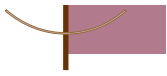




## QUAND TROP DE LIBERTÉ NOUS LIMITE



Un trop grand nombre d'options peut entraîner du désappointement, du regret, de la culpabilité et de l'anxiété. Sachez réduire l'impact négatif d'avoir trop de choix.

### Par Pierrette Desrosiers

M.Ps, psychologue du travail, conférencière et coach d'affaires

Vous avez fait toute une investigation avant d'acheter votre nouveau tracteur ou encore votre dernier cellulaire pour vous rendre compte après l'achat qu'il y aurait eu un modèle supérieur ? Vous vous en voulez, vous vous dites que vous auriez dû prendre encore plus votre temps, faire plus de recherche. Peut-être que le problème n'est pas à cause du choix, mais à cause du trop grand nombre de choix qui s'offre à vous. Peut-être aussi que votre insatisfaction provient d'une tendance à rechercher la perfection au lieu de vous contenter de ce qui est suffisamment bon.

Nous n'avons jamais eu autant d'autonomie personnelle, de liberté et de choix dans notre société. Il peut s'agir d'un simple cellulaire ou de dentifrice, ou de choix plus importants comme un tracteur, une voiture, une carrière, un conjoint, et même, à la limite, avoir ou non des enfants. La logique nous porterait à croire qu'une plus grande liberté et plus de choix riment avec satisfaction et bonheur. Toutefois, selon plusieurs experts, il semble que ce soit le contraire.

Un plus grand nombre de choix serait associé davantage au désappointement, au regret, à la culpabilité, à l'anxiété et, finalement, à un niveau de bonheur moins élevé. Toutefois, les conséquences d'avoir trop d'options seraient nuancées par votre profil de personnalité.

D'abord, il y a le type qui veut maximiser ses choix : le « jamais assez bon ». Cette personne fait plus de recherche, compare plusieurs produits, investit plus de temps et d'énergie et a des attentes plus



*Pierrette Desrosiers*  
PSYCOACHING

**Pierrette Desrosiers, M.Ps.**  
*Psychologue du travail  
Conférencière  
Coach d'affaires*

Courriel: [pierretted@lincsat.com](mailto:pierretted@lincsat.com)  
[www.desrosierspsycoaching.com](http://www.desrosierspsycoaching.com)

☎ 819 849-9016  
☎ 819 849-9421

849, Rang 10  
St-Herménégilde, QC  
JOB 2W0

élevées. Elle veut le meilleur choix. Et puis, il y a le type qui a tendance à se satisfaire de ce qui est suffisamment bon : le « assez bon ». Cette personne investit moins de temps et d'énergie et a des attentes moins élevées. Elle veut un choix correct.

### **Pourquoi la recherche du meilleur entraîne-t-elle des conséquences psychologiques négatives ?**

**Le « coût d'opportunité » :** Faire un choix c'est se fermer à d'autres choix. Plus je suis conscient des autres choix, plus j'ai l'impression de perdre quelque chose. « J'ai choisi ce tracteur à cause du prix, mais j'aimais bien le confort du tracteur X, la finition du tracteur Y, la force du tracteur Z. »

**Le « coût fixe » :** Celui-ci est relié au temps et à l'énergie que j'investis pour faire mes choix.

**Le « coût d'amortissement » :** Le « coût fixe » doit être amorti sur la durée de la satisfaction. Donc, plus j'ai investi, plus je dois être satisfait et ce, le plus longtemps possible. Toutefois, le type « jamais assez bon » aura tendance à regretter son choix, car il compare encore après avoir fait son choix. Il trouvera toujours quelque chose de mieux. Il est moins satisfait et sa satisfaction est de plus courte durée.

Un très grand nombre d'options nous entraîne à élever nos attentes. Et plus nos attentes sont élevées, plus nous risquons d'être déçus. Finalement, nous nous habituons à tout et nous nous attendons à beaucoup. Il suffit de constater comment il est difficile et stressant pour les jeunes de faire un choix de carrière. Le monde s'ouvre à eux. Ceci les entraîne dans un doute constant, de grands moments d'anxiété et le sentiment de passer à côté de quelque chose.

Bref, jusqu'à un certain point, avoir des choix contribue à notre bonheur. Cependant, dépasser un certain nombre, ces choix contribuent à notre malheur.



**Pierrette Desrosiers**  
PSYCOACHING

**Pierrette Desrosiers, M.Ps.**  
*Psychologue du travail*  
Conférencière  
Coach d'affaires

Courriel: [pierretted@lincsat.com](mailto:pierretted@lincsat.com)  
[www.desrosierspsycoaching.com](http://www.desrosierspsycoaching.com)

☎ 819 849-9016  
📠 819 849-9421

849, Rang 10  
St-Herménégilde, QC  
JOB 2W0

**Afin de réduire l'impact négatif d'avoir trop de choix :**

- 1) Choisissez « quand choisir » : ne mettez pas la même énergie sur un choix de restaurant que sur un choix de bâtiment d'étable. Quand les impacts sont minimes, arrêtez-vous à deux ou trois options maximum.
- 2) Apprenez à accepter l'« assez bon ». Cessez de chercher « le meilleur choix ».
- 3) Ne vous inquiétez pas de ce que vous manquez. Adoptez le « ce qu'on ne sait pas ne fait pas mal ».
- 4) Contrôlez vos attentes : mettre la barre trop haute risque de vous décevoir.

Vous avez des commentaires ou des suggestions ? N'hésitez pas à communiquer avec Pierrette Desrosiers.

*Paru dans **Le Bulletin des agriculteurs** – Mars 2010*



*Pierrette Desrosiers*  
PSYCOACHING

**Pierrette Desrosiers, M.Ps.**  
*Psychologue du travail  
Conférencière  
Coach d'affaires*

Courriel: [pierretted@lincsat.com](mailto:pierretted@lincsat.com)  
[www.desrosierspsycoaching.com](http://www.desrosierspsycoaching.com)

☎ 819 849-9016  
📠 819 849-9421

849, Rang 10  
St-Herménégilde, QC  
JOB 2W0