

Prendre conscience du pouvoir de nos décisions



« C'est comme ça et puis c'est tout. »

« Ça a toujours été ainsi. »

« Je n'ai pas de chance. »

« Je n'y peux rien. »

« On a tout tenté. »

« Rien ne marche. »

Vous connaissez ces pensées fatalistes, voire geignardes ?

Bien sûr que vous les connaissez.

Nous les connaissons tous. Nous en sommes tous victimes.

Mais avec de tels discours intérieurs, comment avancer?

Dans cet article, je vous donne quelques clés pour libérer notre capacité à agir.

Bien évidemment, je n'ai pas réponse à tout.

Alors n'hésitez pas à partager vos propres pratiques en commentaire.
Allons-y 🙌

L'état d'esprit : moteur essentiel dans notre capacité à décider

Christophe Médici, psychosociologue et formateur, a classé les pensées fatalistes en trois catégories :

- La Permanence : « Ce sera toujours pareil. »
- La Personnalisation : « Il n'y a qu'à moi que ça arrive. »
- La Généralisation : « Rien ne marche. On a tout tenté. »

C'est ce qu'il appelle le « PPG » et qu'il décrypte dans son livre "Libérez votre cerveau de son saboteur" (Éd. Dangles).

Sont-ce là des traits de caractère et de personnalités figés ?

La psychologie et les neurosciences ont désormais adopté un modèle qui s'éloigne de celui de personnalités fixées irrémédiablement dans le temps.

Elles vont vers une vision plus souple et évolutive du cerveau et des compétences psychologiques.

Des études réalisées sur des jumeaux révèlent ainsi que notre degré d'optimisme n'est qu'à 25% programmé par nos gènes.

Il est possible de modifier notre capacité à l'optimisme en adoptant une vision différente de l'existence et de nous-mêmes.

Prendre pleinement conscience de nos pensées et de nos émotions est donc une première étape indispensable. Il est primordial de comprendre que nous pouvons changer notre mental et ainsi notre approche de la décision.

Alors comment sortir du triptyque "PPG" ?

Ma recommandation est simple. Elle consiste à se demander si ce que je pense est un fait avéré ou une opinion.

Un dialogue intérieur trop fréquemment négatif (je n'y arriverai jamais, ce n'est pas pour moi, c'est couru d'avance) peut être réévalué: ce que je me dis, est-ce vrai?

Est-ce un fait ou une opinion?

C'est le célèbre exemple des trains en retard. Il suffit que mon train ait du retard pour que je prétende « Les trains sont toujours en retard. »

Distinguer « fait avéré » et « opinion » permet d'éviter les conclusions hâtives, favorise la nuance et au final le discernement.

Au besoin, mettre par écrit nos pensées peut nous aider à prendre du recul.

Devenir plus objectif voire optimiste ne se produit pas du jour au lendemain. C'est pourtant possible, en faisant seul un travail sur soi-même ou en se faisant aider par un coach, un thérapeute, plus particulièrement d'orientation cognitive et comportementale.

Chaque décision ou non décision compte

« On ne fait pas toujours ce qu'on veut dans la vie. Parfois, au lieu de décider, on subit. » (Katherine Pancol)

C'est vrai. Parfois, au lieu de décider, nous subissons nos choix. Nous subissons les choix que d'autres font pour nous. Nous subissons le poids des habitudes, des événements...

Remettre l'écoute au cœur de nos décisions, c'est donc d'abord avoir conscience que nous avons tous notre part de responsabilité dans les résultats auxquels nous arrivons et la vie que nous menons. C'est accepter l'idée que chacune de nos décisions ou non décisions aussi minime soit-elle compte.

La fable du colibri est souvent citée pour illustrer l'intérêt de prendre sa part dans l'action collective : « Un jour, dit la légende, il y eut un immense incendie de forêt. Tous les animaux terrifiés, atterrés, observaient impuissants le désastre. Seul le petit colibri s'activait, allant chercher quelques gouttes avec son bec pour les jeter sur le feu. Après un moment, le tatou, agacé par cette agitation dérisoire, lui dit : « Colibri ! Tu n'es pas fou ? Ce n'est pas avec ces gouttes d'eau que tu vas éteindre le feu ! ». Et le colibri lui répondit : « Je le sais, mais je fais ma part. »

Plus rarement, cette fable est mise en avant pour illustrer le pouvoir de nos décisions et montrer que chacune de nos décisions a son importance.

Nul besoin d'imaginer des situations aussi extrêmes pour prendre conscience du pouvoir de nos décisions.

Vous avez mal au dos et les séances de kiné ne suffisent pas, voire ne font rien du tout ?

Peut-être pouvez-vous agir sur votre poids, reprendre le sport pour muscler votre dos, vos abdos ? Dans mon cas, je ne suis pas certain d'avoir

développé des tablettes de chocolat faisant craquer les dames sur la plage, mais je sais qu'avoir repris le sport m'a aidé à soulager mon dos.

D'ailleurs chez les athlètes, les vrais, chaque décision du quotidien a son importance en terme de performance. Avoir une alimentation équilibrée, mener une vie saine, consacrer du temps à la récupération font partie de ce que les entraîneurs appellent « l'entraînement invisible ».

Autant de décisions qui reviennent à chacun et qui peuvent faire une différence en terme de résultats.

« Tout le monde veut gagner, mais ce n'est pas tout le monde qui veut se préparer pour gagner » disait Bobby Knight, coach de l'équipe américaine de basket championne olympique en 1984.

Encore besoin d'être convaincu par l'impact de nos décisions, aussi minimales soient-elles ?

Penchons nous sur le fameux « ça ne changera rien ! »

Songez aux contenus haineux ou illicites sur Internet. Nous avons tous la possibilité de les remonter (via l'option « signaler ce contenu »). Or il est avéré que les français utilisent peu cette fonctionnalité contrairement à d'autres pays. Le « Transparency report » de YouTube ne fait jamais apparaître la France dans le top 10 des internautes utilisant cette fonctionnalité. Pourtant, il s'agit bien là d'un pouvoir de décider et d'agir qui nous est donné.

Que penser de l'absence de recyclage, du fait de jeter un mégot par terre au motif que « ce n'est pas un emballage ou un mégot de plus qui changera l'affaire » ?

Imaginez un Téléthon où nous ne serions qu'une petite poignée de téléspectateur à donner quelques euros. Les fonds levés seraient ridicules. Mais heureusement nous sommes plusieurs centaines de milliers de personnes à donner un peu, faisant ainsi du Téléthon la plus grosse collecte populaire au monde !

Autrement dit, l'influence de chacun est réduite, mais additionnée à celle des autres son impact peut se révéler d'une efficacité redoutable.

Ne négligeons pas nos décisions.

La consultante Elisabeth Laville estimait ainsi en novembre dernier dans une tribune au Monde que « *Le seuil de 10 % d'une population adoptant de nouvelles pratiques peut changer la norme sociale et entraîner dans son sillage la majorité silencieuse. En matière d'environnement, nous en sommes proches* ». « *Sur l'écologie, le point de bascule des comportements approche* » écrivait-elle.

Vous ne cautionnez pas les pratiques d'une entreprise (concernant son impact sur l'écologie, en terme d'évasion fiscale...) ?

Et si vous arrêtiez d'en acheter les produits et les services, du moins d'en être le moins complice possible ? Si nous sommes plusieurs à agir ainsi, l'entreprise fera évoluer ses pratiques.

Voilà pourquoi les grandes entreprises redoutent par-dessus tout ce qu'elles appellent le « Name and shame », ces appels ou actions collectives dénonçant leur comportement et appelant à s'en détourner.

Pour prendre l'exemple d'un impact positif d'une décision individuelles au sein de l'entreprise, citons le cas des micro influenceurs, c'est-à-dire de ces collaborateurs au service de la communication de l'entreprise.

Selon [une étude américaine](#), une stratégie d'employee advocacy, c'est la garantie de multiplier par 24 la notoriété de votre marque et, au bout du compte, l'opportunité de voir croître vos leads de 25 %.

Sortir de **l'état d'esprit PPG** (Permanence, Personnalisation, Généralisation) est donc primordial pour libérer notre capacité à décider et le pouvoir qui accompagne chacune de nos décisions.

Mais attention ! Je ne suis pas un adepte du « Quand on veut, on peut. » Une phrase que j'ai souvent entendu prononcée par des décideurs et des personnes qui ont du pouvoir et qui n'agissent pas, qui transfèrent la

responsabilité sur les autres. Sans compter que cette phrase est un peu simpliste par rapport à certaines situations, ou vouloir n'est pas toujours pouvoir (les addictions par exemple).

Mon leitmotiv serait plutôt : « *si on n'essaye pas, on est certain de ne pas y arriver.* » Quitte à vous faire penser au slogan du Loto « *100% des gagnants ont tenté leur chance* » 😊

Et vous, quel est l'impact de vos décisions ?

Maintenant, réfléchissez à une décision clef que vous avez prise dans votre vie ou à défaut à une décision récente (arrêter de fumer, reprendre le sport, demander une augmentation...).

Interrogez-vous à présent sur les conséquences que cette décision a pu avoir.

Et inversement, pensez à une décision que vous n'avez pas prise et songez à ce que vous auriez pu accomplir si vous l'aviez prise, à ce que cette décision aurait changé.

Pour nourrir votre réflexion, regardez cette vidéo « [Quel est l'impact de nos décisions sur le cours de notre vie ? Débat avec un entrepreneur engagé](#) ».

A bientôt pour l'article 2 de la série « **Remettre l'écoute au cœur de nos décisions** ».

<https://www.jeromeadam.com>