



LA BALANCE DÉCISIONNELLE

PASSER DE LA RÉFLEXION À LA CLARIFICATION

Maintenant que vous avez amorcé une réflexion sous différents angles, en prenant en compte votre contexte personnel, vos émotions, vos valeurs et vos réalités, il peut être utile de transformer ces réflexions en une forme plus concrète.

L'exercice de la balance décisionnelle consiste à faire ressortir les avantages et les inconvénients que vous percevez pour chacun des choix possibles: poursuivre la grossesse pour devenir parent, l'interrompre ou poursuivre la grossesse pour confier en adoption.

Cela permet souvent de mettre de l'ordre dans ses idées, de visualiser plus clairement les éléments en jeu, et parfois même de dénouer un peu le nœud de l'ambivalence.

Il est important de garder en tête que:

- Vous n'êtes pas obligé-e d'arriver à une réponse immédiate.
- Il se peut que vous ne parveniez pas à une résolution nette de l'ambivalence.
- La balance peut parfois sembler très serrée (par exemple, 51% d'un côté, 49% de l'autre) et c'est tout à fait valide. Ce que vous ressentez mérite d'être accueilli, peu importe la clarté du résultat.
- Le simple fait d'avoir pris ce temps pour vous, de mettre des mots sur ce que vous vivez, est déjà une démarche significative et courageuse.

Écrire ses pensées permet d'avancer dans sa réflexion et d'y apporter des nuances.

Le nombre d'éléments inscrits dans chaque colonne importe peu: l'essentiel est d'évaluer le poids que chacun d'eux prend dans votre processus décisionnel.

Pour chaque avantage et inconvénient, indiquez son importance à l'aide d'un à pourcentage ou selon la légende suggérée. Par la suite, si cela s'applique, vous pouvez proposer à votre partenaire de faire l'exercice à son tour. Cela peut devenir un outil utile pour soutenir la communication.

AVANTAGES	INCONVÉNIENTS
Choisir d'interrompre la grossesse	
Choisir de poursuivre la grossesse pour devenir parent	
Choisir de poursuivre la grossesse pour confier en adoption	

Plus cet aspect a de l'importance, plus le chiffre doit être élevé:
1. Peu 2. Moyennement 3. Assez 4. Beaucoup.

POUR ALLER PLUS LOIN...

Après avoir exploré vos sphères de vie ou rempli la balance décisionnelle, vous pourriez avoir envie de poursuivre la réflexion de façon plus concrète.

Ici, nous vous invitons à vous projeter dans les trois choix possibles. Prenez quelques instants pour vous déposer dans un choix à la fois et observez ce qui se passe en vous: quelles émotions ou sensations émergent?

Notez ce qui émerge.

Laissez-vous guider par votre intuition.

Vous pouvez écrire librement, dessiner, enregistrer un message vocal... peu importe la forme.

Qu'est-ce qui m'a apaisé-e dans cet exercice?

Qu'est-ce qui m'a dérangé-e ou bouleversé-e?

Est-ce qu'une décision semble se dessiner plus clairement?

