

PSYCHO

C'est mon choix

Vous avez une décision difficile à prendre ? Vous vous demandez quel est le « bon » choix à faire ? Et si le « bon » choix, c'était avant tout le « vôtre » ?

TEXTE CHRISTELLE GILQUIN

10000. C'est le nombre moyen de décisions que nous prendrions chaque jour. De la plus anodine (quelle lampe allumer ? Faut-il une veste de pluie ? Que va-t-on manger ce soir ?) à la plus impactante (épouser cet homme ou pas ? Changer de job ou pas ? Avoir un enfant ou pas ?). Sophie Guignard, ancienne banquière d'affaires, reconvertie en directrice de magazine culturel à Buenos Aires, puis en journaliste au *Monde*, s'est interrogée sur les décisions qui ont mené à ses multiples changements de carrière. Elle en a tiré un livre extrêmement bien documenté, *Je choisis donc je suis*, sur la prise de décision de manière générale : pourquoi fait-on les choix que nous faisons ? Comment

faire le « bon » choix ? Idéalement, on aurait aimé répondre « de manière rationnelle ». Pourtant, c'est rarement, même jamais, le cas. « L'immense partie de nos décisions nous échappe de mille manières et pour mille raisons », écrit Sophie Guignard. En effet, nos décisions, toutes rationnelles semblent-elles, sont en réalité influencées par notre histoire, les attentes de nos proches, notre envie d'être aimée, nos émotions du moment (nous ne prendrons pas les mêmes décisions après un chagrin d'amour ou un gain à la loterie), nos expériences négatives du passé... Nous sommes également menés à la baguette par toute une série de raccourcis de la pensée, que

l'on nomme biais cognitifs. Par exemple, le « biais des coûts irrécupérables » nous pousse à continuer dans une voie où nous avons déjà investi beaucoup d'énergie (par exemple, un couple qui ne marche pas ou un roman qu'on n'aime pas), ou le « biais de récence » nous fait juger une situation future en fonction de la situation actuelle (je ne prends pas de vêtements chauds pour partir en vacances car en ce moment il fait chaud ici).

COMMENT DÉCIDER POUR UN FUTUR INCONNU ?

On pourrait aussi croire que nous prenons nos décisions en fonction des bénéfices qu'elles nous apporteront à l'avenir. Là aussi,

10 CONSEILS POUR PRENDRE VOS DÉCISIONS

1

Limitez les options. Au-delà de 7, votre cerveau commence à saturer et devient incapable de choisir. Ou bien faites votre choix dès que la première option acceptable se présente.

2

Laissez une autorité/un expert décider à votre place si c'est possible, cela engendre moins de colère, de culpabilité et de confusion a posteriori.

3

Ne craignez pas les décisions irréversibles : nous avons en effet davantage tendance à accepter notre sort et à nous faire une raison lorsque nous ne pouvons plus revenir en arrière.

4

N'attendez pas d'avoir toutes les infos avant de vous décider : Jeff Bezos, ancien PDG d'Amazon, se contente d'avoir 70 % des informations pour décider. Attendre les 90 ou 100 % supposerait, selon lui, d'être trop lent.

5

Attendez, comme Hillary Clinton, d'avoir au moins deux bonnes raisons de vous lancer dans un nouveau choix (job, relation...).

Faut-il prendre une décision en 5 secondes ?

Les études l'ont montré : réfléchir plus longtemps n'amène pas forcément de meilleures décisions. Il est en effet fréquent que l'on sache déjà ce que l'on veut, mais qu'on soit freiné par la peur de l'affirmer. C'est en substance ce que dit Mel Robbins, coach et animatrice TV sur CNN, avec sa très américaine « règle des 5 secondes ».

« Avant d'entreprendre une action qui nous semble difficile, incertaine ou effrayante, écrit-elle, nous hésitons. Cette hésitation, c'est le baiser de la mort. Il ne faut pas hésiter plus qu'une nanoseconde. Cette petite hésitation déclenche un processus mental dont la fonction est de bloquer l'action. Et ce processus de blocage se produit en moins de 5 secondes. » Autrement dit, notre instinct saurait quelle est la bonne décision pour nous, mais il serait ensuite freiné par notre cerveau,

qui, effrayé par tout ce qui est incertain, stressant ou nouveau, va déployer toutes sortes de moyens pour nous persuader de ne rien faire. Il y aurait cependant un laps de temps de 5 secondes durant lequel nous pouvons empêcher notre esprit de reprendre possession de nos envies. D'où la technique des 5 secondes : face à une décision que vous savez que vous devez prendre (exemple simple : décider d'aller faire du sport), décomptez de 5 à 1 (attention, pas de 1 à 5) et une fois à 1, agissez, bougez physiquement (mettez vos baskets et sortez). « Les impulsions, les élans et les instincts qui tendent vers vos objectifs sont vos guides, explique Mel Robbins. Apprenez à vous fier à eux. Vous ne saurez jamais quelle découverte vous pouvez faire si vous ne donnez pas suite à votre instinct. » Alors, on essaie ?

nous nous trompons lourdement. « Cette méthode, cite Sophie Guignard, ne peut être appliquée à la plupart de nos grandes décisions pour la simple et bonne raison qu'il est impossible d'appréhender les conséquences de certaines expériences avant de les avoir vécues. » Ainsi, comment décider de faire un enfant alors qu'il est impossible ne serait-ce que d'imaginer comment on se sentira en tant que parent avant de l'être ? Nous sommes, de façon générale, très mauvaises à anticiper quel sera notre ressenti dans telle ou telle situation future. Nous nous imaginons que nous serons très heureuses une fois que nous aurons emménagé dans cette grande maison/que nous aurons un enfant/que nous

aurons obtenu ce job ou très malheureuses si notre mari nous quitte/si nous perdons notre job. Or, la réalité sera probablement autre, car nos priorités, nos ressentis, nos valeurs... auront alors changé.

DÉCIDER QUI NOUS VOULONS DEVENIR

Et si on lâchait prise sur cette idée de prendre la « bonne » décision ? Nos choix ne sont-ils pas difficiles à faire précisément parce qu'au fond, toutes les options se valent ? Et si l'on voyait la décision non comme un aboutissement, mais comme un point de départ, celui vers une autre vie, celle que nous avons envie d'avoir ?

« Un choix, en ce sens, conclut Sophie Guignard, c'est le début de quelque chose. C'est un départ bien plus qu'une arrivée, une question davantage qu'une réponse, un problème que l'on choisit de se poser bien plus qu'une conclusion à laquelle on aboutit. Ce n'est pas un renoncement, c'est une affirmation ; un chemin parmi tant d'autres, que l'on choisit d'explorer avec l'espoir non pas d'avoir choisi le meilleur, mais d'arriver à faire en sorte qu'il le devienne. (...) Il s'agit, à travers les valeurs derrière lesquelles nous nous rangeons, à travers les choix que nous faisons, de décider de la personne que nous voulons devenir. »

6

Demandez conseil à ceux qui savent, c'est-à-dire à ceux qui ont pris une décision similaire.

7

Écrivez les raisons de votre choix au moment même ; vous les relirez plus tard en cas de doutes et lorsque votre mémoire vous jouera des tours.

8

Choisissez toujours l'action à l'inaction : de nombreuses études montrent qu'à long terme, nous avons tendance à regretter davantage ce que nous n'avons pas fait que ce que nous avons fait.

9

Ne prenez pas de grandes décisions lorsque vous avez faim ou soif, lorsque vous êtes ivre, sexuellement excitée, en colère, trop joyeuse, anxieuse, triste ou après un deuil ou un drame qui vous a rappelé votre fragilité d'être humain.

10

Arrêtez de réfléchir. Vous avez une décision importante à prendre et vous la ressassez du matin au soir ? Au lieu de vous épuiser à peser le pour et le contre, arrêtez d'y penser. Reposez-vous, allez vous promener dans la nature, déconnectez-vous de votre téléphone, laissez votre esprit vagabonder... Votre décision finira par se manifester d'elle-même. →

Quelle a été la décision la plus difficile de votre vie ?

Anne

« Rompre avec mes parents, et plus particulièrement avec mon père, qui est toxique. Il m'aura fallu plus de 45 ans pour enfin trancher. C'est d'autant plus difficile que je suis enfant unique, sans cousins ni cousines, célibataire sans enfant et que donc... ils sont la seule famille qui me reste. Ce qui m'a poussée finalement à prendre cette décision était une évidence : sauver ma peau ! C'était littéralement devenu une question de survie. »

Caroline

« Divorcer de mon mari violent. Mes amis se sont unis pour me convaincre, ils ont contacté mon père à l'étranger qui est venu me parler, ils m'ont aidée en pointant les répercussions physiques et mentales (mais aussi financières) de m'accrocher à mon mariage qui ne fonctionnait plus 'pour le bien' de notre fille. Ils ont écrit au juge, m'ont hébergée, m'ont aidée à déménager. Ça a pris un an avant que je puisse tout mettre en place pour fuir avec ma fille. Je suis fière de mon choix. Ça aurait très mal fini si j'étais restée. »

Evelyne

« Quitter mon job et mon excellent salaire dans une banque pour élever mes enfants, et ceux des autres (je suis devenue accueillante d'enfants). J'ai peu dormi durant plusieurs semaines avant de prendre la décision. Mais je ne pouvais pas imaginer voir moins mes enfants. **Résultat : aucun regret de ma part, et mes enfants ont été ravis !** »

Christelle

« Quitter mon principal client, qui ne me payait plus depuis 3 mois. Je n'avais pourtant aucune autre perspective. J'ai pris conscience de ma valeur et je me suis dit que le prix qu'il voulait m'imposer ne correspondait pas avec celle-ci. Financièrement, ça a été assez difficile, car je suis restée au total 6 mois sans revenu et avec toutes les charges fixes. Mais ça m'a donné une force incroyable ensuite. »

Audrey

« Mon homme m'a appelée et m'a laissé 15 minutes pour le suivre dans l'achat d'une maison que je n'avais pas eu le temps de visiter. Si je ne disais pas oui tout de suite, elle allait être vendue aux suivants. Je lui ai fait confiance : en tant qu'électricien, il voyait le potentiel de la maison. Et je ne l'ai pas regretté. »

Patricia

« Partir en Turquie pour faire opérer la scoliose congénitale sévère de ma fille, 9 ans à l'époque. On nous avait annoncé entre 1 et 10 % de risque de paraplégie des suites de l'opération. Ce fut certainement la décision la plus difficile de ma vie, nous avons mis un an pour la prendre. Ce qui nous a aidés ? Paradoxalement, le fait qu'on ait dû financer nous-mêmes l'opération. Nous avons organisé un crowdfunding. On s'est sentis merveilleusement soutenus et la peur a cédé la place à une certaine sérénité. Aujourd'hui, ma fille va bien et profite de sa vie d'ado. »



Aller plus loin

- > Je choisis donc je suis, Sophie Guignard, éd. Flammarion.
- > La règle des 5 secondes, Mel Robbins, éd. Leduc.
- > Comment prendre de bonnes décisions, Nadine Sciacca, éd. Marabout.