

Décider

UN ELAN VERS LA CONFIANCE EN SOI

PAR AUDREY PLATANIA-MAILLOT, PSYCHOLOGUE DU DEVELOPPEMENT



Mer ou montagne ? Voiture ou train ? Hôtel ou camping ? Famille ou amis ?

Les vacances, de par cette « *vacance* », ce « *rien* », nous placent au cœur de notre liberté. Liberté de choisir, liberté de décider ce qui est bon pour nous, ce qui sera le meilleur pour ceux que l'on aime. Et parfois, c'est compliqué de trancher autant pour les petites choses du quotidien que pour les grands choix d'une vie.

Choisir, ce n'est pas décider. Même si nous utilisons souvent c'est deux termes comme synonyme, ils engagent en réalité des mécanismes cognitifs et psychologiques bien différents.

Le choix est un processus rationnel. Nous en appelons à nos compétences, à nos connaissances, à nos savoir-faire pour dresser un tableau clair de la situation où il y a un choix à faire. Le choix est un

processus mental, très intellectuel. Le choix est un process fait de critères, de comparaison, d'estimation. Et en « tout état de cause » nous allons choisir.

La décision s'impose, se décrète. Du latin, « *decidere* », qui signifie « *couper* », la décision va se poser là où le processus de choix a échoué. Il y a bien des situations où malgré le temps et la réflexion, le choix ne parvient pas à suffire. L'un n'est pas fondamentalement mieux que l'autre et dans tous les cas, il y a des éléments à perdre et d'autres à gagner. Alors, nous devons trancher ! Il est finalement plus simple de choisir que de décider. Dans la décision, nous allons nous engager pleinement, accepter l'incertitude, avancer malgré le doute et le risque de se tromper. Décider c'est le cœur qui s'exprime même si tout semble raisonné.

Difficile de décider ? Parfois inquiétant ? Oui. Si nous refusons l'incertitude, si nous tentons constamment de lutter contre la part d'ambiguïté pourtant bien nichée au cœur de nos vies, si nous nous obstinons à vouloir rester dans l'illusion de tout contrôler et de tout maîtriser. Oui, décider est un acte qui peut se vivre comme angoissant. La peur de nous tromper nous laissera dans de longs moments d'errance, dans l'attente que la décision vienne de l'autre, de la vie, de Dieu ?

Mais, si nous acceptons fondamentalement l'incertitude, si nous la considérons même comme le sel de notre vie, comme l'exaltation, la jubilation, la vibration de notre condition humaine, nous pouvons alors éclairer notre possibilité de décider comme un réel plaisir. Le plaisir d'avoir l'audace de prendre une décision, la joie si particulière à s'en sentir capable, le courage d'être libre et de prendre le risque de se tromper.

Décider, c'est la base de la confiance en Soi. Chaque fois que nous prenons une décision, nous apprenons un peu plus à nous faire confiance. Nous pouvons nous y entraîner. Le quotidien regorge d'occasions pour nous y tester. Robe ou pantalon ? Viande ou poisson ? Nous entrons d'abord dans un processus de choix : tenir compte de la météo, des activités de la journée, des apports caloriques et

vitaminiques... et puis nous devons trancher ! Juste se fier à son ressenti.

« Je l'ai senti comme ça ». Bravo ! Prendre une décision à un véritable effet booster sur notre confiance en nous- mêmes, en la vie, en notre liberté !

Apprenons à nos enfants, le plus tôt possible à faire la différence entre choisir et décider. Yaourt nature ou yaourt aux fruits ? Basket à scratch ou à lacet ? Inviter cet ami ou celui-là ?

« Vas-y lance toi, tranche ! »

De toute façon, dans dix minutes, ou demain, la donne n'aura pas changé. Si tu attends d'avoir éradiqué le doute pour décider et bien, oui, on y sera encore demain !

Apprivoiser sa liberté, c'est un apprentissage.

La liberté c'est aller dans le doute et accepter de se tromper. Un apprentissage fondamental pour nos enfants, car il s'agit d'arriver à accepter l'erreur. Faire des erreurs c'est réellement la seule manière de grandir, par tentatives, par tâtonnements, par essai-erreur.

Décider c'est sortir de sa zone de confort pour aller plus loin, c'est un acte qui nourrit la confiance en Soi tout au long de la vie.



ALORS, MER OU MONTAGNE ?

TRAVAIL OU VACANCES ?

Non, là c'est exagéré, vacances, absolument recommandées, les pauses c'est bon pour la santé !