



# Outil de prise de décisions rationnelles

Une anxiété élevée rend difficile la réflexion rationnelle et la prise de bonnes décisions.

Le premier objectif dans les moments difficiles est de garder la partie rationnelle du cerveau concentrée sur la pensée de manière constructive, le renforcement de la résilience et la conduite d'actions positives. Des questions puissantes peuvent stimuler la pensée rationnelle et garder la panique à distance. Utilisez les questions ci-dessous comme guide pour engager votre cerveau d'une manière qui vous aide à résoudre les problèmes et à soutenir les autres qui comptent sur vous en ce moment.

	Questions	Notes
<b>Objectif</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• À quel problème voulez-vous vous attaquer ?</li><li>• Qu'est-ce qui est le plus important pour vous en ce moment ?</li><li>• Quel est le délai ?</li><li>• Que voulez-vous faire tout de suite ?</li><li>• Quel est l'objectif à plus long terme ?</li></ul>	
<b>Réalité</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Quelle est la situation actuelle plus en détail ?</li><li>• Quel est le plus grand obstacle auquel vous êtes confronté ?</li><li>• Qu'avez-vous fait jusqu'à présent ?</li><li>• De quelles ressources disposez-vous ?</li><li>• Qu'en savez-vous déjà ?</li><li>• Qu'est-ce qui fonctionne bien pour vous en ce moment ?</li><li>• Quel contrôle avez-vous sur cela ?</li></ul>	
<b>Options</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Quelles sont toutes les différentes options ?</li><li>• À qui devez-vous parler; où pouvez-vous obtenir plus d'informations / d'aide ?</li><li>• Quels sont les avantages / inconvénients ?</li><li>• Que pouvez-vous arrêter de faire ?</li><li>• Quels autres angles peut-on considérer ?</li><li>• Quel risque pourriez-vous devoir prendre ?</li><li>• Que vous dit votre instinct ?</li></ul>	
<b>Prendre action</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Quelle option choisissez-vous ?</li><li>• Quelle est votre prochaine étape ?</li><li>• Que puis-je tester ?</li><li>• Quelle est la meilleure utilisation de votre temps en ce moment ?</li><li>• Quel obstacle est encore sur votre chemin ?</li><li>• Qu'est-ce qui, le cas échéant, vous donne l'espoir que tout cela fonctionnera ?</li><li>• Que pensez-vous de cela dans cinq ans ?</li><li>• Comment pouvez-vous prendre soin de vous dans tout cela ?</li></ul>	