

Décider sous stress

Je décide en rétroplanning de mon futur, plutôt qu'en réaction à mon présent.

LES SIX IDÉES À RETENIR · MÉTHODE EN 15 MINUTES

01

Marc Aurèle ou Tom Cruise ?

Face au doute, on nous propose deux modèles : **peser le pour et le contre**, ou **écouter ses tripes**. C'est un faux dilemme car les deux partent du présent : on se dit "face à cette situation, que dois-je faire ?" plutôt que "où est-ce que je veux aller, et quel est le comportement associé ?".

02

Sans émotion, pas de décision

Antonio Damasio a suivi des patients dont une lésion avait coupé l'accès aux émotions, sans toucher à l'intelligence. Loin de devenir des décideurs parfaits, ils sont devenus **incapables de trancher**. L'émotion n'est pas le bruit qui pollue la décision : c'est une pièce du mécanisme.

03

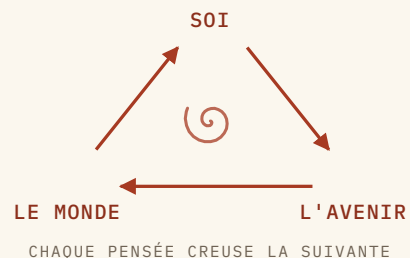
Fight or flight

Sous stress, deux réflexes automatiques : la **fuite** (se résigner, couper les coûts, ...) et le **combat** (surfonctionner, tout porter seul, blâmer). Les deux sont des **réactions, pas des décisions**.

04

La boucle qui s'auto-renforce

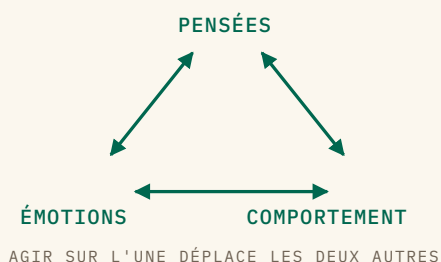
Beck décrit le cercle vicieux de la dépression par trois **contenus** de pensée : sur **soi**, sur **le monde**, sur **l'avenir**. Chacun nourrit les deux autres, et la spirale se creuse toute seule. Sans intervention, un système négatif s'entretient et les dépressifs deviennent encore plus dépressifs.



05

Le triangle des TCC

Les Thérapies Comportementales et Cognitives s'appuient sur le lien **Pensées ↔ émotions ↔ comportement**. En observant une dimension (ce qu'on ressent par exemple), on comprend mieux les deux autres (pourquoi on agit ainsi).



06

Le rétroplanning émotionnel

Plutôt que de réagir au présent, on part du **futur souhaité** et on remonte la chaîne : quelles émotions le rendraient crédible, quelles pensées produiraient ces émotions, quel comportement en découlerait. **Bien aligner nos pensées, émotions et comportements permet de les faire tenir dans le temps**

Le rétroplanning émotionnel

Je décide en rétroplanning de mon futur, plutôt qu'en réaction à mon présent.

15 MINUTES · PAPIER ET STYLO

COLONNE 1

Mon présent

1 LE FAIT

Qu'est-ce qui est vrai, sans un seul adjectif ?

.....

2 MES PENSÉES

Qu'est-ce que je me dis, vraiment ?

.....

3 MES ÉMOTIONS

Qu'est-ce que je ressens — sans en avoir honte ?

.....

4 MON COMPORTEMENT

Quelles actions vont amener ces émotions ?

.....

5 LE RÉSULTAT

Où est-ce que ça me mène, moi et l'entreprise ?

.....

COLONNE 2

Futur souhaité

1 LE FAIT DÉSIRÉ

Quel fait je vise — ambitieux, mais pas délirant ?

.....

2 LES ÉMOTIONS

Que devrais-je ressentir pour que ce fait devienne crédible ?

.....

3 LES PENSÉES

Quelles pensées produiraient ces émotions-là ?

.....

4 LE COMPORTEMENT

Que ferait quelqu'un qui pense ça ? (imaginez-le pour un autre)

.....

5 LE RÉSULTAT

Dans quel état je serai, une fois là-bas ?

.....

♣ On permute 2 et 3 **émotions**, puis on cherche les **pensées** qui les produiraient. On ne permute pas le reste : en partant du comportement, on resterait prisonnier de la négativité automatique.

Un trimestre à 80 % de rétention

PROJECTION À 80 % · MOYENNE HISTORIQUE 95 %

COLONNE 1

Mon présent

1 LE FAIT

« La projection du trimestre est à 80 %, contre 95 % historiquement. »

2 MES PENSÉES

« Très compliqué de revenir à 95 %. L'équipe Client n'est pas au niveau. Le Produit avance à pas de fourmi... »

3 MES ÉMOTIONS

Peur. Stress. Une petite boule qui grandit.

4 MON COMPORTEMENT

« Je vais être très dur avec l'équipe Client. La rétention est perdue d'avance : je compense en commercial. »

5 LE RÉSULTAT

L'équipe va être vexée puis paralysée. Je procrastine, je stresse, j'en ai marre — et je vais finir par virer des gens.

COLONNE 2

Futur souhaité

1 LE FAIT DÉSIRÉ

« On va faire 90 % de rétention. » (autant être ambitieux dans le désir)

2 LES ÉMOTIONS

Énergie, curiosité, motivation, dynamisme, combativité.

3 LES PENSÉES

« J'ai le temps, c'est possible. Les équipes vont être hypermotivées. S'il y a un seul moment, c'est maintenant. »

4 LE COMPORTEMENT

« Je me mets dans toutes les discussions de renouvellement, je motive l'équipe, je fais de ce trimestre un électrochoc. »

5 LE RÉSULTAT

« Je serai apaisé, fier et confiant — et je pourrai annoncer la bonne nouvelle aux équipes. »

↳ On permute 2 et 3

Après l'exercice, on n'est pas obligé d'être optimiste, mais au moins on a vu les deux possibilités. On ne s'est pas enfermé dans un futur négatif.