

Conseil de la semaine n°5 Prendre une décision : un casse-tête ?

Il n'est pas toujours facile de prendre une décision. C'est même parfois un vrai casse tête, surtout lorsque les enjeux sont importants et qu'aucune solution n'émerge clairement ! Pourtant il faut bien choisir...

Si le fait décider est souvent stressant, c'est parce que cet acte nous engage. Décider, c'est en effet prendre une direction et laisser de côté d'autres voies, d'autres possibles. C'est donc aussi restreindre notre liberté. Certains alors choisissent... de ne pas choisir

Alors que faire quand on ne sait pas quoi faire ? Pour que nos décisions se fassent le plus possible en toute connaissance de cause, il est bon de disposer de quelques principes directeurs capables de nous guider.

Prendre une bonne décision, c'est ne pas avoir à la regretter par la suite. Comment savoir au moment où nous prenons cette décision que celle-ci est la bonne ? Vous trouverez, dans le livre « La liberté retrouvée » quelques principes directeurs et des points de repères vous permettant de mesurer la validité de votre décision. Etape finale de l'ATP, la décision permet de vérifier que nous sommes parvenus à une bonne cohérence psychique. Si ce n'est pas le cas, si nous sommes encore tiraillés par des doutes, des hésitations, des conflits, des influences contradictoires, l'étape de la décision permet de nous en rendre compte et d'y remédier en reprenant certaines étapes clés de l'ATP.

Le numéro 6 du « guide pour une vie meilleure » présente le cas pratique d'une personne ayant à prendre une décision importante. Les différents aspects et implications de cette décision sont clairement montrés à l'aide de l'ATP. Ce cas pratique vous permet de voir plus concrètement comment vous pouvez appliquer l'ATP dans vos prises de décisions.

D'autres numéros du guide présentent également des applications de l'ATP, toujours à partir de cas pratiques, dans des situations différentes et à propos d'autres sujets.