

---

# 10 CONSEILS D'EXPERTS POUR AIDER A PRENDRE DE BONNES DECISIONS

Dans un article publié sur Psychology Today, la psychologue Juliana Breines de l'Université de Californie à Berkeley dresse une liste de 10 stratégies appuyées par les recherches en psychologie pour aider à prendre de bonnes décisions.

## FAITES VOS DEVOIRS : INFORMEZ-VOUS

Même si vous avez tendance à prendre des décisions intuitives, s'éduquer est une première étape essentielle. Rassemblez autant d'informations que possible sur vos options et organisez-les. Les recherches montrent que les intuitions des experts ont tendance à être plus justes. Alors devenir un expert sur le sujet qui vous préoccupe peut rendre votre intuition plus fiable.

## PARLEZ A DES GENS QUI ONT FAIT DES CHOIX SIMILAIRES

Parlez à diverses personnes qui ont pris les différents chemins que vous envisagez et qui sont prêtes à en parler honnêtement. Bien que personne ne sera dans une situation exactement comme la vôtre, il devrait y avoir beaucoup à apprendre. Les recherches suggèrent que cette approche peut aider à faire des prévisions plus précises concernant vos propres réactions à des événements futurs.

## PRENEZ LA DISSONANCE COGNITIVE POST-DECISION EN CONSIDERATION

Les recherches suggèrent que les gens ont tendance à considérer une voie choisie de façon plus positive une fois qu'ils se sont engagés dans cette direction. Ce qui a été appelé « dissonance cognitive post-décision ». Ce phénomène empêche de reconnaître avoir fait une erreur. Il peut biaiser vos attitudes dans la direction dans laquelle vous êtes déjà engagé et affecter votre prise de décision.

## DEMANDEZ-VOUS CE QUE VOUS CHOISIRIEZ SI PERSONNE NE S'EN SOUCIAIT

Pour de nombreuses décisions, les besoins et les désirs des proches sont au centre des préoccupations. Souvent, cependant, nous sommes indûment influencés par des facteurs externes tels que « les gens vont penser », ce qui donnera le plus de prestige. Essayez d'imaginer un scénario dans lequel personne d'autre ne sait ou ne se soucie de la décision que vous prenez. Identifiez quels objectifs intrinsèques sont en ligne avec ce que vous voulez vraiment.

## NE LAISSEZ PAS LA PEUR VOUS DIRIGER, MAIS NE L'IGNOREZ PAS NON PLUS

Pour créer la vie que nous voulons, nous devons prendre des risques, parfois grands. De son côté, la peur protège du danger. Mais quand il s'agit de grandes décisions de la vie, estime la psychologue, nous devons la garder sous contrôle. Les recherches montrent que se centrer sur l'évitement de la peur plutôt de poursuivre ce que nous voulons est associé à la solitude et à l'insécurité, rapporte-t-elle.

## RECHERCHEZ DES ALTERNATIVES

Souvent, nous nous concentrons uniquement sur les options déjà envisagées, mais négligeons des alternatives potentielles. Au lieu de cela, demandez-vous : Y a-t-il des variations à vos options actuelles qui pourraient fonctionner ? Y a-t-il des chemins totalement différents qui méritent d'être examinés ?

## ARRETEZ D'Y PENSER POUR UN MOMENT

S'enliser dans les détails peut interférer avec votre capacité à voir clairement ce que vous voulez vraiment. Les recherches suggèrent que se distraire un moment et revenir avec un œil neuf peut aider à prendre de bonnes décisions (à condition d'être déjà bien informé).

## TESTEZ CHAQUE OPTION

Les recherches suggèrent que les gens ont tendance à prendre des décisions différemment selon qu'ils se trouvent dans une humeur joyeuse ou triste. Pour contourner ce problème, imaginez que vous avez pris une décision et voyez comment vous réagissez pendant quelques jours. Cette stratégie permet d'observer comment vous vous sentez quand vous êtes dans une gamme de situations différentes.

## CONSIDEREZ COMMENT VOTRE « FUTUR SOI » POURRAIT SE SENTIR PAR RAPPORT A VOTRE DECISION

Le psychologue Daniel Gilbert a fait valoir que « tous, nous avons l'illusion d'être récemment devenus les personnes que nous avons toujours été destinés à être et que nous demeurerons pour le reste de notre vie ». Ses recherches montrent que les gens ont tendance à sous-estimer à quel point leurs valeurs, leurs personnalités, leurs préférences et leurs centres d'intérêt vont changer au cours des 10 prochaines années. Bien qu'il soit difficile de prédire exactement ce que vous voudrez dans le futur, envisagez la possibilité que ça pourrait être différent que ce que vous voulez en ce moment.

## ACCEPTEZ QU'IL PUISSE NE PAS Y AVOIR DE DECISION PARFAITE

Prendre une décision difficile peut être particulièrement stressant quand vous imaginez qu'il n'y a qu'un seul choix correct et que vous devez l'identifier. Mais la vérité est souvent que chaque option a de bons et de mauvais côtés. Quelle que soit la voie que vous choisissiez, vous pouvez sentir un degré de tristesse, de perte et de regret. Cela ne signifie pas que vous avez fait le mauvais choix.