de vos sentiments, vous n'êtes pas seule. Il est vrai que cela peut être difficile de faire le premier pas pour demander de l'aide, mais le fait de parler à quelqu'un de compétent vous permettra probablement de vous sentir mieux plus rapidement. Ceci est une occasion d'apprendre à mieux vous connaître et d'apprendre de nouvelles façons de faire face à l'avenir. Le fait de demander de l'aide ne signifie pas que vous êtes « folle ». En fait, cela signifie que vous voulez être en aussi bonne santé que possible. Ceci est un signe de force et de courage, deux qualités dont vous avez fait preuve en faisant les exercices de ce guide.

Il existe plusieurs types de conseillers ou de thérapeutes qui peuvent vous aider à voir clair. Vous pouvez vous attendre à ce que la personne avec qui vous parlez en privé ne répète pas ce que vous lui confiez. Cela s'appelle la confidentialité et c'est un avantage important offert par les thérapeutes. Le seul moment où une thérapeute peut faire exception au devoir de confidentialité est lorsqu'elle craint qu'un patient ou une patiente puisse être en danger de se blesser. Dans ce cas, la thérapeute se doit d'attirer l'attention des autorités pour assurer la sécurité de cette personne.

Pour commencer, faites une brève description de ce qui se passe et de ce que vous espérez accomplir. Par exemple : « J'ai eu un avortement. C'était une situation compliquée qui m'a bouleversée. J'aimerais mieux comprendre ce qui m'est arrivé pour pouvoir me sentir à nouveau normale ». Gardez cette courte description à votre portée lorsque vous appellerez pour prendre rendez-vous.

Recherchez une thérapeute qui est spécialisée dans les pertes reproductives, les difficultés liées à l'avortement, ou ce que vous pensez être la question la plus importante dans votre quête. Demandez une liste de thérapeutes à votre clinique, votre médecin, votre école ou d'un organisme travaillant en santé mentale. Si vous avez une assurance qui couvre la psychothérapie, demandez une liste des thérapeutes qui font partie de leur plan. Vous voudrez peut-être parler à deux ou trois thérapeutes avant d'en choisir un avec qui vous voudrez travailler.

Un bon thérapeute ne sera pas biaisé et ne jugera pas votre situation ou vos choix. Il ne serait probablement pas dans votre meilleur intérêt de vous confier et de révéler vos sentiments à quelqu'un qui ne comprend pas l'expérience de l'avortement.

Renseignez-vous sur les frais de consultation et sur la possibilité d'obtenir de l'aide financière, si nécessaire. Certaines assurances privées pourraient payer une partie des frais. D'autres organismes pourraient avoir une échelle de prix variables qui dépend du revenu des clients. Vous pouvez peut-être aussi parler à quelqu'un à la clinique, à votre école ou au travail et ce, tout à fait gratuitement. Beaucoup d'employeurs ont un programme d'aide aux employés confidentiel qui pourrait vous aider.

Lors de votre premier rendez-vous, votre thérapeute et vous commencerez par faire connaissance. Elle/il va vous poser quelques questions pour avoir une idée de ce qui vous préoccupe. « Depuis combien de temps vous sentez-vous ainsi? Avez-vous de la difficulté à manger, à dormir, à vous concentrer ou à exercer des activités normales? Quelle est votre situation familiale? Qui vous soutient? Avec qui pouvez-vous parler de vos préoccupations? ». En d'autres termes, il/elle veut entendre votre histoire. Soyez honnête et aidez-le/là à comprendre ce qui se passe en vous.

Avant la fin du rendez-vous, vous pourrez poser des questions comme : « Comment pensez-vous que vous pouvez m'aider? Avez-vous reçu d'autres personnes ayant des problèmes similaires? Combien de fois allons-nous nous rencontrer? Dois-je travailler sur quelque chose d'ici le prochain rendez-vous? »

Éventuellement, votre thérapeute pourra travailler avec vous pour répondre à des questions comme celles-ci : « Qu'est-ce que vous continuez à faire qui n'est pas utile? Comment pouvez-vous faire les choses différemment? Jusqu'à quel point vous laissez-vous guider par vos valeurs? Que voulez-vous dans la vie et comment pouvez-vous y arriver? Les thérapeutes ne vous disent pas ce qu'il faut faire, mais ils vous aident à déterminer par vous-même ce qui est bon pour vous.

Tout comme chacun d'entre nous, chaque thérapeute est différente. Certains aiment beaucoup parler et d'autres préfèrent vous laisser parler. Certains sont décontractés alors que d'autres préfèrent vous poser des questions difficiles et vous demander de vous remettre en question. Si vous n'êtes pas à l'aise avec cette personne après 2 ou 3 visites, dites-lui ce qui vous rend mal à l'aise. Il est important de lui dire ce qui vous tracasse et de lui donner une chance de répondre. Si vous êtes toujours mal à l'aise, vous pouvez chercher une nouvelle thérapeute, mais le fait de parler de ce qui vous déplaît et de ce que vous désirez peut faire partie de ce que vous êtes censée apprendre.

Il y a différents types de thérapeutes et de conseillers. Certains ont des diplômes et une formation universitaire, et d'autres ont développé des connaissances précises dans le domaine de l'avortement. Voici quelques-uns des types d'aide auxquels vous pouvez faire appel :

- Conseillères ou intervenantes à la clinique d'avortement. Certaines sont certifiées en tant que thérapeutes et d'autres non. Elles pourraient être de bonnes personnes pour commencer à

départager les options avec vous et pour vous écouter. Habituellement, elles peuvent offrir un ou deux rendez-vous, souvent gratuitement, et peuvent offrir des références vers d'autres types d'aide si vous en faites la demande.

- Conseillers(ères) ou intervenants(es) à votre école. Ils / elles peuvent être en mesure de vous aider à régler des problèmes personnels et scolaires. Ils / elles ne font pas de thérapie, mais ils / elles peuvent être en mesure de vous donner des conseils et du soutien, ou de bonnes références vers d'autres services.
- Intervenants (es) d'une ligne d'entraide. Ils / elles ne sont généralement pas certifiées, mais ils / elles ont de l'expérience avec les enjeux spécifiques liés à l'avortement. Un appel peut être un bon début / départ pour commencer à raconter votre histoire à quelqu'un qui pourra vous écouter et vous soutenir.
- Un membre du clergé. Certains d'entre eux ont une formation en counseling et d'autres non. Soyez bien à l'aise de demander quelle formation ils / elles ont. Ils pourront vous aider pour les aspects religieux et spirituels de votre situation. Un conseiller(ère) pastoral/e est généralement un(e) conseiller(ère) certifié(e) formé(e) spécialement autour des enjeux touchant à la spiritualité et aux traditions religieuses.
- Un(e) travailleur(euse) social(e), un(e) conseiller(ère) matrimonial(e) ou un(e) psychothérapeute. Ils / elles sont généralement formé.es pour offrir un traitement à plus long terme. Ils / elles peuvent vous aider à comprendre votre situation, à apporter des changements à votre comportement et à améliorer votre capacité à faire face aux défis de la vie.
- Un(e) psychologue ou un(e) docteur(e) en psychologie. Ils / elles peuvent offrir des conseils, et sont également formé.es pour travailler avec des personnes ayant des problèmes de santé mentale.
- Un psychiatre est un médecin qui se spécialise dans l'étude de la chimie du cerveau et dans le traitement des troubles psychologiques et des maladies mentales. Seul un praticien agréé, y compris votre médecin de famille, peut prescrire des médicaments.

ANNEXE B : NOTE AUX MEMBRES DU CLERGÉ

Selon plusieurs enquêtes, il a été estimé que plus de 25% de toutes les femmes américaines qui recherchent des services d'avortement ont des préoccupations spirituelles ou religieuses soit au sujet de leur décision ou des réactions des autres face à leur avortement¹. Puisque 1,2 million de femmes se font avorter chaque année aux États-Unis et que 37% des femmes auront un avortement dans leur vie, il y a de fortes chances que l'une de ces femmes vous approche pour obtenir de l'aide.

Généralement, les femmes, leurs partenaires ou les membres de leur famille s'interrogent à propos de concepts tels que le pardon, la grâce de Dieu (ou du Créateur, du Divin, de Allah), les conséquences morales de leur décision et l'acceptation de leur communauté religieuse face à cette décision. Souvent, ils ne connaissent pas la politique officielle de leur foi sur l'avortement et supposent que toutes les religions y sont opposées. Indépendamment de la politique officielle ou de leurs propres croyances au sujet de l'avortement, les femmes veulent savoir comment elles peuvent être de bonnes personnes, ne pas être séparées de Dieu, et se sentir à nouveau entières. Elles cherchent votre compassion, mais craignent votre jugement.

Ce Guide pour la résolution émotionnelle et spirituelle après un avortement peut être utile, pour vous, pour les femmes que vous essayez d'aider, ainsi que pour leur famille. Si vous n'avez pas une copie complète du Guide, aller à www.pregnancyoptions.info.

Un des principaux arguments de ce guide est que la situation qui a conduit à l'avortement est toujours complexe. De nombreux facteurs sont à considérer, y compris les besoins des enfants et des autres. Il est essentiel de reconnaître ce fait et de travailler de concert avec d'autres professionnels de la santé mentale si nécessaire. Ayez votre liste de références à portée de main.

En venant vous consulter, les femmes ne veulent pas toutes la même chose. Il est important d'écouter attentivement ce qu'elles demandent et si ce n'est pas clair, de les questionner sur leurs attentes. Elles peuvent avoir besoin de votre écoute compatissante, ou vous demander de prier avec elles ou même d'effectuer un rituel avec elles. Elles auront probablement besoin de développer de nouvelles façons de voir leurs dilemmes spirituels et de réconfort pour rester en relation avec Dieu et leur communauté religieuse.

Beaucoup de membres du clergé signalent qu'ils ne reçoivent pas fréquemment des demandes de ce genre. Si cela est vrai pour vous, pensez à la façon dont vous pourriez envoyer un signal à vos fidèles pour leur dire que vous êtes ouvert à cette discussion. Il peut être surprenant d'apprendre que beaucoup de femmes se sentent stigmatisées à propos de leur expérience de l'avortement. Les femmes sont souvent coupées de leur réseau de soutien, y compris de leur communauté de foi à cause de cette stigmatisation. Le fait d'inclure l'avortement et la perte reproductive dans les discussions avec vos fidèles ou dans le matériel écrit peut informer les gens que vous êtes ouvert à de telles conversations et que vous n'avez pas de jugement préconçu sur ces sujets. Certains ecclésiastiques incluent la perte reproductive dans les sermons ou dans des

¹ * *Spiritual Needs Survey 2007 The Abortion Conversation Project*

cérémonies sur le deuil et la perte.

La Coalition religieuse pour le choix en matière de reproduction (www.rcrc.org) a une excellente formation pour les membres du clergé, les séminaristes et les conseillers pastoraux. Cette formation, offerte uniquement en anglais, porte à la fois sur la perte reproductive et sur les options face à la grossesse. Contactez le bureau chef de cette organisation pour plus d'informations.

Le Abortion Conversation Project (www.abortionconversation.com) discute de la création de lieux sécuritaires pour tenir des conversations ouvertes sur les options de la grossesse, et en particulier au sujet de l'avortement. Sur le site, vous trouverez des informations utiles, des documents et du matériel de formation gratuit ou à peu de frais.

Vous pouvez également consulter la liste de ressources sur ces sites Web et dans le Guide pour des suggestions supplémentaires.

ANNEXE C : NOTE AUX CONSEILLERS OU THERAPEUTES

L'expérience d'un avortement peut être un facteur de motivation pour demander de l'aide ou peut faire partie du vécu des femmes qui vous consultent. Les femmes peuvent réagir très différemment face à leur expérience. La décision de mettre fin à une grossesse peut être influencée par ce qui se passe dans leur vie, que ce soit au niveau du développement personnel, de leurs relations interpersonnelles et de leur estime de soi. Le contexte de la prise de décision peut donner de bons indices à propos de la vie des femmes.

En arrivant à votre bureau, votre cliente peut être aux prises avec plusieurs émotions en lien avec sa décision, des perturbations dans ses relations ou dans sa routine, ou des symptômes du trouble de panique ou de dépression. Le contexte de la prise de décision, dont nous parlons tout au long de ce Guide est très important à considérer. En l'aidant à considérer les enjeux qui la préoccupent, ses tendances comportementales, et les étapes de son développement, vous pouvez aider votre cliente à retrouver sa capacité à s'adapter, à fonctionner, et à comprendre ses forces. Si vous n'avez pas une copie complète du Guide, aller à www.pregnancyoptions.info pour en télécharger une version. Vous pouvez aussi en imprimer pour vos clientes qui pourraient en avoir besoin.

Bien qu'il y ait beaucoup de discussions publiques sur le soi-disant « Syndrome du stress post-avortement », la Société américaine de psychologie n'a pas trouvé de preuves que les réactions suite à un avortement peuvent constituer un « syndrome ». Il n'y a pas non plus de code de diagnostic des troubles mentaux (DSM) pour un tel syndrome. Par contre, nous ne voulons pas minimiser la douleur émotionnelle réelle vécue par certaines femmes après un avortement. Les facteurs de risques reconnus pouvant entraîner des difficultés émotionnelles après un avortement comprennent : un traumatisme antérieur, ou une difficulté de s'adapter causée par un traumatisme antérieur, de l'opposition à sa décision provenant de quelqu'un près d'elle, un manque de soutien comme le fait de n'avoir personne à qui parler, la fin d'une relation en même temps que l'avortement, ou un conflit entre ses croyances antérieures et l'avortement.

Pour plus de détails sur les facteurs de risque, veuillez consulter les œuvres de Brenda Major, Ph.D. et Nancy Russo, PhD qui ont étudié ce sujet à fond. Vous pouvez aussi consulter la section 2 pour une discussion sur la santé émotionnelle après un avortement.

La plupart des femmes éprouvent un certain sentiment de stigmatisation lorsqu'elles vivent un avortement. L'impression que d'autres sont en désaccord avec leur décision peut les empêcher de mettre à profit leurs mécanismes de survie habituels, et ce particulièrement si elles sentent qu'elles ne peuvent pas parler de ce qu'elles vivent autour d'elles. Votre empathie et votre façon de réagir sans jugement seront un soulagement pour elle et une façon d'initier leur guérison. Les encourager à raconter leur histoire et à se considérer comme des personnes qui prennent des décisions morales sera un bon antidote à la stigmatisation sociale qu'elles vivent face à leur avortement.

Une spécialisation dans les enjeux liés aux pertes reproductives, les traumatismes et les

problèmes relationnels peut être particulièrement utile pour aider les clientes qui se présentent pour obtenir de l'aide suite à un avortement. Si vous n'êtes pas familier avec ces enjeux, vous trouverez peut-être utile d'entreprendre un processus de clarification des valeurs conçu spécialement pour les professionnels. Un outil est disponible en ligne à l'adresse suivante :

www.prochoice.org/pubs_research/publications/downloads/professional_education/abortion_option.pdf

The Abortion Conversation Project (www.abortionsconversation.com) travaille à la promotion de lieux sécuritaires pour avoir des conversations ouvertes sur les options de la grossesse, en particulier l'avortement. Sur le site, vous trouverez de l'information utile et du matériel de formation disponibles à peu de frais.

Consultez la liste des ressources sur ces sites Web pour des suggestions supplémentaires. Brenda Major, Ph.D. et Nancy Russo, PhD sont des chercheuses importantes dans ce domaine.

ANNEXE D : NOTE AUX PARTENAIRES DE GUERISON

Si une femme qui vous est chère a des difficultés suite à son expérience de l'avortement, vous pouvez jouer un rôle très important dans sa guérison. La première chose que vous pouvez faire est d'essayer de vous mettre à sa place afin de mieux comprendre comment elle se sent. Elle peut broyer du noir ou vous sembler avoir des pensées contradictoires à ce sujet. C'est tout à fait normal. Pour l'aider à aller de l'avant, vous devrez sans doute explorer toute la complexité de cette expérience avec elle. Cela signifie que vous aurez peut-être vous aussi besoin de trouver des moyens différents pour faire face à vos réactions face à cette situation. Cela devra se faire à un autre moment et peut-être avec le soutien de quelqu'un d'autre.

Si c'est la première fois que vous traitez de ce sujet, vous trouverez probablement utile de vous informer. Commencez par lire ce guide. Si vous n'avez pas une copie complète de celui-ci, allez à www.pregnancyoptions.info. Vous pouvez également parler à quelqu'un à la clinique ou à votre propre thérapeute ou encore, contacter une ligne d'écoute téléphonique. Il y a d'autres suggestions dans la section Ressources du Guide.

Parfois, la meilleure chose que vous pouvez faire pour quelqu'un qui souffre est de l'amener à demander de l'aide. Voir la section « parler à un thérapeute » Offrez-lui d'appeler pour prendre rendez-vous, aller à son rendez-vous avec elle, attendez-la, et écoutez ce qu'elle a à dire suite à ce rendez-vous. Suggérez-lui des lectures parmi les ressources proposées.

La chose la plus simple que vous pouvez lui offrir est votre écoute et de lui rappeler qu'elle est une bonne personne qui fait du mieux qu'elle peut. Même si elle dit qu'elle regrette sa décision ou si elle doute de sa décision, rappelez-lui qu'à ce moment, elle a pris la décision qui lui semblait la meilleure, en considérant toutes les personnes impliquées. Aidez-la à se concentrer sur les raisons positives qui l'ont amené à prendre sa décision, telles que le désir de s'occuper de ses enfants ou d'autres personnes qui ont besoin d'elle, de poursuivre ses études, de s'occuper d'elle-même physiquement et émotionnellement, etc.

Après avoir travaillé sur certains aspects qui la troublaient, il se peut qu'elle vous demande de participer à un rituel pour marquer ses progrès. (Voir l'annexe E). Votre participation voudra dire beaucoup pour elle et lui fera réaliser qu'elle n'est pas toute seule. Vous pourriez lui lire la Méditation guidée à la section 11 pour l'aider à se détendre et à imaginer qu'il est possible de se sentir mieux. Vous pouvez également l'aider à obtenir un rendez-vous de suivi ou des séances de counseling. Lorsqu'elle sera prête et si elle en fait le choix, vous pouvez aussi l'aider à obtenir et à payer pour une méthode contraceptive.

Il se peut que vous vous découragez un peu dans vos efforts pour l'aider, surtout si elle a beaucoup de difficultés. Mais rappelez-vous, vous êtes d'une grande aide pour elle, et ce que vous lui donnez aujourd'hui ne fera que renforcer votre relation avec elle dans l'avenir.

ANNEXE E : RITUELS FORMELS PROVENANT DE DIFFERENTES RELIGIONS ET TRADITIONS

Dans la section suivante, vous trouverez des rituels tirés de plusieurs religions, cultures et croyances spirituelles. Ces événements aident la femme et ses proches à reconnaître la perte. Cela permet aussi de changer la façon qu'on a de penser à la perte dans le but de favoriser la guérison.

Ces cérémonies sont très formelles et font partie intégrante de la culture d'où elles émergent. Dans notre culture, nous n'avons pas vraiment de reconnaissance et de soutien pour les femmes qui font des choix difficiles face à une grossesse. Plusieurs cultures considèrent que les femmes sont capables de faire de bons choix et des choix moraux. Ces cérémonies démontrent un grand respect de l'expérience des femmes et un engagement profond envers elles.

Certains de ces rituels sont longs. Dans plusieurs cas, nous avons choisi quelques extraits. Vous trouverez peut-être qu'une de ces cérémonies vous convient. Vous pourrez aussi créer votre propre cérémonie de respect. Comme toujours, laissez votre cœur vous guider.

Cérémonie pour relâcher l'esprit de la vie²

La femme qui porte l'esprit de la vie connaît la responsabilité de la maternité. Elle ne prend pas ce cadeau à la légère. Elle sait que le fait d'accepter la maternité signifie s'engager à faire tout ce qui est possible pour que la vie continue à se développer.

Parfois, une femme portera l'esprit de la vie à un moment où elle n'est pas en mesure d'assumer les responsabilités qui en découlent. La femme sait dans son cœur que ce n'est pas le bon moment, qu'elle ne peut pas prendre soin de cette nouvelle vie. Elle demande donc d'organiser une cérémonie pour libérer l'esprit de la vie.

Il y a de la tristesse lors de cette cérémonie, mais aussi un sentiment d'honneur. La femme exprime ses pensées en même temps qu'elle écoute la voix intérieure de l'esprit. Elle parle à cet esprit de nombreuses fois. L'esprit et la femme sont tous deux en accord avec cette séparation. Pour le bien de tous, l'esprit s'en va.

Après un bain de pétales de rose, la femme chante pour honorer l'esprit. Elle remercie l'esprit pour les leçons de cette expérience. Elle indique à l'esprit de la vie qu'il est temps de rentrer. Elle chante et demande à ses ancêtres de l'aider dans ce processus de changement. Elle chante à son Esprit gardien pour avoir de la force et trouver le chemin de la guérison.

²Rituel Taino, clan Caney, Adapté de Songs of Bleeding par Spider, p. 138-141, 1992, Black Thistle Press, 491 Broadway, New York, NY 10012 (212) 219- 1988.

Permission accordée. Le clan Taino habitait l'île de Saint-Domingue dans les Caraïbes lorsque Christophe Colomb a découvert le Nouveau Monde.

À la fin, la femme s'imagine que la vie de l'esprit retourne dans le grand ventre, là où tous les esprits vont à la fin de leur vie. L'Esprit devient une manifestation de la Mère sauvage, qui nous appelle à la fin de notre passage sur terre. Quand elle reporte son attention sur le cercle des femmes présentes, elle reçoit de leur part des câlins et des fleurs. Les femmes peuvent aussi lui broser les cheveux ou lui laver les pieds.

Notre passage sur terre dure le temps qu'il faut. Certains d'entre nous ont des chemins plus longs que d'autres. Pour ces jeunes vies, il y aura toujours une autre occasion à un autre moment. La vie commence ... la vie se termine la vie recommence. Cela fait partie de la grande roue de la vie.

Cérémonie Mizuko Jizo pour les bébés de l'eau

Rituel bouddhiste pour les fausses couches et les foetus mort-nés et avortés.

Au Japon, le Bouddha mizuko jizo représente et prend soin des foetus mort-nés, des fausses couches et des foetus avortés. Uniques au Japon, les cérémonies entourant le jizo ont été créées et développées par des femmes. Les bouddhistes croient que les bébés qui meurent à la naissance, lors d'une fausse couche ou d'un avortement n'ont pas d'âme. Ils pensent qu'ils sont dans la « rivière qui sépare le monde de la vie et de la mort ». Ils les voient comme des « bébés de l'eau » qui ont besoin d'aide pour se rendre de l'autre côté. Jizo est le protecteur des voyageurs et il aide les bébés de l'eau à traverser la rivière jusqu'à la mort, où ils trouveront la paix. Au cours des siècles, l'image du mizuko jizo est passée d'une figure d'adulte à celle d'un enfant-moine serein au sourire de Bouddha. Le jizo a un double objectif. L'image représente à la fois l'âme du foetus et la divinité qui s'occupe des enfants durant leur voyage vers l'autre monde. Le rituel qui consiste à honorer le foetus mort-né ou avorté est appelé kuyo mizuko. Le mot mizuko signifie « enfant de l'eau » ou « foetus/enfant décédé », et kuyo signifie « service commémoratif ».

Au Japon, l'eau est à la fois une reconnaissance de la mort et une expression de la foi dans une sorte de renaissance. Lorsque le foetus ou le nouveau-né meurt, il passe des eaux chaudes de l'utérus à un état liquide, dans lequel il se prépare pour une éventuelle renaissance. Historiquement, les mizuko étaient enterrés sous les planchers des maisons, où ils devaient se mêler à l'eau des sources naturelles, qui les transportaient ensuite vers les grandes étendues d'eau sous la surface de la terre, laquelle était reconnue comme le récipient de la vie.

Dans les temples bouddhistes et en campagne, il y a des statues de Jizo. Une femme ou un couple adopte une de ces statues et y inscrit un nom. Ils l'habillent avec les vêtements traditionnels des moines bouddhistes et lui offrent des jouets ou des cadeaux qu'ils ont fabriqués. Parfois, ils versent de l'eau sur la statue pour « éteindre sa soif ». Il est important pour eux de ne pas oublier le bébé qui est mort. Ils peuvent visiter la statue Jizo pendant de nombreuses années et éventuellement, y amener ses frères et sœurs pour qu'ensemble, ils puissent honorer sa mémoire.

Les jours les plus populaires pour le mizuko kuyo sont les trois fêtes traditionnelles pendant lesquelles on fait des offrandes aux ancêtres. Le mizuko kuyo peut être effectué de différentes manières. Au Japon, beaucoup de temples bouddhistes ont des sections spéciales où les femmes peuvent acheter un tombeau pour hermizuko. Le tombeau se compose d'une pierre, au sommet de laquelle se dresse une figure sculptée d'un jizo, portant généralement un vêtement rouge, et tenant des anneaux ou un bâton avec des cloches. Le bâton est là pour aider le mizuko qui ne peut pas encore marcher. Sur la pierre, les parents écrivent un kaimyo, un nom donné à une personne après la mort.

Ces sites ne sont pas des cimetières sombres. En fait, ils sont souvent des lieux tout à fait « joyeux ». Certains des cimetières sont équipés de terrains de jeux pour les enfants. Pendant que les enfants jouent, les femmes (et parfois des hommes) se prosternent, observent des moments de silence et arrosent le mizuko jizo pour le purifier. Parfois, ils peuvent allumer une bougie ou quelques bâtons d'encens, décorer les tombes avec des fleurs, des moulins à vent et d'autres jouets. Ils peuvent aussi ériger des parasols au-dessus de leur tête pour les protéger de la pluie.

Un autre type de service commémoratif destiné aux fœtus implique l'utilisation de l'ema. L'ema est une plaque de bois, avec le haut en forme de toit, qui est accrochée à l'aide de fils dans les zones spéciales des temples et des sanctuaires. Plusieurs emas portent des prières et des messages pour les fœtus avortés. Ces prières et ces messages prennent souvent la forme de Yasuraka ni nemure kudasai (s'il-vous-plaît, dormez paisiblement), ou Gomen ne (s'il-vous-plaît, pardonnez-moi). La plupart d'entre eux sont signés haha (mère), mais parfois le père, ou toute la famille, signeront aussi.

La plus ancienne forme de mémorial est entretenue par les femmes dans les communautés rurales. À tour de rôle, ces dernières s'occupent des sanctuaires jizo aux coins des rues et des routes en y déposant des fleurs, des offrandes de nourriture, en les lavant et en y allumant de l'encens. Les femmes qui passent devant ces autels peuvent s'arrêter pour un bref geste de kuyo, ou tout simplement pour se prosterner devant le jizo.

Les femmes peuvent également effectuer le mizuko kuyo à la maison, en face des autels dédiés à leurs ancêtres. D'abord, elles achètent un kaimyo d'un prêtre, qui va écrire le nom sur une tablette. La tablette est ensuite placée dans l'autel de la famille, à côté des autres ancêtres. Le fœtus sera honoré avec des révérences et des prières. Ces prières peuvent être le Sutra du cœur, le Sutra Kannon, ou le Sutra du Lotus et sont faites à la fois au jizo et au fœtus.

Au Japon, l'avortement est considéré comme une douleur nécessaire et une façon de protéger ce qu'on considère comme étant des valeurs familiales. Le mizuko kuyo a un rôle positif et même thérapeutique pour maintenir les gens en contact avec leurs émotions, pour éviter le durcissement des cœurs.

Un rituel de souvenir et de libération³

Ce rituel peut être utilisé après une perte liée à la grossesse qui implique un choix. Il est souhaité que la femme soit accompagnée par deux ou trois personnes pour la soutenir (son conjoint, un (e) ami(e), ou un parent). Par contre, la cérémonie peut aussi avoir lieu en présence d'un membre du clergé (le célébrant) et de la femme seulement.

Avant la cérémonie, le célébrant demandera à la femme d'écrire de 3 à 5 forces qu'elle possède et dont elle veut se rappeler. Sur un autre morceau de papier, on lui demandera d'écrire de 3 à 5 aspects douloureux de sa vie dont elle veut se libérer. Sur une table, on déposera une plante, un récipient (un bol en verre ou en métal) avec de l'eau et une bougie blanche. Au début du rituel, le célébrant place la liste des forces de la femme dans sa main droite. La liste des aspects douloureux sera utilisée plus tard dans le rituel.

Célébrant : « La mémoire est une est sacrée et doit être honorée. Une des façons utilisées pour guérir nos blessures et embrasser la plénitude est de se souvenir. Bien-aimés, alors que nous nous souvenons, sachez que Dieu se souvient aussi de nous. En signe de souvenir et pour bénir la mémoire de ceux qui nous ont précédés, nous leur rendons hommage. »

Pendant que le célébrant verse l'eau sur une plante symbolisant le sol, on demande à la femme de dire le nom de ses ancêtres. Les autres personnes présentes peuvent aussi le faire. Après chaque nom, ceux qui sont rassemblés répondent en disant « Amen » ou « Ashe » (a-shay), un terme yoruba qui signifie « qu'il en soit ainsi ». Suite à cela, le célébrant propose une prière d'action de grâce.

Prière : Dieu des ancêtres et Dieu qui est parent de nous tous, nous vous remercions d'être présent et nous nous souvenons de ceux qui nous ont précédés. Nous vous remercions pour les exemples de courage, de bonté, de persévérance et de puissance. Nous vous remercions de nous rappeler que nous faisons partie du cercle de la vie. Nous pouvons apprendre de ceux qui nous ont précédés et ceux qui nous suivent vont apprendre de nous. Alors que nous cherchons la guérison et la plénitude, aidez-nous à nous souvenir; nous souvenir de qui nous sommes et d'où nous venons. Aidez-nous à nous souvenir de nos forces et de nos talents. (Pause) Aidez-nous à nous rappeler que nous sommes un cadeau et à nous souvenir de la promesse que Dieu nous a faite d'être toujours avec nous. Dieu se souvient de nous et nous aime. Nous nous tenons debout devant la puissance de notre tradition africaine et nous nous souvenons. Au nom de Jésus, nous demandons qu'on se souvienne de nous et que nous puissions continuer d'être aimés et considérés dans la grâce de Dieu. Nous faisons cette prière, au nom de Jésus-Christ, notre ancêtre à tous. Qu'il en soit ainsi. Amen et Amen.

³ Basé sur des adaptations des religions chrétiennes et des traditions culturelles afro-américaines (Utilisé pour toute perte qui implique un choix)

Préparé pour la Coalition religieuse pour le choix de la reproduction (Religious Coalition for Reproductive Choice) par la révérende Dr Alethea Roslyn Smith-Withers, ministre baptiste, Washington, DC

Femme : Aujourd'hui, je me souviens. Tout en me souvenant, j'embrasse ma foi et les principes africains qui m'ont donné la possibilité de choisir. Je choisis parce que Dieu m'a confié le pouvoir de choisir. Je choisis moi-même, ainsi, je vis le principe de Kujichagulia, l'un des Nguzo Saba (Les sept principes de Kwanzaa). Kujichagulia signifie l'autodétermination. Il enseigne aux personnes de race noire de se nommer elles-mêmes, de nommer leur réalité et de choisir pour elles-mêmes. Je nomme ma réalité et je choisis pour moi-même.

Assemblée : Nous vous bénissons pendant que vous vous souvenez, que vous faites appel à votre foi et aux principes qui vous soutiennent.

Femme : En ce moment, je me souviens que quelqu'un a prié pour moi, quelqu'un a pensé à moi et a prié pour moi. Je suis si heureuse qu'ils aient prié pour moi.

(Silence)

Dans la plénitude de ce moment, je me souviens de mes choix et de la puissance de ma propre voix.

(Silence)

En ce moment de souvenir, je me rappelle de ceux qui sont passés avant moi. J'entends la voix de mes ancêtres. J'entends leurs pleurs et leurs rires. Je sens leur douleur et leur joie.

(Silence)

En ce moment, je me souviens de mes forces. Ce sont des dons. Je me souviens que je suis un cadeau et je remercie Dieu.

(Silence)

En ce moment, je me souviens de Dieu. Je me souviens de la miséricorde de Dieu, de l'amour de Dieu et de la grâce de Dieu.

Assemblée : Nous vous bénissons d'être capable de vous souvenir. Sans mémoire, on se retrouve privé de notre place dans le monde. Vous n'êtes pas seule.

Célébrant : Dieu nous demande de nous souvenir de notre lien envers lui et envers les autres. Dieu nous demande aussi de nous libérer de nos fardeaux, ces défis qui nous déconnectent de la paix que Dieu veut pour nous, ces choses qui pèsent sur nous et nous oppriment. Jésus dit : « Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés, et je vous donnerai du repos ». (Matthieu 11:28) Nous pouvons laisser tous nos fardeaux à Dieu. Nos doutes, nos peurs, notre douleur, notre colère, notre tristesse, notre chagrin.

* La liste des difficultés devrait maintenant être donnée à la femme.

Femme : Je donne mes fardeaux à Dieu. (Regardant sa liste). Je libère toutes les choses qui pourraient m'alourdir ou opprimer mes pensées, mon corps ou mon esprit. Je libère toutes ces choses au nom de Jésus. Ainsi soit-il. Amen et amen. La liste est déposée dans un bol et brûlée.

Assemblée : Nous vous bénissons de vous être libérée de ces choses qui vous oppriment. Car, si Dieu vous affranchit, vous êtes libre.

Célébrant : Vous vous êtes souvenue de vos points forts, et de ceux qui vous ont précédés. Vous vous êtes souvenue de qui vous êtes et d'où vous venez. Votre foi et les voix de vos ancêtres vous appellent à vous souvenir et à être libre. Vous vous êtes souvenue. Continuer à vous souvenir. Vous vous êtes libérée des choses qui transformaient votre vision de vous-même. Vous vous êtes libérée des choses qui vous décevaient et vous éloignaient de votre objectif et de votre promesse. Dans les jours à venir, si vous oubliez, libérez tout ce qui bloque votre vision de vous-même ou de Dieu. Maintenant, faites l'expérience et ressentez dans votre cœur la libération et l'amour qui vient de Dieu. Amen.

Liturgie affirmant un choix après l'avortement⁴

Cette liturgie affirme qu'une femme a pris une bonne décision. Elle donne de la force et permet la guérison après avoir fait un choix difficile. Elle permet de tourner la page après un processus souvent intense en émotions. Elle a été conçue pour être célébrée entre amis.

Préparation

Placez les éléments suivants au centre d'un bout de tissu de forme circulaire : de l'huile, des symboles tels que des pétales de fleurs ou des fleurs séchées, et un bol qui sera donné en cadeau à la femme qui a fait le choix difficile. Invitez-la à choisir l'une de ces chansons préférées, un poème, un texte ou un verset religieux pour le rituel.

Rassemblement

Bienvenue. Rassemblons-nous pour démontrer notre solidarité envers (nom de la femme). Elle a fait un choix difficile et elle a besoin de notre soutien.

Chanson

Jouer ou faire entendre une chanson reconfortante que la femme apprécie particulièrement.

Prière

Prions. Bienheureuse sois-tu, Sainte Sagesse, pour ta présence auprès de (nom de la femme). Loués êtes-vous, Déesse Mère et Dieu le Père, d'avoir donné à votre peuple le pouvoir de choisir. Nous sommes attristés que les circonstances de la vie de (le nom de la femme ou, le cas échéant, le nom de la femme et le nom de son partenaire) aient été telles qu'elle ait eut à choisir de mettre fin à sa grossesse. Un tel choix n'est jamais simple. Il est rempli de douleur et de souffrance, de colère et de questions, mais aussi d'intégrité et de force. Nous nous réjouissons de tout le soin qu'elle a mis à faire son choix.

Lecture

Choisissez un poème, un texte ou des versets des saintes Écritures qui capturent le message de la liturgie.

Partage

Le célébrant ou la célébrante invite la femme (et le cas échéant son partenaire) à parler de sa (leur) décision d'avoir un avortement. Si elle sent qu'un geste symbolique pourrait exprimer ses sentiments, comme répandre des pétales de fleurs, brûler une rose, ou partager des fleurs séchées, invitez-la à l'inclure dans ce moment de partage.

Bénédiction de (nom de la femme)

(Nom de la femme), nous t'aimons très profondément. Comme un signe de notre soutien envers

⁴ Texte utilisé avec la permission de l'auteure :

WATERwheel, Vol. 4, No. 4, Hiver 1991-92, Diann Neu, Co-directrice de WATER
The Women's Alliance for Theology, Ethics and Ritual
8035 13th St., Silver Springs MD 20910 USA

toi et envers ta décision, nous te donnons ce bol et cette huile. L'huile apaise les os qui sont fragilisés par une décision difficile. L'huile donne de la force et guérit. L'huile... (Ajouter d'autres phrases qui reflètent ce dont la femme a parlé dans son histoire.)

Nous te bénissons avec cette huile. Venez, amis, prendre l'huile du bol et massons les mains, le visage, les pieds, le cou, les épaules et la tête de (nom de la femme). Montrez-lui votre soutien en l'étreignant.

(Nom), le bol est un symbole tangible de cette journée. Quand tu vivras des moments plus difficiles, et saches que ces moments peuvent arriver à chacun de nous, regardes ce bol et n'oublies pas l'affection et l'amour que nous te portons. Nous te bénissons, (nom de la femme) et te promettons que nous serons à tes côtés.

Chanson de clôture

Clôturez la liturgie avec une chanson de bénédiction comme celle-ci « Blessing Song » © 1982 par Marsie Silvestro

Bless you my sister, bless you on your way.
You have roads to roam before you're home
And winds to speak your name.
So go gently my sister let courage be your song.
You have words to say in your own way
And stars to light your night.
and if ever you grow weary,
And your heart song has no refrain.
Just remember we'll be waiting
To raise us up again.

And we'll bless you our sister,
Bless you in our way.
And we'll welcome home all the life
you've known and softly speak your name.
Bless you our sister, bless you on your way.

Traduction libre

Que Dieu te bénisse ma sœur, et bénisse ton chemin.
Tu as plusieurs routes à parcourir avant d'être de retour à la maison
Et plusieurs vents à surmonter.
Alors, vas doucement ma sœur et laisses le courage être ta chanson.
Tu as des choses à dire à ta façon
Et des étoiles pour illuminer tes nuits.
Et si jamais tu te fatigues,
Et que la chanson de ton cœur ne trouve pas son refrain.
Rappelle-toi simplement que nous serons là

Pour t'aider à te relever à nouveau.

Et que Dieu te bénisse ma sœur,

Et bénisse ton chemin.

Et nous accueillerons à la maison toute la vie

Que tu as connu et prononcerons doucement ton nom.

Que Dieu te bénisse ma sœur, et bénisse ton chemin.

Guérir suite à un avortement

Source : Tradition juive

Ceci est un long rituel qui est écrit dans son intégralité, en version anglaise, avec des textes en hébreu, sur le site Web suivant : www.pregnancyoptions.info

Ouverture

Le rituel commence alors qu'une femme invite les personnes présentes à prendre quelques respirations profondes. Elle commence alors une niggun (mélodie sans paroles). Les participantes forment un cercle.

Créer un espace de soutien

La femme pour qui le rituel est mené avance au centre du cercle, avec une ou deux femmes tout près d'elle pour lui tenir la main et la réconforter, et elle dit :

« Hinneni, je me tiens debout seule, comme avant, lorsque j'ai pris ma décision à propos de ma grossesse dans l'unicité de mon choix personnel ».

Les autres participants s'approchent et resserrent le cercle autour d'elle pour la soutenir.

Les femmes disent ensemble :

Tu n'es plus seule maintenant. Tu as fait ton choix par toi-même, mais nous te soutiendrons toutes ensemble.

Affirmer ses choix

Une femme dit : C'est la bénédiction et la malédiction des êtres humains que d'avoir la capacité de faire des choix. Parfois, les choix sont douloureux. D'autres fois, on a l'impression de ne pas avoir de choix du tout. Rien ne peut rendre la fin d'une grossesse facile. Nous te soutenons dans ton choix douloureux et difficile.

Les femmes disent ensemble : Béni sois-tu, Créateur de l'Univers, qui nous soutiens dans les moments de décision. Grâce à toi, nous avons la possibilité de considérer avec sagesse nos vies et celles de nos proches. Tu nous as accordé le courage et l'intelligence de faire des choix face à une grossesse. Comme tu l'as été avec nous dans les moments de décisions antérieures ; demeures avec nous aujourd'hui, alors que nous soutenons les décisions difficiles que _____ [et sa famille] a [ont] pris.

La femme au centre du rituel dit : Baroukh attah adonai eloheinu melekh ha'olam, asher natan lasekhvi v'ina lhavhin bein yom uvein lailah.

Je vous bénis, Esprit-Saint et souverain de l'univers, qui m'a permis de distinguer entre la nuit et le jour, qui m'a donné la possibilité de faire des choix judicieux.

Les femmes répondent : Amen

Partager la douleur

Une femme dit : Nous savons qu'il y a une profonde tristesse en toi. Nous savons que tu vis des sentiments de perte, de tristesse et de regret. Nous pleurons avec toi.

La femme au centre du rituel est invitée à partager sa douleur dans ses propres mots. Elle voudra peut-être parler du regret, de la culpabilité, du doute, de l'incertitude, ou de ce qu'elle a ressenti au moment de prendre la décision d'interrompre sa grossesse. Ici, l'intention de la femme est d'être entendue et de se « laisser aller ».

Option A : Dans le cas d'un avortement pour des raisons thérapeutiques, une femme dit : Nous connaissons l'enseignement de la Torah. Lorsque nous devons choisir entre un être qui n'est pas encore né et la vie d'une mère, le choix est très clair. L'être que tu portais ne pouvait pas naître. Aucun geste humain n'aurait pu permettre à cet être de naître en santé. Pourtant, dans l'ombre d'un tel choix, nous nous sentons petites et limitées dans notre capacité d'agir.

Les femmes disent ensemble : Nous qui sommes avec toi aujourd'hui sommes témoins du terrible choix, qui n'était en fait pas un choix. Nous te soutenons d'avoir choisi la vie. Tu as fait un choix, le choix de la vie pour toi. Nous pleurons avec toi la perte de cette semence de vie, et nous reconnaissons que tu es une personne dotée de la capacité de nourrir une autre vie en toi, dans ton amour pour les autres, et dans tes liens avec ta famille, tes amis, et ta communauté.

Une femme chante un El Maleh Rahamim adapté. El Maleh Rahamim, bameromim shokhen, hamtzeh menuhah nekhonah ta'hat kanfei hashekhinah, et Nishmat hatinoket / hatinok shelo noldah / nolad le'olameinu. Anna, harahamim Ba'al, hastirehah / hastirehu b; eseter kenafekha le'olamim, utzeror bitzror hahayyim et nishmatah / nishmato, adonai hu nahalatah / nahalato, veyavi'eha / veyavi'ehyu Leshalom. Venomar Amen.

Ô Dieu rempli de compassion comme celle d'un utérus, qui réside dans les hauts lieux, accorde la paix parfaite en offrant ta présence protectrice à l'âme de cet être qui n'a pas pu naître. S'il-te-plaît, Dieu compatissant et maternel, abrites-le/la sous tes ailes protectrices pour toute l'éternité et relies son âme à l'engagement de la vie. Le divin est désormais sa maison et lui apportera la paix éternelle. Et disons, Amen.

Option B : Si la décision d'interrompre la grossesse a été prise pour des raisons non médicales.

Les femmes disent ensemble : Puisses-tu, toi qui partages la douleur de ta création, être avec _____ alors qu'elle a subi la perte d'une vie potentielle. Nous sommes tristes lorsque nous pensons à la décision difficile qu'elle a prise, et la soutenons alors que nous, comme elle, imaginons ce qui aurait pu être.

La vie est un tissu fait de différentes émotions et d'expériences. Maintenant, ô Dieu, puisses-tu être avec _____ tandis qu'elle fait l'expérience de l'amertume et la douleur de la vie. Sois avec nous toutes ici et soutiens-nous. Aide-nous à rassembler les forces en nous-mêmes et dans notre communauté au sens large. Bénie sois-tu, Présence Divine, qui partage la douleur avec ta création.

Affirmation de soi

(Après l'option A ou B, continuez ici)

La femme au centre du rituel dit : Elohai, bi tehorah salut de neshamah. Attah veratah, attah yetzartah, atah nefahtah bi, ve'attah meshammerah bekirbi⁹.

Mon Dieu, l'âme que tu m'as donnée est pure. Tu l'as créée, tu l'as formée, et tu me l'as insufflée.

Je sais que j'ai été créée B'Tzelem élohim, qu'une étincelle divine réside en moi. Je sais que je suis libre de faire des choix avec mon corps et mon avenir. J'ai fait mes choix, aussi douloureux qu'ils peuvent être, en harmonie avec la divinité qui habite en moi. Je déclare ma liberté, j'affirme qui je suis et je respecte mes choix face à l'énorme complexité et les questions qui m'habitent.

Baroukh attah adonai, Aïcha she'asani. Baroukh attah adonai, she'asani chauve-Horin.

Je te bénis, L'Éternel, qui a fait de moi une femme. Je te bénis, L'Éternel, qui a fait de moi un être libre.

Survivre et montrer de la reconnaissance

La femme au centre du rituel dit : L'Éternel « guérit ceux qui ont le cœur brisé et il panse leurs blessures ». (Psaume 147 : 3)

J'ai survécu à un triste voyage. J'y ai risqué mon corps et mon âme. Je te remercie de me soutenir et m'avoir fait passer à travers ce danger pour y trouver la plénitude.

La femme au centre du rituel lit ou chante une nouvelle version musicale de la prière traditionnelle Birkat haomel dédiée à Ira Silverman sur l'air de la chanson folk américaine traditionnelle, « La fille créole ».

Avarekh et ein hahayyim yotzerert tov vara. Akaddesh et hei ha'olam yotzer afelah ve'orah. Avarti begei tzalmavet ve'attah immadi. Modah ani lakh shehehezartini beshalom.

Je bénis la Source de Vie qui façonne le bien et le mal. Je bénis l'Éternel qui apporte l'ombre et la lumière à toutes les personnes, car j'ai marché dans la vallée de l'ombre de la mort. Et toi, tu étais avec moi, à chaque respiration douloureuse. (Traduction libre)

Chercher la guérison

La femme au centre du rituel se déplace. Toutes les femmes la saluent et l'embrassent. Elles répondent à son Birkat Hagomel en chantant à plusieurs reprises en hébreu la chanson de

Moïse pour la guérison de Miriam. Elles chantent aussi longtemps que ce chant suscite des émotions :

El na refa na lah El na refah na lah

Ô [Dieu] Fort, je te prie, guéris-la, je t'en prie. (Nombres 12 :13)

Lorsque les chants se font moins forts, les femmes commencent à chanter l'adaptation d'une prière pour la guérison traditionnelle adaptée par Debbie Friedman :

Mi Shebeirach

« Mi shebeirach imoteinu
M'kor habracha l'avoteinu »
Que la source de force
Qui bénit ceux devant nous,
Nous aide à trouver le courage
Pour que notre vie soit bénie,
Et disons, Amen.

« Mi shebeirach avoteinu
M'kor habrachah l'imotein »,
Bénis ceux qui ont besoin de guérison
Avec r'fua shleimah
Le renouvellement du corps,
Le renouvellement de l'esprit,
Et disons, Amen.

Après un moment de silence, une femme dit : « Merci à tous de partager votre amour et votre soutien avec _____ en ce moment difficile ».

Rabbi Leila Gal Berner. In Lifecycles: Jewish Women on Life Passages & Personal Milestones, Vol. I, ed. Rabbi Debra Orenstein, Jewish Lights Publishing, Woodstock, Vermont, 1998, pp. 127-132 Reproduit ici avec la permission de l'auteure. Ce texte peut être reproduit à des fins de counseling pastoral seulement.

Rituel pour les femmes hispaniques et catholiques qui souhaitent la résolution

Droits d'auteurs : Anne Baker, Hope Clinic for Women

Objets nécessaires :

- Une image de Marie (une médaille, une image, une petite statue).
- Une bougie (bénite ou non).
- De l'eau (bénite ou non) dans un petit bol.
- Un objet pour représenter l'âme de l'enfant. Par exemple, l'image de l'échographie.
- Un cantique à Marie pour le faire jouer en musique de fond.
- Un foulard violet ou un bout de tissu qui servira à vous couvrir la tête.
- Une petite boîte.

Les personnes qui vous accompagneront dans le rituel peuvent également porter un foulard violet sur la tête ou les épaules. Pour débiter la cérémonie, tout le monde fait le signe de la croix avec de l'eau bénite. Récitons : « Nous sommes ici avec _____ (son nom) pour demander à ce que ce voile de tristesse lui soit enlevé. Nous nous regroupons ensemble pour libérer l'âme de son enfant vers les bras aimants de notre Sainte Mère. Marie, notre Sainte Mère, écoutez la prière de notre amie / sœur / fille.

Oracion a Maria

Oh Maria, Bendita Madre nuestra.
Tu sabes lo que se siente el tener
que dejar ir a un hijo.

Oh Senora del Socorro, tu saves la tristeza
Que se siente al tener un hijo que sufre.
En un mundo que puede ser cruel.
Y al perder a tu Hijo a la merte en la cruz,
Tu contraste que existe la resurreccion y la vida:
El cuerpo muere, pero el espiritu continua viviendo.

Tengo fe a traves de tu ejemplo y el de tu Hijo,
De que el alma nunca muere:
Que hay vida eternal paz, y alegria.
Oh Maria, Madre amorosa,
Recive el alma de mi nino(a) en tus manos,
Sabiedo que el, o ella, esta a salvo y en paz,
Abrazado(a) por tu amor.

Oh Maria, dulcisima Madre, dile a mi nino(a)
Cuento lo(a) amo,
Y que por la infinita piedad y compassion de Jesus,
Algún dia nos volveremos a reunir en el cielo.

Ora por mi para que tenga una fe firme
En la amorosa y constante presencia
de Jesus en mi vida
Ahors y para siempre. Amen.

Prière à Marie
Ô Marie, notre Sainte Mère
Vous savez ce que c'est que de laisser un enfant partir

Ô Notre-Dame des Douleurs, vous connaissez la tristesse
Ce qu'on ressent lorsque notre enfant souffre
Dans un monde qui peut être cruel
Et, en perdant votre Fils
Mort sur la croix,
Vous y avez trouvé résurrection et vie :
Le corps meurt, mais l'esprit vit.

Grâce à votre exemple et celui de votre Fils, j'ai confiance
Que les âmes ne meurent jamais :
Il y a une vie éternelle, la paix et la joie.
Ô Marie, Mère aimante,
Puissez-vous recevoir l'âme de mon enfant jamais né.
Gardez-la en sécurité sous votre aile.
Je mets l'âme de mon enfant entre vos mains,
Sachant qu'elle est en sécurité et en paix,
Caressée par votre amour.

Ô Marie, douce Mère, dites à mon enfant
Combien je l'aime, et qu'avec
La miséricorde et de la compassion infinie de Jésus,
Nous serons réunis un jour au ciel.

Priez pour moi afin que je puisse avoir la foi inébranlable
En Jésus, présence constante d'amour dans ma vie,
Maintenant et pour toujours. Amen.

Une vision païenne des décisions face à la grossesse

Le paganisme est une tradition préchrétienne qui croit que tous les êtres humains, les animaux, les plantes et la terre font partie d'une toile. Lorsque nous faisons des choix difficiles, nous considérons beaucoup d'aspects tels qu'où nous sommes dans nos vies, nos relations, notre réseau de soutien, notre âge, notre situation financière, notre famille, nos croyances spirituelles, nos espoirs, nos rêves, nos peurs, etc. En tant que Païens, nous honorons la toile et nous comprenons que nous sommes tous liés. Nous considérons l'ensemble de la toile, mais nous concentrons naturellement notre attention sur notre propre partie de la toile.

Les Païens ont tendance à croire que les âmes peuvent passer d'un corps à un autre. L'avortement ferme une porte, mais la porte n'en est qu'une parmi tant d'autres. Cela n'est pas à prendre à la légère. Cette âme est considérée comme faisant partie de la toile. Comme la plupart des autres personnes spirituelles, les Païens ont tendance à croire que les grands événements de nos vies ont un sens profond et font partie d'une sorte de Karma. Une grossesse peut transporter toutes sortes de messages, qui peuvent être compris en optant pour l'avortement, l'adoption ou la maternité.

Quelle est la leçon de la grossesse ? Nous devons aborder une décision face à une grossesse avec une prise de conscience de la toile, de l'amour et l'acceptation de soi. Idéalement, vous auriez trois rituels. Le premier pour aider à prendre la décision, le second après que la décision ait été prise et le troisième, un an et un jour après que la décision ait été prise, pour compléter le cycle.

Le premier rituel consiste à vous aider à prendre une décision en conformité avec le karma, et avec la participation du divin. Il est fondamental de s'appuyer sur nos motivations les plus importantes et d'être ouverte à ce que les dieux disent. Votre plus grande motivation peut être votre famille, vos études, votre carrière, ou tout autre élément important pour vous.

Le deuxième rituel reconnaît votre décision, et remercie les dieux pour leur participation et leurs bénédictions. Souvent, cela implique de discuter de la décision avec l'âme du fœtus, le remerciant pour la leçon de vie et demandant sa bénédiction. Quelque soit la décision, il est important de réaliser que ses effets dureront toute la vie. Par conséquent, il est utile d'effectuer un troisième rituel, un an et un jour après le premier pour reconnaître ses impacts. Le troisième rituel vise à reconnaître le message karmique et à remercier les dieux pour la bénédiction de cette leçon de vie.

(Adapté de "What would the Goddess say? A Pagan approach to Abortion" par Beth Goldstein.)