

CHOISIR... OU COMMENT APPRENDRE A ETRE LIBRE ?

PAR AUDREY PLATANIA-MAILLOT, PSYCHOLOGUE DU DEVELOPPEMENT



Le choix, la prise de décision, l'inscription dans un engagement... nous passons notre vie à y être confronté

Du choix du menu au restaurant, à notre tenue vestimentaire du matin jusqu'aux décisions de vie plus fondamentales, comme le choix d'un conjoint, la conception d'un enfant, l'achat d'un appartement avec un crédit sur quinze ans ou vingt-cinq ans, le nouvel emploi que nous acceptons ou refusons... Nous sommes perpétuellement, parfois très inconsciemment, et souvent avec une grande lucidité, en train de nous engager vers des chemins et en abandonner d'autres.

Ces choix qui nous engagent profondément sont par moments douloureux et complexes. Parfois, au contraire, un choix s'impose à nous, « c'est comme une évidence », il nous semble si naturel. Pourtant, qu'il s'agisse d'un choix évident ou d'un choix plus complexe, ce choix a engagé l'ensemble de notre activité cérébrale. Pour les choix « évidents », le traitement de l'information, les processus de raisonnement et de prise de décision se sont déroulés en mode sous cortical, c'est-à-dire dans ce que nous appelons l'inconscient cognitif. Sans

en avoir conscience, notre cerveau traite, trie, assimile et intègre de nombreuses informations. Et un jour c'est le déclic ! L'insight ! La solution, le choix, la décision, s'offre à nous, mais en réalité il préoccupait notre inconscient cognitif depuis un certain temps. Dans ce cas, ces choix-là nous semblent simples et limpides.

Et puis il y a les autres... ces choix qui nous occupent, qui nous préoccupent dans tout notre univers cognitif et psychique et qui peuvent parfois devenir de véritables inquisiteurs, persécuteurs, générateurs de tension, de stress et d'insomnie... Ces choix-là sont particulièrement anxiogènes parce qu'ils engendrent doutes, hésitations et remises en question. Ces choix viennent nous questionner en profondeur dans notre confiance en nous-mêmes, dans nos valeurs, dans nos repères identitaires, car pour pouvoir choisir, il faut pouvoir être bien connecté à tout ce qui pétrit notre intimité, notre personnalité, nos désirs profonds.

« La grande nouveauté de notre temps, explique le psychiatre Serge Hefez, c'est qu'au lieu d'hériter de notre identité, nous nous retrouvons sommés de la choisir. »

Pendant longtemps, nous nous inscrivions dans un chemin de vie défini par notre naissance : classe sociale, métier transmis de père en fils, rôle prédéterminé en fonction du sexe, de la place dans la famille, de la religion... Chacun suivait ces repères identitaires, pour assurer la cohésion de la société. Puis, grâce à la liberté de penser, les révolutions et la démocratie sont passées par là. Elles ont individualisé la société et donné à chacun cette force, mais également cette responsabilité de son développement personnel et du choix de son propre bonheur. Et par là, la possibilité de choisir tout ce qui, jusqu'alors, lui était imposé. À nous, désormais, de trouver le moyen de devenir des êtres libres, épanouis, harmonieux et heureux.

Cette liberté que nous avons gagnée, nous devons maintenant nous y adapter. Ne disons-nous pas « avoir l'embarras du choix », comme si finalement la multiplicité des possibles créait un embarras psychique. Le challenge est dans cette nécessité aujourd'hui de construire de nouveaux repères pour ne pas nous perdre dans l'infinité des possibles qui nous donne, par moments, le vertige. Construire des repères justes pour nous, qui nous serviront de boussoles pour nous guider, pour que cette liberté ne nous enferme pas, pour nous aider à faire les bons choix, ceux qui sont bons pour nous.

Cette boussole n'est pas dans un endroit précis de notre cerveau. Elle puise dans l'ensemble de notre être : dans notre cerveau, notre corps et notre cœur.

Les recherches en sciences cognitives montrent que nous prenons toutes nos décisions en deux temps, que ce soit pour choisir notre dessert au restaurant ou la personne avec qui nous voulons vivre. D'abord, nous examinons les options disponibles, ce qui nous permet d'éliminer, assez rapidement, de nombreuses possibilités. Ensuite, nous comparons les options restantes : c'est là que tout se complique. La comparaison engage nos fonctions cognitives dites de hauts niveaux, nos fonctions exécutives, qui vont nous permettre

parfois à une vitesse impressionnante, de trier, inhiber, sélectionner, raisonner pour parvenir à une hiérarchisation préférentielle de ses possibilités. Plus le choix nous semble important, plus nous essayons de le rationaliser. C'est la fameuse méthode d'une colonne « pour », une colonne « contre ». Ou bien la technique de la liste à numéroter de 1 à 10 selon nos préférences, technique bien connue quand il s'agit de se décider sur un prénom pour notre enfant par exemple ! Ces techniques nous aident à considérer les choses avec clarté, mais pas de trancher ! Pourquoi ? Parce que, dans un choix, un certain nombre de facteurs échappent à la raison !

C'est-ce que A. Damasio dans son célèbre ouvrage « L'erreur de Descartes » (1995) nous explique : « le choix rationnel n'existe pas ». Nous pensons que pour faire le bon choix, nous devons avoir « la tête froide », mettre nos émotions à distance. Or, nos émotions sont justement ce qui va nous permettre de nous diriger vers les meilleurs choix pour nous. Les émotions sont des messages qui contiennent de multiples informations sur nous-mêmes, qui nous enseignent qui nous sommes, qui nous renseignent sur nos valeurs et sur ce qui a du sens pour nous. Les émotions participent activement à nous guider. Elles nous éclairent sur nos besoins profonds, sur notre sentiment de satisfaction. Savoir les écouter, nous donne la possibilité d'être au plus juste dans nos choix de vie.

Apprendre à faire les bons choix est possible. C'est dans ce sens que nous nous devons d'accompagner enfant et adolescent. Leur donner les moyens de prendre confiance en eux pour qu'ils osent entendre et écouter leurs émotions et qu'ils prennent le plein pouvoir de leur démarche de raisonnement dans la prise de décision, que ce soit pour choisir une nouvelle paire de baskets ou pour leur orientation professionnelle !