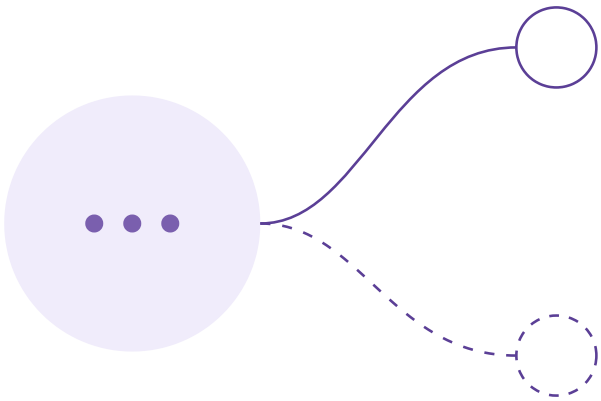
LES CAHIERS PRATIQUES ALLECTIO

Cahier n° 5 · extrait gratuit

Décider quand tout n'est pas certain

Un cahier pratique pour clarifier vos options, repérer ce qui vous manque pour choisir et fixer une date de décision.



> *Vous n'aurez jamais toutes les informations. Ce cahier vous aide à chercher celles qui comptent, à préparer ce qui peut mal tourner, puis à choisir à une date fixée.*

Couple · Famille · Travail · Vie personnelle

Version 0.9 · novembre 2026

MODE D'EMPLOI

Avant de commencer

Vous avez une décision importante à prendre, et tout n'est pas certain. Ce cahier vous aide à clarifier vos options, à repérer ce qui vous manque pour choisir et à fixer une date de décision.

À qui s'adresse ce cahier

À toute personne face à une décision personnelle importante et incertaine : déménager, accepter un poste, s'installer ensemble, rester ou partir, accompagner un parent âgé. Vous pouvez le remplir pour vous ou à deux.

Ce que vous aurez en main

- votre vraie question, au-delà du oui ou non ;
- au moins trois options, dont une à laquelle vous n'aviez pas pensé ;
- ce que vous savez, ce qui vous manque et ce que personne ne peut prévoir ;
- les risques principaux, repérés avant de vous engager ;
- votre seuil « assez bien » et une date de décision ;
- une grille pour faire le bilan sans juger sur le seul résultat.

Ce que ce cahier ne fait pas

- Il ne choisit pas à votre place et ne garantit pas le résultat : une décision réfléchie peut mal tourner.
- Il ne remplace pas l'aide d'un professionnel : médecin, avocat, notaire, conseil en évolution professionnelle, conseil conjugal.
- Il n'est pas fait pour préparer le départ d'une relation où vous avez peur (page 3).
- Ses exercices sont des outils de réflexion. Ils ne donnent ni score ni verdict.

Comment l'utiliser

- Une décision à la fois. Vous pourrez reprendre le cahier pour la suivante.
- Lisez d'abord l'exemple rempli, puis remplissez votre fiche, à la main si possible.
- Comptez environ deux heures pour les parties 1 à 9, en plusieurs fois. C'est un ordre de grandeur : la partie 10 se fait après la décision.
- À deux, remplissez vos fiches séparément avant de les comparer (partie 9).

Trois entrées possibles

J'AI QUELQUES SEMAINES DEVANT MOI

Suivez les parties 1 à 9 dans l'ordre, puis résumez tout sur la fiche de décision.

JE DOIS RÉPONDRE DANS QUELQUES JOURS

Allez à l'essentiel : partie 1, partie 4 et partie 8, puis la fiche de décision.

J'HÉSITE DEPUIS DES MOIS

Commencez par la partie 4, sur le coût de l'attente, puis la partie 8 pour fixer une date. Reprenez ensuite à la partie 1.

Les situations, les prénoms et les dialogues de ce cahier sont fictifs. Sacha et Robin peuvent être une femme ou un homme : à vous de les imaginer. Chaque exemple, de A à D, suit sa propre histoire d'une partie à l'autre.

SOMMAIRE

Dans le cahier complet

	Avant de commencer	
1	Poser la vraie question	
2	Sortir du « oui ou non »	
3	Le connu, l'inconnu, l'inconnaissable	DANS CET EXTRAIT
4	Ce qui vaut la peine d'attendre	
5	Mesurer ce qui est réversible	
6	Imaginer l'échec à l'avance	
7	Le test du regret et des valeurs	
8	Fixer une date et un « assez bien »	
9	Décider à deux	
10	Faire le bilan de la décision	
	Fiche de décision, à imprimer	
	Ce que dit la recherche	
	Sources et prolongements	

VOTRE SÉCURITÉ D'ABORD

Ce cahier suppose que vous pouvez décider librement et sans danger. Si votre décision concerne le fait de quitter une relation dans laquelle vous avez peur, préparez-la avec un service spécialisé : il vous aidera à partir en sécurité. Si l'autre personne vous menace, vous surveille ou décide à votre place, n'utilisez pas les exercices à deux. Et si un choix vous semble sans issue au point de penser à mourir, parlez-en dès maintenant à une personne de confiance ou au 3114.

- **17 ou 112** : en cas de danger immédiat.
- **114** : urgence par SMS, si vous ne pouvez pas parler ou entendre.
- **3919** : écoute et orientation des femmes victimes de violences et de leur entourage, anonyme et gratuit. Ce n'est pas un numéro d'urgence.
- **116 006** : aide aux victimes, quel que soit le type de violence ; gratuit.
- **arretonslesviolences.gouv.fr** : informations et signalement en ligne.
- **3114** : si vous avez des idées suicidaires ou si un proche vous inquiète ; gratuit, jour et nuit.

Au travail, en cas de harcèlement ou de menace : service de prévention et de santé au travail, représentants du personnel, inspection du travail. Numéros valables en France, vérifiés en novembre 2026 sur des sites publics.

UN MOT SUR LE DOUTE

Hésiter devant une décision importante est courant, et ce n'est pas un défaut : le doute montre souvent que plusieurs options ont de la valeur pour vous. Ce cahier ne cherche pas à le faire disparaître, ni à vous dire quoi choisir. Il vous aide à savoir ce qui vous manque, à le chercher pendant un temps limité, puis à décider avec ce que vous savez. Une décision prise avec soin peut mal tourner ; elle reste une décision prise avec soin.

PARTIE 3

Le connu, l’inconnu, l’inconnaissable

L’incertitude paralyse quand tout se mélange : ce que vous savez, ce que vous pourriez apprendre et ce que personne ne peut prévoir. Les séparer montre ce qu’il reste vraiment à faire avant de choisir.

LE CONNU

Ce qui est vérifié : un chiffre écrit, une date, une phrase entendue. Vous pouvez dire d’où vous le savez.

L’INCONNU

Ce que vous ne savez pas encore, mais pourriez apprendre : en demandant, en visitant, en essayant.

L’INCONNAISSABLE

Ce que personne ne peut savoir à l’avance : une santé, un marché, vos goûts dans dix ans. Cela ne se cherche pas : cela se prépare.

EXEMPLE C · LE PÈRE DE SACHA

Connu	*« Papa est tombé deux fois depuis mars. Il veut rester chez lui. »*
Cru connu	*« Une aide à domicile, c’est hors de prix. »*
Inconnu	*« Ce que coûterait une aide trois matins par semaine, et l’avis de son médecin. »*
Inconnaissable	*« S’il retombera, et quand. »*

Sacha croyait savoir que l’aide à domicile était hors de prix. Ce n’était pas vérifié : rangée dans l’inconnu, l’idée devient une tâche, demander deux devis. Le risque d’une nouvelle chute, lui, ne se renseigne pas. Il se prépare : téléassistance, voisine prévenue, salle de bains adaptée.

POUR L’INCONNAISSABLE : CE QUI ARRIVE EN GÉNÉRAL

Personne ne peut vous dire ce qui vous arrivera. Mais vous pouvez demander ce qui arrive en général, à des personnes qui ont fait ce choix ou à un professionnel. Leur réponse ne prédit pas votre cas : elle donne un ordre de grandeur pour vous préparer.

Méfiez-vous de ce que vous croyez savoir : les loyers « forcément moins chers » ailleurs, l’équipe « sûrement sympathique ». Pour chaque certitude, demandez-vous d’où vous la tenez. Si vous la supposez seulement, rangez-la dans l’inconnu.

ENTRAÎNEZ-VOUS · CONNU, INCONNU OU INCONNAISSABLE ?

1. « L’offre indique 2 900 € net par mois. »
   ☐ connu ☐ inconnu ☐ inconnaissable
2. « Dans dix ans, Nantes nous plaira. »
   ☐ connu ☐ inconnu ☐ inconnaissable
3. « Le loyer d’un trois-pièces à Nantes. »
   ☐ connu ☐ inconnu ☐ inconnaissable
4. « Les horaires de la formation. »
   ☐ connu ☐ inconnu ☐ inconnaissable

Réponses : 1, connu ; 3 et 4, inconnus, qu’une recherche ou une question peut lever ; 2, inconnaissable : on peut s’y préparer, par exemple en louant avant d’acheter.

CE QUE DIT LA RECHERCHE

Nous surestimons souvent la précision de ce que nous croyons savoir : quand on demande des fourchettes « sûres à 90 % », elles contiennent la bonne réponse moins d’une fois sur deux dans de nombreuses études (Moore et Healy, 2008, synthèse). Ces études portent surtout sur des questions de connaissances générales : nous en tirons une règle de prudence, pas une mesure de votre cas.

PARTIE 3 · VOTRE FICHE

Ce que je sais, ce qui me manque

Reprenez votre vraie question (partie 1). Notez, une ligne par élément, ce que vous savez, ce que vous pourriez apprendre et ce que personne ne peut prévoir.

CE QUE JE SAIS, ET D'OÙ JE LE SAIS	CE QUE JE NE SAIS PAS ENCORE : COMMENT L'APPRENDRE, ET D'ICI QUAND	CE QUE PERSONNE NE PEUT PRÉVOIR : COMMENT M'Y PRÉPARER
Papa est tombé deux fois depuis mars : il me l'a dit, son voisin aussi.	*Le coût d'une aide trois matins par semaine : deux devis d'ici le 20.*	*Une nouvelle chute. Préparer : téléassistance, voisine prévenue.*

Ce que je crois savoir

Ces phrases servent à repérer vos certitudes non vérifiées et l'expérience des autres.

« Je tiens pour acquis que… »

« Je pourrais le vérifier en… »

« Une personne qui a vécu une situation proche, à qui je peux demander : … »

« Si l'imprévu arrive, ce qui m'aidera à faire face : … »

EXTRAIT GRATUIT

La suite du cahier

Vous venez de trier ce que vous savez, ce qui vous manque et ce que personne ne peut prévoir. Le cahier complet vous accompagne ensuite jusqu'à la décision elle-même, puis jusqu'au bilan.

Ce que vous y trouverez

- Poser la vraie question, au-delà d'un simple oui ou non.
- Trouver au moins trois options, avec quatre questions simples.
- Repérer l'information qui changerait votre choix, et ce que coûte l'attente.
- Distinguer ce qui se défait de ce qui engage, et essayer avant de trancher.
- Des exemples commentés : couple, famille, travail, reprise d'études.

Et quand cela se complique

- Imaginer l'échec à l'avance pour préparer les risques principaux.
- Faire le test du regret sans laisser la peur du regret décider.
- Fixer un « assez bien » et une date de décision.
- Décider à deux sans laisser la situation trancher à votre place.
- Faire le bilan sans juger sur le seul résultat, avec une fiche de décision à réutiliser.

LE CAHIER COMPLET

20 pages au format PDF, à imprimer ou à remplir sur papier libre. Dix exercices, chacun précédé d'un exemple rédigé. Les sources scientifiques et leurs limites sont indiquées pour chaque idée.

Disponible sur allectio.app

En attendant, gratuitement

- La check-list « Une grande décision à deux », pour vérifier l'essentiel avant de trancher ensemble.
- Le test du Labo « Test d'excès de confiance : êtes-vous sûr à 90 % ? », qui prolonge cet extrait.
- Dans l'application Allectio, le parcours « Les 50 Biais qui Influencent nos Relations », entièrement gratuit.

VOTRE AVIS NOUS AIDE

Cet extrait vous a-t-il été utile ? Qu'est-ce qui vous a manqué ? Écrivez-nous à contact@allectio.app : chaque retour sert à améliorer la collection.