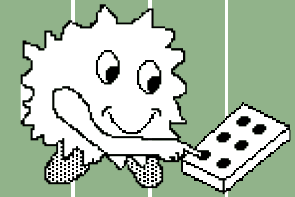


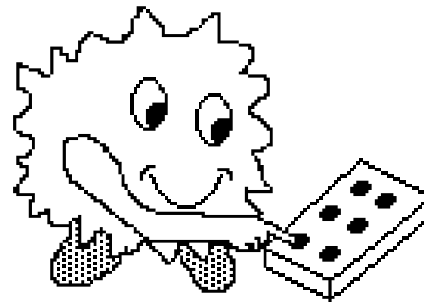
Décision et action



Sommaire

- Contrôle de l'impulsivité
- Dépasser l'approche par essais-erreurs
- Surmonter le blocage
- Comparer les solutions possibles
- Recherche de solutions alternatives
- Evocation anticipée de l'action
- Clarté de la communication
- Stratégies de vérification

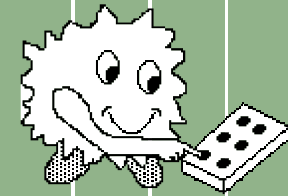
Les démarches cognitives
Décision et action
Fonction



Je prends une décision réfléchie

Cliquez sur les
boutons du
sommaire pour
explorer les
fonctions
cognitives relatives
à la décision et
l'action...

Décision et action



Sommaire

Contrôle de l'impulsivité

Dépasser l'approche par essais-erreurs

Surmonter le blocage

Comparer les solutions possibles

Recherche de solutions alternatives

Evocation anticipée de l'action

Clarté de la communication

Stratégies de vérification

Les démarches cognitives
Décision et action
Attitude

UNE MINUTE
JE REFLECHIS !

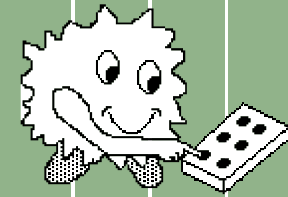


Contrôle de
l'impulsivité

Je prends une décision réfléchie

Je ne répons pas immédiatement au problème posé, en sautant les étapes d'une bonne acquisition des données et d'une élaboration réfléchie. Même si le problème semble connu, je vérifie que c'est bien le cas, avant de donner ma réponse.

Décision et action



Sommaire

- Contrôle de l'impulsivité
- Dépasser l'approche par essais-erreurs
- Surmonter le blocage
- Comparer les solutions possibles
- Recherche de solutions alternatives
- Evocation anticipée de l'action
- Clarté de la communication
- Stratégies de vérification

Les démarches cognitives
Décision et action
Attitude

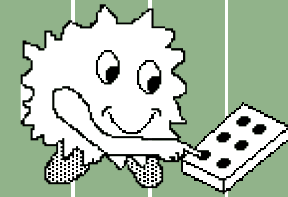


Dépasser l'approche par
essais - erreurs

Je prends une décision réfléchie

Je ne communique pas tout de suite, sans réflexion, l'une après l'autre toutes les réponses possibles au problème, jusqu'à trouver la bonne. Je ne tente pas de recherches au petit bonheur pour m'économiser la réflexion.

Décision et action



Sommaire

- Contrôle de l'impulsivité
- Dépasser l'approche par essais-erreurs
- Surmonter le blocage
- Comparer les solutions possibles
- Recherche de solutions alternatives
- Evocation anticipée de l'action
- Clarté de la communication
- Stratégies de vérification

Les démarches cognitives
Décision et action
Attitude

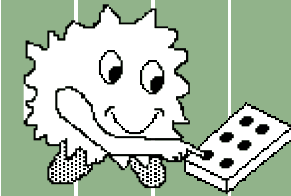


Surmonter le blocage

Je prends une décision réfléchie

Si je ne parviens plus à progresser, si d'autres ont mieux réussi, et que je me sens découragé ou bloqué, je prends du recul par rapport à la tâche. J'évite les conclusions hâtives sur mes capacités. Je me repose pour retrouver de l'énergie et tenter une autre stratégie. Au besoin je laisse la question de côté pour y revenir plus tard; je fais confiance à mon inconscient qui mûrit le problème.

Décision et action



Sommaire

- Contrôle de l'impulsivité
- Dépasser l'approche par essais-erreurs
- Surmonter le blocage
- Comparer les solutions possibles
- Recherche de solutions alternatives
- Evocation anticipée de l'action
- Clarté de la communication
- Stratégies de vérification

Les démarches cognitives
Décision et action
Principe

— PUB —
COMPARATIVE

	BID.	BLANC	COUL.	PAIX
LESSIVE TAUC	++	--	++	+
LESSIVE CHOSE	+	+++	--	++

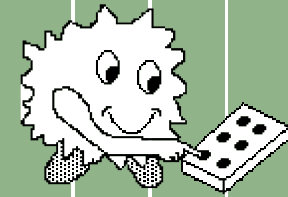
A cartoon character with a spiky head is pointing upwards towards the table with its right hand.

Comparaison des
solutions possibles

Je prends une décision réfléchie

Quand j'ai trouvé plusieurs solutions à mon problème, pour m'aider dans la prise de décision, je dresse un tableau des avantages et inconvénients de toutes les conséquences de chacune d'elles. Je me méfie des solutions séduisantes. N'y a-t-il pas d'effets pervers ?

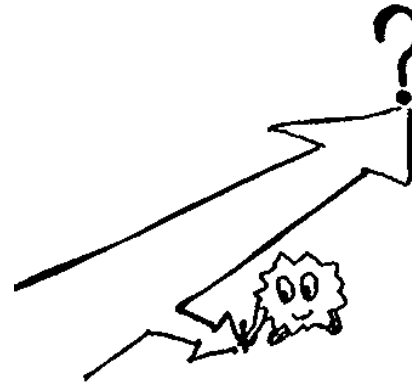
Décision et action



Sommaire

- Contrôle de l'impulsivité
- Dépasser l'approche par essais-erreurs
- Surmonter le blocage
- Comparer les solutions possibles
- Recherche de solutions alternatives
- Evocation anticipée de l'action
- Clarté de la communication
- Stratégies de vérification

Les démarches cognitives
Décision et action
Fonction

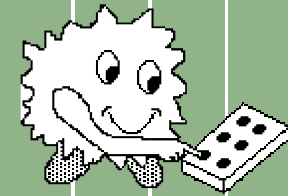


Recherche de
solutions alternatives

Je prends une décision réfléchie

Quand j'ai trouvé
une solution à mon
problème, avant de
passer à l'action je
m'interroge: n'y a-t-il
pas d'autres
solutions possibles ?
Cette première
solution est-elle bien
la meilleure ?

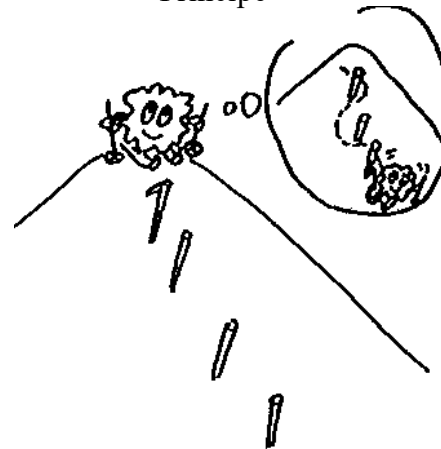
Décision et action



Sommaire

- Contrôle de l'impulsivité
- Dépasser l'approche par essais-erreurs
- Surmonter le blocage
- Comparer les solutions possibles
- Recherche de solutions alternatives
- Evocation anticipée de l'action
- Clarté de la communication
- Stratégies de vérification

Les démarches cognitives
Décision et action
Principe

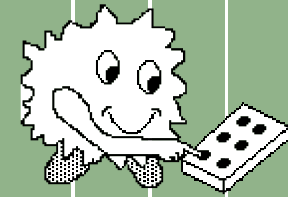


Evocation anticipée
de l'action

Je prends une décision réfléchie

Une fois ma décision prise, je me repasse dans ma tête le film de ce que je vais faire ou dire. J'évoque sous quelle forme je vais agir ou donner ma réponse.

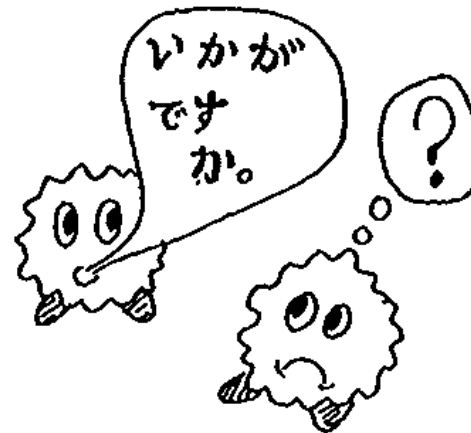
Décision et action



Sommaire

- Contrôle de l'impulsivité
- Dépasser l'approche par essais-erreurs
- Surmonter le blocage
- Comparer les solutions possibles
- Recherche de solutions alternatives
- Evocation anticipée de l'action
- Clarté de la communication
- Stratégies de vérification

Les démarches cognitives
Décision et action
Fonction



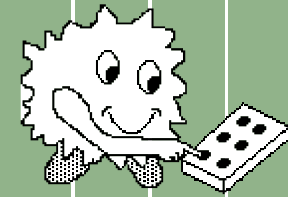
Clarté de la
communication

Je prends une décision réfléchie

Pour communiquer ma réponse, je cherche à employer un langage compréhensible pour mon interlocuteur. Je m'assure de la précision et de la clarté de ma réponse pour éviter toute ambiguïté.

Si nécessaire, je définis mon vocabulaire au préalable.

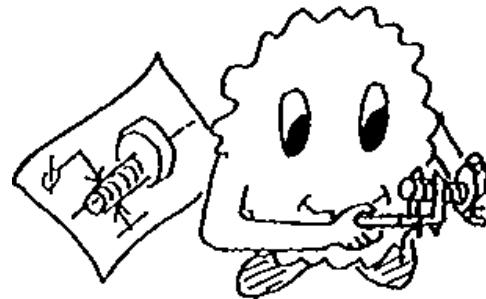
Décision et action



Sommaire

- Contrôle de l'impulsivité
- Dépasser l'approche par essais-erreurs
- Surmonter le blocage
- Comparer les solutions possibles
- Recherche de solutions alternatives
- Evocation anticipée de l'action
- Clarté de la communication
- Stratégies de vérification

Les démarches cognitives
Décision et action
Principe



Stratégie de
vérification

Je prends une décision réfléchie

Après avoir formulé ma réponse au problème, avant de passer à autre chose, je prends le temps de vérifier que ma réponse est adaptée et ne comporte pas d'erreur. Je la compare aux données initiales et aux questions posées.