



LA LETTRE

Les exercices précédents visent surtout à vous recentrer sur vous-même, dans l'ici et maintenant, afin de prendre une décision éclairée en fonction de votre réalité actuelle.

Or, il est possible que dans quelques mois ou quelques années, votre contexte de vie change et que des pensées comme « Si j'avais su... » ou « Peut-être que j'aurais dû... » apparaissent.

Rappelez-vous: vous ne pouviez pas le savoir. Personne n'a de boule de cristal permettant de prédire l'avenir. Vous avez pris la meilleure décision possible pour vous, dans le contexte qui était le vôtre à ce moment-là. Vous avez fait tout ce que vous pouviez pour réfléchir avec sérieux, en utilisant ce guide et en prenant les devants pour mener votre démarche.

Si vous avez pris votre décision, nous vous invitons maintenant à vous écrire une lettre, à vous-même ou à votre grosseur, pour décrire le contexte, vos réflexions et les raisons qui vous ont mené-e à cette décision.

Cette lettre pourra devenir un repère pour vous, si jamais vous ressentez du doute, de la tristesse ou de la culpabilité dans le futur. Elle vous rappellera vos circonstances, vos émotions et votre état d'esprit au moment précis où vous avez su ce qui vous convenait le mieux.

Il est facile de se juger après coup, surtout quand la situation a changé. Mais au moment de votre décision, vous n'aviez pas toutes les données de l'avenir, et c'est normal. Ce qui compte, c'est que vous avez fait un choix réfléchi et aligné avec qui vous étiez et ce dont vous aviez besoin à ce moment-là.

