3 ETAPES pour décider efficacement !

Savoir décider, est-ce un don ou une compétence ? Sans nul doute, sans cette capacité il est difficile d'avancer. Au travail, dans la vie personnelle, savoir décider est considéré comme un atout. Chaque jour, la ressource de savoir décider est sollicitée. Elle engendre de l'adrénaline, de la crainte ou de la joie, quelque fois un ressenti de délivrance. Le coaching de vie peut-il influencer le « savoir décider » ?

Entre volonté et réflexion, émotion et confiance en soi, la ressource de « savoir décider » est aujourd'hui valorisée dans notre société. Faire des choix, agir, s'organiser, s'affirmer, s'épanouir, se réaliser, tout passe par une capacité à prendre des initiatives et décider. Qu'elle soit hésitante, approximative, reportée ou anticipée, la décision est présente et nécessaire pour progresser dans la vie.

Toutefois, la décision interpelle l'inconnu en soi, la crainte de l'erreur et la difficulté de choisir. En décidant, le sujet doit faire le deuil des autres alternatives. En décidant de suivre une voie, il se ferme, au moins provisoirement, aux autres possibles. C'est pour certains, source d'anxiété, pour d'autres au contraire, décider est une façon d'exprimer son pouvoir sur les évènements.

Décider et faire le juste choix est un exercice majeur pour le coaché dans nombre de situations. Décider c'est oser se montrer et se révéler. C'est une étape essentielle pour la personne accompagnée.

A ce stade, la présence bienveillante du coach de vie est précieuse, certains coachés disent déterminante.

En quoi la présence du coach de vie est-elle déterminante ? De par sa formation et son expérience de l'accompagnement, il va susciter une sorte de… distraction, de détournement du vouloir à décider pour décider, coûte que coûte, dans une focalisation qui génère tensions, stress et crainte de l'échec.

Et si savoir décider c'était s'éloigner quelques minutes du choix à faire, se donner les moyens de prendre du recul, de la hauteur, de décider de ne pas décider dans l'urgence et la pression ? Les travaux *(1)* récents sur les processus inconscients qui accompagnent la prise de décision soulignent l'importance de s'offrir un temps de distraction **AVANT** de décider, surtout si cette décision doit influencer fortement le futur.

« S'OFFRIR UN TEMPS DE DISTRACTION AVANT DE DECIDER »

LES 3 ETAPES PRELIMINAIRES POUR DECIDER ENSUITE EFFICACEMENT !

1· **S'accorder un temps de distraction, de dépaysement vis-à-vis de la décision à prendre.**

2· **Laisser l'inconscient s'exprimer par l'imaginaire, la créativité, la rêverie et s'éloigner du sujet.**

3· **S'investir momentanément sur une autre tâche.**

La compétence décisionnelle s'acquiert. Cela veut dire qu'elle doit s'expérimenter, s'améliorer et s'ajuster. Le coach de vie a à cœur d'accompagner la personne en tenant compte des toutes dernières découvertes en psychologie cognitive. En effet, la pertinence à prendre une décision passe par un temps d'éloignement, précisément vis-à-vis de la situation concernée. Se distraire, se détourner de la décision à prendre, encourager la dimension inconsciente de l'activité cérébrale vont augmenter l'efficacité créative de la décision à venir. C'est aussi éloigner le risque de prendre une décision avec ses conditionnements et a priori habituels.

Nous savons aujourd'hui qu'effectuer un choix rapide et précipité enclenche nos habitudes de fonctionnement. C'est se priver alors d'une dimension innovante, voire originale, en décidant sans un temps préalable « d'évasion consciente ». Pour une prise de décision future efficace et pertinente il est nécessaire de créer une interruption, une parenthèse, une pause avant de se déterminer. Les mécanismes de jugement s'appuient sur des raisonnements répétitifs qui ont peut-être fait leurs preuves dans le passé, mais empêchent aujourd'hui d'aborder la situation avec un œil neuf. C'est le rôle du coach de vie de créer les meilleures conditions d'évaluation de la situation chez le coaché avant toute décision. En connaissant les déterminants psychiques de la décision, il évite au coaché les opérations mentales hâtives.
Anticiper et être en justesse avec les décisions prises, c'est pour le coaché, gagner en confiance et éviter les choix bâclés et leurs conséquences négatives. A l'endroit où s'affrontent les émotions, les répétitions inconscientes et les choix souvent inadaptés, la capacité décisionnelle a besoin de mobiliser des ressources psychologiques nouvelles pour s'épanouir.
En conclusion, savoir décider, c'est : changer d'état d'esprit, poser un regard plus distancié et se délester des processus psychiques répétitifs et peu adaptés à la situation de l'instant.
Favoriser la curiosité d'esprit, la nuance, la relativité, prédispose à un « savoir décider » qui tient compte, de là où en est la personne à l'instant précis du choix à réaliser et du contexte sans cesse évolutif.

« LA COMPETENCE DECISIONNELLE S'ACQUIERT ! »

TEXTE
Roger DAULIN
Directeur Ecol'COACH
Accompagnant coach de vie et formateur
Président de la FCV (Fédération de Coaching de Vie)