

AMÉLIE SEIDAH Ph. D. ISABELLE GENINET Ph. D.

LA PEUR DE CHOISIR

POUR DÉSAMORCER
L'ANXIÉTÉ DE DÉCIDER



TRÉCARRÉ 

AMÉLIE SEIDAH Ph. D. ISABELLE GENINET Ph. D.

LA PEUR DE
CHOISIR

POUR DÉSAMORCER
L'ANXIÉTÉ DE DÉCIDER

TRÉCARRÉ

SOMMAIRE

Introduction	9
Chapitre 1 – Pourquoi avons-nous peur de choisir?	13
Chapitre 2 – L’ABC d’une prise de décision	27
Chapitre 3 – L’inconfort émotionnel dans la prise de décision	47
Chapitre 4 – «Je dois faire LE bon choix!»	61
Chapitre 5 – Faire des choix pour soi	95
Chapitre 6 – Les non-choix: on en fait quoi?	111
Chapitre 7 – Faire des choix dans la bienveillance	135
Conclusion	153
Références bibliographiques	158

INTRODUCTION

«Celui qui a le choix a aussi le tourment.»

Proverbe allemand

Disons-le d'entrée de jeu: choisir, c'est difficile. L'anxiété, les doutes, l'incertitude, la peur de se tromper peuvent tous nous freiner dans notre processus décisionnel, rendant l'expérience laborieuse, compliquée, voire désagréable. Pas étonnant que la perspective de choisir nous rebute! Nous repoussons souvent l'heure des choix à plus tard parce que nous savons pertinemment ce qui nous attend!

Cette anxiété au moment de choisir peut se manifester de différentes façons: questionnements sans fin, suranalyse des différents aspects d'une situation, recherche du choix parfait ou de la solution idéale, démarches multiples pour aller chercher le plus d'informations possible, remise en question des décisions déjà prises, paralysie au moment de passer à l'action ou encore désir impulsif de choisir rapidement pour se débarrasser de l'inconfort émotionnel, etc. Vous vous reconnaissez dans l'une ou l'autre de ces manifestations? Rassurez-vous: nombre de personnes vivent cette situation. Nous sommes beaucoup à vivre un inconfort émotionnel marqué lorsqu'il s'agit de faire des choix.

Bien entendu, si l'anxiété entourant les choix peut se révéler poignante, l'idée que l'on puisse prendre des décisions dans la facilité, le calme, avec un esprit apaisé, mérite d'être déconstruite. En effet, choisir, c'est aussi en quelque sorte renoncer un peu. Lorsque notre choix s'arrête sur une avenue, cela implique forcément de faire une croix sur certaines autres occasions, d'expérimenter des moments d'incertitude et de risquer d'avoir des regrets. Un des aspects difficiles de la prise de décision consiste à assumer nos décisions tant à nos yeux qu'aux yeux d'autrui. Il est donc normal que le processus décisionnel soit engageant, déstabilisant ou même vertigineux. Il le sera d'autant plus qu'on s'impose la pression de ne pas se tromper ou de faire LE choix optimal.

Nous souhaitons être transparentes: notre objectif, dans cet ouvrage, n'est pas de vous enseigner une méthode pour prendre des décisions sans inconfort émotionnel et sans doute. Dans notre monde qui valorise la performance, l'efficacité et le dépassement de soi, nous pourrions être tentés comme lecteurs d'aller chercher des «recettes» ou des méthodes à toute épreuve dans l'espoir d'être comme les autres, ces personnes qui semblent savoir comment s'y prendre pour choisir aisément. Dès lors, on peut tomber dans le piège de vouloir exceller à décider! Hélas, les techniques miracles n'existent pas. Les doutes et l'incertitude sont inhérents au processus décisionnel. Exit la quiétude absolue! D'ailleurs, l'anxiété est une émotion humaine, normale et même utile face aux difficultés, aux problèmes et aux tracas rencontrés. Dès qu'on la perçoit, elle devient moins menaçante. Elle peut même se transformer en une alliée de taille face aux choix qui se présentent.

Ce livre se veut un outil pour vous aider à désamorcer l'anxiété entourant vos choix. Nous avons souvent tendance à entrevoir la prise de décision comme un phénomène à «haut risque». Or, il est possible de concevoir le processus décisionnel comme moins dangereux et menaçant, afin que l'anxiété n'empêche plus de décider. C'est ce que nous verrons au fil des chapitres.

INTRODUCTION

Évidemment, l'idée ici n'est ni de développer une carapace infail-
lible aux questionnements ni d'enrayer les sensations physiques
d'anxiété, mais bien d'aller de l'avant *avec* ses doutes, insécurités
et autres incertitudes. Nous désirons plutôt humaniser et nor-
maliser la part d'incertitude inhérente au processus décisionnel.
Cela vous surprend? Ou bien vous déçoit? Vous faire miroiter le
contraire serait, à notre avis, un geste de mauvaise foi. Soyons
réalistes: selon l'ampleur de la situation, il peut être tout à fait
normal d'hésiter. Les certitudes absolues n'existent pas, et on ne
connaît jamais à l'avance le dénouement d'une situation. Aucune
décision n'est accompagnée d'une garantie de succès!

Voici plutôt ce que nous proposons. Dans un premier temps,
approfondir les différentes étapes de la prise de décision. Ensuite,
présenter les obstacles physiologiques, émotionnels, cognitifs
et comportementaux qui se présentent sur notre route lorsque
nous avons à faire un choix. Dans ce contexte, décrire comment
apprivoiser l'anxiété dans des moments de décision plutôt que
de chercher à éliminer la peur. Les chapitres subséquents visent
à déconstruire certains mythes et croyances que nous entre-
tenons face aux choix, tels que «Je dois faire LE bon choix»
et «Je n'ai pas le choix». Aborder ensuite d'autres aspects de
notre personnalité qui peuvent ombrager le processus déci-
sionnel: exigences élevées, attentes irréalistes, difficulté à poser ses
limites, culpabilité, désir de plaire ou peur de décevoir, compa-
raison sociale, difficulté à assumer ses choix, etc. Finalement,
apprendre à essayer de choisir dans la bienveillance.

Des ouvrages sur la prise de décision existent déjà, notam-
ment dans les domaines de la gestion, des affaires et de la
consommation. Souvent théoriques et riches en information,
ils dévoilent toutefois peu d'avenues concrètes ou de stratégies
pour nous encourager dans nos choix personnels et quotidiens.
Étant psychologues spécialisées dans la gestion du stress et de
l'anxiété, nous sommes à même de constater le manque d'outils
concrets entourant la prise de décision. L'anxiété face aux choix
est un phénomène à la fois niché et très commun.

LA PEUR DE CHOISIR

Voici quelques recommandations qui vous permettront de profiter pleinement de ce livre. Tout d'abord, nous vous recommandons de lire dans l'ordre les chapitres 1 à 3, soit la première partie du livre, qui regroupe en quelque sorte des « incontournables » pour vous aider à aller de l'avant avec vos choix. Vous y trouverez des notions générales essentielles à l'application des stratégies présentées par la suite. Quant aux chapitres subséquents, n'hésitez pas à les découvrir de manière intuitive: lisez les chapitres dont le titre vous interpelle davantage. Certains thèmes vous toucheront sans doute plus que d'autres: c'est normal. Si vous vous reconnaissez un peu dans tous les aspects décrits, de grâce, soyez indulgent envers vous-même. Si nous traitons de ces sujets, c'est qu'ils nous sont régulièrement rapportés dans notre pratique clinique. Enfin, notre objectif n'est ni de vous entraîner à tout retenir ni de vous reprocher votre indifférence si notre livre, à moitié entamé, traîne depuis quelque temps sur votre table de chevet. Parfois, il vaut mieux respecter son rythme de lecture. N'hésitez pas à y retourner autant de fois que nécessaire. Nous serons là pour vous épauler dans cette tâche complexe qu'est celle de choisir.

Bonne lecture!
Isabelle et Amélie

P.-S. - Petite confidence entre nous: nous n'y échappons pas! Choisir peut aussi se révéler anxiogène par moments pour les psychologues. Cela fait partie de notre humanité partagée.

Chapitre 1

POURQUOI AVONS-NOUS PEUR DE CHOISIR ?

« Les mots jouent, sur la pensée,
le même rôle que la Lune sur les marées. »

Armand Gatti

Pourquoi avons-nous peur de choisir ?

C'est la question que nous nous sommes posée en élaborant ce livre. En théorie, choisir apparaît comme un privilège, un « relais » d'occasions présentes sur le chemin de notre vie, le symbole ultime de la liberté. Après tout, certains individus, sociétés ou communautés n'ont pas le loisir de choisir. Ne sommes-nous pas choyés de pouvoir prendre des décisions ? « Toi, au moins, tu as le choix », « Tu as beaucoup de choix, c'est super », « Qu'est-ce que tu attends ? Allez, vas-y, saisis ta chance ! » sont des phrases que nous avons tous entendues. Aux yeux d'autrui, la situation semble facile, il n'y a qu'à procéder, qu'à passer à l'action. L'autre nous encourage, resouligne au trait rouge les avantages que nous avons déjà trouvés. Il n'y a qu'à faire le pas. Pourtant, à l'intérieur, nous tremblons, doutons, la marche semble très haute, l'effort titanesque, l'Everest à grimper. Pourquoi cette

dissonance? N'avons-nous pas tous été placés, à un moment donné, devant la fourche décisionnelle: quitter une relation, un travail, un pays, ou rester? Emprunter l'une ou l'autre de deux avenues intéressantes? Prendre une décision difficile pour un enfant, un conjoint ou un parent? Il y a tellement de cas de figure! Nous prenons des microdécisions tous les jours, nous en avons l'habitude, moins fréquemment des décisions d'envergure. Toutefois, pour plusieurs d'entre nous, choisir est trop souvent synonyme de calvaire.

Il arrive que nous croyions, à tort, que ce sont des facteurs extérieurs qui nous empêchent de faire des choix: des contraintes financières, un manque de ressources matérielles, un manque de temps ou tout autre problème logistique. Bien que les obstacles externes doivent être pris en considération, ces éléments à eux seuls n'empêchent que rarement la prise de décision. En effet, ce sont davantage les facteurs internes, des *obstacles psychologiques* propres à soi, qui interfèrent avec notre capacité de choisir. Nous ruminons, tergiversons, tournons en rond encore et encore. Nous doutons, craignons, imaginant parfois des scénarios catastrophes découlant de nos choix. Notre propre «mécanique interne» (constituée de nos émotions, pensées et comportements) nous joue des tours. C'est là que le bât blesse: la manière dont nous percevons les choses, notre discours intérieur face à la situation-problème, nos réactions émotives et nos choix d'actions peuvent contribuer à rendre le processus laborieux et douloureux. Voilà pourquoi la connaissance de soi est primordiale. Parvenir à bien reconnaître les composantes de notre mécanique interne est essentiel pour alléger un peu la souffrance entourant la prise de décision.

Or, nous n'avons pas toujours conscience de ces fameux facteurs internes. Ils sont pourtant la clé d'une meilleure compréhension et analyse de la situation. Dans un premier temps, il est donc souhaitable de les cerner afin de dénouer ces impasses décisionnelles. Cet exercice doit se faire sans jugement, avec

ouverture et un regard teinté de *curiosité*. (Comme le disait Henry Ford: «L'esprit, tel un parachute, ne fonctionne que s'il est ouvert.») Dans cette optique, montrons-nous curieux, plutôt que menacés, par ce qui se passe à l'intérieur de nous, tel un observateur qui regarde, examine, prend des notes. Sachez que nous sommes tous plus ou moins à la merci d'obstacles psychologiques. Il faut éviter de se dire des choses comme: «Chaque fois, c'est la même chose, je fige, c'est vraiment nul mon affaire» ou «Je manque toujours de courage au moment de faire des changements que je sais bénéfiques» ou encore «Je fais souvent de mauvais choix que je finis par regretter, je dois manquer de jugement. Mes amis ne me le disent pas, mais ils le pensent». Durant cette première étape-clé, il est question d'évaluer ce qui bloque dans le processus décisionnel, ce qui entrave notre réflexion et la mise en action de solutions. Il s'agit de mettre le doigt sur les aspects névralgiques sans se critiquer ou se taper sur la tête. Après tout, l'autoflagellation ne fera qu'ajouter une entrave supplémentaire, une couche de souffrance au processus décisionnel.

Examinons ces obstacles psychologiques qui nous jouent souvent des tours, à notre insu, cela va sans dire! Car voilà: en prenant conscience de leur présence, en comprenant davantage leur mode de fonctionnement, nous tombons moins dans le panneau. Pour ce faire, tentons de décortiquer, pas à pas, notre mécanique interne.



COMBIEN DE FOIS AVEZ-VOUS PENSÉ : « JE DOIS FAIRE LE BON CHOIX » ? POURQUOI EST-CE SI STRESSANT, CHOISIR ?

Nos décisions peuvent être aussi banales que significantes : sans en être vraiment conscients, nous en prenons environ 35 000 dans une seule et même journée ! Pour beaucoup de personnes, il s'agit d'un processus lourd et éprouvant, lié à la peur de se tromper. **Or les doutes et l'incertitude font partie de la prise de décision.**

Ce livre vous aidera à mieux composer avec l'anxiété de décider et l'inconfort émotionnel entourant celle-ci. Plutôt que de chercher à éliminer la peur, il explique comment l'apprivoiser et déconstruit certains mythes et croyances que nous entretenons face aux choix. Les autrices proposent des exercices et des stratégies pour favoriser l'indulgence envers soi et adopter un état d'esprit qui offre une tout autre perspective au processus décisionnel.



Docteures en psychologie de l'UQAM, **Isabelle Geninet** et **Amélie Seidah** se spécialisent toutes deux dans l'évaluation et le traitement cognitivo-comportemental des troubles anxieux et œuvrent en pratique privée depuis une vingtaine d'années. Ensemble, elles ont écrit *L'Anxiété apprivoisée* ainsi que deux ouvrages s'adressant à une clientèle adolescente.

26,95 \$ CA / 18,90 €

Groupe
Livre
QUÉBECOR

ISBN 978-2-89568-889-1

