

M'ENTRAÎNER À PRENDRE DES DÉCISIONS CONSTRUCTIVES

Une méthode efficace pour le discernement personnel

Travail préparatoire

La session à laquelle vous êtes inscrit.e comporte un travail préparatoire. Le bénéfice que vous retirerez de la session est lié à votre capacité d'engagement dans ce travail, compte-tenu de la disponibilité intérieure et du temps que vous pourrez y employer.

1. PROBLÉMATIQUES À PRÉPARER PAR ÉCRIT

Avant de venir à la session, sélectionnez 1 ou 2 problèmes dans lesquels vous avez une **décision à prendre**.

Il ne s'agit pas ici d'une problématique que je vis depuis un certain temps, dont la résolution repose essentiellement sur une clarification de mon vécu ou de mes fonctionnements et que je peux travailler en RA.

Il s'agit d'une problématique dont la résolution passe obligatoirement par une prise de décision.

Exemples :

1. Est-ce que je priorise l'achat d'un nouvel ordinateur dans mon budget à ce moment-ci, alors que d'autres dépenses sont nécessaires ?
2. Est-ce que je choisis d'aller rendre visite à ma vieille tante pendant un congé ou est-ce que je me repose à la campagne ?
3. Est-ce que j'annule un engagement professionnel pour être présent.e avec ma mère dont l'état de santé se détériore ?
4. Est-ce que je fais le choix de changer de travail professionnel pour me réaliser plus pleinement ou est-ce que je reste dans mon travail actuel pour conserver ma sécurité matérielle ?
5. Est-ce que je déménage pour avoir un lieu de vie dans un quartier plus calme mais plus onéreux, en acceptant de vivre dans un espace plus restreint ?

Dans chaque problème choisi, distinguez deux choses :

- la **situation**, face à laquelle vous avez une décision à prendre ;
- et **vous**, vous **vivant dans cette situation** et souhaitant prendre la bonne décision.

La préparation écrite de chaque problématique comporte :

- une **description** et une **analyse de la situation**, d'une part ;
- une **analyse de votre vécu dans cette situation**, d'autre part.

Les deux TPA ci-dessous voudraient vous aider à faire ce travail. Commencez par le cas qui vous paraît prioritaire et que vous souhaiteriez vraiment voir avancer au cours de votre session. Ensuite, selon vos disponibilités de temps vous pourrez engager la même démarche pour un autre cas.

1.1 L'analyse de la situation

Je nomme **tous les éléments de la situation** qui viennent à ma conscience face à la décision à prendre.

EXPLICATION DU TPA

Dans l'exemple 1 nommé plus haut, est-ce que je priorise l'achat d'un nouvel ordinateur face à d'autres besoins ?

Les éléments de la situation peuvent être :

- Mon ordinateur est vieux et très lent et m'occasionne des difficultés au quotidien.
- Le coût est élevé pour mon budget.

- Pour faire cet achat, je dois renoncer à une réparation de ma voiture qui attend depuis un moment.
- Je suis habitué.e à mon ordinateur et un achat me demandera un temps d'adaptation et d'exister dans mon besoin d'être aidé.e.
- Etc.

1.2 Mon vécu dans la situation

- Je reprends chacun des éléments de la situation, et je nomme ce que je vis. Pour chacune de mes sensations, je soupèse son intensité en moi que je précise par un chiffre de 0 à 9.
- Puis je vérifie une dernière fois s'il n'y a pas dans mon champ de conscience des éléments de la situation ou de mon vécu que j'aurais oubliés. Si oui, je les note.

Dans l'exemple 1, les éléments de mon vécu peuvent être :

- Je vis de la frustration, de l'irritation et beaucoup de stress face à ce vieil ordinateur.
- Je vis de l'insécurité face à mon budget si je mets cette somme pour cet achat. Ce n'est pas raisonnable de mettre autant d'argent pour un tel objet. Je peux continuer de composer avec celui que j'ai.
- Je suis inquiet.ète de continuer de retarder la réparation de ma voiture.
- Je n'aime pas demander de l'aide. Habituellement j'essaie de me débrouiller seul.e.

1.3 La décision à prendre

Suite à mon travail, j'explicité en une seule phrase en quoi consiste la décision que j'ai à prendre.

2. VRAI OU FAUX ?

En vous basant sur votre seule expérience, pouvez-vous souscrire à la formule suivante :
« Aucun acte n'est neutre. Il est ou il n'est pas dans l'axe de ma croissance » ?

A bientôt. Bonne préparation.

En venant à la session, apportez ce feuillet.