

## Comment je prends mes décisions

Bonjour et merci de me rejoindre pour cette nouvelle vidéo dans laquelle on va reparler une nouvelle fois d'un sujet qui pose des problèmes à tout le monde et sur lequel vous êtes très nombreux à m'interroger. On en a parlé il y a quelques temps dans une autre vidéo qui s'appelait *La nuit porte conseil* et il s'agit de la prise de décision. Aujourd'hui, dans cette vidéo, je vais essayer d'aller un petit peu plus loin et vous donner quelques astuces supplémentaires.

Le problème, c'est qu'on a besoin de décider en permanence. Que ce soit prendre des petites décisions au quotidien, qu'est-ce que je vais manger, qu'est-ce que je vais faire pendant mon temps libre, est-ce que je vais regarder la télé, est-ce que je vais lire, à quelle heure je vais me coucher, etc. Ça, ce sont des petites décisions quotidiennes et on a, bien sûr, également des grandes décisions à prendre : dois-je déménager, dois-je changer de job, etc. Notre vie est remplie de petites et grandes décisions à prendre qui façonnent notre vie puisque c'est vraiment le fait de prendre des bonnes décisions qui fait qu'on a une bonne vie et le fait de prendre des mauvaises décisions fait qu'on a une vie qui est moins aboutie que ce qu'on souhaiterait.

Le problème, c'est que décider est difficile. C'est difficile parce qu'on a peur de se tromper ; on a peur de prendre la mauvaise décision et du coup, on va penser à tous les scénarios possibles et imaginables. C'est difficile parce qu'on a peur du regard des autres, on a peur de ce que les autres vont penser en fonction de ce qu'on aura décidé. Donc, l'art de décider, c'est un art qui est très très difficile à maîtriser. Moi, en ce moment, j'ai quelques décisions à prendre à titre personnel ; on est en train de chercher un prestataire pour faire quelques petits travaux d'aménagement chez nous, mais, en fait, vous discutez avec différents prestataires qui vous donnent des arguments différents ; c'est très difficile de prendre une décision. J'ai une décision à prendre en ce qui concerne Français Authentique sur le service qui vous envoie les e-mails puisque je cherche à mieux vous servir, je cherche un nouveau service – sans entrer dans les détails ici – mais c'est très compliqué également à prendre vraiment une bonne décision. J'ai aussi parfois des décisions à prendre en ce qui concerne le contenu : plus de vidéos de développement personnel, plus de vidéos de culture, etc. et le problème, c'est que c'est difficile parce que, eh bien, vous... beaucoup me disent « je préfère ça », d'autres me disent « je préfère ça » et il s'agit ici de petites décisions, mais ces petites décisions sont également pour moi difficiles à prendre. Et un de mes défauts – je pense que vous êtes touchés de ce problème également – c'est qu'on réfléchit beaucoup. Moi, je réfléchis beaucoup, je prends beaucoup d'informations, je parle avec des gens pour essayer de trouver la meilleure décision possible et je suis perdu, je procrastine, c'est-à-dire je remets la décision au lendemain souvent. Et il y a un phénomène que les Anglais ou les Américains – puisque je lis des livres de développement personnel en

anglais – appellent *analysis paralysis*, donc une paralysie par l'analyse. La paralysie, c'est quand vous ne pouvez pas bouger, vous êtes incapable de bouger. Et l'analyse, c'est quand vous réfléchissez, vous analysez quelque chose. Donc, vous réfléchissez tellement que vous êtes paralysé et vous ne prenez pas de décision et ça, c'est encore pire ; ne pas prendre de décision, c'est souvent pire que de prendre une mauvaise décision.

Dans ma vidéo précédente, je vous présentais mon système en cinq étapes pour prendre une décision. La première, c'était, bien sûr, de se documenter, de se renseigner sur le sujet, sur la décision. Moi, pour mes travaux de pergola – c'est l'installation d'une pergola dehors – je vais me documenter, rechercher, étudier. C'est la phase 1. La phase 2, c'est la phase d'étude des conséquences. Qu'est-ce qui se passera si je prends la décision A, qu'est-ce qui peut se passer si je prends la décision B, etc. L'étape 3, c'est la discussion avec ses amis, avec sa famille, avec des experts pour essayer de bien bien comprendre. L'étape 4, c'est de passer au moins une bonne nuit de sommeil puisque, comme je le disais dans la vidéo, *la nuit porte conseil*. Et l'étape 5, c'est de se forcer à décider. Par exemple, moi, pour mes travaux, je dis : « Tel jour... » – ce sera demain en fait : « Demain, je dois prendre ma décision, quoiqu'il arrive. » C'est pour éviter ce problème de procrastination et de remise au lendemain. Ça, c'est mon système en cinq étapes et ce système, il marche très bien pour bien, il me permet vraiment de prendre plein de décisions au quotidien et il me permet de rarement les regretter. Je regrette très très rarement mes décisions, donc, je pense que c'est un système qui vaut le coup d'être essayé.

Mais pour être plus précis et plus complet, j'y ajouterais trois choses, trois filtres, trois éléments qui vous permettront d'être encore plus sûrs de vos décisions et d'avoir plus de chance de prendre les bonnes décisions. Le premier filtre, le premier conseil, c'est de toujours penser investissement, penser futur, penser long terme. Parfois, on a tendance, quand on prend des décisions, à prendre des décisions un peu émotionnelles et à penser quel va être le bénéfice pour moi demain, après-demain. Moi, dans toutes mes décisions – c'est vrai pour ma pergola, c'est pour mes travaux ; c'est vrai pour le système de mail Français Authentique, pour mon contenu. J'essaie toujours de penser loin, de penser investissement, de penser futur et c'est vraiment la différence d'état d'esprit entre quelqu'un qui cherche la gratification différée, c'est-à-dire : « OK, je vais peut-être prendre une décision qui n'est pas idéale pour moi demain, mais c'est la meilleure pour moi sur le long terme. » Ça, c'est la gratification différée. On diffère le plaisir dans le futur pour avoir une vie meilleure. Ça ne veut pas dire qu'il faut souffrir au quotidien en permanence, mais toujours avoir une vue long terme. C'est le contraire de la gratification immédiate qui serait de dire : « Je prends une décision qui est bonne pour moi tout de suite et ce n'est pas grave si elle n'est pas bonne pour moi dans le futur. »

Le deuxième filtre, le deuxième élément à avoir à l'esprit quand on prend une décision, c'est penser simplicité. Ça, encore une fois, c'est peut-être mon esprit un peu

perfectionniste qui fait ça, mais j'ai souvent eu tendance à prendre des décisions qui étaient trop complexes, à mettre en place des choses complexes parce que je voulais qu'elles plaisent à tout le monde dans Français Authentique ou parce que je voulais qu'elles soient capables de résoudre tous les problèmes. Quand on a une solution qui est complexe, c'est très difficile à suivre et à vivre au quotidien. Par exemple, quand j'avais pris la décision d'ouvrir un nouveau site avec une nouvelle chaîne YouTube, une nouvelle page Facebook que j'avais nommée Pas-de-Stress, ce n'était pas une décision qui était simple puisque j'ai multiplié tous mes canaux par deux. J'ai fini par mettre ce projet en pause et intégré mes vidéos de développement personnel (comme celle d'aujourd'hui) dans Français Authentique. Vous voyez, ça, c'était une décision qui n'était pas simple parce que j'ai multiplié le nombre de chaînes YouTube, de pages Facebook, de sites par deux et je perdais en clarté. Donc, l'idée, c'est, pour chaque décision – j'essaie de garder ça à l'esprit pour choisir un nouveau système de mail pour vous ; pour mon projet, je cherche de la simplicité. Il est toujours plus facile d'avoir à gérer quelque chose qui est simple, léger, clair. C'est ce qu'on appelle agile, c'est-à-dire qu'on peut modifier assez facilement.

Et le troisième filtre, c'est de faire confiance à son instinct. Encore une fois, moi, je ne suis pas forcément de nature quelqu'un qui écoute ses sentiments, je suis quelqu'un de plutôt axé sur la logique. Donc, j'essaie de réfléchir de façon logique quand je prends mes décisions, mais parfois, il faut savoir faire confiance à son instinct. Parfois, on sent quelque chose ; on sent : « Il faut que je travaille avec telle société pour mes travaux et pas l'autre. Je ne sais pas pourquoi. C'est plein de petits éléments qui ne sont pas concrets, je ne peux pas expliquer, mais qui sont des choses que je ressens. » L'idée, ce n'est pas de faire une confiance aveugle à ses sentiments et de ne pas réfléchir, mais l'idée, c'est de parfois plus écouter son intuition. L'intuition, c'est quelque chose de très très puissant et j'en suis de plus en plus convaincu, donc, j'essaie souvent maintenant de me pousser à me dire : « Allez, qu'est-ce que me dit mon sentiment ? Qu'est-ce que me dit mon feeling ? Qu'est-ce que me dit mon intuition et essayer de la suivre plus souvent ? »

Je vous conseille vraiment d'essayer de mettre en place la petite technique en cinq étapes que je vous ai donnée pour prendre vos décisions et essayez d'y ajouter ces trois filtres : pensez long terme, pensez investissement, essayez d'avoir quelque chose de simple et essayez d'écouter votre intuition et ça, pour toutes vos décisions. C'est quelque chose qui devient ensuite automatique. C'est vrai pour ce que vous allez manger ce soir, l'heure à laquelle vous allez vous coucher ce soir, l'heure à laquelle vous allez vous coucher demain, ce que vous allez regarder à la télé, est-ce que vous allez lire un magazine ou un livre de développement personnel, etc. Pour tous types de décision, essayez de suivre cette méthodologie.

Merci beaucoup de m'avoir écouté. Vous êtes nombreux à me demander plus de vidéos de développement personnel, donc, j'essaie chaque vendredi d'en publier une pour

vous. Si vous êtes intéressé par le sujet, n'hésitez pas à jeter un petit coup d'œil à mon livre *4 pilules pour une vie riche et sans stress* qui existe sous format papier, au format PDF, au format MP3 (si vous voulez écouter) qui est écrit dans un français que vous comprenez, qui est dirigé vers des non francophones qui ont un bon niveau mais dont le français n'est pas la langue maternelle. Donc, vous apprenez le français et vous améliorez votre vie. C'était mon objectif et merci à tous ceux qui m'ont fait confiance en se procurant ce livre. Il y a un lien en bas et sur YouTube dans le « i » comme info par là-bas.

A bientôt pour une nouvelle vidéo.