

## Faites-vous des choix réfléchis ?

« L'être humain est responsable de ses comportements, non pas la société, l'hérédité ou son histoire passée... L'être humain peut changer et poursuivre une vie plus satisfaisante. » –  
D<sup>r</sup> William Glasser

Souhaitez-vous améliorer la qualité de vos choix de vie, notamment dans vos relations ? Le psychiatre D<sup>r</sup> William Glasser a développé une approche qui vous aidera à évaluer et à faire des choix plus efficaces. Connue sous le nom de thérapie de la réalité, cette méthode repose sur la théorie du choix et a été appliquée dans divers contextes. Elle postule que les individus sont responsables des choix qu'ils font, et que ces choix représentent leurs meilleures tentatives pour satisfaire leurs besoins.

Selon le D<sup>r</sup> Glasser, au-delà des besoins de survie, tous les êtres humains ont quatre besoins qui doivent être satisfaits dans toutes les situations : l'amour et un sentiment d'appartenance (le besoin le plus important), le pouvoir (le contrôle et la réalisation), la liberté (l'autonomie) et le plaisir. Parfois, les décisions que nous prenons parviennent à combler ces besoins, mais pas toujours. Ainsi, les leaders doivent apprendre à satisfaire leurs besoins de manière positive et constructive. Ils doivent développer une méthode pour prendre de bonnes décisions et être capables d'évaluer leurs propres choix. De plus, ils doivent aider les membres de leur équipe à faire de même.

Les relations et les activités les plus importantes de notre vie devraient répondre à nos besoins dans ces quatre domaines, selon le D<sup>r</sup> Glasser. Par exemple, imaginez que le diagramme ci-dessous représente dans quelle mesure les besoins de Roger sont satisfaits dans quatre domaines de sa vie. Un cercle complètement rempli indique que son besoin est satisfait. Nous pouvons voir que son travail lui procure beaucoup de pouvoir, mais qu'il répond peu à ses autres besoins. Roger doit réfléchir à la manière de combler ses besoins de plaisir, de liberté ainsi que d'amour et d'appartenance au travail. Roger ferait une analyse similaire pour les autres aspects de sa vie.

Parfois, nous choisissons des moyens efficaces pour satisfaire ces besoins, parfois non. Les grands leaders apprennent à répondre à leurs besoins de manière positive et constructive, et évaluent leurs propres choix en conséquence. De plus, ils doivent aider leurs membres d'équipe à faire de même. Voici deux principes clés de la théorie du choix : la seule personne que vous pouvez contrôler est vous-même, et vous êtes la seule personne que vous pouvez changer. Cela signifie que se plaindre, critiquer, blâmer les autres et adopter une attitude de victime sont des comportements totalement inefficaces. Ils vous maintiennent coincé dans le passé et ne vous mènent nulle part. Au lieu de cela, les leaders se concentrent sur leurs propres choix. Selon le D<sup>r</sup> Glasser, « si nous choisissons tout ce que nous faisons, nous devons être responsables de ce que nous choisissons ».

Cette approche est définie comme « un processus d'intervention visant à aider les individus à exercer un meilleur contrôle sur leur vie ». Elle clarifie les désirs des personnes, favorisant ainsi « une plus grande force personnelle, une augmentation de la confiance en soi, de meilleures relations interpersonnelles et une planification individualisée pour une vie plus satisfaisante ». Les partisans de la vision du D<sup>r</sup> Glasser soulignent : « Si nous sommes responsables de nos actions, nous devons assumer la responsabilité de nos choix. » Ainsi, le D<sup>r</sup> Glasser préconise de regarder vers l'avenir en faisant des choix éclairés et en encourageant les autres à faire de même, plutôt que de se tourner vers le passé.

Voici quatre questions clés qui guident ce processus d'autoévaluation et de prise de décision optimale :

1. **Qu'est-ce que je veux vraiment ?** La première étape consiste à clarifier vos véritables désirs. C'est souvent plus difficile qu'on ne le pense, comme le soutient le D<sup>r</sup> Glasser : il est souvent plus facile pour les gens de décrire ce qu'ils ne veulent pas que ce qu'ils veulent réellement. Évitez de vous concentrer sur les symptômes, le blâme ou les plaintes, car ils ne vous aident pas à identifier vos véritables souhaits ; au contraire, ils mettent en lumière ce que vous ne voulez pas. Par exemple, Coco sait qu'elle ne souhaite pas être bousculée, mais elle n'a pas encore précisé ce qu'elle souhaite concrètement. Désire-t-elle établir des relations amicales et harmonieuses, ou simplement des interactions respectueuses ? Identifier clairement vos désirs est essentiel pour les atteindre.
2. **Qu'est-ce que je fais ? Qu'est-ce que je pense ? Comment est-ce que je me sens ?** Les réponses à ces questions vous offrent une vue réaliste de vos actions, vos pensées et vos émotions actuelles. Par exemple, Coco pourrait éviter les conflits, discuter avec Roxanne de ses préoccupations concernant Roger, ou encore participer à la résolution de leurs différends. Il est crucial de vous concentrer sur le présent plutôt que de ressasser le passé, car le passé est immuable, mais en modifiant votre comportement présent, vous pouvez améliorer votre avenir.
3. **Est-ce que ce que je fais, pense ou ressens m'aide à obtenir ce que je veux ?** En d'autres termes, est-ce que mes actions sont efficaces pour moi ? Cette autoévaluation est cruciale, elle est au cœur du processus ! Elle vous permet de réaliser si ce que vous faites ne vous aide peut-être pas à atteindre vos objectifs. Évitez de vous concentrer sur les symptômes, de blâmer ou de vous plaindre, car cela ne vous rapproche pas de ce que vous désirez ; au contraire, cela met en évidence ce que vous ne voulez pas. Il est essentiel de répondre à cette question par vous-même, plutôt que de demander à quelqu'un d'autre d'évaluer vos actions. En effet, ce processus ne fonctionne que lorsque les personnes faisant face à un problème y répondent elles-mêmes. Autrement, elles pourraient se sentir jugées et adopter une attitude défensive ou résistante au changement.

4. **Est-ce que je veux élaborer un plan pour obtenir davantage de ce dont j'ai besoin ?**

Parfois, il se peut que vous ne soyez pas motivé pour faire de meilleurs choix. Il est souvent plus facile de continuer avec les habitudes existantes, même si elles ne sont pas satisfaisantes. Ou bien vous pourriez penser qu'une autre personne devrait prendre les devants (pour diverses raisons). Les gens ont tendance à préférer rester dans leur zone de confort, même si cela signifie maintenir des habitudes inefficaces. Cependant, vous avez la capacité de changer ce que vous choisissez de faire et, avec le temps, de développer de nouvelles habitudes. L'acquisition de nouvelles habitudes demande de la pratique pour paraître naturelle. Vous pouvez faire des actions qui vous rapprochent de vos besoins, même si ce ne sont que de petits pas. Concentrez-vous sur ce que vous pouvez directement changer : vos actions et vos pensées. Fixez-vous de petits objectifs, effectuez de petits pas et, progressivement, vous vous rapprocherez de ce que vous voulez. Élaborez des plans simples, précis et réalistes. Il est préférable d'avancer lentement dans une direction positive que de concevoir des plans ambitieux, accablants et irréalisables. Si vos plans ne fonctionnent pas, réévaluez-les et simplifiez-les encore davantage. Soyez patient et bienveillant envers vous-même ainsi qu'envers les autres.

Voici quelques conseils supplémentaires :

- Mettez l'accent sur le présent plutôt que sur le passé. Le passé ne peut pas être changé, mais vous pouvez améliorer votre avenir en modifiant votre comportement dans le moment présent.
- Évitez de vous blâmer et de vous plaindre, car cela ne vous aide pas à vous rapprocher de ce que vous voulez.
- Concentrez-vous sur ce que vous pouvez changer : vos actions et vos pensées.
- Rappelez-vous que les excuses, aussi légitimes soient-elles, ne vous aident pas à établir des relations harmonieuses.
- Développez des plans simples, précis et réalistes. Avancer lentement dans la direction souhaitée est préférable aux plans irréalistes.
- Si vos plans ne fonctionnent pas, simplifiez-les.
- Soyez patient et persévérez.

De plus, dans leur livre *For Your Improvement*, Michael Lombardo et Robert Eichinger proposent quelques conseils pour prendre des décisions de qualité, dont deux s'harmonisent parfaitement avec la thérapie de la réalité :

- Analysez bien la nature des choix qui s'offrent à vous, la situation et l'impact potentiel de votre décision. Identifiez les causes du problème que vous rencontrez afin d'envisager diverses solutions possibles.
- Prenez votre temps ! Si certaines décisions nécessitent d'être prises rapidement, d'autres peuvent être mûrement réfléchies. Rassemblez les informations nécessaires à la prise de décision, clarifiez vos véritables désirs et évitez de céder à la pression de décider immédiatement. Accordez-vous le temps nécessaire pour réfléchir posément et envisager

différentes options. Une fois que vous êtes sûr de ce que vous voulez et des raisons qui vous y poussent, tout devient plus clair.

## **Votre défi en deux parties**

Pour développer votre capacité à vous évaluer et à prendre des décisions réfléchies, nous vous proposons un exercice en deux parties qui consiste à vous poser, et à poser aux autres, les questions nécessaires pour améliorer vos choix. Nous comprenons que poser ces questions peut être gênant au début, et vous pourriez être tenté d'ignorer la difficile tâche d'autoévaluation ! Il peut être frustrant de réaliser que nous faisons parfois des choix qui ne répondent pas à nos besoins. Il est également plus facile de blâmer les autres pour les situations difficiles que d'admettre notre propre responsabilité. Cependant, nous vous encourageons vivement à effectuer cet exercice avec sincérité ; les bénéfices potentiels en valent la peine !

### **Partie 1**

Tout au long de cette semaine, chaque fois que vous vous retrouvez à devoir prendre une décision, prenez le temps de vous poser les questions suivantes suggérées par le D<sup>r</sup> Glasser :

1. Qu'est-ce que je veux vraiment ? Dans quelle mesure est-ce important pour moi ? Si j'avais le choix, que ferais-je ?
2. Quelles actions est-ce que je prends actuellement pour obtenir ce que je veux ? Quelles sont mes pensées à ce sujet ? Comment est-ce que je me sens ? Quelles sensations mon intuition et mon corps me communiquent-ils ?
3. Est-ce que ce que je fais actuellement me rapproche de ce dont j'ai besoin ? Est-ce que cela fonctionne pour moi ?
4. Quelles actions pourrais-je entreprendre dans cette situation pour atteindre mes objectifs ?
5. Y a-t-il d'autres actions que je pourrais envisager ?

N'oubliez pas d'écrire vos réflexions et vos expériences dans votre journal d'apprentissage.

### **Partie 2**

Dans la première partie, nous vous avons encouragé à utiliser les questions pour améliorer la qualité de vos choix. Maintenant, nous vous invitons à les utiliser avec douceur avec les autres pour cette deuxième partie de l'exercice. Choisissez quelqu'un pour être votre partenaire et demandez-lui de réfléchir à une situation qui ne fonctionne pas actuellement pour lui. Lorsqu'il hésite sur une décision, entre des alternatives, ou exprime de la frustration, posez-lui les questions suivantes :

1. Qu'est-ce que tu veux vraiment ? À quel point est-ce important pour toi ? Si tu avais le choix, que ferais-tu ?
2. Quelles actions entreprends-tu actuellement pour obtenir ce que tu veux ? Quelles sont tes pensées à ce sujet ? Qu'est-ce que tu ressens ? Est-ce que ton corps ou ton instinct te disent quelque chose ?

3. Est-ce que ce que tu fais actuellement t'aide à atteindre ce dont tu as besoin ? Est-ce que ça fonctionne pour toi ?
4. Quelles actions pourrais-tu envisager dans cette situation pour atteindre tes objectifs ?
5. Y a-t-il d'autres actions que tu pourrais envisager ?

Ces questions sont conçues pour aider à la réflexion personnelle et à la recherche de solutions, dans un esprit de soutien et d'encouragement mutuel. Prenez note dans votre journal d'apprentissage de ses réactions aux questions et des situations où vous les avez posées.

## Réflexion

Répondez aux questions suivantes dans votre journal d'apprentissage.

1. Dans quelle mesure cet exercice a-t-il été difficile pour vous ? Quels ont été les aspects les plus difficiles et les moins difficiles ?
2. Comment ce processus de réflexion a-t-il influencé les choix que vous avez faits ?
3. Comment ce processus a-t-il aidé les autres à prendre une décision ? Quels ont été leurs commentaires sur ce processus ?
4. En quoi ce processus pourrait-il être utile aux leaders ? Dans quels types de situations les leaders peuvent-ils utiliser ce processus avec les membres de leur équipe ?
5. Faites part de vos réflexions aux membres de votre équipe de rétroaction. Quels éclairages supplémentaires offrent-ils quant à l'utilité de ce processus de réflexion ?

## Plan d'action

Dans votre journal d'apprentissage, décrivez trois actions spécifiques que vous entreprendrez dès maintenant pour (a) faire des choix réfléchis et pour (b) aider les autres à faire de bons choix.

**Roger :** Cet exercice était tout un défi pour moi : parfois, je ne voulais pas faire les meilleurs choix. Qu'est-ce que je veux ? C'est plus facile de continuer sur la même voie, même si choisir positivement est plus enrichissant.

**Roxanne :** Nous devenons à l'aise avec nos habitudes, mais, Roger, tu peux changer tes choix et, avec le temps, développer de nouvelles habitudes. Avec la pratique, ces nouvelles habitudes deviendront naturelles. Peu importe nos décisions, ce sont nos choix qui nous définissent. Tu sais, Wayne Dyer disait que « nos vies sont la somme totale des choix que nous avons faits ». En d'autres termes, nos choix façonnent notre identité.

**Roger :** Que disent tes choix sur toi, Roxanne ?

**Roxanne :** Hum... C'est une question profonde. Rapidement, en regardant mes choix passés, je dirais que l'ancienne moi était plutôt comme une petite souris. J'avais peur de m'exprimer, je fuyais au moindre signe de danger, j'étais passive et j'espérais que les occasions frapperaient à ma porte (sans

sortir de ma zone de confort, bien sûr). La nouvelle moi est plus courageuse et prête à prendre des risques pour satisfaire ses besoins, mais j'ai encore beaucoup à apprendre. Je réalise que je suis maître de ma vie et que pour atteindre mes objectifs, je dois agir.

**Roger** : Nous avons tous beaucoup à apprendre ; personne n'est parfait. Comme Albert Einstein le disait : « Une fois que vous cessez d'apprendre, vous commencez à mourir. »

**Roxanne** : C'est un peu sombre, ce que tu dis, Roger, mais je suis d'accord avec l'idée centrale : cesser de croître et de se développer conduit à stagner. Je pense que les relations les plus saines sont celles qui nous encouragent à faire de meilleurs choix et à devenir la meilleure version de nous-mêmes.

**Roger** : C'est exactement comme notre amitié, Roxanne !