



LES POSSIBILITÉS

Cet exercice vous invite à explorer concrètement les impacts possibles de chacune des issues de grossesse.

Il peut être fait seul ou en complément des autres exercices de ce guide, par exemple avant ou après l'exercice de projection, pour voir si vos attentes ou vos impressions se confirment.

L'objectif est de mettre sur papier différents scénarios afin d'avoir une vision plus claire de ce que chaque choix pourrait impliquer.

Parfois, cet exercice aide à identifier avec quelle possibilité vous vous sentez le plus à l'aise ou laquelle soulève le plus d'inquiétudes.

Pour le réaliser, complétez des phrases comme:

Si je choisis de _____, il y a de fortes chances que _____

Si je décide de _____, il est possible que _____

Si je poursuis la grossesse pour _____, cela pourrait m'amener à _____

Vous pouvez vous laisser guider par les aspects qui comptent le plus pour vous: émotions, santé, vie familiale, finances, relations, projets, valeurs, etc.

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses — le but est simplement de voir plus clairement ce qui est important pour vous.

Vous pouvez refaire cet exercice plus d'une fois, car vos réflexions peuvent évoluer avec le temps ou à mesure que vous obtenez de nouvelles informations!

