

---



# Journal de décision

---



Un journal guidé de 30 jours



Hybride

Créé avec LoomJournals

---

# Comment utiliser ce journal

---

Bienvenue dans votre journal ! Voici quelques conseils pour en tirer le meilleur parti :

- 1 Réservez quelques minutes chaque jour pour écrire
- 2 Soyez honnête et écrivez librement, sans vous juger
- 3 Essayez d'écrire à la même heure chaque jour pour créer une habitude
- 4 Relisez vos entrées chaque semaine pour repérer des tendances

- 
- Rate your emotional state and confidence before writing — low scores signal a need for extra caution
  - State the decision in plain language, list real alternatives, then write your reasoning honestly
  - Record your expected outcome with a probability estimate if possible
  - Return after the outcome is known to fill in the result and lessons learned — this is where growth happens



Scannez pour un guide détaillé sur l'utilisation de ce journal

Date: \_\_\_\_\_

Confiance dans la décision 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

État émotionnel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enjeux: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Réversibilité: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**La décision** (formulez la décision clairement — que décidez-vous exactement ? la formulation doit être co...

---

---

---

**Contexte** (qu'est-ce qui motive cette décision ? contexte, contraintes, délais et personnes concernées)

---

---

---

**Alternatives** (listez les options que vous avez sérieusement envisagées — y compris l'option de ne rien fai...

---

---

---

**Raisonnement** (pourquoi cette option ? exposez la logique, les valeurs et les compromis)

---

---

---

**Résultat attendu** (quel résultat attendez-vous de cette décision ?)

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Confiance dans la décision  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

État émotionnel:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Enjeux:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Réversibilité:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**La décision** (formulez la décision clairement — que décidez-vous exactement ? la formulation doit être co...

---

---

---

**Contexte** (qu'est-ce qui motive cette décision ? contexte, contraintes, délais et personnes concernées)

---

---

---

**Alternatives** (listez les options que vous avez sérieusement envisagées — y compris l'option de ne rien fai...

---

---

---

**Raisonnement** (pourquoi cette option ? exposez la logique, les valeurs et les compromis)

---

---

---

**Résultat attendu** (quel résultat attendez-vous de cette décision ?)

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Confiance dans la décision  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

État émotionnel:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Enjeux:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Réversibilité:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**La décision** (formulez la décision clairement — que décidez-vous exactement ? la formulation doit être co...

---

---

---

**Contexte** (qu'est-ce qui motive cette décision ? contexte, contraintes, délais et personnes concernées)

---

---

---

**Alternatives** (listez les options que vous avez sérieusement envisagées — y compris l'option de ne rien fai...

---

---

---

**Raisonnement** (pourquoi cette option ? exposez la logique, les valeurs et les compromis)

---

---

---

**Résultat attendu** (quel résultat attendez-vous de cette décision ?)

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Confiance dans la décision  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

État émotionnel:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Enjeux:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Réversibilité:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**La décision** (formulez la décision clairement — que décidez-vous exactement ? la formulation doit être co...

---

---

---

**Contexte** (qu'est-ce qui motive cette décision ? contexte, contraintes, délais et personnes concernées)

---

---

---

**Alternatives** (listez les options que vous avez sérieusement envisagées — y compris l'option de ne rien fai...

---

---

---

**Raisonnement** (pourquoi cette option ? exposez la logique, les valeurs et les compromis)

---

---

---

**Résultat attendu** (quel résultat attendez-vous de cette décision ?)

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Confiance dans la décision  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

État émotionnel:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Enjeux:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Réversibilité:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**La décision** (formulez la décision clairement — que décidez-vous exactement ? la formulation doit être co...

---

---

---

**Contexte** (qu'est-ce qui motive cette décision ? contexte, contraintes, délais et personnes concernées)

---

---

---

**Alternatives** (listez les options que vous avez sérieusement envisagées — y compris l'option de ne rien fai...

---

---

---

**Raisonnement** (pourquoi cette option ? exposez la logique, les valeurs et les compromis)

---

---

---

**Résultat attendu** (quel résultat attendez-vous de cette décision ?)

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Confiance dans la décision  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

État émotionnel:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Enjeux:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Réversibilité:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**La décision** (formulez la décision clairement — que décidez-vous exactement ? la formulation doit être co...

---

---

---

**Contexte** (qu'est-ce qui motive cette décision ? contexte, contraintes, délais et personnes concernées)

---

---

---

**Alternatives** (listez les options que vous avez sérieusement envisagées — y compris l'option de ne rien fai...

---

---

---

**Raisonnement** (pourquoi cette option ? exposez la logique, les valeurs et les compromis)

---

---

---

**Résultat attendu** (quel résultat attendez-vous de cette décision ?)

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Confiance dans la décision 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

État émotionnel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enjeux: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Réversibilité: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**La décision** (formulez la décision clairement — que décidez-vous exactement ? la formulation doit être co...

---

---

---

**Contexte** (qu'est-ce qui motive cette décision ? contexte, contraintes, délais et personnes concernées)

---

---

---

**Alternatives** (listez les options que vous avez sérieusement envisagées — y compris l'option de ne rien fai...

---

---

---

**Raisonnement** (pourquoi cette option ? exposez la logique, les valeurs et les compromis)

---

---

---

**Résultat attendu** (quel résultat attendez-vous de cette décision ?)

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Confiance dans la décision  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

État émotionnel:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Enjeux:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Réversibilité:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**La décision** (formulez la décision clairement — que décidez-vous exactement ? la formulation doit être co...

---

---

---

**Contexte** (qu'est-ce qui motive cette décision ? contexte, contraintes, délais et personnes concernées)

---

---

---

**Alternatives** (listez les options que vous avez sérieusement envisagées — y compris l'option de ne rien fai...

---

---

---

**Raisonnement** (pourquoi cette option ? exposez la logique, les valeurs et les compromis)

---

---

---

**Résultat attendu** (quel résultat attendez-vous de cette décision ?)

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Confiance dans la décision 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

État émotionnel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enjeux: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Réversibilité: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**La décision** (formulez la décision clairement — que décidez-vous exactement ? la formulation doit être co...

---

---

---

**Contexte** (qu'est-ce qui motive cette décision ? contexte, contraintes, délais et personnes concernées)

---

---

---

**Alternatives** (listez les options que vous avez sérieusement envisagées — y compris l'option de ne rien fai...

---

---

---

**Raisonnement** (pourquoi cette option ? exposez la logique, les valeurs et les compromis)

---

---

---

**Résultat attendu** (quel résultat attendez-vous de cette décision ?)

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Confiance dans la décision  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

État émotionnel:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Enjeux:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Réversibilité:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**La décision** (formulez la décision clairement — que décidez-vous exactement ? la formulation doit être co...

---

---

---

**Contexte** (qu'est-ce qui motive cette décision ? contexte, contraintes, délais et personnes concernées)

---

---

---

**Alternatives** (listez les options que vous avez sérieusement envisagées — y compris l'option de ne rien fai...

---

---

---

**Raisonnement** (pourquoi cette option ? exposez la logique, les valeurs et les compromis)

---

---

---

**Résultat attendu** (quel résultat attendez-vous de cette décision ?)

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Confiance dans la décision  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

État émotionnel:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Enjeux:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Réversibilité:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**La décision** (formulez la décision clairement — que décidez-vous exactement ? la formulation doit être co...

---

---

---

**Contexte** (qu'est-ce qui motive cette décision ? contexte, contraintes, délais et personnes concernées)

---

---

---

**Alternatives** (listez les options que vous avez sérieusement envisagées — y compris l'option de ne rien fai...

---

---

---

**Raisonnement** (pourquoi cette option ? exposez la logique, les valeurs et les compromis)

---

---

---

**Résultat attendu** (quel résultat attendez-vous de cette décision ?)

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Confiance dans la décision  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

État émotionnel:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Enjeux:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Réversibilité:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**La décision** (formulez la décision clairement — que décidez-vous exactement ? la formulation doit être co...

---

---

---

**Contexte** (qu'est-ce qui motive cette décision ? contexte, contraintes, délais et personnes concernées)

---

---

---

**Alternatives** (listez les options que vous avez sérieusement envisagées — y compris l'option de ne rien fai...

---

---

---

**Raisonnement** (pourquoi cette option ? exposez la logique, les valeurs et les compromis)

---

---

---

**Résultat attendu** (quel résultat attendez-vous de cette décision ?)

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Confiance dans la décision 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

État émotionnel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enjeux: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Réversibilité: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**La décision** (formulez la décision clairement — que décidez-vous exactement ? la formulation doit être co...

---

---

---

**Contexte** (qu'est-ce qui motive cette décision ? contexte, contraintes, délais et personnes concernées)

---

---

---

**Alternatives** (listez les options que vous avez sérieusement envisagées — y compris l'option de ne rien fai...

---

---

---

**Raisonnement** (pourquoi cette option ? exposez la logique, les valeurs et les compromis)

---

---

---

**Résultat attendu** (quel résultat attendez-vous de cette décision ?)

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Confiance dans la décision  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

État émotionnel:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Enjeux:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Réversibilité:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**La décision** (formulez la décision clairement — que décidez-vous exactement ? la formulation doit être co...

---

---

---

**Contexte** (qu'est-ce qui motive cette décision ? contexte, contraintes, délais et personnes concernées)

---

---

---

**Alternatives** (listez les options que vous avez sérieusement envisagées — y compris l'option de ne rien fai...

---

---

---

**Raisonnement** (pourquoi cette option ? exposez la logique, les valeurs et les compromis)

---

---

---

**Résultat attendu** (quel résultat attendez-vous de cette décision ?)

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Confiance dans la décision  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

État émotionnel:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Enjeux:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Réversibilité:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**La décision** (formulez la décision clairement — que décidez-vous exactement ? la formulation doit être co...

---

---

---

**Contexte** (qu'est-ce qui motive cette décision ? contexte, contraintes, délais et personnes concernées)

---

---

---

**Alternatives** (listez les options que vous avez sérieusement envisagées — y compris l'option de ne rien fai...

---

---

---

**Raisonnement** (pourquoi cette option ? exposez la logique, les valeurs et les compromis)

---

---

---

**Résultat attendu** (quel résultat attendez-vous de cette décision ?)

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Confiance dans la décision  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

État émotionnel:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Enjeux:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Réversibilité:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**La décision** (formulez la décision clairement — que décidez-vous exactement ? la formulation doit être co...

---

---

---

**Contexte** (qu'est-ce qui motive cette décision ? contexte, contraintes, délais et personnes concernées)

---

---

---

**Alternatives** (listez les options que vous avez sérieusement envisagées — y compris l'option de ne rien fai...

---

---

---

**Raisonnement** (pourquoi cette option ? exposez la logique, les valeurs et les compromis)

---

---

---

**Résultat attendu** (quel résultat attendez-vous de cette décision ?)

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Confiance dans la décision  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

État émotionnel:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Enjeux:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Réversibilité:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**La décision** (formulez la décision clairement — que décidez-vous exactement ? la formulation doit être co...

---

---

---

**Contexte** (qu'est-ce qui motive cette décision ? contexte, contraintes, délais et personnes concernées)

---

---

---

**Alternatives** (listez les options que vous avez sérieusement envisagées — y compris l'option de ne rien fai...

---

---

---

**Raisonnement** (pourquoi cette option ? exposez la logique, les valeurs et les compromis)

---

---

---

**Résultat attendu** (quel résultat attendez-vous de cette décision ?)

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Confiance dans la décision  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

État émotionnel:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Enjeux:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Réversibilité:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**La décision** (formulez la décision clairement — que décidez-vous exactement ? la formulation doit être co...

---

---

---

**Contexte** (qu'est-ce qui motive cette décision ? contexte, contraintes, délais et personnes concernées)

---

---

---

**Alternatives** (listez les options que vous avez sérieusement envisagées — y compris l'option de ne rien fai...

---

---

---

**Raisonnement** (pourquoi cette option ? exposez la logique, les valeurs et les compromis)

---

---

---

**Résultat attendu** (quel résultat attendez-vous de cette décision ?)

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Confiance dans la décision  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

État émotionnel:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Enjeux:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Réversibilité:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**La décision** (formulez la décision clairement — que décidez-vous exactement ? la formulation doit être co...

---

---

---

**Contexte** (qu'est-ce qui motive cette décision ? contexte, contraintes, délais et personnes concernées)

---

---

---

**Alternatives** (listez les options que vous avez sérieusement envisagées — y compris l'option de ne rien fai...

---

---

---

**Raisonnement** (pourquoi cette option ? exposez la logique, les valeurs et les compromis)

---

---

---

**Résultat attendu** (quel résultat attendez-vous de cette décision ?)

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Confiance dans la décision 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

État émotionnel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enjeux: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Réversibilité: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**La décision** (formulez la décision clairement — que décidez-vous exactement ? la formulation doit être co...

---

---

---

**Contexte** (qu'est-ce qui motive cette décision ? contexte, contraintes, délais et personnes concernées)

---

---

---

**Alternatives** (listez les options que vous avez sérieusement envisagées — y compris l'option de ne rien fai...

---

---

---

**Raisonnement** (pourquoi cette option ? exposez la logique, les valeurs et les compromis)

---

---

---

**Résultat attendu** (quel résultat attendez-vous de cette décision ?)

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Confiance dans la décision  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

État émotionnel:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Enjeux:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Réversibilité:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**La décision** (formulez la décision clairement — que décidez-vous exactement ? la formulation doit être co...

---

---

---

**Contexte** (qu'est-ce qui motive cette décision ? contexte, contraintes, délais et personnes concernées)

---

---

---

**Alternatives** (listez les options que vous avez sérieusement envisagées — y compris l'option de ne rien fai...

---

---

---

**Raisonnement** (pourquoi cette option ? exposez la logique, les valeurs et les compromis)

---

---

---

**Résultat attendu** (quel résultat attendez-vous de cette décision ?)

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Confiance dans la décision  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

État émotionnel:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Enjeux:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Réversibilité:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**La décision** (formulez la décision clairement — que décidez-vous exactement ? la formulation doit être co...

---

---

---

**Contexte** (qu'est-ce qui motive cette décision ? contexte, contraintes, délais et personnes concernées)

---

---

---

**Alternatives** (listez les options que vous avez sérieusement envisagées — y compris l'option de ne rien fai...

---

---

---

**Raisonnement** (pourquoi cette option ? exposez la logique, les valeurs et les compromis)

---

---

---

**Résultat attendu** (quel résultat attendez-vous de cette décision ?)

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Confiance dans la décision 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

État émotionnel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Enjeux: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Réversibilité: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**La décision** (formulez la décision clairement — que décidez-vous exactement ? la formulation doit être co...

---

---

---

**Contexte** (qu'est-ce qui motive cette décision ? contexte, contraintes, délais et personnes concernées)

---

---

---

**Alternatives** (listez les options que vous avez sérieusement envisagées — y compris l'option de ne rien fai...

---

---

---

**Raisonnement** (pourquoi cette option ? exposez la logique, les valeurs et les compromis)

---

---

---

**Résultat attendu** (quel résultat attendez-vous de cette décision ?)

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Confiance dans la décision  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

État émotionnel:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Enjeux:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Réversibilité:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**La décision** (formulez la décision clairement — que décidez-vous exactement ? la formulation doit être co...

---

---

---

**Contexte** (qu'est-ce qui motive cette décision ? contexte, contraintes, délais et personnes concernées)

---

---

---

**Alternatives** (listez les options que vous avez sérieusement envisagées — y compris l'option de ne rien fai...

---

---

---

**Raisonnement** (pourquoi cette option ? exposez la logique, les valeurs et les compromis)

---

---

---

**Résultat attendu** (quel résultat attendez-vous de cette décision ?)

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Confiance dans la décision  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

État émotionnel:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Enjeux:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Réversibilité:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**La décision** (formulez la décision clairement — que décidez-vous exactement ? la formulation doit être co...

---

---

---

**Contexte** (qu'est-ce qui motive cette décision ? contexte, contraintes, délais et personnes concernées)

---

---

---

**Alternatives** (listez les options que vous avez sérieusement envisagées — y compris l'option de ne rien fai...

---

---

---

**Raisonnement** (pourquoi cette option ? exposez la logique, les valeurs et les compromis)

---

---

---

**Résultat attendu** (quel résultat attendez-vous de cette décision ?)

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Confiance dans la décision  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

État émotionnel:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Enjeux:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Réversibilité:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**La décision** (formulez la décision clairement — que décidez-vous exactement ? la formulation doit être co...

---

---

---

**Contexte** (qu'est-ce qui motive cette décision ? contexte, contraintes, délais et personnes concernées)

---

---

---

**Alternatives** (listez les options que vous avez sérieusement envisagées — y compris l'option de ne rien fai...

---

---

---

**Raisonnement** (pourquoi cette option ? exposez la logique, les valeurs et les compromis)

---

---

---

**Résultat attendu** (quel résultat attendez-vous de cette décision ?)

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Confiance dans la décision  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

État émotionnel:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Enjeux:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Réversibilité:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**La décision** (formulez la décision clairement — que décidez-vous exactement ? la formulation doit être co...

---

---

---

**Contexte** (qu'est-ce qui motive cette décision ? contexte, contraintes, délais et personnes concernées)

---

---

---

**Alternatives** (listez les options que vous avez sérieusement envisagées — y compris l'option de ne rien fai...

---

---

---

**Raisonnement** (pourquoi cette option ? exposez la logique, les valeurs et les compromis)

---

---

---

**Résultat attendu** (quel résultat attendez-vous de cette décision ?)

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Confiance dans la décision  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

État émotionnel:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Enjeux:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Réversibilité:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**La décision** (formulez la décision clairement — que décidez-vous exactement ? la formulation doit être co...

---

---

---

**Contexte** (qu'est-ce qui motive cette décision ? contexte, contraintes, délais et personnes concernées)

---

---

---

**Alternatives** (listez les options que vous avez sérieusement envisagées — y compris l'option de ne rien fai...

---

---

---

**Raisonnement** (pourquoi cette option ? exposez la logique, les valeurs et les compromis)

---

---

---

**Résultat attendu** (quel résultat attendez-vous de cette décision ?)

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Confiance dans la décision  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

État émotionnel:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Enjeux:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Réversibilité:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**La décision** (formulez la décision clairement — que décidez-vous exactement ? la formulation doit être co...

---

---

---

**Contexte** (qu'est-ce qui motive cette décision ? contexte, contraintes, délais et personnes concernées)

---

---

---

**Alternatives** (listez les options que vous avez sérieusement envisagées — y compris l'option de ne rien fai...

---

---

---

**Raisonnement** (pourquoi cette option ? exposez la logique, les valeurs et les compromis)

---

---

---

**Résultat attendu** (quel résultat attendez-vous de cette décision ?)

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

Confiance dans la décision  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

État émotionnel:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Enjeux:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Réversibilité:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**La décision** (formulez la décision clairement — que décidez-vous exactement ? la formulation doit être co...

---

---

---

**Contexte** (qu'est-ce qui motive cette décision ? contexte, contraintes, délais et personnes concernées)

---

---

---

**Alternatives** (listez les options que vous avez sérieusement envisagées — y compris l'option de ne rien fai...

---

---

---

**Raisonnement** (pourquoi cette option ? exposez la logique, les valeurs et les compromis)

---

---

---

**Résultat attendu** (quel résultat attendez-vous de cette décision ?)

---

---

---