

# La prise de décision :

## ÉQUILIBRER PASSÉ, PRÉSENT ET FUTUR !



### NATHALIE POIRIER

Ex. Officier de sapeurs-pompiers professionnel

Accompagnant des personnes en difficulté m'ont amené à explorer ce qui se cache derrière la souffrance humaine, comment développer ses capacités à la transformer et se rendre au services des autres en respectant nos propres limites.

### LUDOVIC RIPPE

Ex. 1er Maître Tireur d'élite Groupe spécialisé ESNO

Commandos Marine  
Fondateur association Frères d'Âmes



### OLIVIER CARDINI

Depuis 1996, spécialisé dans le renforcement de la cohésion d'équipe, le développement d'une culture d'intelligence économique et la construction d'une résilience face aux risques, en protégeant les intérêts & le capital humain.

[www.cardiniconseils-ie.com/blog](http://www.cardiniconseils-ie.com/blog)



"J'AI RATÉ PLUS DE 9000 TIRS DANS MA CARRIÈRE. J'AI PERDU PRESQUE 300 MATCHS. 26 FOIS, ON M'A FAIT CONFIANCE POUR PRENDRE LE TIR DE LA VICTOIRE ET J'AI RATÉ. J'AI ÉCHOUÉ ENCORE ET ENCORE ET ENCORE DANS MA VIE. ET C'EST POURQUOI JE RÉUSSIS."

MICHAEL JORDAN (BASKET-BALL)

**Petites ou grandes décisions, nous sommes toujours à la croisée des chemins.**

Les conséquences de votre indécision, vous les connaissez déjà : doute, peur, blocage, vécu... manque de confiance en soi.

Pour Nathalie Poirier : « Selon moi, ce sont les doutes, les peurs, les blocages, les mécanismes conditionnés issus du vécu (expériences de vie, résonance et contexte culturel, social, familial ancrant des habitudes et croyances inconscientes), les émotions conflictuelles (dont la saisie/attachement qui empêche la capacité d'adaptabilité à se développer et génère jalousie, peur, colère, orgueil...) et les traumatismes vécus qui voilent la conscience. Ces blocages, émotions racines et mécanismes égotiques (fabriqués par le mental et la non-connaissance de soi et de toutes ses capacités humaines et personnelles) nous coupent de la réalité de ce qui est, de tout discernement. Ce qui déclenche indécision, manque de confiance ou d'estime, méjugement ».

« Toutes ces émotions et blocages se nourrissent de cette résonance intérieure (pensées plus ou moins consciences axées sur le passé ou projetées dans un futur fabriqué = je refuse la réalité présente qui m'est insupportable ou qui ne correspond pas à ce que mon esprit avide veut= j'ai besoin d'autre chose pour me remplir" .

*“Le vide intérieur ressenti par la désunion de soi (bloqué dans son mental, dans ses pensées ou ses émotions) nous éloigne de la réalité et biaise notre perception de ce qui est dans le présent. La perception voilée (la non-clairvoyance ou le non-discernement comme un ciel rempli de nuage ou l’océan agité) nous empêche d’accéder à la clairvoyance, la pleine conscience du présent et la sagesse (le ciel bleu infini et le soleil, la clarté de l’eau et la profondeur de l’océan calme libéré, le bleu infini et rempli de l’espace sous un ciel étoilé sans nuages). Être présent, ancré en soi, dans le calme infini de l’esprit apaisé qui se pose dans le corps et laisse passer les vagues des pensées et les tourbillons émotionnels permet d’accéder à la pleine conscience permettant l’émergence naturelle et fluide de la pensée consciente juste, la parole juste et l’action juste correspondant à ses besoins profonds ».*

**Les doutes se dissipent, les peurs et résistances se dissolvent, laisse placent au discernement et la pleine confiance et à la sérénité.** Travailler son ancrage est le base de tout ! Nous exprimons tous naturellement ce besoin par la parole sans en avoir toujours pleinement conscience : j’ai les pieds bien sur terre, un genou à terre... deux pieds debout, un pied l’un après l’autre, se poser pour y voir plus clair, écoutes ton cœur il sait...

L’EGO, esprit conditionné et insatisfait et les émotions entraînant un balancier intérieur permanent, un duel intérieur souvent inconscient entre le j’aime, j’aime pas, je suis indifférent, sont responsables de l’indécision,

de l’incapacité à faire un choix ou de réactivités conditionnées face à ce qui peut être perçu comme une menace suite à l’inconfort/la souffrance provoqué par l’indécision, les mécanismes du stress et la capacité d’adaptation innées d’évolution et de vie de l’être humain, dont la capacité de résilience (résilience : à l’origine il y a l’énergie impulsion de vie émergeant de la conscience profonde) ».

Il est plus facile de rester dans une certaine zone de confort, dans nos habitudes, que de s’aventurer dans l’inconnu. Enlisés dans des certitudes et des peurs, nous choisissons souvent de ne rien décider. Pourtant, chaque décision, aussi minime soit-elle, peut avoir un impact significatif sur notre vie professionnelle et personnelle.

**La résistance qui s’installe dans notre esprit pour prendre une décision est une des sources du problème.** Les biais cognitifs jouent des rôles qui peuvent nous mener à des mauvais choix. Leurs effets sont délétères sur notre perception. Cette résistance ce sont les freins, blocages, ruminations, émotions conflictuelles = des énergies bloquées qui nous coupent de l’énergie conscience pure et infinie empêchant l’émergence de l’énergie de vie évolutive dans sa forme dynamique qui entraîne l’action et l’énergie de vie expansive qui entraîne la création, les deux simultanément.

Par exemple, le biais de confirmation nous pousse à rechercher des informations qui confirment nos croyances préexistantes, tandis que le biais de statu quo nous incite à maintenir le statu quo plutôt que de prendre des risques. Ces biais, souvent inconscients, peuvent nous empêcher de voir les opportunités et de prendre des décisions éclairées. Un autre biais particulièrement pertinent est le biais du survivant, popularisé par Abraham Wald. Ce biais se manifeste lorsque nous tirons des conclusions basées uniquement sur les survivants d'un processus, ignorant ainsi les échecs ou les absents. Ce biais peut nous amener à sous-estimer les risques et à prendre des décisions basées sur des informations incomplètes.

Nathalie Poirier précise « *Les biais ou conditionnements inconscients issus de nos expériences de vie sont aussi infinis que les pensées et propres à chacun car chaque être humain est unique, y compris dans sa résonance émotionnelle. Les grands maîtres de méditation tibétains ont identifié plus de 84000 émotions, les pensées sont infinies comme l'esprit, il n'y a pas de début ni de fin* ».

Les biais sont des pensées bloquées, une énergie résonante bloquée dans notre mental que nous entretenons en permanence dans la non-acceptation qui empêche cette énergie de se dissoudre naturellement dans l'infinité de l'esprit. Classer et catégoriser les biais rassure les esprits pensants, peu permettre à la personne réalisant un travail sur elle de mieux comprendre son

fonctionnement et d'échanger sur son vécu en étant compris dans une société ou les individus ont besoin de normalité conceptuelle pour se rassurer et se sentir exister (se dire je suis normal ou au contraire se démarquer par l'originalité).

« *Le risque est parfois de catégoriser les expériences humaines et vécus au détriment de la singularité de l'individu, de l'éloigner de ses capacités intrinsèques et de l'acceptation de soi et de l'ensemble des phénomènes qui nous composent sans jugement et sans interprétation. Et d'alimenter un mental conceptuel de plus en plus élaboré car la conscience égotique voilée peut être aussi infinie* ».

Nathalie Poirier

"*L'émotion est la source de toute poésie, mais elle doit être maîtrisée par l'intelligence.*"

Léopold Sédar Senghor  
1906 – 2001

**Ne pas confondre intelligence et mental.** Maîtriser l'émotion ce n'est pas vouloir en faire quelque chose, c'est se détacher de l'émotion, ne plus être émotionnel mais reconnaître l'émotion pour ce qu'elle est : une manifestation énergétique/une forme résonante dans l'esprit ressenti dans le corps. D'où l'importance de cultiver le moment présent dans son corps car si on se coupe de ses sensations et de ses émotions

LAPRISE DE DÉCISION :  
ÉQUILIBRER PASSÉ, PRÉSENT ET FUTUR !

en étant trop dans le mental (futur, passé) on se coupe de la conscience de son vécu et de sa capacité innée naturelle à transformer ses émotions et trouver l'apaisement, la clarté d'esprit et la clairvoyance en étant simplement dans l'union du corps et de l'esprit dans l'instant présent.

« Plus vous vous identifiez à vos pensées, à vos goûts, à vos jugements et à vos interprétations, c'est-à-dire moins vous êtes présent en tant que conscience qui observe, plus grande sera la charge émotionnelle »

Les enseignements d'Eckart Tolle

<https://www.eckharttolle.fr>

« La prise de décision du sniper ... Un art subtil et complexe entre conscience et automatismes ». Ludovic Ruppe

Ludovic Ruppe précise sa pensée « Au-delà des décisions techniques associées aux gestes précis du sniper, « appréhender » est le mouvement le plus difficile à assimiler. **Percevoir la nécessité de l'action et prendre des décisions ne sont pas des fins en soi**, mais plutôt les conséquences d'une combinaison coordonnée d'intelligence situationnelle et de l'implantation plus ou moins consciente d'automatismes hiérarchisés par les formations et les entraînements, complétés progressivement par l'expérience professionnelle dans un catalogue de mises en situation mentale ». « **La finalité de ce cheminement est « la mission »**. Souvent, l'homme se retrouve seul face à une prise de décision qui, dans le meilleur des cas, sera traitée de manière intuitive. Cette intuition est le fruit de nos expériences passées. Il est donc impératif de comprendre consciemment que manifester le besoin d'aboutissement requiert une grande implication intellectuelle et l'intime conviction de la nécessité d'entraîner ses compétences et de contester inéluctablement ses acquis. Cette démarche individuelle est indispensable. Elle permet de prendre conscience qu'un haut niveau de technicité ne dure jamais. Rester dans sa zone de confort est néfaste ». « **Nous aimons répéter ce que nous connaissons et préférons reprendre ce qui fonctionne**. Pourtant, sortir des sentiers battus est essentiel pour progresser et rester compétent. L'excellence demande un effort quotidien pour combiner avec discernement la décision et l'action ». « Dans les actions de combat, les prises de décision sont extrêmement stressantes et contraintes par l'action menée. Sans délai, l'homme, avec ses forces et ses faiblesses du moment, devra repérer et prioriser sa ou ses cibles, identifier les menaces, prendre en compte les derniers éléments topographiques et atmosphériques, déterminer le point de visée, « réfléchir » et prendre LA décision, qui imprimera à jamais une image dans son esprit ». « L'action humaine provoque parfois ce à quoi sa finalité première semble s'opposer. Paradoxalement, **la décision la plus difficile pour un sniper n'est pas de tirer, mais bien de ne pas tirer** lorsque toutes les conditions ne sont pas réunies. Ceci est un réel indicateur de la maturité de l'homme se voulant combattant accompli ».

*« Tout ce que nous entendons est une opinion, non un fait. Tout ce que nous voyons est une perspective, non la vérité ».*

Marc Aurèle

**Votre passé, vos peurs,** les personnes et les moments clés de votre histoire personnelle donnent le ton sur votre façon de juger, de la direction de vos choix. Vos choix doivent être en accord avec votre histoire, vos besoins, vos valeurs, vos priorités et vos émotions. Se faire confiance est essentiel, car qui mieux que vous connaît ce dont vous avez besoin ?

**Plus vous connaîtrez votre environnement,** (l'environnement présent et non pas celui du passé ou du futur qui n'existe pas fabriqué par la perception voilée), vous-même (dans sa globalité, mon corps, mon esprit, mon énergie), plus il sera facile de prendre les bonnes décisions. **Se connaître, c'est aussi et surtout avoir conscience de ses émotions, de ses sensations,** de se faire confiance en ce que vous ressentez dans la bienveillance et la douceur pour soi-même sans jugement ni interprétation, tel un enfant qui découvre/explore instant après instant à travers ses 6 sens ce qui se présente à lui intérieurement et extérieurement.

**Sortir de sa « zone de confort »** est un élément essentiel pour ne pas rester dans une sorte de « statu quo » qui nous empêchera d'évoluer, de saisir les opportunités et multiplier les défis.

Comprendre que cela est naturel et le mouvement de vie naturel, tout n'est qu'une succession d'instant après instant, chaque instant chaque phénomène, chaque manifestation, chaque transformation, chaque création est unique dans l'instant présent.

*« L'être humain a tout en lui pour être dans cette évolution permanente et le changement continu, c'est le principe même de la vie, c'est la nature de l'énergie de vie qui anime chaque chose en ce monde. Le corps a en lui des milliards et des milliards de ressources pour maintenir son équilibre et se transformer autant que l'esprit dont il est la manifestation matérielle et notre énergie qui nous anime et se manifeste sous cette forme de vie, perceptible par nos 6 sens. Ne plus avancer, c'est mourir ».*

Nathalie Poirier

**La zone de confort c'est le confort conditionné par la réaction égotique =** j'aime, ce n'est pas toujours confortable mais ça au moins je le connais et je m'y accroche quand la peur m'empêche d'avoir la clairvoyance de reconnaître toutes les autres possibilités qui s'offrent à moi et présentes en moi. La zone de confort crée un blocage qui peut générer à plus ou moins long terme de grandes difficultés et souffrances. Tant que la souffrance est « acceptable », il peut être difficile d'initier par soi-même le changement. Parfois c'est un événement extérieur plus ou moins bien vécu qui va l'enclencher (une personne rencontrée sur son chemin, une parole, un sourire...) ou une résonance intérieure (réminiscence émergent de l'inconscient) qui vont déclencher une résonance forte d'énergie impulsive positive déclenchant le mouvement évolutif. Parfois le changement se fait lorsque la souffrance devient insupportable intérieurement ou à la suite d'un événement extérieur, le changement et l'évolution est plus brutal car c'est ainsi qu'est la vie, une énergie en perpétuel mouvement.

« Si tu traverses l'enfer, continue d'avancer ».

Winston Churchill

**Vos émotions jouent un rôle essentiel dans vos prises de décision. La place de l'intuition** (la clarté d'esprit, la conscience profonde, le discernement, la pleine conscience) **et des émotions**, impulsion énergétique issues de l'esprit infini, la nature même de notre énergie de vie n'est pas linéaire ou unique car nous faisons partie d'un espace-temps énergétique infini composé de milliards de choses. Dans nos cellules, nos gènes sont des résonances énergétiques de tout ce qui a composé la terre et l'espace- cf les travaux en sciences quantique qui se développent depuis le début du 20ème siècle pour mieux comprendre l'être humain dans sa globalité) dans la prise de décision est souvent sous-estimée. Apprendre à accepter ses émotions, les reconnaître, c'est déjà un premier pas.

**De quelles informations avez-vous besoin pour décider ? Qu'est-ce qui est secondaire ?**

En identifiant ces éléments, vous pouvez mieux comprendre ce qui influence vos décisions et comment vos émotions peuvent soit vous guider, soit vous freiner.

Qu'est-ce qui est bon pour moi, me procure joie et satisfaction, un apaisement sans culpabilité et en pleine conscience ?

**Qu'est ce qui me procure des sensations douces et plaisantes ?**

**Identifier ses injonctions intérieures** : il faut que, il ne faut pas que, je dois, je ne dois pas, penser aux autres avants soi. **Le biais du survivant** peut également influencer nos décisions émotionnelles.

Par exemple, en ne considérant que les succès passés et en ignorant les échecs, nous pouvons développer une fausse confiance qui nous pousse à prendre des risques inconsidérés.

Il est crucial de prendre en compte l'ensemble des données, y compris les échecs, pour avoir une vision complète et équilibrée.

"Chaque coup raté vous rapproche du prochain coup réussi."

Babe Ruth alias « the bambino »

Baseball

**Le droit à l'échec, de se tromper, ceci n'est pas une fatalité, bien au contraire, il enrichit votre expérience.** Car la vie n'est qu'une succession d'expériences vécues dans l'instant présent et chaque expérience est unique. Chaque décision, même si elle semble difficile à prendre, est une opportunité d'apprentissage et de croissance. En acceptant que l'échec dans mes peurs fait partie du processus, vous pouvez aborder les décisions avec plus de sérénité et de confiance. La prise de décision dans le cadre d'un échec, d'une erreur, est souvent perçu comme une source de stress ... en relation avec la notion de responsabilité, de culpabilité, d'incertitude ou d'inconnu. L'échec n'étant que l'interprétation de l'insatisfaction générée par le mental qui refuse de reconnaître ce qui est dans sa nature intrinsèque propre. **Exemple** : je suis restée bloquée sur place, en sidération, sous les coups en étant coupée de mes capacités de réagir pour me protéger tellement j'étais envahi par la peur et l'incompréhension, coupée de tous mes sens, je n'avais plus conscience de ce qui m'arrivais.

Plutôt que : je suis incapable de réagir face à un comportement violent, je me laisse faire et je préfère ne rien faire ou dire plutôt que de réagir de peur que ça soit encore pire après. Toute ma vie ça a été comme ça, ça fait partie de ma vie, c'est comme ça et on ne pourra rien y changer....

**La prise de décision nait d'une impulsion**, une énergie tensionnelle (pensée investie d'une forte énergie émergeant de la profondeur du conscient) plus ou moins bien vécue sans laquelle la dynamique de changement, d'évolution ne peut avoir lieu. Si la personne est déjà dans un état tensionnel extrême (stress de résistance inconscient/ESPT/épuisement global, émotion conflictuelle, désunion intérieure, santé altérée, déséquilibre physique ou psychique...) la moindre petite impulsion énergétique dynamique agréable ou désagréable peut générer un ressenti de tension extrême pouvant être assimilé à un ressenti de stress aigu pouvant la faire basculer dans un émotionnel et des comportements incontrôlés.

En fin de compte, la clé réside dans la connaissance de soi et la capacité à naviguer à travers les biais cognitifs et émotionnels qui peuvent obscurcir notre jugement. En intégrant des perspectives comme le biais du survivant, nous pouvons prendre des décisions plus éclairées et mieux alignées avec nos objectifs et nos valeurs.

*"Nous devons tous accepter que nous ne pouvons pas tout faire, mais nous devons croire que nous pouvons faire quelque chose."*

Jesse Owens  
1913 -1980

Et accepter sa vie comme une succession d'apprentissages ni bons ni mauvais, comprendre que chaque petit pas est un instant de vie immense ou tout est possible. S'appuyer sur les expériences de vie ayant générées un mieux-être dans le temps, tous ces petits changements et petits pas qui ont permis d'avancer et d'évoluer dans sa vie pour retrouver la confiance et se reconnecter à ses ressources profondes quand nous n'arrivons plus à avancer ou sommes perdus dans nos indécisions.

Nathalie Poirier : « *Accepter aussi que de ne pas décider/ne rien faire est parfois la 3ème voie et voir ce qui en émerge* ».

