

Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

L'art de prendre des décisions

Dans la vie, différents choix s'imposent. De bonnes techniques vous aideront à faire des choix judicieux dans toutes les sphères de la vie. Cependant, ne vous attendez pas à devenir du jour au lendemain un brillant décideur. Il faut du temps et de l'entraînement pour acquérir cette habileté, comme toutes les autres d'ailleurs. Voici quelques conseils pour y arriver :

Cernez le problème. Les apparences sont parfois trompeuses. Examinez le problème sous tous ses angles. Ne vous laissez pas aveugler par les symptômes. Allez au cœur du problème. Peut-être devrez-vous en redéfinir la nature à plusieurs reprises avant de mettre réellement le doigt dessus.

Une fois le problème cerné, mettez les choses par écrit. Cela vous aidera à garder le cap durant le processus décisionnel.

Décidez d'agir. Après avoir circonscrit le problème, demandez-vous s'il faut agir tout de suite. Vous prenez déjà une décision en répondant « oui » ou « non » à cette première question. S'il est parfois préférable de ne rien faire, ne vous faites pas d'illusions : une manœuvre pour retarder ou éviter une situation inconfortable n'est pas une décision. La différence ne vous échappe sûrement pas.

Rassemblez vos ressources. Dans un monde idéal, vous auriez toutes les données en main et pourriez consulter un expert avant d'agir. Dans la réalité, ce n'est pas toujours possible. Rassemblez toutes les ressources à votre disposition. Évitez de retarder une décision uniquement parce que vous n'avez pas eu le temps de recueillir tous les éléments d'information. Attention, cela ressemble dangereusement à la procrastination.

Dressez un plan. C'est une autre façon de dire « prenez une décision ». Maintenant que vous avez analysé le problème et l'avez examiné sous toutes ses coutures, décidez comment vous allez mettre votre décision à exécution. Rédigez votre plan point par point.

Testez votre plan et mettez-le à exécution. Il est souvent impossible de prévoir avec certitude le résultat d'une décision. Un certain degré de risque est inévitable. Testez votre plan en visualisant le résultat potentiel de votre décision. N'ayez pas peur de vous fier à votre intuition – si vous avez l'impression d'avoir pris la mauvaise décision, c'est probablement le cas. Si vous sentez que vous avez pris la bonne décision, n'hésitez pas et mettez votre plan à exécution.

Finalement, vous n'aurez plus qu'à jouir de la confiance qui découle du fait de savoir faire les bons choix, sans parler des conséquences positives!
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.