

Quelques conseils pour ... faciliter la prise de décision



- Prenez d'abord conscience que la décision que vous allez prendre maintenant sera toujours la bonne. Vous ne saurez jamais ce qui aurait pu se passer si vous aviez pris une autre option.



- Identifiez votre besoin de perfection, acceptez-le et... laissez-le tomber.



- Ne prenez pas de décision sous le coup de l'émotion mais prenez en compte l'émotion qui vous donne envie de décider.



- Listez les différentes options qui s'offrent à vous et argumentez-les.

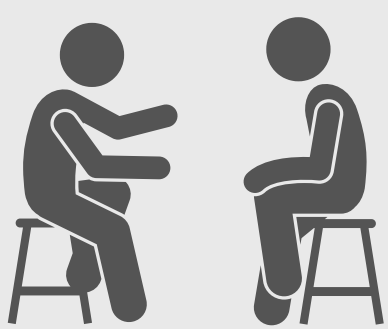
- Arrêtez-vous sur chacune des options potentielles, l'une après l'autre.

- Soyez attentif à vos sensations corporelles. Par exemple : une boule dans la gorge, une vague de chaleur dans la poitrine, des battements de coeur accélérés, des frissons...

- Repérez vos émotions qui peuvent se combiner : peur, tristesse, joie, colère, angoisse, enthousiasme...

- Privilégiez l'option dont le ressenti est le plus agréable pour vous.

it's okay to
feel your
feelings



- Consultez l'avis des personnes à qui vous faites confiance parmi vos proches (avis émotionnel) et vos connaissances (avis non émotionnel).



- Déroulez le pire scénario possible jusqu'au bout : "Et s'il se passe ceci, je fais cela. Et si je fais cela et que ça se passe mal, alors je ferai ceci..."

- En cas de dilemme entre votre situation actuelle et une situation potentielle, complétez le tableau ci-dessous :



Avantages de la
situation
actuelle

Inconvénients
de la situation
actuelle

Inconvénients
de la situation
potentielle

Avantages de la
situation
potentielle