



IB

Ilona Boniwell

La psychologie positive du choix

De manière générale, nous estimons qu'avoir le choix est une forme de liberté, et que la liberté mène au bien-être. Plus de choix se traduirait ainsi par plus de bien-être. Pouvoir choisir est en effet positif, c'est gage d'autonomie et cela vous permet d'exercer un certain contrôle sur votre vie, qu'il s'agisse du choix de vos vêtements le matin ou de choix de carrière. Les sociétés industrialisées occidentales accordant beaucoup d'importance à la liberté et à l'autonomie, il semble logique que nous souhaitions avoir toujours plus de choix. Pourtant, est-ce une si bonne chose ? Ne nous arrive-t-il pas, de temps à autre, d'avoir trop le choix ? Selon des études, bien qu'un certain niveau de choix impacte positivement notre bien-être, en avoir trop peut lui nuire, provoquant une incapacité à se décider, des attentes exacerbées, des regrets et une culpabilité lorsque l'objet choisi ne s'avère pas parfait.

Face au choix, deux typologies de personnes émergent. Certaines sont des "satisfiseurs" (*satisficers* en anglais) c'est-à-dire des personnes qui cherchent juste le produit ou le service satisfaisant leurs exigences. Ces personnes évaluent les options jusqu'à ce qu'elles trouvent ce qui répond à leurs critères minima, et le choix est fait ! A contrario, les "maximiseurs" (*maximisers*) ont la volonté et le besoin de trouver LA bonne affaire, ils s'emploient à évaluer et à comparer toutes les options possibles. Les maximiseurs réussissent souvent mieux que les

satisfiseurs. Par exemple, leur premier salaire est en moyenne plus élevé de 6 500 \$ par an. Malgré cela, ils sont moins satisfaits de leurs choix et de ce fait sont plus stressés, anxieux, frustrés et malheureux.

“ Ne cherchez pas à tout prix LA meilleure option. ”

Voici quelques conseils pour mieux aborder vos choix :

- ▶ Apprenez à ne choisir que lorsque cela en vaut réellement la peine : ne prenez du temps pour choisir soigneusement que lorsque la décision est importante (choix de carrière ou de maison, mais pas de votre nouveau téléphone portable).
- ▶ Pour les décisions peu importantes (choix d'un shampoing ou d'un jean), essayez de vous satisfaire d'un produit ou service convenable ; ne cherchez pas à tout prix LA meilleure option.
- ▶ Modérez vos attentes – n'espérez pas la perfection, quel que soit le nombre d'options possibles.
- ▶ Évitez de vous comparer aux autres.
- ▶ Essayez de vous en tenir à vos choix sans changer d'avis. //

Ilona Boniwell, docteure en psychologie, dirige Positran, un organisme qui propose une certification dans la formation et le coaching en psychologie positive. Elle est également professeure associée à HEC Paris, à l'École Centrale Paris et à l'université Anglia Ruskin de Cambridge. Elle a notamment conçu les Cartes des actions positives (Positran, 2017).