

Exercice 

# Prendre de bonnes décisions

Cet exercice vous aidera à prendre des décisions importantes. En remplissant les items de cette fiche, souvenez-vous que ce qui prime n'est pas la direction que vous prendrez mais le respect que vous accorderez à qui vous êtes et voulez être. En vous encourageant vivement à cibler cette priorité, souvenez-vous qu'aucune décision ne sera bonne ou mauvaise en soi. Ce que vous choisirez d'y vivre sera bon si vous y travaillez. Courage.

*Bruno J. J. J.*

*Notez ce que vous vivez maintenant et les raisons pour lesquels un changement est nécessaire / souhaité...*

*Prendre une décision  
implique de prendre  
un risque. Au moins,  
celui de réussir !* 

*Notez les risques que vous prenez en allant dans la première direction (si vous avez le choix entre plusieurs voies, faites-le pour chacune des options)*

*Notez les risques que vous prenez en allant dans la deuxième direction (si vous n'avez à faire le choix qu'entre la situation présente et un changement, notez ici le risque à rester dans votre situation présente)*

*Notez le risque à rester dans la situation présente, sans changer (à ne pas confondre avec « sans prendre de décision. Souvenez-vous que ne pas opter pour une nouvelle voie est aussi une décision)*

*Notez ici la raison pour laquelle vous devez prendre cette décision*

*Notez ce qui vous fait peur dans ce changement*

*La peur est une aide à la survie. Pas une aide pour éviter le changement*

*Si vous n'aviez pas peur, qu'est-ce que vous décideriez ?*

*Si vous aviez toutes les aptitudes nécessaires, qu'est-ce que vous décideriez ?*

*Notez le potentiel que vous avez pour aller dans la direction qui correspond aux encadrés ci-dessus :*

*Notez les potentiels qui vous manquent pour vivre votre décision présente dans les encadrés ci-dessus :*

Listez les personnes ressources que vous connaissez et qui pourraient combler les potentiels qui vous manquent

Listez les personnes ressources qui qui manquent dans votre entourage et où les trouver

Dans l'encadré commençant par « Si vous n'aviez pas peur » et dans celui qui lui fait face, vous avez, en fait, pris votre décision. Reformulez-là maintenant dans cet encadré en commençant par : « Je décide de ... » et en suivant les critères suivants : (1) formulation positive uniquement, (2) mise en avant de l'opportunité, (3) mention des ressources présentes et (4) motivation à faire ce choix. Par exemple : « Je vais reprendre mes études supérieures pour un doctorat en profitant du fait que j'ai les moyens de subvenir à mes besoins pendant un an en plus de pouvoir travailler à temps partiel en télétravail. Je sais pouvoir compter sur mon esprit bâtant sachant que je tiens beaucoup à changer de poste pour devenir cadre sup dans ma société pour développer mes compétences et augmenter mon salaire. »