

LES BONS OUTILS POUR FAIRE LES BONS CHOIX

L'évolution d'une carrière est jalonnée d'opportunités, et donc de décisions cruciales. Les conseils de nos experts pour **apprendre à trancher** en toute sérénité.

PAR CHARLOTTE LAURENT @CharlottleLrnt

Choisir, c'est renoncer», affirmait André Gide. «Ne surestimez pas pour autant le poids de certaines décisions, nuance François Souweine, DG de l'Académie du coaching. Ce n'est pas parce que vous sortez d'une école d'ingénieurs que vous êtes voué à rester ingénieur toute votre vie.» Cela dit, une carrière est tout de même une succession de dilemmes plus ou moins cornéliens. Pour décider en votre âme et conscience, voici sept conseils entre lesquels vous n'aurez pas à choisir.

LE QUART D'HEURE DE CONTENTEMENT
Chaque soir, vous relevez le nombre de cases que vous n'avez pas cochées sur votre *to do list*? Mauvaise habitude. «Notez plutôt ce que vous avez fait, y compris les imprévus», suggère Mathilde Faidherbe, directrice associée au cabinet

Agissens. Nadine Magnin, du cabinet RH&A, va plus loin : «Prenez un quart d'heure pour réfléchir à ce qui vous a apporté de la satisfaction pendant votre journée.» Ainsi, de jour en jour, vous connaîtrez mieux ce qui vous pousse à agir. C'est indispensable pour faire des choix avisés.

LA MATRICE MULTICRITÈRE
Pour prendre du recul avant de faire un choix, Jean-Yves Arrivé, directeur de Co'acting, ne jure que par la matrice multicritère, un outil mesurant l'impact de vos choix. Dans une première colonne, listez l'ensemble des critères à prendre en compte (compétences, finances, vie personnelle...). Dans une seconde, en face de chaque critère, indiquez l'impact potentiel de chaque décision envisageable. Cela vous aidera à vous libérer de l'affectif. Enfin, pondérez les différents critères et... choisissez ! «Certains critères resteront

valorisés pour des raisons affectives, concède Jean-Yves Arrivé. Mais ce sera en connaissance de cause.» A vos crayons !

L'ENQUÊTE INTROSPECTIVE
Toute décision est liée à vos valeurs. Mais quelles sont-elles ? «On les découvre vraiment quand elles sont bafouées», indique Maryvonne Lorenzen, coach et coauteure de *Faire les bons choix* (Eyrolles). Pour les identifier, pensez à des moments de votre vie où vous vous êtes senti particulièrement indigné ou pas en phase avec ce que vous êtes, à des situations qui vous ont fait réagir vivement. Les valeurs qui ont été violées, celles auxquelles vous tenez le plus, ressortiront alors.

LE JEU DES SIX POURQUOI
Cette mutation qu'on vous propose vous enthousiasme ? Demandez-vous pourquoi. Formulez une réponse puis posez-vous à nouveau la question.

Et ainsi de suite jusqu'au sixième pourquoi. «Les trois premiers pourquoi s'adressent au cerveau cartésien. Les trois suivants vous incitent à être plus créatifs et élargissent le champ de réflexion», explique Pascal Lefeuvre, fondateur d'Osmose Consultants. De quoi sonder en profondeur les motivations d'un choix potentiel, y compris celles dont vous n'aviez aucune conscience auparavant.

à l'époque et celles que vous ignorez vous aidera à gagner en lucidité pour résoudre vos prochains dilemmes.

L'INVENTAIRE DES MOYENS D'ÉCHOUER
«Pour avancer, misez sur les injonctions paradoxales, recommande le coach Pascal Lefeuvre. Définissez votre objectif puis inventoriez les douze meilleures façons de

faire échouer ce projet. Oui, vous avez bien lu "échouer", insiste-t-il. Par opposition, vous verrez émerger de nouvelles solutions pour réussir. Alors, faites confiance aux associations d'idées.»

L'ÉTUDE COMPARÉE DES CAMEMBERTS
Il n'est pas toujours facile de faire le point sur soi-même et sur ses envies. Pour la coach

LA CHASSE AUX FACTEURS D'INFLUENCE
Préjugés, société, origines, famille, amis... autant d'éléments qui influencent vos choix, consciemment ou pas. Pour les repérer, Maryvonne Lorenzen préconise d'observer deux ou trois décisions cruciales prises dans votre parcours. Ont-elles été motivées par les contraintes de la société, par les attentes de votre entourage ou par certaines de vos croyances ? Lister les influences dont vous aviez conscience

NOTRE SONDAGE
68%
DES FEMMES
et 56% des hommes refuseraient d'enfreindre la loi pour décrocher le job de leurs rêves.

Mathilde Faidherbe, le bon vieux camembert est un outil efficace. Dessinez un premier diagramme avec la part qu'occupe chaque aspect de votre vie actuelle : personnelle, familiale, amicale, sportive, associative, spirituelle... Dans un second camembert, donnez à chaque part la place que vous souhaiteriez. Comparez et demandez-vous ce qui vous a éloigné de cet idéal et ce que vous pouvez mettre en œuvre pour l'atteindre. De quoi arbitrer avec discernement. ●

NOTRE SONDAGE
26%
DES HOMMES,
contre 9% des femmes, seraient prêts à accepter un job qui ne leur plaît pas pour gagner plus.

