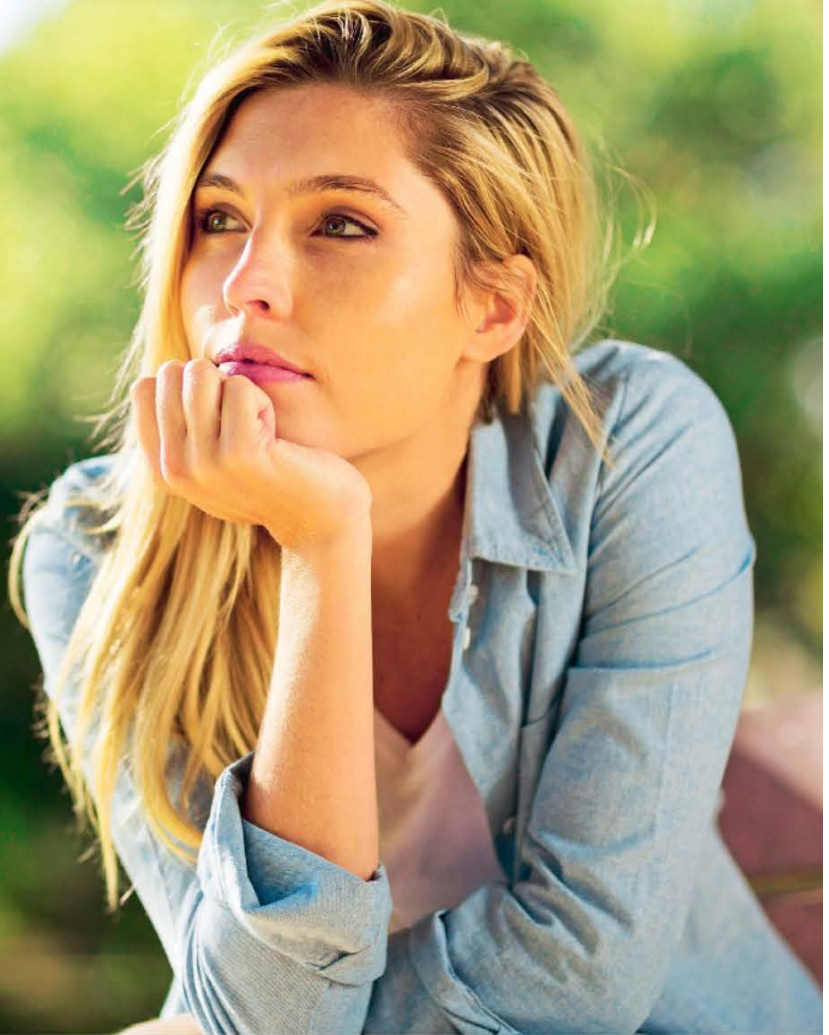


## Hésitation, craintes...

# Pourquoi il n'est pas si simple de décider



Mer ou montagne ? Pilates ou yoga ? Louer ou acheter ? Si chaque choix vous tourmente et augmente votre charge mentale, ces situations, analysées par la psychologue **Myriam Ott\***, vous permettront peut-être de comprendre ce qui se passe en vous et d'y remédier.

## Accepter le changement

**Michèle, 66 ans**

« Cela fait 32 ans que nous allons dans les Landes, chaque année, dans le même camping. Chaque fois, à l'automne, je me dis que ce serait bien de connaître la Bretagne ou le Pays basque, mais invariablement, chaque mois d'avril, nous réservons notre emplacement. Aller ailleurs me priverait des amis que nous y retrouvons, de nos balades favorites, des repères qu'y ont nos petits-enfants... »

### L'avis de la psy

Tout changement touche à la sécurité. Nous vivons en répétant des habitudes (travail,

lieu d'habitation, type de vacances...) qui nous sécurisent et satisfont nos besoins fondamentaux. Toute décision ou choix de vie nous impose de changer d'habitude, de perdre certains repères, ce qui est plus ou moins supportable pour certaines personnes. Mais ceux qui prennent des décisions rapidement ne sont pas forcément des personnes hypersûres d'elles-mêmes. Parfois, les décisions très rapides et les brusques changements de cap peuvent signer une manière immature de s'en remettre à la chance, au hasard ou à l'intuition.

## Choisir, c'est aussi renoncer

**Anne-Laure, 46 ans**

« Le choix final entre deux maisons à acheter a été vraiment un processus douloureux, au lieu d'être gai. Pour moi, impossible de choisir entre celle qui était habitable tout de suite mais avec un petit jardin et celle qui avait besoin

de travaux mais un terrain plus grand. J'avais du mal à distinguer mes priorités. J'ai fini par m'aligner sur les arguments de mon mari. Et aujourd'hui encore, je me dis que peut-être l'autre aurait été mieux... »

### L'avis de la psy

Choisir, c'est toujours un peu renoncer à quelque chose. Ce qui dépend fortement de notre aptitude à accepter la frustration. Cette capacité se développe au début de l'adolescence. Après que l'enfant ait compris qu'il n'est pas « tout puissant » parce qu'il s'est heurté à des interdictions, à des refus, il intègre aussi que ses parents ne sont pas tout pour lui et se tourne alors vers les copains de son âge, parmi lesquels il va devoir apprendre à composer. Chez Anne-Laure, il y a aussi un désir de perfection, elle fantasme sur la maison « de ses rêves ». Ce type d'utopie conduit beaucoup de personnes à passer à côté du bonheur.



# Surmonter les regrets

Annette, 41 ans

« Mes hésitations sont légendaires. Il m'arrive parfois d'entrer dans une pâtisserie pour acheter un gâteau et d'être incapable de faire un choix tant ils me font envie et, finalement, de ressortir sans en acheter aucun, de peur d'avoir fait le mauvais choix. »

## L'avis de la psy

Cet exemple illustre un fait qui peut s'adapter à des choix plus importants : il faut un désir

impérieux pour faire des choix. Ce qui n'est sans doute pas le cas pour la consommation d'un gâteau. Sans une motivation forte, vitale et supérieure – besoin de vacances, nécessité absolue de changer de travail, souffrance dans une relation –, la peur de se tromper ou de regretter son choix peut alors être plus forte. Avec cette petite musique qui nous trotte dans la tête : « Je sais ce que j'ai, je ne sais pas ce que j'aurai si... ».

# Assumer ses choix

Mina, 69 ans

« Veuve avec 3 enfants en bas âge, le plus difficile pour moi a été de prendre des décisions concernant les enfants sans un autre regard aimant, avec sans cesse, la peur de ne pas faire les bons

choix : pension ou pas, éducation religieuse ou pas, orientation scolaire... Je retrouve le même problème aujourd'hui avec les décisions à prendre concernant ma mère. C'est lourd. »

## L'avis du psy

Quand ses propres choix concernent d'autres personnes, c'est souvent plus compliqué. La responsabilité n'est pas diluée entre des parents ou des proches. Il faut assumer les conséquences de ses choix. Or, toute décision résout des problèmes, mais en génère d'autres. Il n'existe pas vraiment de bon ou de mauvais choix, sinon, on n'hésiterait pas, d'ailleurs.



## Trois questions à

Myriam Ott, psychologue clinicienne\*

### Que révèlent nos hésitations ?

Nous sommes des êtres d'habitudes qui avons besoin de sécurité avant tout, même pour les personnes qui ont l'air très détachées, c'est un besoin fondamental plus ou moins ancré. Plus nous sommes libres, plus nous avons des choix à faire, plus cela se complique. Quand ces choix impliquent d'autres personnes (couples, enfants) ou bien touchent à notre image (ruptures, reconversion...), ils font appel à des traits de caractère intimes, comme la peur de perdre quelque chose ou de manquer une meilleure opportunité, de ne pas prendre la meilleure des décisions, ce qui revient au manque global de confiance en soi.

### Comment être plus actif dans ses choix ?

Il faut bien avoir à l'esprit que la sécurité qu'est censée nous apporter une vie bien réglée, sans changements, est un leurre. Forcément la vie et les expériences nous changent. Le monde bouge, notre entourage évolue, nous vieillissons...

### Que se passe-t-il lorsqu'on ne décide pas ?

D'une certaine manière, ne pas faire de choix, c'est déjà choisir, parce que parfois le temps passe et les choix ne sont plus utiles, ou alors la vie décide pour nous : c'est une opportunité qui apparaît, comme une responsabilité nouvelle au travail qui le rend plus intéressant, ou une circonstance extérieure qui surgit, comme un voisin qui déménagerait alors que nos rapports nous poussaient à prendre des mesures. D'une manière générale, le temps est un bon conseiller.

\* Rens. sur psychologue-aix-provence.com.

## Quatre conseils pour venir en aide aux indécis

Hésiter vous freine et vous mine ? « Trompez » votre peur de choisir en vous rassurant, et passez à l'action.

### ✓ LA MÉTHODE

**RATIONNELLE :** dessinez un tableau avec deux colonnes. Listez à gauche les avantages d'un choix (solution ou décision...) et à droite ses inconvénients. Procédez de même sur une autre ligne, si vous avez à vous décider entre plusieurs options.

**Avantage :** cette méthode permet d'y voir plus clair et de ne plus craindre d'oublier un élément majeur ou de vous laisser emporter par l'aspect

affectif, par exemple. Vous aurez tout sous les yeux pour faire décanter votre choix ou vous aider à prendre une décision.

### ✓ LA MÉTHODE ASSOCIÉE :

pensez à quelqu'un que vous admirez et qui est pour vous un modèle d'équilibre, de morale ou de réussite, et demandez-vous quelle décision il ou elle prendrait.

**Avantage :** en faisant intervenir mentalement une tierce personne, vous vous offrez la confiance en soi qui manque aux indécis.

### ✓ LA MÉTHODE RÉALISTE :

pensez aux choix et aux

décisions que vous savez très bien prendre quand même tous les jours : planning quotidien, action pour vous et vos proches, achats, activités...

**Avantages :** vous vous donnez confiance en vous, et vous prouvez que vous savez quand même décider.

### ✓ LA MÉTHODE POSITIVE :

ne vous focalisez pas sur ce que vous allez perdre dans un cas ou dans l'autre mais sur ce que vous allez gagner en décidant quelque chose.

**Avantage :** vous mettez de côté vos peurs et vous vous autorisez à avancer.

## Peu importe l'avis des autres

Valérie, 54 ans

« Je ne suis pas sûre de mon goût. J'attends toujours la validation d'une amie ou de ma fille, parce qu'elles sont plus « dans le coup », ou bien de mon mari, parce qu'il est plus rationnel. Je n'arrive pas à me faire confiance. »

## L'avis de la psy

Certaines personnes se sont suradaptées au désir des autres et n'arrivent plus à savoir ce qu'elles veulent. Elles n'ont donc pas une bonne estime d'elles-mêmes. Ce qui les paralyse. Mais parfois, avec les années, elles reprennent confiance et assument mieux leurs choix.



Plus de conseils sur [maximag.fr/psycho-sexo](http://maximag.fr/psycho-sexo)