



LE JOURNAL DE BORD

En contexte d'ambivalence, il est normal de passer d'une idée à l'autre, parfois dans la même journée. Vous pouvez vous sentir convaincu-e le matin, puis très incertain-e quelques heures plus tard. Ce va-et-vient ne signifie pas que vous ne savez pas ce que vous voulez, mais plutôt que vous êtes en train de chercher ce qui résonne vraiment avec vous.

Le journal de bord permet de prendre du recul sur ce flot intérieur. Il ne s'agit pas d'arriver rapidement à une décision, mais de repérer si une tendance se dessine avec le temps. Chaque jour, ou chaque fois que vous ressentez un changement de perspective, vous pouvez:

Noter vers quelle option vous penchez à ce moment-là
(ex.: poursuite de grossesse, interruption, adoption);

Y associer un pourcentage de certitude
(ex.: 60% pour l'interruption, 40% pour la poursuite);

Et ajouter une ou deux phrases sur ce qui a influencé votre position.

QUELQUES CONSEILS POUR VOUS APPROPRIER L'EXERCICE



Aucun format fixe n'est obligatoire.

Utilisez ce guide, un carnet, votre agenda papier, l'application Notes de votre téléphone, un enregistrement vocal, ou même un message que vous vous envoyez à vous-même.

Soyez spontané-e et honnête, même si vos pensées vous semblent contradictoires.

Écrivez à chaud, après une conversation, une émotion, un souvenir ou un rêve.

Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi ajouter:

- o une note sur votre humeur du jour;
- o une observation sur votre corps (fatigue, tensions, calme);
- o une question en suspens.

Voici deux formats pour vous inspirer à compléter votre journal:

FORMAT TYPE 1: ENTRÉE JOURNALIÈRE SIMPLE (COLONNE)

Date et moment	Option envisagée	%	Raisons principales
17 juillet au matin	Interrompre	70%	Je me suis rappelée que je ne me sens pas prête pour cette responsabilité
17 juillet au soir	Poursuite	50%	Je me suis projetée dans le quotidien avec une parentalité possible

FORMAT TYPE 2: CARNET LIBRE

 Date:

 Aujourd'hui, je penche pour...

 Degré de certitude (%):

 Ce qui influence ma pensée:

 Y a-t-il eu un changement depuis la dernière fois?