

# Prendre une pause

## pour faire les bons choix

Par l'ACSM – Division du Québec

**Retourner aux études ou changer d'emploi, avoir un enfant ou pas, faire du bénévolat pour une association ou découvrir un nouveau sport, profiter de la retraite ou envisager une réorientation professionnelle, changer ou non de banquier, accepter ou refuser un nouveau contrat... Nos vies sont pleines de questionnements. Notre seule certitude : il faut faire des choix pour avancer dans la vie !**

Selon l'enjeu de la question, prendre une pause de quelques minutes ou mener une réflexion de plusieurs mois peut nous permettre de réunir assez d'éléments de réponse pour prendre une décision en toute connaissance de cause. Cruciale ou quotidienne, la décision, une fois prise, sera d'autant mieux assumée qu'elle relèvera de nos valeurs et de nos besoins propres.

Comment faire le tri dans les possibilités qui s'offrent à nous ? Voici un exercice en quatre étapes<sup>1</sup> :

1

### Définir son désir

Lorsqu'une décision se rapporte à un vœu profond en nous ou à nos valeurs, sa simple évocation peut nous remplir d'émotions positives et nous donner l'impression d'être tiréE vers l'avant, explique la psychologue et psychothérapeute Cécile Kapfer. Est-ce le cas dans votre situation actuelle ?

2

### S'écouter soi-même

Vous est-il difficile de dire oui ou non lorsqu'une possibilité se présente à vous, par crainte de blesser quelqu'un, par culpabilité de ne pas en faire assez, ou autre ?

Prenez le temps de vérifier où vous en êtes avant de dire oui... ou non ! La culpabilité n'est pas toujours une bonne compagne.

3

### S'entretenir avec les autres

En allant chercher un deuxième avis ou en profitant de l'expérience d'unE proche, nous disposons de plus d'éléments en main, d'une conscience plus aigüe des différentes facettes de la situation et d'une meilleure distance, ce qui élargit notre perspective et devrait nous aider à mieux peser le pour et le contre. Il arrive même que de tels échanges nous amènent à faire des choix différents de ce à quoi l'on s'attendait de nous, car ces échanges nous auront permis de sentir ce qui résonne juste en soi.

4

### Choisir en toute sécurité et sérénité

**Décrivez les étapes de votre plan ayant trait à votre choix.**

P. ex. : Envoi du CV ; inscription à une activité sportive ; préparation de boîtes pour le déménagement ; etc.

**Dans la détente, visualisez-vous en mode action.**

P. ex. : À une rencontre avec un conseiller en recrutement d'un service des ressources humaines ; à une séance de patinage de vitesse autour de l'anneau ; à la recherche d'un logement répondant à vos critères ; etc.

Vivez cette situation idéale jusqu'à ce que le bien-être vous imprègne pleinement. Vous serez prêt à agir quand l'impatience l'emportera sur l'appréhension.

Léonard de Vinci disait :

« Qui pense peu se trompe beaucoup. »

Qu'en pensez-vous ?

<sup>1</sup> Inspiré de PSYCHOLOGIE.COM — MIEUX VIVRE SA VIE. *Bien choisir en 5 étapes*, [en ligne]. [<http://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Comportement/Articles-et-Dossiers/Savoir-faire-les-bons-choix/Bien-choisir-en-5-etapes>] (3 janvier 2014)