



Savoir décider

Plus facile à dire qu'à faire...

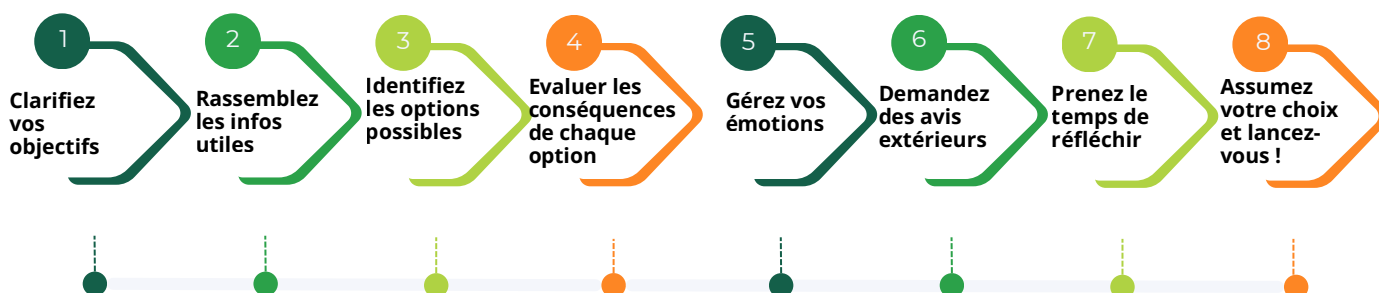
Décider, c'est reprendre la main sur sa trajectoire. C'est choisir une direction, affirmer une intention et engager concrètement des actions au service de ce qui compte vraiment pour soi. Une décision n'est jamais un simple "oui" ou "non" : elle représente un mouvement, parfois discret, parfois décisif, vers une vie professionnelle plus cohérente avec ses valeurs, ses besoins et ses aspirations.

Pour autant, décider n'est jamais un acte anodin. Plus l'enjeu est important, plus la décision devient complexe. Elle suppose de composer avec l'incertitude, la diversité des options, les émotions, les peurs, les attentes de l'entourage et parfois la crainte de se tromper. C'est pourquoi il est utile de considérer la décision non comme un instant isolé, mais comme un véritable processus.

Le processus de décision désigne l'ensemble des étapes qui permettent de passer d'une situation floue à un choix réfléchi, argumenté et assumé. Il aide à structurer la réflexion, à prendre du recul et à éviter les décisions précipitées. Il ne garantit pas l'absence de doute, mais il offre un cadre fiable pour décider de manière plus éclairée.

Le modèle ci-dessous vous propose un chemin en 8 étapes. Il ne vise pas à rendre la décision "parfaite", mais à la rendre plus consciente, plus solide et plus assumée.

Un processus bien huilé en 8 étapes



Comment ça marche ?

Décortiquons le processus et ensuite à vous de jouer !

Ce processus en 8 étapes vous accompagne, pas à pas, pour vous aider à clarifier, à structurer votre réflexion et à avancer vers des choix plus alignés avec qui vous êtes et ce que vous souhaitez construire.

1 Clarifiez vos objectifs : définissez clairement ce que vous voulez accomplir.

La première étape consiste à mettre des mots précis sur vos objectifs. Quelle question précise vous posez-vous actuellement qui nécessite de prendre une décision ? Il s'agit de passer d'un sentiment diffus à une question claire. Par exemple : "dois-je rester dans mon poste actuel ou envisager une reconversion à moyen terme ?" plutôt que : "je ne sais pas quoi faire".

Concrètement :

- Formulez la question de décision par écrit.
- Précisez ce que vous souhaitez obtenir, changer ou préserver.
- Identifiez les enjeux : professionnels, personnels, financiers, familiaux, de santé, etc.



2 Rassemblez les informations : collectez des données pertinentes et fiables

Pour décider, il est important de sortir du flou et de s'appuyer sur des éléments concrets. Il ne s'agit pas de tout savoir, mais de disposer d'assez d'informations pour juger de la réalité des options qui s'offrent à vous.



Concrètement :

- Recueillez un maximum d'informations sur le sujet qui vous importe dans cette décision. Renseignez-vous, connaissez à fond votre sujet.
- Distinguer ce qui relève de faits vérifiables et ce qui relève de suppositions ou de croyances.
- Identifiez les zones d'ombre sur lesquelles il serait utile de vous renseigner davantage.

3 Choisissez les options : envisagez différentes alternatives.

Très souvent, nous avons tendance à nous enfermer dans un choix binaire ("je reste" ou "je pars"). Or, il existe presque toujours davantage de possibilités que celles qui viennent spontanément à l'esprit. Cette étape invite à ouvrir le champ des possibles.

Concrètement :

- Lister toutes les options imaginables, même celles qui semblent "imparfaites" ou "intermédiaires".
- Inclure des scénarios progressifs (par exemple : tester une nouvelle voie à temps partiel, se former avant de changer, préparer un projet sur 6 à 12 mois).



4

Évaluez les conséquences : pesez les avantages et les inconvénients de chaque option.

À cette étape, il s'agit de regarder chaque option avec le plus de lucidité possible. L'objectif n'est pas de trouver la solution parfaite, mais de mieux comprendre ce que chaque choix implique réellement.



Concrètement :

- Pour chaque option, notez les avantages, les inconvénients, les risques, les coûts et les bénéfices.
- Posez-vous la question : "Qu'est-ce que je gagne ? Qu'est-ce que je perds ? À court, moyen et long terme ?"
- Examinez l'impact sur différents domaines de vie : travail, santé, finances, vie familiale, énergie, sens, équilibre personnel.

5

Gérez vos émotions : reconnaissez vos sentiments, mais ne les laissez pas dominer votre jugement.

Décider ne se fait jamais "à froid". La peur, l'enthousiasme, la colère, la tristesse ou la culpabilité peuvent influencer fortement le regard que l'on porte sur chaque option. L'enjeu n'est pas d'éliminer les émotions, mais de les accueillir sans leur laisser toute la place.

Concrètement :

- Identifiez ce que vous ressentez face à chaque option (peur, excitation, soulagement, inquiétude...).
- Repérez les pensées qui alimentent ces émotions ("si je change, je vais forcément échouer", "il est trop tard pour moi", etc.).
- Cherchez un équilibre entre écoute de vos ressentis et analyse rationnelle des faits.



6

Consultez d'autres personnes : demandez des avis extérieurs pour élargir votre perspective.

Un regard extérieur peut aider à voir des aspects que l'on ne perçoit pas seul. Il peut confirmer une intuition, la nuancer ou ouvrir de nouvelles pistes de réflexion. L'important est de choisir des interlocuteurs bienveillants et suffisamment lucides.



Ce que vous avez à faire :

- Echangez avec des proches de confiance, des pairs, des professionnels, des personnes ayant déjà vécu des situations similaires.
- Demandez non pas "que ferais-tu à ma place ?", mais plutôt "qu'est-ce que tu vois que je ne vois pas ?".
- Rester libre de votre décision : les avis sont des éclairages, pas des ordres.

7

Prenez le temps de réfléchir : si possible, accordez-vous un moment de recul avant de décider.

Quand c'est faisable, laisser reposer la décision permet d'apaiser le mental, de prendre de la distance et de laisser mûrir la réflexion. Ce temps de recul réduit le risque de décision impulsive prise sous le seul effet de la peur ou de la pression.



Ce que vous avez à faire :

- Donnez-vous un délai réaliste pour décider et notez-le noir sur blanc.
- Pendant ce temps, revenez régulièrement à vos notes, à vos ressentis, à vos critères.
- Observez comment la décision "se pose" en soi au fil des jours, ce qui se clarifie, ce qui résiste.

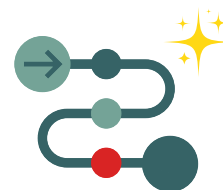
8

Assumez votre choix et allez-y ! : une fois la décision prise, engagez-vous pleinement dans sa mise en œuvre.

Une décision prend toute sa force lorsqu'elle se traduit en actes concrets. Assumer son choix, c'est cesser de rester dans le "et si... ?" permanent et investir son énergie dans la suite du chemin.

Ce que vous avez à faire :

- Reformulez clairement la décision prise : "Je décide de...".
- Définissez un plan d'action : premières étapes, échéances, ressources à mobiliser, personnes à informer ou à solliciter.
- Acceptez qu'aucune décision n'est figée : vous pourrez ajuster votre trajectoire en fonction de ce que vous apprendrez en chemin.



*Un mot
d'encouragement*

Si vous traversez une période de questionnement, il est normal de ressentir de la confusion ou de l'appréhension. Cela ne signifie pas que vous êtes incapable de décider ; cela signifie que vous prenez au sérieux ce qui est en jeu pour vous. Ayez confiance en votre bon jugement et suivez le processus jusqu'au bout !

Mise en action : un exercice guidé

Pour transformer ce processus en véritable levier de changement, je vous invite à l'appliquer à une décision réelle que vous devez prendre actuellement, même si elle vous semble encore confuse.



1. Clarifier mes objectifs :
Ce que je veux obtenir / changer :

2. Rassembler les informations :
Ce que je sais déjà / les info manquantes

3. Lister mes options possibles

4. Évaluer les conséquences pour chaque option,
Noter : avantages / inconvénients / risques / impacts

5. Gérer mes émotions : Ce que je ressens pour chaque option (peur, envie, soulagement, etc.) De quoi j'ai besoin pour me sentir plus serein-e :

6. Demander des avis extérieurs : Personnes à solliciter :

7. Prendre le temps de réfléchir : Date à laquelle je m'engage à avoir pris une décision

8. Assumer son choix et s'engager : définir un plan d'action, premières étapes, échéances, ressources, réajustements...