

## **Des attitudes**

1. Prendre du temps avant de répondre - Ne pas réagir directement - Prendre du recul - s'isoler (« je vais dans ma chambre ») -
2. Se recueillir, se concentrer sur soi-même.
3. Gérer mes émotions.
4. Une nuit de sommeil
5. Se confier à Dieu
6. Le coup de tête
7. Choisir pour moi, ne pas choisir au détriment de ce que je veux pour moi. L'égoïsme n'est pas toujours négatif.
8. Laisser le hasard choisir (pile ou face, etc.)
9. Sortir de sa zone de confort, aller à l'encontre du choix habituel pour découvrir de nouvelles choses.
10. Prendre un risque
11. Choisir la facilité.
12. J'essaie de voir le positif même si c'est extrêmement dur et j'essaie d'avancer dans la vie.
13. Ne pas choisir si rien ne convient.
14. Il faut aussi assumer ses choix.
15. Ne pas choisir et s'enfuir.
16. Renoncer à certaines choses.
17. Être objectif, ne pas nier la réalité des choses. Essayer de comprendre la situation.
18. Choisir par élimination.

## **Méthodes intellectuelles, réflexives...**

1. Je pèse le pour et le contre - Je fais deux colonnes (dans ma tête avec un tableau mental, par écrit...)
2. Je fais des recherches
3. Je regarde les conséquences - voir sur le long terme
4. Beaucoup réfléchir en pensant à tout
5. Peser les points positifs et négatifs, mais uniquement en fonction de moi.
6. Penser à un plan B.

## **Méthodes imaginatives**

1. Je me projette dans le futur pour voir comment je vivrai mon choix
2. J'envisage plusieurs futurs plausibles.
3. J'essaie de m'imaginer dans chacune des situations.

## **Ce qu'en dit autrui**

- Avis des gens, des parents, de ma mère, d'une personne de confiance, d'une personne plus mûre, de spécialistes...

## **Le « cœur »**

- 1) Ne pas choisir uniquement par la raison, écouter son cœur
- 2) Par instinct (ne pas se prendre la tête)
- 3) Choisir ce qui rend heureux
- 4) J'écoute mon pressentiment, mon intuition
- 5) Je me dis : « est-ce que c'est ça que je veux ? »
- 6) Prendre le choix qui me fait chaud au cœur.
- 7) Je sais au fond de moi-même que l'idée était mauvaise.

- 8) Réfléchir plus profondément sur la question.
- 9) Être de bonne humeur.
- 10) J'écoute mon esprit.

### **Des critères**

- a. Choisir ce qui me fait grandir, évoluer
- b. Pour découvrir de nouvelles choses
- c. Penser à l'impact sur la vie des autres
- d. Choisir pour que les autres ne soient pas blessés

### **Divers**

- Une fois le choix effectué, c'est le temps qui nous confirmera.

### **Des méthodes souvent considérées comme problématiques**

- Se laisser influencer par quelqu'un, par un groupe.
- Se laisser déborder par les émotions.
- Choisir en étant énervé.

### **Des passages intéressants des travaux**

- 1) Écouter son cœur fait du bien et permet de nous rendre heureux.
- 2) Si je réfléchis trop, je doute longtemps et je n'arrive jamais à prendre un choix qui s'impose.
- 3) J'ai beaucoup d'anxiété à force de ruminer dans ma tête.
- 4) Je m'en remets à Dieu. C'est très spirituel, ça peut être un sentiment de méfiance contre une des possibilités ou bien d'un coup un verset me revient en tête et je sais, à l'aide de ce verset, le choix que je dois faire.
- 5) Les gens qui conseillent n'ont pas la science infuse et on a vite l'impression d'être spectateur de sa vie.
- 6) Je laisse le hasard décider. Le destin aura raison de toute manière.
- 7) Parfois, je suis influencée par les autres, mes choix ne sont pas vraiment les miens, mais ceux des autres.
- 8) Quand on a des idées dans la tête, il est plus compliqué de s'y retrouver. Or, si on pose celle-ci par écrit, on pourra mieux voir ce qu'on a vraiment envie.
- 9) Je pense également à mon bonheur, mes envies. Ai-je vraiment envie de faire cela ?
- 10) Ce qu'on imagine n'est pas la réalité.
- 11) Important de réfléchir avant de suivre son intuition.
- 12) Choisir quelque chose qui nous sera bénéfique, mais qui en plus le sera pour les autres.
- 13) Il arrive qu'on nous impose des choix... Il faut s'imposer !
- 14) D'autres choix, je les fais en fonction de ce que je ressens envers certaines choses ou personnes. Cette méthode est à prendre avec des pincettes, mais peut être bonne. Car si ça prend trop le dessus, je peux perdre tout discernement.
- 15) Depuis toujours je n'ai jamais aimé faire des choix. Ils sont difficiles à prendre. Alors j'ai décidé de laisser faire le hasard.
- 16) Laisser faire les choses, sans prendre position, ça n'arrange jamais rien. Je ne l'utilise que lorsque je suis à bout de nerfs.
- 17) Je suis quelqu'un qui pense beaucoup à l'avenir, mais j'ai peur que ma vie se déroule trop rapidement.
- 18) Nos choix nous apprennent à nous découvrir, à savoir qui nous sommes.
- 19) Je me pose une question : lorsqu'un homme a atteint le sommet, qu'il possède sa femme, son prêt pour sa maison, sa voiture, ses enfants... en bref, il n'a plus vraiment de gros objectifs, que sa vie est prédéfinie, qu'il n'est lié qu'à une seule voie... que ressent-il ? Peut-il se défaire

de son destin ? Est-il satisfait de sa situation actuelle. Un auteur inconnu a dit, je cite : « *C'est lorsque nous sommes au sommet de la montagne que nous nous rendons compte que le plaisir que nous avons pris était durant la montée.* »

- 20) La raison est et était mon seul bouclier dans ma vie, car c'est lui qui a essayé au fil des années de ne plus me faire écouter mon cœur pour ne pas que je souffre, que je tombe dans le mal, le chagrin.
- 21) Faire un choix réfléchi et pas subi
- 22) Une fois encore j'attire l'attention sur la lucidité et la logique dont je manque avec cette méthode. Suis-je capable d'affirmer avec certitude de ce qu'il adviendra de mon futur après l'un de mes choix ?
- 23) Être au calme, seul avec soi-même pour que nos réflexions (... illisible...) que notre être. Être sous l'eau chaude d'une bonne douche ou dans son lit fixant le plafond ou même à la fenêtre observant le silence de la nuit.
- 24) Dieu me répond de plusieurs manières : (...) en me faisant avoir une vision plus claire (...) il utilise des gens ou des situations pour me faire comprendre (...) il me fait ressentir que le choix est bon – ça ne s'explique pas.
- 25) Il arrive que le choix soit mauvais, mais il faut bien faire des erreurs pour apprendre.
- 26) Avant, je demandais des conseils aux gens par rapport aux choix que je devais faire, mais je suis vite rendu compte qu'ils me répondaient toujours la solution qui les arrangeait le plus.

### **Une question métaphysique**

- Comment « parle » Dieu : en songe / avec des signes / à l'intérieur de nous-mêmes, dans notre pensée / à travers des gens / une « petite voix » dans ma tête / en me faisant avoir une vision plus claire / il utilise des gens ou des situations pour me faire comprendre / il me fait ressentir que le choix est bon : ça ne s'explique pas