

6 conseils pour prendre une décision difficile

Salut ! Dans la vidéo d'aujourd'hui, je vais te donner six conseils pour prendre une décision difficile.

Comme je te le disais, nous allons voir aujourd'hui à la prise de décision. C'est difficile de décider, c'est difficile de prendre une décision. Certaines décisions sont très délicates à prendre, elles peuvent même nous paralyser, c'est-à-dire que nous sommes bloqués, nous ne savons pas quoi faire, nous ne savons pas quoi décider. Est-ce qu'il faut changer de travail, de job ? Est-ce qu'il faut quitter l'université pour aller dans une autre ? Est-ce qu'il faut s'expatrier ? Etc. Il y a plein, plein, plein de cas dans lesquels on n'arrive pas à se décider.

J'ai récemment eu une décision difficile à prendre. C'est lié à ça, à ma santé. Je te mets dans le « i » comme info là-bas, le lien vers ce qui m'est arrivé et pourquoi je dois me décider. En gros, c'était savoir est-ce que je dois me faire opérer ou est-ce que je dois laisser mon poignet se refaire tout seul naturellement, parce que chaque solution ici a des risques. Si je me fais opérer, c'est un risque ; si je ne me fais pas opérer, c'est aussi un risque, puisque l'os que j'ai fracturé, c'est le scaphoïde, il est très difficile à se remettre.

Pendant une semaine, j'ai beaucoup hésité, je ne savais pas quoi faire, je ne savais pas quoi décider. Et j'ai décidé de prendre un petit peu de temps pour écrire les étapes par lesquelles je suis passé pour prendre ma décision finale. Et à la fin, j'essaierai de te montrer, grâce à cet exemple précis, comment j'ai appliqué chaque étape et chaque conseil.

La première chose à faire, numéro 1, c'est de tempérer ses émotions avant de décider quoi que ce soit. Tempérer veut dire rendre plus doux, rendre moins agressif. Donc, si tu tempères tes émotions, tu essaies de les rendre plus douces.

Attention, les émotions elles sont utiles, elles ne sont pas là par hasard dans notre corps. Les émotions sont utiles, sont là pour faire passer un message pour parfois nous mettre en garde, donc elles sont utiles. Il ne faut pas les ignorer ou essayer de les cacher, de les masquer, il faut les tempérer, c'est-à-dire les rendre un peu moins fortes, les écouter, mais en les laissant un peu moins fortes.

Le meilleur moyen qui existe pour ça, c'est de respirer pour se calmer, d'essayer de penser à des choses plus positives, mais de faire en sorte de baisser un petit peu en émotion, puisque les émotions, parfois, même si elles sont utiles, peuvent nous éblouir ou en tout cas nous aveugler et nous empêcher de prendre la bonne décision.

Il faut si c'est possible, si la décision ne doit pas être prise dans les quelques minutes ou quelques secondes, il faut essayer de se laisser le temps, c'est-à-dire ne pas décider tout de suite, se laisser le temps de réfléchir. En français, il y a un proverbe qui dit : « la nuit porte conseil », c'est-à-dire c'est bien de dormir et ensuite de décider. Donc, essaie de te laisser un petit peu de temps et essaie surtout de rester rationnel, c'est-à-dire de rester logique, de faire en sorte de ne pas avoir peur de choses qui ont très, très peu de chances d'arriver finalement, c'est ça être rationnel.

Parfois, les émotions nous paralysent dans la décision parce qu'on a trop peur de prendre la mauvaise décision. Donc, essaie de rester rationnel, de ne pas avoir peur de choses impossibles, de relativiser les conséquences, il y a toujours pire. Si tu prends la mauvaise décision, souvent, ce n'est pas la fin du monde, comme on dit en français, c'est-à-dire que les conséquences ne sont pas toujours aussi graves qu'on pourrait le penser.

La dernière chose que je te recommande de faire dans le cadre de cette première partie, tempérer tes émotions, c'est de faire comme si cette chose ne t'arrivait pas à toi, faire comme si tu étais spectateur de la situation. Ce n'était pas à toi de prendre la décision, mais tu étais là pour conseiller un ami. Souvent, le fait de faire cet exercice, ça aide à se sortir de la situation et de tempérer ses émotions.

Deuxième étape, deuxième conseil : Pense long terme. Il faut faire en sorte que la solution que tu choisisses parmi toutes les choses parmi lesquelles tu hésites, parmi toutes les possibilités, il faut que la décision finale soit en phase avec tes valeurs, avec ta vision, avec tes objectifs de vie. Il faut toujours penser au long terme, ne pas se focaliser sur le court terme. Parfois, on est prêt à faire quelque chose ou à décider une chose qui est mauvaise sur le long terme pour avoir un bénéfice sur le court terme, et ça, c'est une erreur. Donc, focalise-toi sur le long terme, pense à tes objectifs de vie, pense à ta vision, tes valeurs, et essaie de faire en sorte que ta décision soit en cohérence avec tout ça.

J'ai entendu Barack Obama récemment dire qu'une des choses les plus importantes, à son avis, c'était de garder une vue sur le long terme, et je suis d'accord avec ça. Parfois, quand on a un problème, on se focalise sur les prochains jours, les prochaines semaines, mais il faut essayer de monter d'un cran et de penser vraiment loin. Donc ça c'est important, deuxièmement, pense long terme.

Troisièmement, il faut se faire aider. Souvent, on ne peut pas décider seul, on a besoin d'informations, donc il est indispensable de consulter des gens qui peuvent être experts dans le sujet pour lequel tu dois prendre une décision, ou qui peuvent être extérieurs au sujet mais qui te connaissent. Donc, n'hésite pas à consulter des gens, à bien écouter leur avis même si tu n'es pas d'accord, même si quand tu les écoutes, tu dis : « Non, je ne suis pas du tout d'accord avec ça ». Le fait de les écouter et de prendre en compte leur

opinion et leur avis, ça t'aidera forcément à faire le meilleur choix, ça te guidera certainement dans ta décision. C'est vraiment dans cette phase ici, phase 3, se faire aider, la phase de collecte d'informations où tu essaies de rassembler des expériences et des avis.

Quatrièmement, fixe-toi un délai, super important. Souvent, et ça c'est peut-être un problème qui me touche personnellement, pas peut-être, c'est sûr, ça me touche beaucoup, on a tendance à vouloir rassembler plein d'infos, à beaucoup réfléchir et à être paralysé et à ne pas décider finalement, parce qu'on a trop d'infos, c'est contradictoire, on n'arrive pas, on est paralysé et on procrastine, c'est-à-dire on remet la décision à plus tard. Ça, c'est une erreur, il ne faut pas procrastiner.

Le fait de ne pas décider, c'est décider. C'est ça qu'il faut comprendre. Quand on dit « je déciderai plus tard » ou « je ne décide pas maintenant », eh bien on décide de façon passive. Ça laisse la situation actuelle, sans action, s'installer. Donc, il est important de se fixer un délai et de dire : « Bon, je prendrai ma décision dans une semaine », par exemple.

Cinquième conseil, une fois que tu as décidé, ne remets pas tout en cause, ne regrette rien, ne pense pas en permanence à la décision en disant : « j'espère que je ne me suis pas trompé, j'espère avoir pris la bonne décision », ou ne sois pas sans arrêt en train de peser le pour et le contre en permanence.

Fais évidemment ce qui est en ton pouvoir pour influencer le résultat de façon positive, mais une fois que c'est décidé, ben c'est décidé, il faut l'accepter. Tu as décidé avec les infos que tu avais et ça ne sert à rien d'être en permanence en train de regretter de ne pas avoir fait un autre choix.

Sixièmement enfin, reste flexible, très important aussi. C'est OK de changer d'avis si les circonstances changent et que tu en as encore la possibilité, changer d'avis et dire : « Bon, la décision que j'ai prise n'était pas la meilleure, je vais changer », c'est OK aussi. Donc reste à l'écoute, ne sois pas sans arrêt en train de regretter, mais reste à l'écoute, ne sois pas têtu. Si finalement il y a un autre chemin qui semble mieux, sois flexible et suis-le.

En résumé, avant de passer à un exemple un peu concret ici, six étapes pour prendre une décision difficile.

Premièrement, tempérer ses émotions.

Deuxièmement, penser long terme.

Troisièmement, se faire aider.

Quatrièmement, se fixer un délai.

Cinquièmement, après la décision, ne pas regretter.

Et sixièmement, rester flexible.

C'est ce que j'ai essayé de faire dans le cadre du problème qui m'a touché, comme je l'ai dit en introduction. La première chose, ça a été de tempérer mes émotions, accepter que ça m'arrive et ne pas me dire : « Pourquoi ? C'est trop injuste que j'ai fait cette chute, que je me sois fait mal et que je doive prendre cette décision, que je sois bloqué etc. » J'ai tempéré mes émotions. J'ai essayé de ne pas paniquer. Je dois rester calme et accepter ce que je ne peux pas changer.

Ensuite, deuxièmement, j'ai pensé long terme. On m'a proposé l'opération, qui était la meilleure solution pour maintenant, puisqu'en moins d'un mois je serais tranquille, ou alors que ça me prendrait trois mois pour solidifier naturellement. Donc, j'ai pensé long terme. Quelles sont mes valeurs ? Mes valeurs, c'est de faire en sorte que le corps humain répare une chose naturellement s'il en est capable. J'ai pris tout ça en compte, j'ai pensé long terme pour prendre ma décision.

Troisièmement, je me suis fait aider. J'ai consulté des experts, j'ai consulté un ostéopathe, j'ai consulté, bien sûr, un chirurgien au tout début mais aussi un ostéopathe, un kinésithérapeute et des amis qui ont été blessés ou pas. J'ai essayé de me faire aider pour avoir plein d'avis.

Quatrièmement, je me suis fixé un délai. Je dis : « Il faut que ce soit décidé mardi prochain ». Je me suis laissé une semaine pour prendre ma décision.

Cinquièmement, je n'ai pas encore tout à fait décidé, je vais décider ce soir. Mais une fois que ce sera décidé, j'oublierai. Je ne serai pas là à me dire : « Peut-être que j'aurais dû prendre l'autre décision, peut-être que j'aurais dû faire autrement ». J'oublierai ça. Et je resterai évidemment, sixièmement, flexible s'il faut changer, s'il faut choisir un autre chemin, parce qu'il est meilleur pour moi. Je le ferai.

Donc voilà l'exemple. Il n'y a pas, comme je dis, décision définitive, il me manque encore des éléments, mais je vais me décider là dans quelques heures. Au moment où la vidéo sera sortie, la décision sera prise, mais c'est probablement pas d'opération au jour d'aujourd'hui.

Merci d'avoir suivi cette vidéo. J'espère qu'elle t'a plu. Si tu aimes le développement personnel, retrouve notre playlist sur You Tube de développement personnel. On a toutes les vidéos de ce type sur le sujet. Laisse un petit j'aime si tu as apprécié cette vidéo. Un petit pouce bleu, ça fait toujours plaisir. Abonne-toi à la chaîne en activant les notifications. Et bien sûr, comme d'habitude, laisse un petit commentaire, c'est toujours intéressant pour

nous de savoir ce que tu penses des contenus. Et dis-nous quelle est la décision qui a été la plus difficile pour toi. On attend de te lire.

Merci d'avoir suivi cette vidéo. À très bientôt.