

TOUJOURS INDÉCIS? VOICI COMMENT ENFIN VOUS DÉCIDER!

<https://www.lebelage.ca/ma-sante/psycho/toujours-indecis-voici-comment-enfin-vous-decider?page=all>

Soirée ciné ou farniente? Resto thaï ou italien? Peinture ou papier peint? Le Sud ou l'Europe? Changer d'emploi ou ne pas bouger? Si de telles interrogations vous sont familières et que vous avez souvent du mal à vous prononcer, vous appartenez à coup sûr au clan des indécis.

Rachelle en fait également partie. «Quand je vais au resto, je suis du genre à regretter mon choix dès que je vois le plat de la personne qui m'accompagne, raconte-t-elle. Avant une sortie, j'essaie au moins trois ou quatre tenues. Et même après avoir choisi, je doute encore. De plus, comme je n'arrive jamais à me décider, je laisse généralement les autres le faire à ma place, ce qui me cause de fréquentes déceptions.

Jean est aussi un indécis chronique. «Récemment, je suis devenu hyper stressé lorsque mes nouveaux collègues m'ont demandé de réserver des places dans un resto de mon choix, avoue-t-il. Comme je n'arrivais pas à me décider, j'ai demandé l'avis de chacun. Résultat: je me suis retrouvé avec des suggestions différentes, ce qui a compliqué ma tâche. Autre exemple, au magasin, je mets un temps fou à me brancher avant de faire le moindre achat. Pire, il m'arrive souvent de faire demi-tour avant d'arriver à la caisse parce que j'ai changé d'avis. C'est ridicule.»

«Les indécis sont souvent des personnes qui ont peur de l'échec, peur des conséquences, peur de la perception des autres face à leurs décisions, peur de déplaire aussi, et peur de s'engager, indique Louise Fréchette, psychologue et psychothérapeute en analyse bioénergétique. D'autres ont du mal à trancher par crainte de rater quelque chose. Pour d'autres, c'est l'abondance de possibilités qui leur complique la vie.

Autre problème: les indécis ont souvent l'impression que les autres sont contrôlants et qu'ils gèrent leur vie, puisque ce sont ces derniers qui prennent les décisions, ce qui génère inévitablement des tensions et des conflits. Ils ont également tendance, quand ils ressassent sans cesse dans leur tête le pour et le contre de chaque possibilité, à mettre l'accent sur le pire scénario. Et comme si cela ne suffisait pas, ils culpabilisent à propos de leur incapacité à se décider. Résultat: ils vivent beaucoup de stress, d'anxiété et... de nuits blanches!

Conseils.

Apprenez à vous connaître.

Définissez vos goûts, vos besoins, vos désirs, vos attentes, vos aptitudes, vos priorités. Plus vous clarifiez ce qui est important pour vous, plus vous êtes en mesure de faire des choix concluants. Vous n'y arrivez pas toujours? Et après! Vous serez au moins capable de dire ce que vous ne voulez pas. Un bon début.

Soyez bien informé.

Vous devez sélectionner un resto? Louise Fréchette propose d'aller vérifier sur Internet le menu de chaque restaurant. Plus vous aurez une image concrète de ce qui vous attend, plus votre décision sera facile.

Créez un tableau d'élimination.

Josée Jacques suggère de mettre sur papier les avantages et les inconvénients de chaque option. Cela permettra de vous libérer l'esprit et de prendre du recul. Mieux, inscrivez pour chaque élément un pourcentage selon l'importance que vous lui accordez. Par exemple, vous voulez changer d'emploi? Évaluez le meilleur salaire, le lieu de travail, les possibilités d'avancement, etc. En ayant tous les éléments sous les yeux, vous pourrez mieux comparer et choisir l'option la plus avantageuse.

Surveillez vos réactions corporelles.

Voici un exercice tout simple conseillé par Louise Fréchette: prenez de profondes respirations pour favoriser la détente et faire le vide, puis imaginez le plus concrètement possible ce qui va se passer (implications, conséquences, etc.) si vous faites tel choix. Visualisez-vous dans la situation. En même temps, portez attention à vos signaux corporels. Est-ce que votre cœur s'emballa? Est-ce que votre respiration s'accélère? Sentez-vous une tension, une anxiété ou, au contraire, un soulagement? Répétez l'exercice avec tous les choix. La façon dont votre corps réagit peut être un bon indicateur.

Ne précipitez pas les choses.

Au moment de choisir un resto ou un vêtement, limitez-vous à deux options et fixez-vous une limite de temps pour faire le choix final, 15 minutes par exemple. Mais lorsqu'il s'agit de choix importants, comme l'achat d'une maison ou la date de la retraite, accordez-vous un temps de réflexion raisonnable. À un certain moment, les choses vont se préciser.

Assumez vos décisions.

Une fois une décision prise, ne regardez plus en arrière et foncez. Commencez par des situations simples, comme le choix d'un menu, puis augmentez la difficulté graduellement. «Le danger quand on est indécis, c'est de n'être que dans sa tête et jamais dans le mouvement», rappelle Josée Jacques.

Envisagez tous les scénarios.

Il se peut qu'une décision n'ait pas les effets escomptés. Mais il se peut également qu'elle soit meilleure que ce que vous aviez imaginé. Les probabilités que le pire scénario se produise sont souvent minces. Apprenez à nuancer et à analyser froidement la situation, comme si vous vouliez conseiller quelqu'un d'autre.

Donnez-vous le droit à l'erreur.

Vous avez pris une mauvaise décision? Les choses sont rarement irréparables. Vous pouvez faire marche arrière ou, du moins, tirer des leçons pour la prochaine fois. Ne vous laissez pas miner par les regrets. Acceptez d'avoir des limites et de ne pas toujours faire le choix parfait. Aussi, apprendre à rire de soi aide à désamorcer les situations et les tensions.

+++++

Je n'arrive jamais à me décider

Fromage ou dessert ? Partir ou rester ? Aujourd'hui ou demain ? Pour certains, le moindre choix est une épreuve. D'où leur vient cette indécision chronique ?

<https://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Comportement/Articles-et-Dossiers/Je-n-arrive-jamais-a-me-decider>

Etre ou ne pas être ?

Pour le psychanalyste Jean-Pierre Winter, le personnage d'Hamlet est le modèle parfait de l'indécis chronique. « Il sait qu'il doit tuer son beau-père. S'il tergiverse, c'est parce que la mission qu'il doit remplir lui fait inconsciemment horreur. » Paradoxalement, donc, plus une personne est indécise, et plus elle sait, au fond d'elle-même, ce qu'elle doit faire. Ne rien décider, et

donc ne rien réaliser, c'est aussi garder intacte l'illusion de sa toute-puissance. Quelqu'un qui ne prend jamais le risque de passer à l'acte peut continuer à fantasmer qu'il est infaillible et pourrait tout réussir !

Pour Antoine et Danielle Pina, tous deux psychothérapeutes en programmation neurolinguistique, « les indécis attendent que les autres décident à leur place. C'est en fait une façon pour eux de ne pas assumer les conséquences de leur choix. Ils évitent ainsi de se sentir responsables. » Car toute décision résout des problèmes, mais en génère d'autres. Tout choix a ses paradoxes et ses contradictions, ses avantages et ses inconvénients. Il y a toujours un prix à payer.

La plupart des psychologues s'accordent sur ce point : les personnes qui ne se décident pas souffrent d'un manque d'estime de soi. Elles ont en elles un désir irréaliste et immature de vouloir contrôler tous les paramètres. A la peur d'échouer s'ajoutent la peur de perdre ce que l'on a et la hantise de renoncer à toutes les opportunités en se contentant d'une seule. Effectivement, aimer une seule femme, c'est se limiter et faire le deuil de toutes les autres !

Pour les analystes transactionnels, un indécis chronique porte en lui un "scénario de vie" hérité de l'enfance, qui l'oblige à tergiverser sans cesse. Très jeune, il a pris une décision : ne plus jamais prendre de décisions ! Adulte, il agit sous l'influence de ce serment précoce, refoulé dans l'inconscient.

Comme le souligne la psychothérapeute Isabelle Crespelle, « l'indécision peut venir du "moi-parent", c'est-à-dire du modèle parental que la personne a incorporé dans son enfance et qu'elle répète une fois adulte. La personne s'est tellement suradaptée au désir des autres, principalement de ses parents, qu'elle n'est plus à l'écoute de ses propres désirs. » D'autres ont eu des parents qui ne leur ont jamais appris à assumer pleinement les conséquences de leurs décisions, les laissant croire, sans le vouloir, que l'on peut impunément changer d'avis ou ne pas respecter ses engagements. Ils ont ainsi incité leur enfant à devenir un perpétuel inconstant.

Conseils à l'indécis

Visualisez le futur.

Pour qu'une situation existe dans la réalité, il faut d'abord qu'elle existe dans le cerveau. Imaginez concrètement ce qui va se passer si vous prenez telle décision. Faites deux colonnes, avantages et inconvénients, afin d'y voir plus clair. Listez vos priorités, hiérarchisez vos valeurs essentielles et votre objectif.

Acceptez de prendre des risques.

Découvrez la jouissance de se lancer des défis et de gagner. C'est valorisant en termes d'estime de soi. Pour y arriver, utilisez la technique des modèles. Choisissez un décideur entreprenant qui vous semble un modèle de réussite et de volonté. Demandez-vous ce qu'il ferait chaque fois que vous avez une décision à prendre.

Changez votre "image de marque".

Prenez conscience que la façon dont vous vous définissez (« Je suis incapable de prendre une décision ») est erronée. En réalité, vous êtes comme monsieur Jourdain qui faisait

de la prose sans le savoir. Des décisions, vous en prenez du matin au soir ! Alors cessez de vous cristalliser sur celles que vous n'avez jamais prises.

Conseils à l'entourage

Quand on vit avec un indécis, la dernière chose à faire est de lui donner des conseils. Si vous décidez à sa place, il vous rendra responsable des conséquences. Autre erreur : lui reprocher son inaction, car cela aggrave l'image négative qu'il a de lui-même.

Suscitez le dialogue ; aidez-le à exprimer les freins qui l'empêchent de prendre une décision ; faites-lui prendre conscience qu'il s'accroche aux avantages de l'ancienne situation, qu'il focalise sur ce qu'il va perdre plutôt que sur ce qu'il va gagner. Les indécis se refusent à voir les conséquences de leur non-décision. Insistez sur ce qui se passera s'il ne décide rien.

Témoignages

A lire

Il n'est jamais trop tard pour choisir la psychanalyse
de Jean-Pierre Winter (EDLM, 2001)

Bien se connaître pour bien piloter sa vie

d'Erica Guilane-Nachez (Dunod, 2001)

Sources et ressources de la PNL

d'Antoine et Danielle Pina (InterEditions, 2001)

Catherine, 36 ans, médecin : "J'attends que la vie décide pour moi"

« Quand il s'agit de choisir entre un pantalon noir et une robe rouge, je m'en sors en achetant les deux. Professionnellement, j'hésite entre quitter l'hôpital et m'installer en libérale depuis des années. Sentimentalement, je n'arrive pas à m'engager avec l'homme que j'aime. Habiter ensemble ou pas ? Faire un enfant ou pas ? Dès qu'une crise éclate, je temporise, j'attends que la vie décide pour moi... Pour m'en sortir, j'ai commencé une analyse transactionnelle. Avec ma psy, je travaille dans deux directions : même si j'aime ma mère, je ne suis pas obligée de refaire ce que je l'ai vue faire tout au long de mon enfance ; d'autre part, j'ai le droit d'être à l'écoute de mes désirs. Mon chemin thérapeutique, c'est de libérer, enfin, cet "enfant libre" muselé en moi depuis l'enfance. »

Marie, 38 ans, assistante de direction : "Mon rêve : un guide à mes côtés"

« Mon métier me convient, car je prends très peu d'initiatives. Le reste de ma vie est jalonné d'incertitudes. Chaque choix me plonge dans l'angoisse. Si une amie me propose de choisir entre le restaurant et le cinéma, mon calvaire commence. Je pèse le pour et le contre, et lorsque je suis prête à trancher, tous les arguments contraires affluent pour me convaincre de changer d'avis. Mon rêve serait d'avoir un guide à mes côtés qui me souffle les bons choix. Je m'en sors parfois en imaginant ce que feraient les personnes que j'admire.