# Indécision à choix multiples...

**Quelle marque de pâtes acheter ? Quelle police d'assurance est la plus adaptée ? Quel film aller voir ? Vanille ou chocolat ? Tous les jours, nous prenons des décisions, importantes ou absolument futiles. Et se voir proposer un large choix de possibilités ne nous facilite pas la vie. Trois experts exposent leur point de vue sur la question.**

## LE PHILOSOPHE

Joel Anderson, enseignant à l'université d'Utrecht, aux Pays-Bas.

Je me souviens de m'être trouvé un jour avec mon épouse dans un parc, à Saint-Louis, aux États-Unis, où nous vivions à l'époque. Nous venions de décider de retourner aux Pays-Bas. Je soutenais totalement notre choix, mais soudain, j'ai ressenti une profonde tristesse. Je prenais conscience de toutes les choses que je n'allais pas vivre à cause du choix que nous avions fait.
Le plus difficile dans la prise de décision, c'est que l'on choisit une option, une seule, et qu'on dit adieu à toutes les autres possibilités, parfois aussi prometteuses. C'est une perte. Et c'est épuisant. Décider implique, dans une certaine mesure, de faire le deuil de ce qui n'existera jamais, de continuer à vivre tout en sachant que d'autres opportunités ne se réaliseront jamais. Comprenez-moi bien :

## L'AUTEURE

Nadine Sciacca, coach, médiatrice en entreprise et consultante spécialisée en relations humaines. Auteure de l'ouvrage *Comment prendre de bonnes décisions* (Marabout, 15,90 €).

L'être humain a eu à prendre des décisions depuis la nuit des temps. Aujourd'hui, les enjeux sont fort heureusement moins vitaux – et nos choix, moins lourds de conséquence – que lorsque nos ancêtres devaient assurer la survie de l'espèce. En revanche, nous avons l'impression que c'est plus compliqué, car nous avons plus de décisions à prendre, ne serait-ce que par rapport à la génération de nos grands-parents. Pour la simple raison que nous avons plus de choix et de liberté.
Ma grand-mère n'a pas eu à choisir son conjoint parmi des centaines de milliers de candidats sur les sites de rencontres, mais parmi une dizaine

## LE COACH

René Wokke, psychologue social et coach.

La plupart du temps, nous n'avons pas de mal à choisir. Les ennuis commencent quand nous recevons trop d'informations ou qu'elles ne sont pas claires. On commence alors à réfléchir... et c'est là que les choses tournent mal.
Au quotidien, nombre de nos décisions sont prises par notre inconscient, mais lorsque les enjeux nous paraissent importants, nous utilisons notre esprit conscient. Le problème, c'est que ce dernier n'est pas très résistant : il sature vite.

> "Rien n'est jamais garanti"

c'est formidable de pouvoir décider ce qui a le plus de valeur pour nous. Mais de nos jours, nous devons faire trop de choix compliqués. Les gens n'ont souvent ni le temps ni l'expérience ou les connaissances suffisantes pour gérer cela de façon satisfaisante. Prenons, par exemple, un choix basique, à savoir quelle police d'assurance habitation nous voulons pour notre maison. Dans notre monde actuel, c'est difficile. Nous sommes confrontés à de multiples possibilités et nous nous disons qu'il y a d'autres données que nous devrions connaître, mais nous ne savons pas vraiment lesquelles, ni où trouver l'information. Par conséquent, quelque chose de positif – à savoir la liberté de choix – devient source de stress. C'est la raison pour laquelle les gens repoussent souvent leurs décisions. Mais ne pas faire de choix a aussi un prix. Il existe quelque chose

## "C'est un miracle que nous prenions des décisions, en fait"

qu'on appelle la fatigue décisionnelle, nous perdons la force de choisir à cause du nombre même de décisions à prendre. Car cela inclut beaucoup de choses : il nous faut passer en revue les diverses possibilités qui s'offrent à nous, imaginer nos sentiments futurs à propos de nos choix actuels, prendre le taureau par les cornes et accepter les conséquences de notre décision. C'est un miracle que nous décidions, en fait. L'important, c'est de ne pas être trop perfectionniste. La plupart du temps, nous n'avons pas à faire de choix capitaux et nous pourrions tout aussi bien choisir à pile ou face. Et vous savez quoi ? Si finalement vous regrettez un choix, ne soyez pas trop dur avec vous-même. Cela ne fait que rendre le choix plus difficile.

## "Aujourd'hui, nous avons plus de liberté, plus de choix et donc plus de décisions à prendre"

ou vingtaine de garçons de son âge qui croisaient sa route au quotidien. Elle ne s'est jamais demandé si elle allait se marier et avoir des enfants, ni quel métier elle allait exercer. Comme à beaucoup de femmes de sa génération, il lui semblait naturel de rester chez elle. Quant à l'endroit où elle allait vivre, même chose : elle a habité toute sa vie dans sa ville natale. Aujourd'hui, nous avons une plus grande liberté, de larges possibilités... et donc plus de décisions à prendre. Non seulement des choix de société, mais aussi des choix de consommation. Le constructeur automobile Henry Ford disait de sa Ford T : "Vous pouvez la choisir de la couleur que vous voulez, pourvu que ce soit noir." Une boutade caduque dans nos sociétés où nous pouvons choisir chaque jour parmi deux cents références de yaourts. Et où nous disposons d'un tas d'informations : il est facile de se perdre des jours entiers sur internet à chercher celles qui nous aideraient à bien choisir. Les difficultés que nous avons à nous décider viennent d'une volonté de perfection. La peur d'échouer, de déplaire, d'être critiqué ou jugé nous paralyse au moment de choisir. Vouloir être infaillible risque de nous couper de notre intuition, de nos vraies envies. Il est donc essentiel de revoir à la baisse nos exigences et de relativiser les enjeux de nos choix : nous prenons rarement des décisions vitales, ce n'est donc pas si grave. Et puis, le plus souvent il n'y a pas de bon ou de mauvais choix. Il suffit de dédramatiser et d'être un peu plus bienveillant avec soi-même. Et de se dire que nos erreurs sont des opportunités pour apprendre et s'améliorer.

Les personnes qui viennent me trouver pour des conseils tentent d'adopter une forme de pensée analytique. Ce ne sont pas des gens qui suivent leur intuition. Par exemple, je vois souvent des femmes qui veulent un enfant et me demandent : "Est-ce que mon compagnon est l'homme qu'il me faut pour fonder une famille ?" Si on réfléchit trop à ce genre de question, la décision devient difficile car cela nous éloigne de nos émotions. Un jour, un homme est venu me consulter. Il se demandait s'il devait rompre avec sa petite amie. Il avait analysé la personnalité de la jeune femme et avait établi une liste de trente aspects différents. Mais en l'observant si attentivement, il avait perdu de vue qui elle était vraiment. Trop y réfléchir n'est pas une solution. Mieux vaut mettre le problème de côté pendant un moment et le reconsidérer quelques jours plus tard. Si on lâche l'affaire, notre intuition peut à nouveau se manifester. En outre, un bon ou un mauvais choix, ça n'existe pas. Tout choix comporte ses risques et ses inconvénients. Rien n'est jamais garanti. Et c'est bien le problème de nos jours : la pression sociale nous enjoint de réussir. Mais c'est très bien de rater des choses de temps en temps. Car la vie, c'est prendre des risques. ●