

LA PART DU DOUTE

Quand nous avons des décisions à prendre, il y a souvent une part de doute qui nous oblige à risquer. Connaître cette zone nous permet de mieux assumer nos décisions, nos choix.

Bon début de semaine,

Pouvez-vous vous rappeler une décision que vous avez prise cette semaine ou la semaine dernière ? Vous l'avez prise un peu machinalement, sans doute, même s'il y avait une zone inconfortable, une part de doute. Nous nous habituons à vivre avec cette zone parce que nous avons à prendre constamment des décisions. Cependant, elle prend une plus grande importance lorsque la décision que nous avons à prendre comporte un risque plus important. Cette zone nous fait hésiter, parfois, changer notre décision.

Au même titre que la peur, le doute nous paralyse parfois. Le doute questionne notre perception d'une situation. Il remet en question la décision que nous allons prendre. Il nous fait ressentir plus fortement les conséquences que nous aurons à vivre si nous nous trompons dans notre décision. Le doute nous fait douter de nous-mêmes, de notre jugement, de notre aptitude à bien gérer ou de notre compétence. Allié à la peur, le doute peut nous amener à remettre toute notre vie en question.

Dans notre milieu de travail, le doute peut venir de notre propre questionnement, mais il peut venir aussi de nos collègues. Quelqu'un met en doute ce que nous disons, ce que nous faisons ou une décision que nous avons prise. Le commentaire, la critique ou simplement une question peut mettre en branle, dans notre esprit, le travail du doute.

Comment rester ouvert d'esprit sans laisser la place au doute systématique ? Chacun/e réagit différemment au doute. Le registre est très large. Cela va de l'absence totale de doute, au risque de manquer d'autocritique, jusqu'au doute paralysant qui nous empêche d'avancer. Nous nous situons quelque part sur cette ligne.

Le fait de pouvoir nous situer nous permet de préserver cette capacité à remettre en question notre perception, à accepter un point de vue différent du nôtre, à recevoir une critique et à pouvoir faire la part des choses. Cela préserve aussi notre estime de soi et la confiance en nos moyens.

À l'aide de ces questions, je vous invite à vous situer dans ce registre entre l'absence de doute et le doute systématique :

1. Qu'est-ce que je me dis, au moment de prendre une décision, de choisir une action, qui sème un doute dans mon esprit ?

2. Est-ce que je doute de moi, par rapport à mon jugement ?

**3. Est-ce que je doute de mes capacités dans certaines circonstances ?
Lesquelles ?**

4. Est-ce qu'il m'arrive d'agir quand même, malgré un doute ?

5. Pour moi, est-ce que le doute est associé à la prudence ou à la peur de me tromper ?

Le doute peut être positif, dans la mesure où il nous permet de vérifier des éléments qui feront une différence dans le résultat de nos décisions et de nos actions. Le doute peut supporter une saine prudence. Une personne qui a un poste de responsabilité ou même, en tant que membre d'une équipe, bien utiliser le doute peut faire une grande différence dans le succès de l'équipe ou de l'organisation.

Cette semaine je vous invite à observer comment le doute vit pour vous.

Bon entraînement.

Ronald Young

Coach en entreprise

Pour me rejoindre :

Cell. : 418-802-1927

ronald@youngcoaching.ca

Que voulez-vous réaliser d'important pour vous, cette année ?