

Décider avec lucidité – 4 étapes pour sortir des tiraillements intérieurs

Module adaptatif

~20 min

Deux voix s'opposent en nous, et l'on reste bloqué — ou l'on laisse les autres, voire l'IA, décider à notre place. Or l'indécision coûte souvent plus cher qu'une décision imparfaite. Ce module propose une méthode en quatre étapes pour décider en Maître plutôt qu'en otage. Son parti pris est à rebours des grilles pour/contre : démasquer les peurs déguisées en arguments, relâcher la pression du « bon » choix, et laisser la décision émerger au calme.

— OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- 01 Identifier les aspects de soi qui s'affrontent dans une décision, et ce que chacun défend.
- 02 Écouter chaque aspect avec lucidité, en rayant les peurs déguisées en arguments — sans se laisser aveugler non plus par l'enthousiasme.
- 03 Sortir de la pression du « bon » choix : quand on hésite autant, il y a souvent deux options viables, pas une seule juste.
- 04 Laisser la décision émerger au calme plutôt que la forcer, puis l'ancrer par un premier acte et tenir le cap.

— PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne que les décisions difficiles laissent tiraillée, et qui veut trancher avec lucidité.

- **Prérequis :**
Sortir de l'indécision : comprendre ses conflits intérieurs

— DÉROULÉ DU MODULE

En autonomie, avec un entraînement adapté à l'apprenant.

- 1 **Autodiagnostic** : sur 9 dimensions pour situer ses pratiques et orienter l'entraînement.
- 2 **Vidéo d'expert** : de 10 minutes, ponctuée de 3 pauses de réflexion.
- 3 **Mises en situation** : 2 premières situations sélectionnées à partir de l'autodiagnostic, puis 16 autres facultatives. Chaque réponse reçoit un retour pédagogique : ses effets et une piste pour progresser.
- 4 **Engagement daté** : une action à essayer, rédigée par l'apprenant ou choisie parmi les propositions.
- 5 **Fiche mémo à télécharger** : repères clés, questions, engagement, notes personnelles et check-lists.

— ÉVALUATION ET VALIDATION

Seuil : 80 %

Le score prend en compte les réponses aux mises en situation, l'engagement formulé et, le cas échéant, les activités d'apprentissage complémentaires. La validation requiert un engagement et un score d'au moins 80 %.

MÉTHODES & MODÈLES

- Processus « décider en Maître » en 4 étapes — méthode Afthonios, inspirée du travail sur les sous-personnalités (Voice Dialogue, Hal & Sidra Stone ; IFS, Richard Schwartz).
- Tableau à deux colonnes pour / contre — d'après la « moral algebra » de Benjamin Franklin (1772).
- Rayer les peurs déguisées en arguments — inspiré de l'aversion aux pertes (Kahneman & Tversky, 1979).
- Laisser émerger la décision dans le silence ou la marche — effet d'incubation (Graham Wallas, 1926).

SOURCES & RÉFÉRENCES

- Daniel Kahneman (prix Nobel d'économie 2002) — « le regret est probablement le pire ennemi de la bonne décision »
- Counterpoint Research : Apple capte environ 85 % des profits du secteur smartphone avec environ 20 % des volumes
- StatCounter (2026) : Android représente environ 69-72 % des systèmes d'exploitation mobiles
- James Gross (1998) — les processus de régulation émotionnelle