

Sortir de l'indécision : comprendre ses conflits intérieurs

Parcours interactif avec autodiagnostic

~20 min

Près d'un adulte sur trois se dit submergé par les décisions. Ce module explique l'indécision par un mécanisme rarement conscient : nos aspects, ces parties de nous nées de l'expérience, qui défendent sécurité, liberté ou reconnaissance et s'affrontent à chaque carrefour — et le Juge intérieur, qui condamne plus qu'il n'éclaire. Il montre comment ces tiraillements se projettent dans les débats d'équipe, sur l'IA ou le télétravail, et ouvre le chemin pour en redevenir maître.

— OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- 01 Comprendre l'origine de l'indécision : des aspects de soi, nés de l'expérience, qui s'opposent à chaque choix important.
- 02 Identifier ses aspects en conflit avec trois questions : lesquels se font la guerre, que défendent-ils, lesquels est-on en train de nourrir.
- 03 Démasquer le Juge intérieur, cette voix qui condamne sans éclairer et entretient le conflit au lieu de le résoudre.
- 04 Reconnaître ses tiraillements projetés dans les débats d'équipe, pour contribuer au débat sain décrit par Lencioni.

— PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne qui veut décider avec clarté, en faisant la paix avec ses voix intérieures contradictoires.

- **Prérequis** : aucun

— DÉROULÉ DU MODULE

En autonomie, avec un entraînement adapté à l'apprenant.

- 1 **Autodiagnostic** : sur 9 dimensions pour situer ses pratiques et orienter l'entraînement.
- 2 **Vidéo d'expert** : de 10 minutes, ponctuée de 3 pauses de réflexion.
- 3 **Mises en situation** : 2 premières situations sélectionnées à partir de l'autodiagnostic, puis 16 autres facultatives. Chaque réponse reçoit un retour pédagogique : ses effets et une piste pour progresser.
- 4 **Engagement daté** : une action à essayer, rédigée par l'apprenant ou choisie parmi les propositions.
- 5 **Fiche mémo à télécharger** : repères clés, questions, engagement, notes personnelles et check-lists.

— UN EXEMPLE PARMI LES SITUATIONS PROPOSÉES

Votre manager vous propose un nouveau client important, en échange de deux clients que vous suivez depuis huit ans. Depuis trois jours, vous comparez la charge de travail, la prime et vos horaires sans parvenir à trancher. Votre réponse est attendue lundi. Comment avancez-vous ?

— ÉVALUATION ET VALIDATION

Seuil : 80 %

Le score prend en compte les réponses aux mises en situation, l'engagement formulé et, le cas échéant, les activités d'apprentissage complémentaires. La validation requiert un engagement et un score d'au moins 80 %.

MÉTHODES & MODÈLES

- Conflit intérieur / aspects (Maître vs otage) — méthode Afthonios, proche de l'approche « parties internes » (courants IFS / Voice Dialogue)
- Débat sain — Patrick Lencioni (Les 5 dysfonctions d'une équipe)
- Le Juge — méthode Afthonios

SOURCES & RÉFÉRENCES

- American Psychological Association — « Stress in America 2021 » (Harris Poll, 3 035 adultes) : 32 % des adultes disent être parfois si stressés qu'ils peinent à prendre des décisions basiques
- CPP Global (aujourd'hui The Myers-Briggs Company) — « Workplace Conflict » : 85 % des salariés dans le monde vivent des conflits au travail à un degré ou un autre
- Patrick Lencioni — « Les 5 dysfonctions d'une équipe » : la peur du conflit est une dysfonction majeure, le « débat sain » étant condition de la performance collective
- James Gross (1998) — les processus de régulation émotionnelle