

Escarpins fleuris, sandales-bijoux
tennis blanches, claquettes sexy
**NOS CHAUSSURES
PRÉFÉRÉES DE L'ÉTÉ**

www.elle.fr

AGNÈS B.
Son bouleversant
témoignage
sur sa jeunesse

MODE
La touche
d'or qui
change tout

BESOIN DE SOUFFLER ?
Essayez la
détox mentale

SA FONDATION
SA FAMILLE
BIENTÔT UN BÉBÉ

**NATALIA
VODIANOVA**
TOUT POUR LES
ENFANTS

Nattes indiennes, néo-chignon
et queues-de-cheval...

CES COIFFURES
qui rendent
BELLE (même de dos)

FICHES-CUISINE
Les recettes gourmandes
de Christophe Michalak

HEBDOMADAIRE. 18 AVRIL 2014

FRANCE MÉTROPOLITAINE 2,20 € AND : 2,60 € BEL : 2,50 € CAN S : 5,65 CND.
A : 4,80 € D : 4,50 € ANTILLES A : 5,50 € SAINT-MARTIN : 6 € REUNION A : 6,50 € GUY S : 4 €
CH : 4,30 FS. ESP : 3,60 € FIN : 5,90 € GR : 4,40 € ITA : 3,60 € LUX : 2,50 € MAR : 33 MAD.
PORT cont : 3,60 € NL : 4,50 € NCAL : 460 CFP POLY S : 510 CFP TUN : 5,40 DNT.

M 05702 - 3564S - F: 5,10 €



détox mentale

FAITES LE MĒNAGE DANS VOTRE TĒTE

Vous êtes débordée
par les urgences, les mails et
les décisions à prendre ?

Une seule solution, se
débarrasser des obligations
superflues... Comment ?

Suivez le guide.

**BARACK OBAMA EST TOU-
JOURS EN COSTUME GRIS** et
cravate bleue. Pourquoi ? Parce
qu'il évite ainsi de réfléchir devant
sa penderie. Une astuce conseillée
par les neurologues qui l'aident à
préserver ses capacités décision-
nelles. En effet, pour mieux se
concentrer sur la crise ukrainienne
ou l'économie nord-américaine,
Barack Obama zappe les petites
décisions quotidiennes. Un parti
pris qui séduit de plus en plus de
décideurs, à l'image d'Elodie,
42 ans, chef d'entreprise : « J'ai
multiplié les routines. Je choisis
ma tenue via un fichier de photos,
je fais mes courses online avec une
liste type... Me débarrasser de ces
microdécisions me permet de me
concentrer sur des macrodécisions,
professionnelles ou personnelles. »
A croire les neurologues spéciali-
sés, Barack et Elodie auraient rai-
son. Choix minuscules (« Dois-je
cliquer sur ce lien hypertexte ? »)
ou majeurs (« Faut-il épouser
Louis ? »), notre cerveau travaille
non-stop. A l'époque des Smart-
phone et des réseaux sociaux, nous
prendrions plus de 30 000 déci-
sions par jour. Epuisant... Neuro-
logue et auteur de « Décider en
toute connaissance de soi » (éd.
Odile Jacob), Philippe Damier
insiste : « L'homo sapiens a peu



évolué en vingt mille ans. Sa vitesse de traitement des informations est assez lente, alors que le volume à traiter a explosé. » Conséquence, nous souffrons presque tous de « fatigue décisionnelle ». Pour Roy F. Baumeister, psychologue à l'université de Floride, nous disposons d'une réserve d'énergie cérébrale équivalant à cinq heures de concentration réelle par jour, un capital entamé par chaque décision. Or, lorsque cette énergie baisse, notre volonté chute. Nous prenons alors nos décisions sur d'autres bases, par impulsion ou procrastination, au lieu de leur accorder un effort de réflexion.

SOMMES-NOUS ALORS CONDAMNÉS, comme Elodie, à déléguer nos petits choix à des applications ? Sans rien laisser à la spontanéité et au hasard dans nos vies qui en comptent déjà si peu ? Éva, 35 ans, graphiste, s'insurge : « Je déteste l'idée de contrôler le quotidien pour digérer des infos. Si c'est pour passer plus de temps sur la météo de New York ou les ragots people, ça n'en vaut pas la peine. » Philosophe et auteur d'un manifeste intitulé « Contre le colonialisme numérique » (éd. Albin Michel), Roberto Casati plaide justement pour la réhabilitation du hasard et propose même de le laisser décider à notre place. « A conditions égales, ce sont les événements imprévus qui font la différence, pour cette raison même qu'ils sont

imprévisibles, argumente-t-il. Rendre nos décisions en partie aléatoires est une façon de réagir face à la réalité elle-même aléatoire. »

Doit-on tenter d'« optimiser » notre quotidien ? Charles Pépin*, philosophe, s'est interrogé sur ce qu'est une bonne décision : « Il faut faire la distinction entre choix et décision, précise-t-il. Un choix est rationnel, c'est un arbitrage qui ne demande ni courage ni audace, dans lequel l'incertitude n'existe pas. La décision nécessite de se faire confiance et de trancher même s'il y a une incertitude. Elle demande de prendre des risques. Pour faire baisser sa fatigue décisionnelle, on peut commencer par rejeter toutes les décisions qui peuvent être déléguées, ou réglées par le temps ou le hasard. Ensuite, il faut se faire confiance, reconnaître les moments où l'on est dans un état propre à trancher. L'idée n'est pas de gagner en capacités analytiques, mais de gagner en audace, en intuition. C'est en osant décider souvent qu'on décide mieux et plus vite, sans se fatiguer. » Un plaidoyer pour l'audace contre la standardisation des existences. Alors, détox décisionnelle ou pas ? A vous de décider !

DANIELE GERKENS

* « Les lundis philo de Charles Pépin », coffret DVD (éd. Kairos).

LES SYMPTÔMES D'UNE « FATIGUE DÉCISIONNELLE »

- * Ma journée est rythmée par les réunions, les mails et les coups de téléphone.
- * Devant ma penderie, j'ai du mal à choisir une tenue.
- * Les cris des enfants, le désordre m'irritent.
- * Ma « to do list » s'allonge tous les jours.
- * Je dors six heures par nuit.
- * Hors du bureau, j'aime consulter Twitter.
- * Organiser les vacances m'angoisse.
- * Face aux tracas quotidiens, j'ai tendance à procrastiner.
- * J'ai des sorties prévues quasiment tous les soirs.
- * Pour me changer les idées, je surfe sur les sites d'infos.

5 OU + DE 5 PROPOSITIONS COCHÉES

Une détox décisionnelle est indiquée tout de suite.

- DE 5 PROPOSITIONS COCHÉES

Une détox décisionnelle occasionnelle permettra de se sentir encore mieux.

LES CINQ PILIERS DE LA DÉTOX DÉCISIONNELLE

1. INTERROMPRE LE FLUX



E-mails, alertes, images... nous évoluons dans un flux permanent. « Le cerveau n'est pas capable de gérer trop de données de front, précise Philippe Damier. Après une interruption, se reconcentrer demande un effort. » Les bons réflexes ? Consulter ses mails deux ou trois fois par jour, pas plus, couper le téléphone, refuser les push et, le week-end, tout débrancher.

2. SIMPLIFIER LE QUOTIDIEN



Pour la chronostratège Isabelle Mégé Depardon, « optimiser son temps optimise son énergie. J'encourage la planification de la semaine à venir dès le vendredi soir. Mettre par écrit ses problèmes décharge le cerveau et aide à prendre une décision. Enfin, déléguer aux collègues, au mari et aux enfants est indispensable ».

3. « PRIORISER » LES URGENCES



« Le rythme trépidant de nos vies précipite nos actions, avance Anne Launay-Duhautbout, coach et coauteure de "Managez votre temps et vos priorités"

(éd. ESF). Résultat, on va vite mais dans le mur. Il faut être clair sur sa fonction, sur les attentes des interlocuteurs, et se fixer trois à cinq priorités pour la semaine (ou une par jour). »

4. SE RECENTRER SUR SOI-MÊME



« Notre voix intérieure s'emballa ? On se pose, décrypte Isabelle Censier, coach, en respirant, en accomplissant des mouvements d'assouplissement, en chantant... Le tout de manière consciente et impliquée. » Nos applis préférées (à consulter avant d'éteindre son Smartphone...) : « Yoga au bureau » (2,69 €), « RespiRelax » (gratuite) et « Zéro Stress » (2,69 €).

5. DÉCIDER EN PLEINE CONSCIENCE



Il est recommandé de prendre les décisions importantes au calme le matin. Et plus tard, si l'on coince sur un dossier ? « S'acharner ne sert à rien, ajoute Isabelle Mégé Depardon. Mieux vaut arrêter et changer de sujet plutôt que d'user son énergie sans succès. »