

# Pourquoi est-ce si difficile de faire un choix ?

En consultation, je rencontre fréquemment des étudiantes et étudiants en recherche de stage ou d'emploi qui me partagent leur difficulté à faire un choix, à prendre position dans une direction ou une autre. Choisir est effectivement un processus complexe et il est normal de vivre des émotions tumultueuses lorsque le choix est aussi important que celui de s'insérer sur le marché du travail.

Explorons ensemble, sous différents angles, la notion de choix et sa complexité pour mieux comprendre et normaliser les hauts et les bas inhérents au processus de décision dans un contexte d'insertion socioprofessionnelle.

## **Choisir parmi l'univers des possibilités.**

Le monde d'aujourd'hui offre une multitude de possibilités. Pouvoir tout faire et se réaliser est aussi stimulant qu'angoissant, car nous sommes confrontés à notre propre liberté. D'un côté, cela nous donne un sentiment de contrôle sur notre existence. De l'autre, un sentiment de vide et de « trop grand ». Choisir, c'est avant tout *renoncer* à certaines options, car hélas! nous ne pouvons pas tout faire et tout avoir. Dans ce contexte où tout est possible, la peur de ne pas faire LE bon choix peut se trouver amplifiée. Et s'il n'existait pas qu'un seul bon choix?

Donnez-vous le droit de faire le meilleur choix possible en fonction de ce que vous connaissez de vous **aujourd'hui**. La connaissance de soi est un processus et non une finalité. Se donner le droit de revenir en arrière, de questionner et de se repositionner est tout à fait légitime. En fait, plus vous vous donnerez d'occasion de vous mesurer à la réalité, plus vous aurez d'information sur vous et ferez des choix éclairés et satisfaisants.

## **Sortir de l'illusion de l'emploi parfait.**

Nous vivons dans une culture où la pression de performer est omniprésente. Les réseaux sociaux amplifient cette pression, d'autant plus qu'elle alimente une illusion de perfection. Mais l'emploi idéal, parfait, qui répond à toutes nos exigences n'existe pas. On doit donc trouver l'emploi qui nous correspond le mieux et qui nous offre une zone de compromis acceptable, satisfaisante et surtout réaliste. De plus, on ne choisit plus l'emploi « de sa vie ». En effet, les carrières linéaires ne sont plus la norme. On choisit davantage un secteur d'activités dans lequel on souhaite se développer qu'un emploi spécifique.

## **Et vous, comment prenez-vous vos décisions ?**

Chaque personne a ses propres stratégies et manières de prendre des décisions. Normalement, lorsque vous avez une décision importante à prendre, que faites-vous ? Avez-vous tendance à vous baser sur vos émotions ? Sur les faits ? Prenez-vous le temps de mûrir chacune de vos décisions ou y allez-vous plutôt de façon impulsive ? Êtes-vous influencé par ce que les autres pensent ? Si oui, dans quelle mesure ? Comment cherchez-vous l'information dont vous avez besoin pour faire un choix éclairé ?

Je vous invite à créer un espace de réflexion pour vous observer dans le contexte d'une prise de décision. Quels comportements vous aident à décider ? Lesquels semblent plutôt vous nuire ? Prenez le temps de composer avec l'ambiguïté des choix qui s'offrent à vous. Ancrez-vous dans ce qui est important pour vous, cela vous aidera à clarifier votre projet professionnel et vous aidera à prendre les bonnes décisions pour vous.

## **Le moteur de vos choix en emploi : le sens**

Quel est le sens du travail pour vous ? Comment vous sentez-vous utile ? Pourquoi travailler ? Si vous aviez suffisamment d'argent pour ne jamais travailler, que feriez-vous ? □ Gardez-en tête que c'est le sens de votre projet professionnel qui vous donne une direction claire et vous pousse vers l'action. Le sens, c'est aussi ce qui vous permet de ressentir un sentiment de cohérence avec qui vous êtes, vos valeurs et ce qui est important pour vous.

Pour vous aider à prendre une décision éclairée sur l'emploi, le stage ou le type d'organisation qui vous convient le mieux, n'hésitez pas à prendre rendez-vous avec votre conseiller en emploi et à consulter nos analyses de marché.

---