



Fiche thématique

Comment faire des choix éclairés ?



Florence Bierlaire
Psychothérapeute (Thérapie systémique- Hypnose Ericksonienne- ANC)
Sexologue clinicienne
DU sur les troubles du comportement alimentaire à Paris
Tabacologue

Clinique Antoine Depage
101 avenue Henri Jaspar
1060 Bruxelles
02 538 61 40
GSM: +32 472 72 74 86
Florence.bierlaire@toutestpossible.be
www.toutestpossible.be



Comment faire des choix éclairés en 10 étapes?



La vie est une série de tournants teintés d'alternatives : certaines semblent évidentes, d'autres nous prennent la tête.

Comment décider au mieux ?

Comment opter pour une voie en toute conscience ?

Bien sûr, fondamentalement, il n'y a pas de bons ou de mauvais choix, il n'y a que des expériences et les erreurs sont là pour nous aider à rectifier le tir. Néanmoins, rien ne nous empêche de limiter le risque de faux pas.

Pour cela, il va falloir tenir compte d'une série de données, de certaines questions, peser le pour et le contre, évaluer les risques.

Voyons ensemble ce qui est susceptible de vous servir de radar pour vous orienter au mieux de vos possibilités.

1) Prendre garde à ne pas réagir dans l'urgence ou trop à chaud



Quelques pistes :

Est-ce vraiment nécessaire de trancher tout de suite ?

Est-ce que je prends cette décision en réaction aux événements extérieurs ou est-ce une action que j'ai besoin de prendre en tant que telle ?

Quels risques si je postpose ?

Est-ce un choix régi par la peur ou par un désir ardent ?

Si la réponse est que vous pouvez attendre un peu, prenez le temps de vous poser et de réfléchir aux autres questions 😊

2) L'adéquation entre les options à prendre et vos valeurs



Pour amplifier vos chances d'un choix judicieux, il est important de vous poser d'abord la question de vos valeurs et de vos buts.

Pour cela, n'hésitez pas à prendre un petit carnet et noter les 10 valeurs essentielles pour vous dans la vie (cf. : la santé, la bienveillance, le succès, la contribution au monde, le respect, ...). Une fois cette réflexion faite, hiérarchisez ces valeurs.

Quelques pistes :

Quels sont les principes phares que je défends dans la vie ?

Si j'opte pour tel chemin, est-ce que cela va me permettre d'avancer vers ce qui est important pour moi ?

De quoi ai-je fondamentalement besoin ?

Est-ce que cette décision va m'apporter du positif ?

Quelle différence cela ferait dans ma vie ?

Par la même occasion, assurez-vous que les activités choisies ne soient pas une fuite vous évitant de prendre en considération quelque chose d'important.



3) Ai-je bien toutes les données objectives en main ?

Quelques pistes :

Ma décision est-elle basée sur des faits et des informations claires ?

Quelles autres façons de voir sont possibles ?

Est-ce un choix que je fais en mettant mes lunettes de pessimiste ou de personne positive ?

Est-ce que je prends cette alternative pour me punir de quelque chose ?

4) Quel impact ce choix aura sur mon entourage ?

Cela ne signifie nullement que vous devez choisir en fonction des autres mais si par exemple la valeur famille est une de vos valeurs principales, alors cette question a tout son sens.

5) Suis-je prête à donner le meilleur de moi-même sur cette route ?



Si je prends cette option, suis-je prête à m'y engager, à y mettre toute mon énergie ?

Si je me projette dans cette direction, qu'est-ce que je vois, qu'est-ce que je ressens ?

Si le choix réalisé est en accord avec vos valeurs et vos besoins, soyez rassuré, l'énergie suivra et faire preuve de persévérance sera plus aisé ☺.

6) Accepter l'inattendu ou des résultats différents de ceux escomptés

Si vous cherchez la solution parfaite, arrêtez tout de suite, elle n'existe pas.

Même chose pour la sécurité absolue, vous pouvez en faire le deuil : lorsque vous prenez une route, vous ne serez jamais sûr à 100% de l'issue. Dites-vous que dans tous les cas, vous aurez appris quelque chose et vous saurez davantage ce qui est bon pour vous ou pas. Aucune expérience n'est perdue. Ne laissez pas votre perfectionnisme vous immobiliser.

Quelques pistes :

Suis-je prêt(e) à assumer l'entière responsabilité des conséquences, quelles qu'elles soient ?

Suis-je prêt(e) à éventuellement réorienter mes actions en cas de surprises ?

7) Faire appel aux ressources

Quelles sont les ressources dont je dispose si je m'oriente vers telle chose : aides, soutiens, compétences, connaissances, ...?

Le but n'est pas de jouer au héros : la plupart des choix implique que nous sortions de notre zone de confort... Mais ce n'est pas pour cela qu'on doit apprendre à nager directement dans l'océan. Plus on dispose de ressources internes ou externes, plus la transition se fera avec fluidité.

Plus vous construirez à partir de vos talents, vos valeurs, plus vous oserez demander de l'aide... plus votre chemin sera agréable, spacieux, confortable.

8) Ecouter son corps

Le corps connaît de type de sensation : le confort ou l'inconfort.

Si je prends cette décision : sensation de confort ou d'inconfort ?

Si je prends cette décision : regain d'énergie ou perte de vitalité ?

Bien sûr il s'agit là d'écouter ses sensations avant que le mental ne se mette à poser trop de questions ☺.



9) Faire confiance en son intuition !

L'intuition est comme une calme voix intérieure qui revient, qui nous titille comme des moments d'évidence surgissant quand on est calme.

A l'inverse, la peur nous donne un sentiment d'urgence et ne germe pas sur un terrain d'idées claires mais plutôt quand le cerveau s'emballe de trop... La peur a quelque chose de plus agressif que l'intuition.

10) Calmer son esprit et laisser la nuit porter conseil ☺



Imaginez que votre esprit soit un lac d'eau claire avec les réponses à vos questions inscrites au fond. Il vous sera très difficile de lire le message si l'eau est particulièrement agitée. Ce n'est qu'une fois le lac paisible que vous pourrez accéder aux réponses... Votre première analyse étant faite, laissez votre esprit au repos, faites une méditation ou une relaxation et vous verrez comme les choses deviendront encore plus limpides.

Le choix étant posé

Go! Prenez-vous en charge, engagez-vous et donnez-vous les moyens !

Bien sûr il y aura des hauts et des bas, des bons et des mauvais côtés mais rappelez-vous toujours ce qui fait sens pour vous dans le virage que vous avez pris.

Changer implique toujours de quitter certains inconvénients au profit d'autres inconvénients et de perdre certains avantages au profit d'autres avantages. Aucune situation n'est parfaite.

Sachez simplement que, souvent, quand un chemin est bon pour nous, il est assez fluide et les choses s'emboîtent relativement bien.

Plus un chemin est contraire à ce dont nous avons besoin, plus les embûches ont l'art de s'accumuler de façon surprenante.

Et puisque je parlais d'engagement, voici un petit texte de Goethe rien que pour vous ☺

« Tant que nous ne nous engageons pas, le doute règne, la possibilité de se rétracter demeure et l'inefficacité prévaut toujours. »

(...)

Dès le moment où l'on s'engage pleinement, la providence se met également en marche.

Pour nous aider, se mettent en œuvre toutes sortes de choses qui sinon n'auraient jamais eu lieu.

Tout un enchaînement d'évènements, de situations et de décisions, crée en notre faveur toutes sortes d'incidents imprévus, des rencontres et des aides matérielles que nous n'aurons jamais rêvé de rencontrer sur notre chemin.

Tout ce que tu peux faire ou rêve de faire, tu peux l'entreprendre.

L'audace renferme en soi génie, pouvoir et magie. »

Goethe

Voilà, je vous fais pleinement confiance pour vous orienter vers le meilleur de vous-même et le nectar de la vie !

A bientôt !

Florence,

Pour potentialiser votre bien-être et vous aider à devenir la meilleure version de vous-même.



Florence Bierlaire
Psychothérapeute (Thérapie systémique - Hypnose
Ericksonienne- ANC)
Sexologue clinicienne
DU sur les troubles du comportement alimentaire à Paris
Tabacologue

Clinique Antoine Depage
101 avenue Henri Jaspar
1060 Bruxelles
02 538 61 40
GSM: +32 472 72 74 86
Florence.bierlaire@toutestpossible.be
www.toutestpossible.be