

Guide pour vos prises de décisions difficiles

Il arrive à tout le monde d'être bloqué face à des décisions difficiles.

La balance décisionnelle, un exercice fréquemment utilisé dans les thérapies cognitivo-comportementales (TCC), vous permet de mettre sur papier les avantages et les inconvénients de chacune de vos possibilités.

Remplissez le tableau suivant en repérant la situation actuelle et la situation alternative. Cela devrait déjà vous aider à mettre en lumière vos possibilités.

Listez les avantages (les bénéfiques) et les inconvénients (le coût, les conséquences) pour chaque situation.

La situation actuelle Décrivez votre situation actuelle:		La situation alternative Décrivez votre situation actuelle:	
Avantages	Inconvénients	Avantages	Inconvénients

Bien entendu, choisir la "situation alternative" signifie que vous allez devoir laisser de côté certains avantages de votre "situation actuelle". Néanmoins, ce tableau vous aidera à faire un choix basé sur des éléments concrets.

Notez que, les colonnes vertes sont des moteurs du changement alors que les colonnes rouges sont souvent des obstacles au changement.