Tous les jours, tu as des décisions à prendre, que ce soit le choix de tes vêtements, la nourriture que tu veux manger ou la musique à écouter, etc. Tu as aussi à faire d’autres choix qui ne sont pas toujours faciles : choisir un programme d’études, déménager, faire l’achat d’un appareil dispendieux, débuter ou terminer une relation amoureuse…

Certains choix sont faciles à faire. D’autres sont plus difficiles.

Voici une façon de t’aider à prendre une décision dans les situations où tu trouves cela difficile de prendre une décision.



**1. Décris la situation pour laquelle tu as un choix à faire?**



**2. Quelles sont les options possibles?**

Nous avons mis 4 options, mais tu peux en enlever ou en ajouter selon tes besoins.

|  |
| --- |
| **Option 1 :**  |
| **Option 2 :** |
| **Option 3 :**  |
| **Option 4 :**  |

**3. Identifie les avantages et les inconvénients de chacune des options.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Avantages** | **Inconvénients** |
| Option 1 |  |  |
| Option 2 |  |  |
| Option 3 |  |  |
| Option 4 |  |  |

**4. Y a-t-il des informations supplémentaires qui te permettraient de prendre une meilleure décision? Si oui, que peux-tu faire pour aller chercher cette information?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Information manquante** | **Actions pour aller chercher cette information** |
| Option 1 |  |  |
| Option 2 |  |  |
| Option 3 |  |  |
| Option 4 |  |  |

**5. Y a-t-il des personnes de ton réseau (famille, amis, enseignant, intervenant, employeur, etc.) avec qui tu pourrais discuter de tes différentes options? Et qu’en pensent-ils?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Personne consultée**  | **Idées exprimées** |
| Option 1 |  |  |
| Option 2 |  |  |
| Option 3 |  |  |
| Option 4 |  |  |

**6. Révise le tableau de la question 3 et ajuste les avantages et les inconvénients à la lumière des nouvelles informations que tu as recueillies.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Avantages** | **Inconvénients** |
| Option 1 |  |  |
| Option 2 |  |  |
| Option 3 |  |  |
| Option 4 |  |  |

**7. Maintenant, mets en ordre les options que tu choisis.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Option choisie**  | **Pourquoi?** |
| **Mon** **1er choix** | **Option \_** |  |
| **Mon** **2e choix** | **Option \_** |  |
| **Mon** **3e choix** | **Option \_** |  |
| **Mon** **4e choix** | **Option \_** |  |

**Tu as complété un processus de prise de décision qui t’a mené à mettre en ordre les différentes options.**

**Tu es donc prêt à faire un plan d’action pour réaliser l’option que tu as choisie.**

**Bon succès!**