

■ Sabine Bataille

Bien décider

Les trois déclics
pour oser faire
un choix



InterEditions

Illustration de couverture : © tashatuvango - Fotolia.com

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage. Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements	d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée. Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).
--	--



DANGER

LE PHOTOCOPIAGE
TUE LE LIVRE

© InterEditions, 2015

InterEditions est une marque de
Dunod Éditeur, 5 rue Laromiguière, 75005 Paris

ISBN 978-2-7296-1520-8

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

SOMMAIRE

Introduction	3
<i>Pourquoi tant de mal pour se décider?</i>	
1. AIDEZ-MOI À PRENDRE LA BONNE DÉCISION!	5
<i>Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises décisions, il y a les décisions qui vous conviennent</i>	
2. DÉCIDER : C'EST STRESSER!	43
<i>Explorez votre capital décision</i>	
3. EXPLOREZ COMMENT VOUS PRENEZ VOS DÉCISIONS	81
<i>Les trois étages de l'immeuble décisionnel</i>	
4. DIVERSIFIER SES STRATÉGIES	95
<i>Par quoi commencer?</i>	
5. DÉCIDER AVEC SON CŒUR	111
<i>Bloqué à l'étage 1? Explorez l'émotionnel</i>	
6. DÉCIDER AVEC AUTRUI	131
<i>Bloqué à l'étage 2? Explorez vos comportements</i>	
7. DÉCIDER AVEC SA TÊTE	141
<i>Bloqué à l'étage 3? Éteignez le feu du mental</i>	
8. LEVER LES FREINS!	179
<i>Savoir prendre une décision n'est pas un art, c'est une question de survie</i>	

Conclusion	195
<i>N'hésitez plus, affirmez-vous !</i>	
Bonus	197
LA BOÎTE À OUTILS D'URGENCE	197
Bibliographie	205
Liste des exercices	207
Table des matières	209

«Tu veux ou tu veux pas?»

«Tu veux ou tu veux pas

Tu veux c'est bien

Si tu veux pas tant pis

Si tu veux pas

J'en f'rai pas une maladie

Oui mais voilà réponds-moi

Non ou bien oui

C'est comme ci ou comme ça»

Introduction

Pourquoi tant de mal pour se décider ?

L'OBJECTIF DE CE LIVRE EST DE DÉDRAMATISER l'acte de décider. Quel vilain mot que celui-là : décider !

- Rien que de le lire, certains stressent !
- D'autres ne décident rien car habitués à ce qu'on décide à leur place.
- D'autres font traîner les choses pour repousser la décision à plus tard.
- D'autres se trouvent des excuses pour décider de... ne pas décider.
- D'autres prennent un temps fou, hésitent, décident, puis reviennent sur leur décision.
- D'autres trépignent à l'idée que certains... hésitent !

Apprendre à repérer les contours et enjeux de votre décision vous aidera, dans un premier temps, à comprendre comment vos choix se définissent et quel étage (émotionnel, comportemental ou mental) vous utilisez le plus fréquemment sans vous en rendre compte.

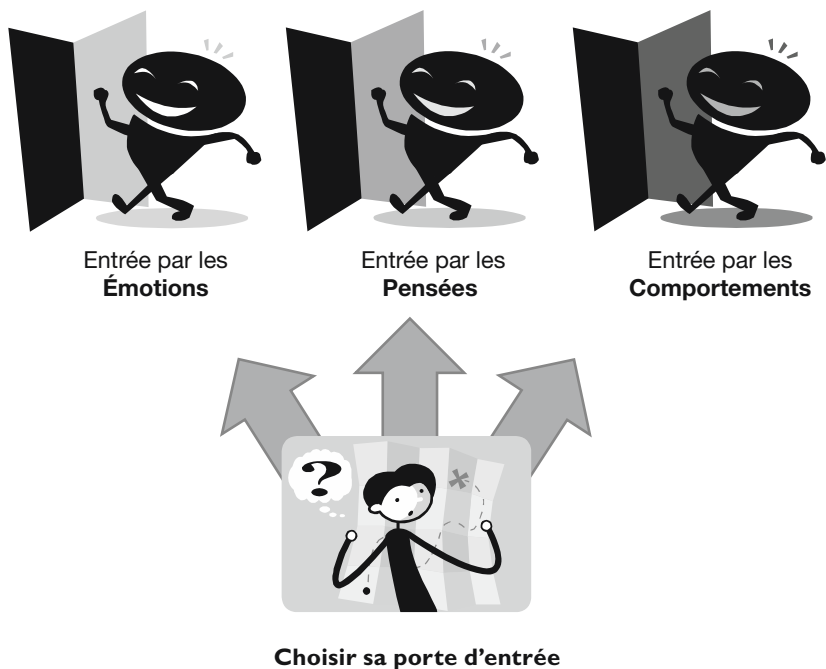
Vous comprendrez ainsi, dans un second temps, que lorsque vous peinez à prendre des décisions, c'est qu'un des trois étages vous pose problème et vous ralentit plus qu'un autre : soit qu'il soit plus encombré et moins accessible, soit que vous n'y soyez jamais allé ! Ainsi :

- Vous apprendrez à vous repérer dans votre immeuble décisionnel.
- Vous apprendrez comment passer d'un étage à l'autre.

- Vous apprendrez à chercher les clés de vos décisions.
- Vous apprendrez à débloquer les portes de vos étages.
- Vous apprendrez à utiliser votre ascenseur-décisionnel pour naviguer dans vos différents étages.

Les exercices que je vous propose reposent sur les thérapies cognitives, comportementales et émotionnelles (les TCCE) et sur la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) qui suggèrent que lutter contre sa propre souffrance a souvent pour effet paradoxal d'en augmenter l'intensité et les difficultés. Ce combat contre vous-même, lorsque vous bloquez sur une décision, vous empêche de mener les actions qui sont importantes pour vous et retardent vos futurs projets et décisions. Mais attention, ce livre n'est pas une baguette magique. Les décisions ne seront pas toujours faciles, légères ou heureuses. L'acceptation de l'inconfort de l'indécision fait aussi partie de votre processus d'apprentissage et de développement personnel.

Partons explorer votre immeuble décisionnel pour voir où se cachent les clés de vos décisions.



1

AIDEZ-MOI À PRENDRE LA BONNE DÉCISION!

*Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises décisions,
il y a les décisions qui vous conviennent*

VOILÀ, C'EST DIT! Inutile de lire tous les livres sur la décision pour trouver la meilleure façon de décider: il n'y en a pas une meilleure qu'une autre! Cependant, il y a plusieurs façons d'arriver à se décider: ce qui n'est pas la même chose. Et c'est là que notre affaire se corse.

Alors?

- Êtes-vous prêt à explorer la décision sous toutes ses coutures?
- Êtes-vous prêt à explorer vos façons de faire et les comparer aux façons de faire des autres?

DÉCIDER, C'EST S'ENGAGER

Bienvenue au club: vous venez de prendre votre première décision avec ce livre! Bravo. Était-ce difficile? Était-ce stressant? «*Eh bien, non!*», me direz-vous (enfin j'espère)... Pourquoi? Tout simplement, parce que vous vous êtes amusé et vous êtes absorbé dans ces quelques lignes décrites sous forme d'un défi ludique et entraînant! Tout s'est passé très vite: en deux questions, vous vous êtes lancé un mini-challenge intérieur, vous vous êtes projeté dans un «**à-venir**» et vous avez fait un choix: celui de vous engager.

C'est cela qui est très important dans tous les processus décisionnels : en vous **engageant**, vous vous êtes mis en mouvement, vous avez **expérimenté**, vous vous êtes mis en **disposition de faire**. Vous avez *agi*. Peu importe quoi ou comment à ce stade : vous vous êtes mis en mouvement volontairement et votre corps a ressenti quelque chose, votre mental a saisi le challenge au vol et vos émotions ont été titillées par le jeu ! Peut-être avez-vous ressenti du plaisir, de la joie, de la bonne humeur... ou rien du tout. C'est possible.

Dans tous les cas, vous avez été traversé par la décision et c'est sur ce fil directeur que vont reposer les exercices de ce manuel d'auto-coaching. Vous allez jouer avec la décision et réciproquement. Nous allons créer un *partenariat* entre elle et vous.

Cependant, pour un autre lecteur que vous-même, cette petite expérimentation autour de l'engagement aura sans doute été différente : n'était-ce pas plutôt l'émotion suscitée par le ton du jeu qui a éveillé en lui sa curiosité, puis son mental qui l'a mis en action de se dire : « *oui, pourquoi pas, c'est drôle, j'y vais !* » ? Alors que pour un autre lecteur, n'était-ce pas son mental qui s'est enclenché pour chercher le sens de cette introduction déroutante, le laissant troublé ou perplexe au niveau émotionnel mais éventuellement impatient au niveau comportemental, se demandant « *mais c'est quoi ce livre...* » ?

Cela devient compliqué : les **émotions** (en premier), le **mental** (en deuxième), puis le **comportement** (en troisième) ? Ou alors : le mental, les émotions puis le comportement ? Ou encore : le comportement, le mental, puis les émotions, etc. ? Dans quel sens ? Dans quel ordre ? Par quoi commence-t-on alors ?

- Premièrement : les émotions ?
- Deuxièmement : le mental ?
- Troisièmement : le comportement ?

Cette première petite expérience autour de la décision était pourtant sans enjeux... Serait-ce donc si *compliqué* de prendre des décisions *simples* ?