



Article publié sur on LinkedIn.com: 3 février 2024  
31\_Decision\_making\_Fr.pdf

The image shows the cover of a book titled 'MON SUCCÈS EST VOTRE succès' by Germain Desroches. The cover is green and features a portrait of Napoleon Bonaparte on a white horse. The title is written in large, bold, yellow letters. The author's name is at the bottom.

Prenez le temps de délibérer,  
mais lorsque  
le moment  
de l'action est arrivé,  
arrêtez de penser  
et allez-y.

**MON SUCCÈS EST VOTRE**  
**succès**

Napoléon Bonaparte.  
(1769 – 1821)  
En tant que Napoléon I,  
il fut empereur des Français de 1804 à 1814 et de nouveau en 1815.  
L'héritage politique et culturel de Napoléon a perduré et  
il a été l'un des dirigeants les plus célèbres et  
les plus controversés de l'histoire mondiale.

WebTechPublishing.com

Les citations, textes courts et photographies de cet ouvrage demeurent la propriété exclusive des auteurs concernés.

## QU'EN EST-IL DES MÉANDRES DÉCISIONNELS?

*La vie regorge de choix.*

Certains sont faciles, comme, que devons-nous manger pour le dîner, et d'autres, qui ont plus de conséquences, par exemple, de choisir une carrière.

Quelle que soit l'importance d'une décision, de bonnes compétences en matière de décision sont utiles dans la vie, surtout si vous vous sentez indécis à propos de quelque chose et que cela vous décourage.

Les gens prennent des décisions tout au long de leur journée, dont la plupart sont simples et ne demandent pas beaucoup de réflexion. Cependant, lorsque les situations sont plus compliquées et entraînent des répercussions à plus long terme, il est facile de se sentir incertain ou hésitant.

Faisant face à une décision difficile, il est normal de se sentir accablé, stressé ou anxieux, nerveux, sous pression, confus, distrait, fatigué.

Parce que l'indécision peut avoir un impact négatif sur la façon dont vous vous sentez, il est important d'apprendre des stratégies pour prendre des décisions positives dans des situations difficiles. Bien que vous ne puissiez pas garantir le résultat d'une décision avant de la prendre, vous pouvez au moins savoir que vous y avez réfléchi avec beaucoup de soin.



Voici quelques astuces pour vous aider dans votre processus décisionnel :

1. *Ne laissez pas le stress prendre le dessus sur vous* : il est facile de se sentir stressé et anxieux lorsque vous êtes confronté à un choix difficile. Vous pourriez avoir tendance à précipiter vos décisions sans y réfléchir, ou vous éviter de prendre une décision parce que le stress vous a découragé. Si vous vous sentez anxieux à propos d'une décision, essayez de gérer votre stress de manière qu'il n'obscurcisse pas votre réflexion. Pour cela, allez faire une marche ou sortez avec des amis.
2. *Donnez-vous un peu de temps, si possible* : il est difficile de penser de manière claire sous pression, et parfois votre première idée n'est pas toujours la meilleure. Donnez-vous la chance de vous asseoir sur un problème pendant un certain temps, afin que vous puissiez traiter vos options et vous sentir confiant quant au plan d'action que vous choisirez.
3. *Pesez le pour et le contre* : faisant face à une décision importante, nous perdons parfois de vue la situation dans son ensemble. Rédigez une liste des avantages et des inconvénients de chaque ligne de conduite, puis comparez-les. Parfois, les inconvénients ne sont pas aussi graves que nous les imaginons, ou les avantages peuvent rendre vos options plus évidentes.
4. *Réfléchissez à vos objectifs et à vos valeurs* : il est important d'être fidèle à nous-mêmes et à ce que nous apprécions dans la vie. Lorsque vous prenez en compte dans une décision les choses qui sont importantes pour vous, la meilleure option peut devenir évidente. Dans tous les cas, vous êtes plus susceptible de vous retrouver avec un résultat qui vous convient.
5. *Envisagez toutes les possibilités* : prendre une décision peut aboutir à plusieurs résultats différents et tous ne sont pas forcément évidents. Lorsque vous envisagez chaque option, ne vous contentez pas d'énumérer les points positifs et négatifs ; notez toutes les conséquences probables.
6. *Parlez-en* : il peut être utile d'avoir le point de vue d'une autre personne sur votre problème, en particulier si elle a dû faire face à une décision similaire dans sa propre vie.
7. *Notez* : si vous avez l'impression d'être sur des montagnes russes émotionnelles, il peut être utile de garder une trace de votre processus décisionnel et de vos sentiments en les notant.
8. *Planifiez comment vous allez le dire aux autres* : si vous pensez que quelqu'un peut avoir une mauvaise réponse à votre décision, réfléchissez à ce que sera probablement sa réaction. Mettez-vous à leur place pour vous aider à trouver une bonne façon de gérer la situation.
9. *Repensez vos possibilités* : si vous subissez beaucoup de pression sur une décision, ou s'il y a de nouveaux facteurs à prendre en compte, examinez à nouveau vos options. Vous pourriez décider que votre décision initiale est toujours la meilleure, mais vous vous donner la possibilité de changer de cap. Si une décision ne vous semble plus appropriée, reprenez les étapes pour trouver une meilleure solution.

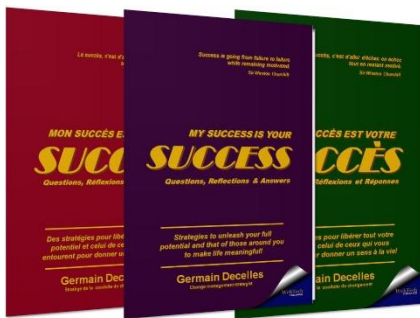
Si vous traversez une période difficile :

Si vous vous sentez submergé par des sentiments négatifs parce que vous faites face à une décision difficile, il est important de prendre soin de vous. Prenez le temps de vous détendre ou de faire quelque chose que vous aimez.



Si vous trouvez que votre indécision au sujet d'une situation affecte votre façon de vivre au quotidien, c'est une bonne idée d'en parler à quelqu'un en qui vous avez confiance ou de consulter un conseiller. Ils pourront vous aider à traverser le processus de prise de décision et vous guider à travers différentes stratégies.

Il y a beaucoup plus de détails à assimiler et ne peuvent être exposés dans un simple article. Je vous propose d'explorer le chapitre 9 du livre « Mon succès est votre succès. »



Ce livre de développement personnel de 404 pages a été publié par WebTech Publishing et est disponible en librairies ou en ligne via [www.publier-un-livre.com](http://www.publier-un-livre.com). Pour plus d'information et pour consulter le folioscope, rendez-vous sur : [www.webtechpublishing.com](http://www.webtechpublishing.com).

### **Au sujet de l'auteur**

En plus de la rédaction, Germain Decelles agit comme stratège en gestion du changement. Il possède plus de 40 ans d'expérience en affaires et en consultation sur les marchés locaux et internationaux, notamment dans des secteurs tels que le commerce de détail, la distribution, les technologies de l'information et les communications, le transport, la fabrication, les services financiers et les organisations gouvernementales.



Autres parutions : ISO Pour Tous – Le manuel d'information ISO – Le guide de préparation ISO – La gestion du changement en affaires – La gestion de projet d'affaires – Le changement POUR TOUS – Change your future, now! – My Success Is Your Success.

### **Information**

**Europe :**

Impression et diffusion : <https://www.publier-un-livre.com>

- Format carton souple: ISBN 978-1-7388000-6-3 (38.93 Euro (Inclue la TVA, hors frais de port))

**Amérique :**

Impression et diffusion : <http://www.lulu.com>

Disponible pour les bibliothécaires via le Ingram Content Group : <https://www.ingramcontent.com>

- Format carton souple: ISBN: 9978-1-7388000-1-8 (\$32.20 us - \$45.16 ca - 29.18 Euro)



**Contact presse**



Germain Decelles, o.s.j.  
WebTech Management et Publication Incorporée  
514-575-3427  
[gdecelles@webtechmanagement.com](mailto:gdecelles@webtechmanagement.com)

—30—