

L'art de dompter le Monstre du Trop-Plein

Comment transformer l'angoisse du choix en décisions claires pour nos publics



On a tous déjà croisé ce monstre...

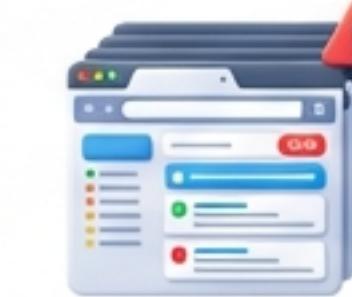


Vous connaissez la scène : un jeune paralysé devant Parcoursup. Un adulte qui collectionne les formations sans jamais s'inscrire. C'est "l'Hyperchoix".

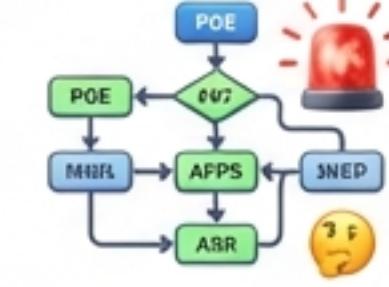
L'idée simple que **trop de possibilités ne libère pas, mais finit par bloquer tout le monde**. C'est une surcharge mentale qui transforme une opportunité en angoisse.



La **jungle** des formations en ligne



Les **50 onglets** ouverts sur un jobboard



Tous ces dispositifs : **POE, AFPR, alternance...**

La science derrière la bête : l'humeur du Monstre.



Un peu de choix
= **Motivation**

Assez de choix =
Satisfaction Maximale

Trop de choix =
Anxiété & Regrets

Théorisé par Barry Schwartz, vécu par nos publics tous les jours.

L'effet n°1 du Monstre : la paralysie totale.

Quand "je vais y réfléchir" devient une excuse pour ne jamais décider.



Face au trop-plein, le cerveau se met en pause. Cela se traduit par des comportements que l'on connaît bien :

- **Évitement** : "Je n'ai pas eu le temps de regarder les offres..."
- **Absences aux rendez-vous** : Le meilleur moyen de ne pas affronter le choix.
- **Renoncements de dernière minute** : La peur de s'être trompé prend le dessus.

Le snack préféré du Monstre : le Regret.

Même après la décision, le monstre continue son travail. Il murmure à l'oreille : "Et si l'autre option était meilleure ?".

Cette petite voix nourrit l'instabilité et mène à des situations frustrantes pour tout le monde :

- **Ruptures de contrat prématurées.**
- **Réorientations en série.**
- **Insatisfaction chronique** même dans un poste qui coche toutes les cases.



Surprise : même les recruteurs sont dépassés.

Le monstre du trop-plein ne s'attaque pas qu'aux candidats. Côté entreprise, recevoir des centaines de CV pour un poste crée aussi une surcharge :

- **Lenteur des décisions** de recrutement.
- **Reports ou annulations** de postes.
- **Insatisfaction** après l'embauche (“Avons-nous vraiment choisi le meilleur profil ?”).



Assez parlé de la bête. Passons au dressage.

Votre kit de survie pour devenir un Architecte de Clarté.



La bonne nouvelle ? Ce monstre est sensible à la structure et à la méthode.

On n'a pas besoin de l'éliminer, juste de l'apprivoiser.

Voici 4 outils concrets pour transformer le chaos en choix éclairé.

Outil n°1 : Le Coupe-Flux.

Principe

Arrêtons de présenter le catalogue complet

Notre rôle est de **pré-filtrer**.

Proposer un 'menu court' de 2 ou 3 pistes ultra-pertinentes est un service, pas une.

Mise en application

- **Hiérarchiser** les options selon le projet et les contraintes.
 - Ne présenter que le podium, pas toute la compétition.



Conseil du Labo Actionnable

Quand un jeune est perdu dans les métiers du numérique, au lieu de dire 'regarde sur l'Onisep', proposez : 'Focus sur 3 pistes pour toi : Développeur Web, Community Manager, ou Technicien Systèmes et Réseaux. On analyse ces trois-là ?'

Outil n°2 : La Boussole Interne.

Principe :

Un choix est facile quand on sait ce qu'on cherche. Le vrai travail se fait en amont, en clarifiant les "non-négociables" de la personne.

Mise en application :

- Explorer les valeurs (sens, impact, créativité...).
- Identifier les contraintes de vie (mobilité, horaires, rythme...).
- Définir les priorités (salaire, sécurité, équilibre...).



Conseil du Labo Actionnable

Lancez un atelier avec ce postulat : 'Avant de chercher un travail, définissons le style de vie que vous voulez'. Ça inverse la logique et donne un filtre surpuissant pour la suite.

Outil n°3 : Le Comparateur Anti-Brouillard.

Principe : Sortir de la confusion émotionnelle en rendant le choix visuel et factuel. Une grille simple permet de comparer des options sur des critères objectifs.

Structure de la grille:

Colonnes: Option 1 / Option 2

Lignes: Critères 'Indispensables' / 'Importants' / 'Secondaires'



	Option 1	Option 2
Indispensables	✓	✓
Importants	✗	✗
Secondaires	✓	✗

Conseil du Labo Actionnable: Pour un bénéficiaire qui hésite entre deux formations, sortez un paperboard. Dessinez la grille. Remplissez-la ENSEMBLE. La bonne réponse apparaît souvent d'elle-même, sans que vous ayez à la donner.

Outil n°4 : L'Antidote au Regret.

Principe :

Dédramatiser la décision. Aucun choix n'est parfait ni définitif. Notre rôle est d'accompagner l'acceptation de 'l'assez bon' et 'baos' et de voir chaque étape comme une expérience.

Changement de posture :

- Présenter le parcours comme non-linéaire.
- Valoriser chaque expérience, même si elle mène à une réorientation.
- Rappeler que la plupart des décisions sont réversibles.



Conseil du Labo Actionnable: Quand une personne bloque sur le 'choix parfait', posez la question : 'Quelle est la décision qui t'ouvrira le plus de portes intéressantes dans 1 an, même si ce n'est pas la destination finale ?'. Ça libère de la pression du 'pour la vie'.

Votre Boîte à Outils en un clin d'œil



Le Coupe-Flux. Proposer 2-3 options ciblées, pas tout le catalogue.



La Boussole Interne. Clarifier les priorités de vie AVANT de chercher.

	Option 1	Option 2
Indispensables	✓	✓
Importants	✓	✓
Secondaires	✓	✓

Le Comparateur Anti-Brouillard. Rendre le choix visuel et objectif.



L'Antidote au Regret. Accepter l'imperfection et voir chaque étape comme un apprentissage.

Bien plus qu'un conseil : un super-pouvoir.

Maîtriser l'art de simplifier le choix, ce n'est pas juste une technique de plus.

C'est devenir un véritable "Architecte de Clarté".

Vous ne donnez pas seulement des options, vous rendez à vos publics la capacité d'agir et de construire leur parcours avec confiance.



AVANT



APRÈS

Et si on construisait la suite ensemble ?

Ces outils sont un point de départ. La prochaine étape pourrait être de co-construire un support très pratique (une fiche, une grille de tri) pour animer un entretien sur ce sujet. Partants ?



Les idées sont les bienvenues !