Anna Gallotti
Maryvonne Lorenzen
Préface d'Ethan Schutz

Faire les bons choix

" Vous trouverez dans ce livre tout sur l'art de prendre les décisions qui font grandir notre vie "

CHRISTOPHE ANDRÉ

EYROLLES

Nous faisons des choix tous les jours, des plus anodins aux plus engageants. Face à toutes les possibilités qui s'offrent à nous, la question n'est pas seulement *que* choisir mais *comment* choisir en toute lucidité ce qui nous rendra heureux, sans être lesté par le poids de l'éducation, des conventions ou du désir de faire plaisir.

À l'aide de nombreux outils et exercices, les auteurs nous guident vers une meilleure connaissance de nous-mêmes et nous montrent comment, concrètement, faire les choix qui nous permettront de construire une vie riche et épanouissante !

"Choix douloureux, choix judicieux, choix heureux : vous trouverez dans ce livre tout sur l'art de prendre les décisions qui font grandir notre vie, et celle des autres."

Christophe André, psychiatre et psychothérapeute, auteur notamment de *L'Estime de soi* et *Imparfaits, libres et heureux*.

"En alliant psychologie et philosophie, cet ouvrage dessine les contours d'une vie plus heureuse et plus épanouie. Le premier bon choix que je recommande est de lire ce livre !"

Tal Ben-Shahar, spécialiste de la psychologie positive, auteur des best-sellers internationaux *L'apprentissage du bonheur* et *Apprendre à être heureux*.



© Yves Lequenne

Anna Gallotti est Master Certified Coach à l'International Coach Federation, certifiée Élément Humain® et consultante en entreprise. Elle travaille avec des clients qui l'ont choisie et qu'elle a choisis, entre l'Europe et les États-Unis où elle vit.



© Christophe Zsivoyan

Coach et consultante dans de nombreux pays, **Maryvonne Lorenzen** est Master Certified Coach de l'ICF et certifiée Élément Humain®. Elle accompagne les dirigeants et les équipes, les aide à reconnaître leur capacité à faire des choix et à les assumer.

www.editions-eyrolles.com

Couverture : © Studio Eyrolles / Éditions Eyrolles
© Shutterstock / Mad Dog

Code éditeur : G56323
ISBN : 978-2-212-56323-8

Faire les bons choix

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2015

ISBN : 978-2-212-56323-8

Anna Gallotti

Maryvonne Lorenzen

Faire les bons choix

EYROLLES

Sommaire

Préface

« J'essaie de devenir le protagoniste de ma propre vie »... 9

Introduction

Choisir en toute lucidité..... 13

Partie 1 Choix, lucidité et bien-être..... 17

Chapitre 1 Notre point de départ : le choix qui nous rend heureux..... 19

Le choix vient du désir de combler un manque..... 20

Décider d'agir ou de ne pas agir..... 24

Les bénéfices, les résultats et les conséquences de nos choix lucidité..... 28

L'impact du choix sur le long terme : le choix durable.... 30

Chapitre 2 Les fondamentaux du choix : sens, mission dans la vie, lucidité..... 35

Trouver notre mission dans la vie..... 36

Les choix structurels et les choix quotidiens..... 45

Ouvrir ou fermer sa conscience ?..... 48

© Groupe Eyrolles

Chapitre 3 Les outils pour faire des choix durables 59
Premier outil : nos expériences pour accroître notre lucidité 60
Deuxième outil : être lucide sur notre préférence de choix 64
Troisième outil : mieux nous connaître dans nos choix de comportement envers nous-mêmes 68
Quatrième outil : comprendre nos sentiments pour nous faire du bien 84
La conséquence du bon usage de ces outils : l'estime de soi et l'alignement 85

Partie 2 Notre corps et nos émotions dans la prise de décision 89

Chapitre 4 Notre corps et nos émotions : des outils précieux et parfois dangereux 91
Nous choisissons avec notre corps et notre esprit ! 93
Les processus cérébraux et physiques dans la prise de décision 94
Comment nos émotions influencent nos choix à notre insu 98
Mieux connaître nos émotions et nos réactions physiques pour accroître notre lucidité 99

Chapitre 5 Les habitudes et les addictions : l'œuf et la poule 103
Les avantages et les inconvénients des habitudes 104
Les facteurs à l'origine de nos habitudes 105
Comment changer nos habitudes 107
Le langage du choix 112
Le choix et les addictions 117

© Groupe Eyrolles

Partie 3 Les limites de nos choix 121

Chapitre 6 Les dés sont pipés : les limites sociales de nos choix 123
- Les conditionnements passés et présents 124
- La famille et l'éducation 125
- L'influence de l'environnement 127
- Trop de choix tue le choix 128
- La part de l'autre dans nos choix 129
- Nos propres limites 130
- Le chemin vers plus de lucidité 131

Chapitre 7 Les 5 i : ce que nous ne pouvons pas choisir ... 135
- Le premier « i » : l'injustice de la vie 137
- Le deuxième « i » : l'inadéquation de l'homme 141
- Le troisième « i » : l'inévitabilité de la fin 145
- Le quatrième « i » : l'irréversibilité du passé 148
- Le cinquième « i » : l'imprévisibilité du futur 151
- Savoir renoncer pour mieux avancer 154

Partie 4 L'impact de nos choix dans notre vie .. 159

Chapitre 8 Comprendre les bénéfices de nos choix pour plus de bien-être 161
- Bénéfices et résultats 162
- Bénéfices conscients et inconscients 164
- Bénéfices dans le temps 165
- Bénéfices, valeurs et essence 165
- Exploration des bénéfices 166
- Bénéfices et satisfaction du choix 169

© Groupe Eyrolles

Résoudre les bénéfices contradictoires 171
Se délivrer des regrets 173
Les bénéfices et le temps 175
Nos bénéfices et nos choix sont-ils alignés avec notre essence et nos valeurs ? 181
Vers plus de bien-être 183

Chapitre 9 Notre responsabilité est toujours engagée 189
Définition de la responsabilité 191
Responsable mais pas coupable 195
Stratégies pour éviter la responsabilité 197
Comment exerçons-nous notre responsabilité 201
La responsabilité individuelle dans les organisations ... 207
La responsabilité collective au sein des organisations 214
La satisfaction d'être responsable 220

Conclusion 223

Bibliographie 225

Index 229

© Groupe Eyrolles

partie 1

Choix, lucidité et bien-être

« J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé. »

Voltaire

1
Chapitre

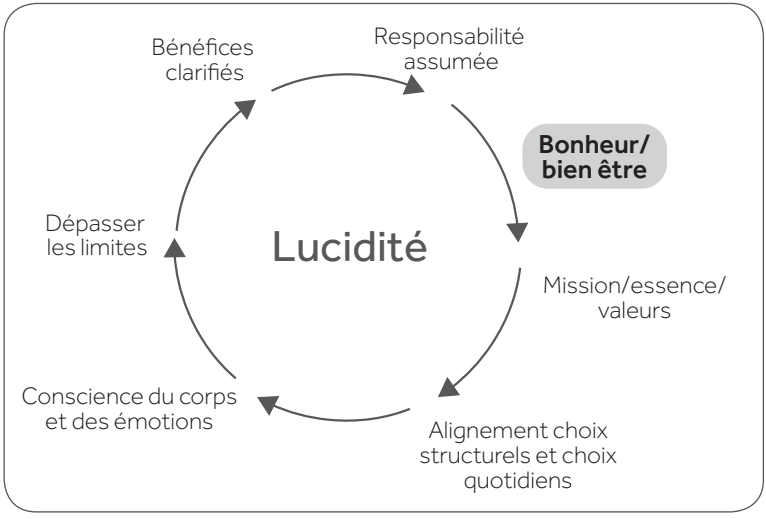
Notre point de départ : le choix qui nous rend heureux

« Pense à toute la beauté qui encore existe autour de toi et sois heureux. »

Anne Frank, *Journal*



© Groupe Eyrolles



Nous pouvons définir le choix de la manière suivante : « L'exploration du désir et la mise en œuvre d'une action ou d'une inaction dans l'attente d'un bénéfice qui aura un impact plus ou moins puissant sur le long terme. »

Elle contient plusieurs éléments fondamentaux : les notions de désir, de mise en œuvre (action ou inaction), de bénéfice et d'impact sur le long terme.

Le choix vient du désir de combler un manque

Selon Platon[1], le désir est l'expression d'un manque à combler. Nous faisons des choix pour opérer un changement d'un état à un autre ou bien pour faire en sorte que cet état ne change pas. Dans les deux cas, il y a un moment où nous sommes face à un mouvement interne qui nous pousse à choisir. Ce

1. Platon, *Le Banquet*.

© Groupe Eyrolles

désir, et donc ce mouvement, sont peut-être conscients, c'est-à-dire le fruit d'une pensée qui nous permet de savoir que nous avons ce manque à combler ; mais il peut surgir aussi au niveau inconscient : dans ce cas, nous ne savons pas que nous avons un désir. Ou bien nous le savons, mais ce savoir n'est pas parvenu jusqu'à notre conscience. Dans tous les cas, c'est bien ce manque à combler qui nous pousse vers un choix.

Le choix par dépit

Parfois il nous arrive de faire des choix « par dépit » ou « parce qu'il n'y a pas d'alternative viable », ou bien « car nous sommes obligés ». D'autres fois, nous choisissons pour des besoins de survie primaires. Dans ce cas, pouvons-nous encore parler de « choix » ?

Pourtant, même dans des situations d'apparent non-choix, nous avons toujours le choix. En effet, il arrive que nous nous mettions dans la situation de ne pas avoir de choix. Par exemple, nous trouvons un travail qui « nous oblige » à faire des choix que nous ne partageons pas car ils sont contraires à nos valeurs. Néanmoins, nous avions le choix en amont d'accepter ou ne pas accepter ce travail, de nous activer pour en trouver un autre dans une entreprise qui ne nous oblige pas à faire des compromis avec nos valeurs. Dans ce cas, le désir à combler est celui d'une harmonie avec nos valeurs.

Choisir notre attitude

D'autres fois, même dans les situations les plus pénibles, nous avons le choix de l'attitude à adopter. Viktor Frankl[1] raconte les trois ans qu'il a passés dans des camps de concentration pendant la Seconde Guerre mondiale et illustre de manière très lucide comment il a choisi l'état d'esprit qui lui a permis de

1. Viktor E. Frankl, *Découvrir un sens à sa vie avec la logothérapie*, J'ai Lu, coll. « Bien-être », 2013.

© Groupe Eyrolles

tenir bon dans des conditions inhumaines. Son choix était parfaitement conscient.

Ainsi, même dans les circonstances les plus difficiles, nous avons la possibilité soit de nous considérer comme des marionnettes du destin et d'être en proie à des émotions négatives, soit de nous mettre dans un état d'esprit positif qui, peut-être, nous donnera l'énergie de tenter notre chance une fois de plus et de ne pas abandonner tout espoir[1].

Le lecteur pensera peut-être qu'il est simple d'écrire que « nous avons toujours le choix ». Combien de fois nos clients en coaching nous ont-ils décrit des situations très complexes pour nous expliquer qu'ils n'avaient pas vraiment de choix ? Combien de fois avons-nous justifié nos actions avec des « non-choix » ? Mais tout cela n'est qu'une parade pour ne pas avouer notre responsabilité ultime dans la vie. Certes, nous pouvons être plus ou moins chanceux ; pourtant, en ultime ressort, nous sommes seuls en mesure de définir notre destin. Toutes les autres excuses ne sont que des esquives pour ne pas accepter la responsabilité de notre vie.

Nous allons voir qu'accepter cette charge n'est pas chose facile. C'est bien pour cette raison que nous passons notre vie à inventer de bonnes excuses pour l'éviter, aidés de notre inconscient qui nous permet de rester dans le déni devant de nombreuses situations que nous ne voulons pas ou qu'il est trop difficile d'affronter à ce moment de notre vie. Il en découle le choix inconscient de ne pas savoir ou de ne pas voir que ce choix est motivé par un manque à combler : manque de moyens pour faire face, manque d'envie, peur, mais parfois aussi manque de temps de réflexion et d'introspection, manque d'éducation à une plus grande conscience de nous-mêmes.

1. Lire aussi le blog de Christophe André, notamment article : *http://psychoactif.blogspot.fr/2015/03/la-troisieme-voie-vers-le-bonheur_2.html*.

© Groupe Eyrolles

La lucidité comme clé du bonheur

Cette conscience de nous-mêmes, que nous allons appeler *lucidité*, est la conscience de soi, de ce qui est bon pour soi, qui nous permet de construire notre destin tel que nous le souhaitons. Plus nous sommes présents à nous-mêmes, plus nous savons ce qui est bon pour nous et ainsi de suite dans une succession de choix qui nous font du bien. La lucidité, c'est aussi la connaissance de nous-mêmes et l'acceptation de qui nous sommes avec nos forces et nos limites.

La lucidité est l'instrument qui nous permet de faire de bons choix pour nous ; elle nous permet aussi de prendre conscience de nous-mêmes dans un cheminement intérieur et personnel. En effet, il s'agit là d'un parcours à entreprendre et non d'un savoir instantané, prêt à l'usage, dans sa version définitive. Le plaisir de l'auto-dévoilement suit un chemin dont la fin n'existe pas. De plus, il s'agit d'un chemin de montagne avec des hauts, des bas, des réussites et des moments difficiles. La route n'est pas droite, mais sinueuse et escarpée ; nous pouvons nous y perdre et nous retrouver, en fonction des moments de notre vie.

La notion de désir est liée à la lucidité : plus je suis éveillé face à ma vie, plus je désire de manière consciente ce qui est bon pour moi et plus je peux construire mon destin tel que je le souhaite. Plus je suis présent à moi-même, plus je sais ce qui est bon pour moi et ainsi de suite.

Nos choix sont souvent inconscients, c'est-à-dire que nous ne sommes pas conscients que nous avons fait un choix. D'ailleurs, peu de personnes savent expliquer le pourquoi de tous les choix de leur vie. Lorsque nous le savons, nous développons une grande puissance de conviction. La conscience de faire un choix qui est bon pour nous, nous permet de le vivre et de le réaliser jusqu'au bout, même quand les circonstances semblent difficiles.

En effet, un choix, qu'il soit conscient ou pas, aboutit toujours

© Groupe Eyrolles

à un résultat. Le tout est de savoir si ce résultat correspond à notre désir, s'il nous fait sentir bien ou nous rend malheureux.

Questions et exercices pour avancer

Mieux comprendre notre désir

Prenez un carnet sur lequel vous noterez tous les exercices du livre et vos réponses.

Pensez à la semaine qui vient de sécouler. Réfléchissez à vos choix, grands et petits, et mettez un pourcentage devant chaque type de choix : combien de choix, en pourcentage, appartiennent à chaque catégorie ?

1.	Choix qui nous permettent de satisfaire nos besoins primaires : manger, dormir, être en sécurité.	%
2.	Choix par dépit/par obligation	%
3.	Choix de ne pas choisir	%
4.	Choix par le désir d'atteindre un résultat positif que nous souhaitons	%
5.	**Total**	**100 %**

Analysez en particulier le pourcentage de choix qui rentrent dans le cas 4 et vérifiez si vous en êtes satisfaits.

Décider d'agir ou de ne pas agir

Un proverbe japonais dit : « Savoir et ne pas agir équivaut à ne pas savoir du tout. » Aristote, quant à lui, affirmait que « nous sommes ce que nous faisons à répétition », nous nous construisons par le faire. Nous ajouterons que nous nous construisons aussi par l'inaction. Après le désir de combler un manque, action et inaction sont l'autre constituante du choix.

Il existe trois cas de figure.

© Groupe Eyrolles

Nous réagissons face à un stimulus extérieur

Confrontés à un stimulus, nous pouvons choisir d'agir ou de ne pas agir. Chacun possède sa manière propre d'avancer qui parviendra à des résultats différents.

Ceux qui ont des enfants qui n'ont pas envie de faire les devoirs verront bien ce que nous entendons par choisir d'agir ou ne pas agir suite à un stimulus extérieur…

Nous créons le stimulus extérieur qui nous permet de choisir

D'ailleurs, la création du stimulus est un choix en lui-même. Les entrepreneurs créent un stimulus avec leur idée d'entreprise. N'importe qui dans n'importe quelle profession peut créer la solution ou les conditions qui lui permettent d'opérer des choix pour avancer. Nous pouvons être acteurs de notre environnement beaucoup plus souvent que nous le croyons. Il suffit d'élargir notre champ de conscience pour nous ouvrir des portes que nous pensions autrefois inexistantes ou infranchissables. Pour en arriver là, la clé est toujours la même : augmenter sa lucidité, savoir qui nous voulons être, oser regarder ce qui est bon pour nous.

L'effet retardé du choix et les bénéfices de l'inaction

Un choix ne correspond pas toujours à une action visible par le monde extérieur. Parfois, nous pouvons opérer des choix de changement de paradigme qui rejaillissent sur notre vie de manière beaucoup plus puissante que n'importe quel choix visiblement volontaire et actif.

© Groupe Eyrolles

Virginie : choisir de laisser venir

Virginie est une femme volontaire, une boule d'énergie qui a construit sa carrière sur son désir de toujours s'améliorer et bien faire son travail. Mais, à 45 ans, elle a commencé à se rendre compte que cette vie ne lui convenait plus. Elle a senti un grand vide, mais ne savait pas comme faire pour équilibrer à nouveau le temps dédié à sa vie professionnelle et celui dédié à sa vie privée. Elle voulait trouver un compagnon de vie, mais n'y arrivait pas. Plus elle faisait des efforts pour le chercher et plus elle était frustrée, faute de résultat. Au lieu de s'acharner pour trouver une solution qui ne venait pas, elle est arrivée à la conclusion qu'il était préférable de ne plus y penser : le travail de réflexion était terminé. Il fallait, maintenant, attendre que son inconscient fasse le reste. Six mois après, tout à fait par hasard, elle a rencontré un homme qui lui a semblé pouvoir constituer le début d'une belle histoire. Un an après ses tentatives infructueuses de changement, elle a une vie amoureuse heureuse avec la même personne, a revu ses priorités, rentre du travail à des horaires acceptables, ne travaille plus le week-end, sauf exception, et qui plus est, a de très bons résultats professionnels.

Qu'a-t-il pu se passer ? Virginie a fait un choix conscient qui lui a permis d'entamer un travail invisible et profond au niveau inconscient, qui à son tour lui a permis de s'ouvrir vers un changement invisible, mais très puissant, qui a enfin donné un résultat visible – une vie plus équilibrée.

Son choix conscient a permis à la partie d'elle qui avait besoin de tout contrôler dans sa vie et d'être toujours parfaite, de lâcher prise, ce qui a ouvert son cœur à des rencontres. Le fait de partager sa vie avec un homme a permis à Virginie de revoir ses priorités, sans pour autant être moins professionnelle, avec le résultat final qu'elle souhaitait, celui d'une vie plus équilibrée. Le changement profond de Virginie n'est pas visible, mais ses effets oui.

© Groupe Eyrolles