



4- DES ACTIONS CONCRÈTES

Maintenant que vous avez TOUS les éléments pour vous motiver à AGIR avec CONSTANCE vers la réalisation de votre objectif, il vous faut un plan d'action qui **ASSURE** votre réussite.

Rappelez-vous l'équation de la réussite :

De PETITS choix intelligents + la CONSTANCE + le TEMPS =
UNE DIFFÉRENCE **RADICALE**.

Nous déterminerons donc ici quels seront pour vous ces petits choix intelligents qui vous **ASSURERONT** la réussite si vous les appliquez avec **CONSTANCE**.

Voici comment.

Premièrement vous devez comprendre que vous êtes le **RÉSULTAT** de vos **HABITUDES** et donc, que lorsque vous changez vos habitudes, vous allez **INÉVITABLEMENT** changer les résultats que vous obtenez.

Voilà pourquoi, peu importe votre objectif, vous **DEVEZ** savoir **EXACTEMENT** quoi faire chaque jour pour vous rapprocher de votre objectif.

Votre plan d'action comportera 3 points :

1. Vous assurer de donner de la place, idéalement **CHAQUE JOUR** aux habitudes **AIDANTES** que vous avez déjà.
2. **REEMPLACER** vos habitudes LIMITANTES par des habitudes **AIDANTES**.
3. **AJOUTER** vos nouvelles habitudes aidantes.

IMPORTANT

Votre plan d'actions doit comporter des **ACTIONS CONCRÈTES** que vous intégrez dans votre routine, idéalement **CHAQUE JOUR** ou, au minimum 3 fois par semaine.

Ce sont les actions faites **CHAQUE JOUR** qui, en plus d'offrir **LES MEILLEURES AVANTAGES PSYCHOLOGIQUES** (augmentation de la confiance en soi, persévérance, détermination, etc.), se transforment plus rapidement en **HABITUDES** de vie et ASSURENT donc davantage cette **CONSTANCE OBLIGATOIRE** pour atteindre vos objectifs.

Vous avez deux options pour élaborer votre plan d'action :

1. Le monter vous-même ou
2. Demander de l'aide à quelqu'un qui s'y connaît (vous pouvez trouver cette personne sur Internet, dans un livre, parmi vos contacts ou en faisant des téléphones)

Si vous ne savez pas quelles sont les bonnes/meilleures habitudes à développer pour atteindre votre objectif, je vous invite **fortement** à chercher les réponses auprès de quelqu'un de qualifié. Vous aurez ainsi de bien meilleurs résultats et souvent, des résultats plus rapides, durables et sécuritaires.

En gardant votre objectif en tête,



1. Trouvez les **NOUVELLES** actions concrètes que vous pourriez intégrer à votre routine quotidienne pour atteindre votre objectif. Inscrivez ces actions dans la **colonne #1** du tableau **Résumé des habitudes à remplacer et à développer**. Penser à quel **MOMENT PRÉCIS** vous intégrerez ces actions dans votre routine.
2. Inscrivez dans la **colonne #2** du même tableau, les habitudes que vous avez déjà et qui risquent de vous **NUIRE** dans l'atteinte de votre objectif, par exemple le temps que vous perdez à écouter la télé ou sur les réseaux sociaux et dont vous avez besoin pour intégrer vos nouvelles habitudes.
3. Dans la **colonne #3**, inscrivez les habitudes AIDANTES que vous allez développer pour **REEMPLACER** vos habitudes LIMITANTES. Je vous explique comment faire dans le prochain point.

RÉSUMÉ DES HABITUDES À REMPLACER ET À DÉVELOPPER



COMPLÉTEZ LA FEUILLE SUIVANTE :

| Mon objectif est : | | |
|---|--|--|
| Pour atteindre mon objectif voici une liste d'habitudes (actions intégrées ou à intégrer dans ma routine) : | | |
| 1. Habitudes AIDANTES qui favorisent l'atteinte de mon objectif | 2. Habitudes que j'ai et qui me NUIRONT | 3. Je REMPLACE ces habitudes #2 par les habitudes AIDANTES suivantes |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

COMMENT REMPLACER NOS HABITUDES LIMITANTES

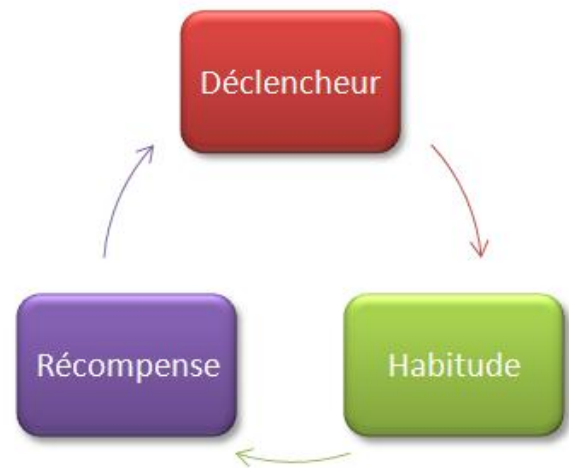
Première chose à comprendre, c'est qu'il faut effectivement **REEMPLACER** nos habitudes LIMITANTES par D'AUTRES habitudes. On ne peut pas simplement abandonner une mauvaise habitude tout simplement parce que bien qu'elle puisse avoir des répercussions NÉGATIVES, si nous avons cette habitude, c'est **INÉVITABLEMENT** qu'elle nous apporte AUSSI quelque chose de **POSITIF**. Voilà pourquoi si on tente d'abandonner cette habitude sans la remplacer par autre chose, notre cerveau S'OBJECTERA, il se sentira **PRIVÉ DE** et, tôt ou tard, on reviendra à nos « mauvaises habitudes ».

Dans son livre « The power of habit », Charles Duhigg illustre ceci ainsi :

Étape #1 : Le **DÉCLENCHEUR**, soit ce qui **APPELLE** nos habitudes

Étape #2 : L'**HABITUDE**

Étape #3 : La **RÉCOMPENSE**, soit les conséquences POSITIVES de notre habitude.



Si vous avez des bases en psychologie, vous savez que ceci est en fait la base du **CONDITIONNEMENT OPÉRANT** qui, en bref, affirme que lorsqu'un comportement est suivi d'une CONSÉQUENCE POSITIVE, ce dernier a de forte chance de SE RÉPÉTER, dans le but de retrouver ces mêmes conséquences.

Alors, pour remplacer de façon EFFICACE les habitudes que vous avez et qui pourraient NUIRE à l'atteinte de votre objectif, vous devez trouver AUTRE CHOSE à faire lorsque vos DÉCLENCHEURS reviendront. De même, il faut que cette autre chose pour rapporte AUSSI des effets bénéfiques RAPIDES. Idéalement, il faut que votre NOUVEAU comportement réponde soit aux mêmes besoins que votre habitude à remplacer ou qu'elle vous fasse vivre des bénéfices PLUS GRANDS!

Par exemple, vous avez remarqué que vous avez l'habitude après le souper (après le souper est votre déclencheur), d'écouter 2hrs de télé (c'est votre habitude). Vous faites ceci parce que vous avez besoin de vous changer les idées après une journée de travail (c'est votre récompense).

Pour remplacer cette habitude, parce que vous avez BESOIN de ce temps pour réaliser votre objectif, vous devez trouver AUTRE chose à faire après le souper, quelque chose qui vous permettra de vous changer les idées ET qui sera plus productif pour votre objectif. Vous pourriez par exemple décider d'écouter des vidéos qui vous motivent dans votre objectif ou qui vous donnent des outils pour mieux réussir. Ainsi, votre besoin de vous changer les idées, sera comblé et votre nouvelle habitude vous aidera dans votre objectif.

Alors à vous de jouer.



Pour chaque habitude à remplacer :

1. Identifiez le **DÉCLENCHEUR**.
2. Identifiez votre principale **RÉCOMPENSE**.
3. Trouvez une **AUTRE ACTION** à faire lorsque votre déclencheur arrive, autre action qui vous donnera la même RÉCOMPENSE.
4. Une fois cette autre action trouvée, inscrivez-la dans la **colonne #3** du tableau **Résumé des habitudes à remplacer et à développer**. Assurez-vous d'inscrire le déclencheur. Dans mon exemple précédant, ceci serait : Après le souper (déclencheur), au lieu d'écouter la télé (habitude nuisible), j'écoute 30 minutes de vidéos inspirant (habitude aidante).



Votre objectif en tête :

1. Regardez vos listes d'habitudes des colonnes #1 et #3 et identifiez les **3 MEILLEURES** actions concrètes qui **AIDERAIENT CLAIREMENT** l'atteinte de votre objectif.
2. Copiez ces 3 actions dans les carrés VERTS du tableau : **Votre plan d'action vers une réussite GARANTIE**.

Votre réussite **GARANTIE!**

Regardez les 3 **ACTIONS** que vous venez de choisir pour atteindre votre objectif et demandez-vous la question **IMPORTANTE** suivante :

« Si je réussis à mettre en place ces actions dans ma vie, est-ce que je suis **ASSURÉ** d'atteindre mon objectif tôt ou tard? »

Rappelez-vous :

De **PETITS** choix intelligents + la **CONSTANCE** + le **TEMPS** =
UNE DIFFÉRENCE RADICALE.

Pour atteindre votre objectif, vous **DEVEZ** être **CONVAINCU** qu'avec les actions que vous avez choisies (vos petits choix intelligents), vous atteindrez votre objectif, ce n'est qu'une question de **TEMPS**. Si ce n'est pas le cas, changez les actions que vous avez choisies ou ajoutez-en d'autres.

Par exemple, imaginez quelqu'un qui désire perdre du poids et qui a choisi de développer l'habitude d'aller au gym 2 fois par semaine et de remplacer son habitude de manger à la cafétéria chaque midi par celle de se faire elle-même 3 diners par semaine. Peut-elle penser que si elle réussit à mettre en place ces deux habitudes, c'est **INÉVITABLE** qu'elle perdra le poids désiré **tôt ou tard**? Si oui, c'est **PARFAIT**. Sinon, cette personne doit trouver un plan où elle peut croire que sa réussite est **INÉVITABLE**, tôt ou tard.

IMPORTANT

Lorsque vous vous demandez la question « Si je réussis à mettre en place ces habitudes dans ma vie, est-ce que je suis **ASSURÉ** d'atteindre mon objectif tôt ou tard? », n'ajoutez **PAS** une échéance précise. Ne dites pas par exemple est-ce que je suis assuré d'atteindre mon objectif d'ici 3 mois. Voici pourquoi.

Un des plus grands pièges qui nous guète lorsqu'on désire changer des choses dans nos vies est de se donner des objectifs **EXAGÉRÉS** et de **RENONCER** au bout de quelques semaines parce qu'on voit qu'on n'y arrive pas!

En abandonnant, c'est **CERTAIN** que notre objectif ne sera pas atteint...

Par exemple, si vous ne vous êtes **JAMAIS** entraîné et que vous savez déjà qu'il vous faudra **BEAUCOUP** de motivation pour vous rendre au gym, il ne sert à rien de vous donner l'objectif de vous y rendre 4 fois par semaine pour vous entraîner 2 heures chaque fois. Bien sûr, vous entraîner 4 fois semaine pendant 2 heures vous donnerait de meilleurs résultats que vous

entraîner seulement 2 fois pendant 1 heure, SI VOUS ÊTES CAPABLES DE FAIRE CES EFFORTS DE FAÇON SOUTENUE! C'est la **CONSTANCE** qui donne les meilleurs résultats. Si vous partez comme un LION et qu'au bout d'une semaine vous avez de la difficulté à marcher, que vous êtes courbaturé de partout, vous risquez de TOUT laisser tomber!

Alors, non seulement vous ne perdrez pas le poids désiré, mais encore **PIRE**, vous risquerez de penser que vous n'avez pas ce qu'il faut pour vous entraîner et donc, de **RENONCER** à l'idée de perdre du poids...

Pour installer une nouvelle habitude, il vaut **BEAUCOUP MIEUX** de commencer **PLUS PETIT** et se permettre d'augmenter le rythme plus tard au besoin. Ainsi, c'est plus facile de développer la **CONSTANCE**, donc une **VRAIE** habitude parce que c'est avec la constance que viennent les résultats **DURABLES**.

DES ACTIONS GRADUELLES

Préférez des actions **GRADUELLES**.

Rappelez-vous qu'il vaut 100 fois mieux commencer PETIT que trop gros et que la PIRE chose est D'ABANDONNER.

Alors, pour chaque action de votre plan d'action, commencez PETIT et prévoyez grossir AVEC LE TEMPS. Vous êtes plus motivé ou vous avez plus de temps une semaine? Vous pouvez en FAIRE PLUS et vous vous sentirez FIER de l'avoir fait parce que vous avez fait PLUS que votre plan d'action. La semaine suivante vous avez moins de temps? Vous faites votre plan d'action sans en ajouter et vous êtes ENCORE fier parce que vous avez fait ce qui était PRÉVU. Vous voyez l'idée?

Voici un exemple pour un défi de prendre des douches froides. Plutôt que de se lancer le premier jour et se FORCER à prendre une douche froide de plusieurs minutes et risquer de ne vraiment pas aimer l'expérience et d'abandonner, Wim Hof suggère une approche **GRADUELLE** où votre corps s'habitue graduellement.

On arrivera **INÉVITABLEMENT** à l'objectif final et la SEULE façon de ne pas réussir c'est d'abandonner.

C'est ce que vous désirez reproduire avec VOTRE objectif.



Même chose ici avec le défi 30 jours ventre plat.

On commence avec 20 secondes pour ÉVENTUELLEMENT faire 300 secondes.

Tant et aussi longtemps que nous RESTONS quelque par dans ce plan, c'est **ASSURÉ** que nous AVANÇONS vers notre objectif d'obtenir un ventre plat.

Le plan FONCTIONNE tant qu'on **PERSÉVÈRE**.

| | | | | | |
|---------|-------|---------|-------|---------|-------|
| Jour 1 | 20" | Jour 11 | 60" | Jour 21 | 150" |
| Jour 2 | 20" | Jour 12 | 90" | Jour 22 | 180" |
| Jour 3 | 30" | Jour 13 | Repos | Jour 23 | 180" |
| Jour 4 | 30" | Jour 14 | 90" | Jour 24 | 210" |
| Jour 5 | 40" | Jour 15 | 90" | Jour 25 | 210" |
| Jour 6 | Repos | Jour 16 | 120" | Jour 26 | Repos |
| Jour 7 | 45" | Jour 17 | 120" | Jour 27 | 240" |
| Jour 8 | 45" | Jour 18 | 150" | Jour 28 | 240" |
| Jour 9 | 60" | Jour 19 | Repos | Jour 29 | 270" |
| Jour 10 | 60" | Jour 20 | 150" | Jour 30 | 300" |

Objectif : Ventre plat

Avec un plan **GRADUEL**, il vous est POSSIBLE de tenter par exemple de faire PLUS un jour où vous avez plus de temps ou un surplus de motivation et de revenir là où vous étiez rendu si jamais vous aviez vu trop grand!

Vous n'êtes pas capable de passer de 20 secondes de planche à 30 secondes le jour 3?

Aucun problème, ça peut vous prendre 3 jours de plus, même 2 semaines!

Tant que vous **PERSISTEZ**, vous allez vous améliorer et tant que vous vous améliorez, vous vous rapprochez de votre objectif. Tant que vous restez dans le plan, l'atteinte de votre objectif est **ASSURÉE**! Ce n'est en fait **QU'UNE QUESTION DE TEMPS**.

Prenez quelques secondes pour **IMAGINER** votre vie lorsque vous serez convaincu que vous avez **TOUT** ce qu'il vous faut pour atteindre tous les objectifs qui vous tiennent à cœur et que votre réussite n'est qu'une question de **TEMPS**. La vie devient une aventure **PASSIONNANTE**, soit ce qu'elle devrait être!

Alors à vous de construire un plan **GRADUEL** avec votre objectif et ainsi vous ASSURER que vous pourrez **RESTER** sur le chemin de votre RÉUSSITE et vous aussi, **INÉVITABLEMENT** atteindre votre objectif.

Rappelez-vous la formule de l'effet composé tiré du best-seller « The Compound effect » :

De PETITS choix intelligents + la CONSTANCE + le TEMPS = une différence RADICALE.

C'est ce que nous désirons reproduire avec votre objectif.



Alors, regardez les 3 actions que vous avez choisies, déterminez lesquelles auraient besoin d'un plan plus **GRADUEL** et élaborer ce plan.

Une fois cette dernière étape réalisée, votre plan qui vous ASSURE la RÉUSSITE est prêt!

Mettez votre plan d'action vers votre réussite garantie **BIEN À LA VUE** et prenez le temps de bien vous **IMPRÉGNER** de cette feuille.

Au milieu, dans le carré vert, vous avez devant vous le chemin que vous avez choisi pour atteindre **INÉVITABLEMENT** votre objectif tôt ou tard. Prenez le temps de **SENTIR** que votre réussite est **INÉVITABLE**. Ressentez l'excitation d'atteindre cet objectif qui vous tient à cœur.

À DROITE de votre chemin de réussite GARANTIE, vous avez les répercussions POSITIVES de vos efforts sur différents aspects de votre vie, parce que oui, avancer vers nos objectifs améliorera PLEIN de choses AUTRES que seulement la dimension de vie visée par votre objectif.

Finalement, à **GAUCHE** de votre plan de math concret qui ASSURE votre réussite, vous avez les ondes de chocs **NÉGATIFS** et réalistes qui arriveront si vous abandonnez votre plan de match en route. Encore ici, abandonner a des répercussions **MULTIPLES** sur différents aspects de notre vie, pas seulement sur la dimension reliée à notre objectif.

Et voilà, vous avez devant vous un plan d'action qui, si vous le suivez avec persévérance, vous ASSURE **D'ATTEINDRE VOTRE OBJECTIF**.

L'IMPORTANCE D'AVOIR UN OBJECTIF PHYSIQUE QUOTIDIEN

L'élément **CLÉ** pour arriver à atteindre TOUS les objectifs qui nous tiennent à cœur c'est de pouvoir **AGIR, MOTIVÉ OU PAS**. Cette habileté se **DÉVELOPPE** et la meilleure façon de la développer c'est de s'y entraîner un petit peu **CHAQUE JOUR**.

Chaque fois que ça ne vous tentera pas, que vous vous direz que vous manquez de temps, etc. mais que vous **AGIREZ MALGRÉ TOUT**, vous **ENTRAÎNEREZ** votre **ESPRIT** et développerez **VOTRE PERSÉVÉRANCE**.

C'est ce qui fait la différence entre les gens qui atteignent leurs objectifs et ceux qui abandonnent. Je veux que vous fassiez partie des gens qui **RÉUSSISSENT**.

De même, **PLUS** vous vous dépassez **PHYSIQUEMENT**, plus vous vous sentez **FORT MENTALEMENT** et c'est la force **MENTALE** qui fait la différence entre les gagnants et les victimes...

Je vous l'ai dit, je veux que vous soyez un **GAGNANT**, voilà pourquoi je vous demande de vous donner un objectif **PHYSIQUE**, **INTENSE** pour vous, que vous le poursuivrez **CHAQUE JOUR** et où vous pourrez vous **DÉPASSER**.

Si votre objectif premier est **DÉJÀ** un objectif physique que vous devez faire chaque jour, parfait, sinon, **AJOUTEZ-VOUS UN AUTRE OBJECTIF**.

Préférez un objectif physique qui vous demande **PEU DE TEMPS**, mais du temps **CHAQUE JOUR**. Préférez aussi un objectif où avez à **VOUS DÉPASSER PHYSIQUEMENT** et où il est possible de constater des améliorations **RAPIDES**.

Personnellement, en plus de mes objectifs personnels et professionnels (auxquels je donne du temps chaque jour), je me lance souvent des défis de 30 jours. Internet est rempli de ces défis.

- Défi planche
- Défi burpees
- Défi Push-up
- Défi Zumba
- Défi douches froides
- Etc.


Au moment d'écrire ceci, je relève le défi de prendre une douche froide chaque matin et J'ADORE! Bon, pas tant au début, mais maintenant oui. Les effets bénéfiques des douches froides sont **NOMBREUX**. Regardez sur Internet.

Chaque matin où ça ne me tentait pas et où j'ai **TOUT DE MÊME** pris ma douche froide, j'étais **FIER** de l'avoir prise. Chaque fois! Ce n'est **JAMAIS** arrivé UNE SEULE FOIS que ça ne me tentait pas, que j'ai pris ma douche froide et que je l'ai regretté. **JAMAIS**. Et CHAQUE FOIS que j'ai persévéré, j'ai développé un peu plus ma **CONVICTION** que je pouvais avoir le **CONTRÔLE** sur mon esprit et **AGIR**, que ça me tente ou pas!!! C'est une habileté **INESTIMABLE**. C'est **ELLE** qui fait la différence entre **PERSÉVÉRER** ou **ABANDONNER** et donc qui détermine si on va **RÉUSSIR** ou **ÉCHOUER**!

C'est un EXCELLENT DÉFI, non seulement pour ces bienfaits sur la santé **PHYSIQUE ET MENTALE**, mais aussi parce que ça ne prend que **QUELQUES MINUTES** à faire, qu'on se lave **DÉJÀ** chaque matin de toute façon et que c'est **FACILE** de voir nos progrès de **JOUR en JOUR**! On n'a qu'à minuter le temps qu'on peut rester sous la douche froide et remarquer notre **DÉTERMINATION** qui grandit au fil des jours.

Si ça vous intéresse, voici une méthode et une application je j'utilise : <https://www.wimhofmethod.com/wim-hof-method-mobile-app> . Avant de commencer, écoutez bien les courtes vidéos et allez-y **GRADUELLEMENT** en écoutant votre corps.

Voici une méthode **GRADUELLE** pour réaliser un défi de 20 jours : <http://explore.wimhofmethod.com/wp-content/uploads/2018/01/whm-20-Day-Cold-Shower-Challenge2018.pdf>

 L'idée est de choisir un **DÉFI PHYSIQUE QUOTIDIEN** qui nous fait nous **DÉPASSER**, qui nous fait nous **SENTIR FORT** et donc qui est **INTENSE**, mais de **COURTE DURÉE** et où l'on peut facilement **MESURER** nos progrès.

Mon défi **PHYSIQUE** est de :

Voici à quel moment de la journée je ferai ce défi **CHAQUE JOUR** :



VOTRE PLAN D' ACTIONS **GRADUELLES**

| Vos actions | Semaine #1 | | | | | | |
|--------------------|-------------------|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Semaine #2 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Semaine #3 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Semaine #4 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

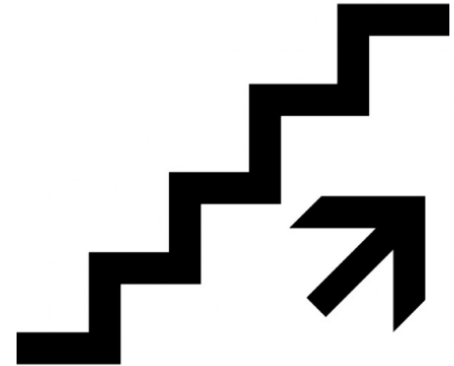
5- L'escalier de la **RÉUSSITE!**

Je vous invite à voir votre plan d'action comme un **ESCALIER** où chaque action est une marche qui vous rapproche un peu plus de votre objectif ultime.

Je ne sais pas combien de marches comporte votre escalier.

Par contre, je sais deux choses :

1. Vous rencontrerez des **OBSTACLES/DIFFICULTÉS** dans votre escalier et
2. Les gens qui **ATTEignent** leurs objectifs, sont ceux qui **PERSÉVÈRENT** malgré les obstacles.



Le point **CRUCIAL** à comprendre ici c'est que pour persévérer malgré les obstacles, notre cerveau **A BESOIN** de savoir **qu'il est sur la bonne voie**.

Pour savoir que vous êtes sur la bonne voie dans vos efforts pour atteindre votre objectif, le moyen par excellence est **D'OBSERVER VOS MARQUEURS DE RÉUSSITES**.

Un marqueur de **réussite** c'est quoi?

Les marqueurs de réussite sont les **PREUVES** dont nous avons tous besoin pour nous rassurer que nous sommes sur la bonne voie, soit la voie de la réalisation de notre objectif.

Pour bien comprendre l'importance des marqueurs de réussites, imaginez que votre objectif est de vous rendre à Montréal à partir de Sherbrooke.

Tous les panneaux qui vous indiquent le nombre de kilomètres restant, les directions à prendre, sont des marqueurs de réussite. Ils vous disent que vous êtes sur la bonne route et que si vous continuez ainsi, vous serez à destination dans x kilomètres.

S'il n'y avait aucun panneau entre Sherbrooke et Montréal,

- Il ne vous resterait plus que la FOI pour continuer dans la direction que vous avez prise
- Vous n'auriez **AUCUNE idée** si vous avez pris ou non le bon chemin
- Vous n'auriez **AUCUNE idée** non plus du temps restant avant d'arriver (si jamais vous arrivez un jour...)

Dans ces conditions, vous comprenez pourquoi si vous ne portez pas attention à vos marqueurs de réussite, vous êtes à **TRÈS FORT RISQUE** de vous décourager et d'arrêter vos efforts...

QUELS SONT VOS MARQUEURS DE RÉUSSITE?

Peu importe votre objectif, vous avez DEUX grands types de marqueurs de réussite :

1. Les **ACTIONS** que vous prenez pour atteindre votre objectif et
2. Les **PROGRÈS** que vous faites

Commençons par vos **ACTIONS**.

CHAQUE FOIS que vous faites une **ACTION** pour vous rapprocher de votre objectif, cette action EST un marqueur de réussite tout simplement parce que les actions que vous avez choisies de faire **MÈNENT** à la réalisation de votre objectif. Voilà pourquoi je vous ai invité très tôt dans la démarche, à monter votre plan d'actions à partir d'informations **CRÉDIBLES**.

Ceci en tête, voici deux **EXCELLENTS** moyens de rester motivé malgré les obstacles :

1. Chaque fois que **VOUS VOUS APPRÊTEZ À FAIRE UNE ACTION** pour vous rapprocher de votre objectif, **RÉPÉTEZ-VOUS** : « Je fais ceci pour ([votre pourquoi](#) qui vous inspire LE PLUS) et éviter de (la [conséquence négative](#) que vous désirez LE PLUS ÉVITER).
2. Chaque fois que vous venez de **TERMINER** une action pour vous rapprocher de votre objectif, **RÉPÉTEZ-VOUS** : Je suis maintenant **UN PAS PLUS PRÊT** de mon objectif d'enfin ([votre pourquoi](#) qui vous inspire LE PLUS).

Mises à part les actions de votre plan d'actions, toutes les **petites améliorations** que vous observerez tout au long de l'escalier menant à votre objectif sont aussi des marqueurs de réussite parce qu'elles vous disent aussi que vous êtes dans la bonne voie et donc que si vous continuez ainsi, vous atteindrez votre objectif.

Quelques exemples d'améliorations

Voici quelques exemples d'améliorations possibles :

1. Vous avez fait une action plus facilement qu'avant, plus rapidement, plus efficacement, avec moins d'hésitation.
2. Vous avez réussi à vous motiver malgré votre fatigue, un certain stress, un manque de temps, etc.
3. Vous vous êtes surpris à prendre goût à certaines actions que vous trouviez moins plaisantes avant.

4. Des gens remarquent vos progrès.
5. Etc.

Voici un exemple en lien avec un objectif de remise en forme et de perte de poids.

Pour une personne qui aurait comme objectif de faire 30 minutes de cardio par jour pour perdre 30 livres, ce serait **BEAUCOUP PLUS RENTABLE** de focuser sur les **PETITES RÉUSSITES QUOTIDIENNES** que sur l'objectif final de perdre 30 livres, tout simplement parce que perdre 30 livres **PRENDRA DU TEMPS**, mais **DÈS LE PREMIER JOUR**, cette personne pourra être **FIÈRE** d'avoir fait son 30 minutes de cardio et ce, même si elle n'a pas perdu une seule livre! C'est tout de même un pas vers l'atteinte de son objectif et si elle **PERSISTE**, elle finira par atteindre son objectif! Je conseillerais même à cette personne **DE NE JAMAIS SE PESER!**

Vous **SAVEZ** que vous avez un plan qui **FONCTIONNE** et qui vous mènera vers votre objectif, alors **PERSÉVÉREZ** dans ce plan et vous atteindrez votre objectif. Si vous focussez **TROP** sur votre objectif **FINAL** (perdre 30 livres), vous risquez de vous **DÉCOURAGER**. Si vous focussez sur les **PETITS PAS INTELLIGENTS** que vous faites chaque jour, vous vous **ENCOURAGEREZ!**

Et même si cette personne qui s'est donné l'objectif de faire 30 minutes de cardio, n'arrivait pas à faire ce 30 minutes et qu'elle n'en faisait que 20, elle pourrait tout de même être fière parce que c'est 20 minutes de plus qu'hier et que demain elle pourra peut-être en faire 25!

Cette personne pourra aussi porter attention au fait qu'elle est de moins en moins essoufflée. Peut-être dort-elle mieux, peut-être a-t-elle remarqué qu'elle avait plus d'énergie dans la journée, qu'elle avait plus de facilité à manger plus de légume ou à couper dans le sucre. Peut-être a-t-elle réussi à retourner à son entraînement après avoir arrêté pendant une semaine. Chaque petite amélioration est un succès. Vous voyez l'idée?


Ça **IMPORTE PEU** de où on part, ce qui est important c'est de faire des petits pas intelligents chaque jour et nous arriverons tôt ou tard à destination!

Si vous devenez impatient parce que vous n'avez pas encore atteint votre destination et que vous ne remarquez pas le chemin fait, les améliorations, etc., vous de risquez de vous **DÉCOURAGER** et de tout abandonner... Et si vous abandonnez parce que vous n'avez pas réussi à faire votre 30 minutes de cardio ou que vous avez succombé et que vous avez finalement mangé la poutine que vous vous étiez promis de ne pas manger, vous n'atteindrez pas votre objectif. Ceci est la façon de **PERDRE au jeu de la vie.**

La façon de **GAGNER** au jeu de la vie c'est de vous entraîner à mettre votre attention sur vos **PETITES RÉUSSITES** qui, additionnées, vous mèneront à **COUP SÛR** vers vos **GRANDES RÉUSSITES**. C'est ainsi que vous pourrez rester **FOCUSSÉ** et **MOTIVÉ** parce que vous savez que si **CHAQUE JOUR** vous **PERSÉVÉREZ**, c'est **ÉVIDENT** que vous améliorerez **BEAUCOUP PLUS** votre vie que si vous ne faites rien ou que vous abandonnez après quelques semaines. Voilà pourquoi chaque action que vous faites et chaque amélioration que

vous observez sont en fait des RÉUSSITES, des pas de plus vers l'atteinte de votre objectif ultime.

6- Le **journal** de vos actions

 Tout au long de la session, **prenez en note toutes les actions** que vous ferez pour atteindre votre objectif. Utilisez le tableau « Suivi de vos progrès » de la page suivante.

Inscrivez vos actions dans la première colonne et COCHEZ chaque jour où vous faites ces actions. Incluez votre objectif physique.

Pour les trois dernières colonnes :

- Sous la colonne FAIT, additionnez vos X pour la semaine.
- Sous la colonne BUT, inscrivez le nombre de fois que vous aviez PLANIFIÉ faire chaque comportement (c'est votre objectif).
- Finalement, dans la dernière colonne DIFF, faites la différence entre votre BUT et ce que vous avez fait réellement.

Ainsi vous pourrez voir concrètement vos progrès de semaine en semaine!

p.s. Rappelez-vous que chaque action posée est une petite victoire en soit, un marqueur de réussite, un pas dans la bonne direction!

 Je veux ici un journal en **10 SEMAINES** et je veux voir le détail de ce que vous avez fait **CHAQUE SEMAINE**.

La PREMIÈRE SEMAINE ou la première journée si votre objectif consiste à répéter la MÊME action, consiste à évaluer votre **NIVEAU DE BASE**.


Voici un exemple

Si vous désirez **REEMPLACER** une mauvaise habitude, commencez par noter COMBIEN DE FOIS vous avez cette mauvaise habitude la première semaine. C'est votre niveau de base, l'endroit d'où vous partez.

Des études montrent que le simple fait de noter la fréquence des comportements que l'on veut changer, fait automatiquement déjà **DESCENDRE** cette fréquence.

Par exemple si vous désirez couper les sucreries et les boissons gazeuses de votre alimentation, notez dans un calepin ou dans votre cellulaire, **CHAQUE FOIS** où vous en mangez ou buvez. Le fait de devoir noter le tout fera en sorte que quelques fois vous **ÉVITEREZ** de succomber à la tentation, simplement pour éviter de devoir le noter! C'est PARFAIT parce que chaque fois que vous **RÉSISTEZ** à l'envie de retomber dans vos

mauvaises habitudes, vous développez votre FORCE INTÉRIEURE et vous vous convainquez un peu plus que vous AVEZ ce qu'il faut pour RÉUSSIR votre objectif!

 Alors allez-y, prenez en note la fréquence de vos mauvaises habitudes à modifier.

Pour ce qui est des bonnes habitudes que vous voulez DÉVELOPPER, prenez AUSSI en note la fréquence avec laquelle vous êtes capable de les faire.

Dans la colonne **BUT**, indiquez le but que vous visez, par exemple pour l'action allez au gym 3 fois par semaine, vous indiquez 3 dans la colonne BUT. De même, pour l'action boire 6 verres d'eau par jour, vous indiquez 42 (6 verres x 7 jours).


Ensuite, dans la colonne **FAIT**, vous indiquez ce que vous avez réellement fait. Par exemple, j'ai été au gym 2x, j'ai but 45 verres d'eau.

Finalement, dans la dernière colonne, **DIFF**, vous indiquez la différence entre ce que vous avez FAIT et ce qui était votre BUT. Dans mon exemple, pour le gym, la personne inscrirait -1 (FAIT = 2, BUT= 3. $2-3 = -1$) et pour les verres d'eau, la personne écrirait +3 (FAIT = 45, BUT = 42. $45-42 = +3$).

Pour les mauvaises habitudes que vous désirez remplacer, c'est la même chose. Dans la colonne but, indiquez le but que vous poursuivez. Par exemple, si vous désirez réduire votre temps sur les réseaux sociaux de 5 hrs par jour à 1hr, indiquez 1 dans la colonne BUT. Dans la colonne FAIT, indiquez le nombre d'heures réelles que vous avez passé sur les réseaux, puis faites la différence.

Ainsi, CHAQUE SEMAINE vous savez exactement quels sont vos PROGRÈS et quels sont les petits défis que vous pouvez vous lancer pour **RESTER** sur le chemin de votre réussite.

Ce tableau est le compte-rendu de vos progrès et un élément **MOTIVATEUR INDISPENSABLE** pour convaincre votre cerveau que vous êtes sur le **BON CHEMIN**.

 Vous devrez me remettre ce tableau avec votre travail de session.

SUIVI DE VOS PROGRÈS

Transcrivez vos actions dans le tableau et faites un X dans la bonne case lorsque vous **PRENEZ ACTION!** CHAQUE action est une RÉUSSITE en soit! Voici un exemple.

| ACTIONS | LUN | MAR | MERC | JEU | VEN | SAM | DIM | FAIT | BUT | DIFF |
|--------------------------------------|-----|-----|------|-----|------|-----|-----|------|------|------|
| Semaine du : 28 janvier au 3 février | | | | | | | | | | |
| Douches froides | x | x | x | | x | x | x | 6 | 7 | -1 |
| Entraînement gym 2x semaine | | | | | | | | 0 | 2 | -2 |
| Vendredi AM, travail sur mon livre | | | | | 3hrs | | | | 3hrs | 0!!! |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |


SUIVI DE VOS **PROGRÈS**

Transcrivez vos actions dans le tableau et faites un X dans la bonne case lorsque vous **PRENEZ ACTION!**
CHAQUE action est une RÉUSSITE en soit!

| ACTIONS | LUN | MAR | MERC | JEU | VEN | SAM | DIM | FAIT | BUT | DIFF |
|--------------|-----|-----|------|-----|-----|-----|-----|------|-----|------|
| Semaine du : | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |

SUIVI DE VOS **PROGRÈS** (SUITE)

Mise à part la **FRÉQUENCE** de vos nouvelles habitudes, portez aussi attention et **NOTEZ ICI** vos **AUTRES** progrès : Je me sens MIEUX, j'ai plus confiance en moi, j'ai fait mes actions plus FACILEMENT, avec moins D'HÉSITATION, plus EFFICACEMENT, plus RAPIDEMENT, j'ai réussi à me motiver moi-même, je prends plus de PLAISIR à faire mes actions, etc.

| | Marqueurs de réussite  |
|---------------|---|
| Habitude #1 : | |
| Habitude #2 : | |
| Habitude #3 : | |

LISTE D'AUTOCORRECTION POUR LA SECTION DU PLAN D'ACTION

1. Vous avez fait une liste d'actions concrètes à intégrer à votre routine quotidienne pour atteindre votre objectif.
2. Vous avez fait une liste d'habitudes que vous avez déjà et qui risquent de vous **NUIRE** dans l'atteinte de votre objectif.
3. Vous avez trouvé des habitudes AIDANTES que vous allez développer pour **REEMPLACER** vos habitudes LIMITANTES.
4. Vous avez identifié les **3 MEILLEURES** actions concrètes qui **AIDERAIENT CLAIREMENT** l'atteinte de votre objectif.
5. Vous êtes CONVAINCU-E que si vous faites ces 3 actions avec CONSTANCE, vous êtes ASSURÉ-E d'atteindre votre objectif tôt ou tard.
6. Vous avez un plan GRADUEL pour vos 3 actions (au besoin)
7. Vous avez trouvé un objectif PHYSIQUE qui vous demande **PEU DE TEMPS** (moins de 10 minutes) mais que vous allez faire **CHAQUE JOUR**, un objectif où avez à **VOUS DÉPASSER PHYSIQUEMENT** et où il est possible de constater des améliorations **RAPIDES**.
8. Vous complétez chaque jour votre tableau « Suivi de vos progrès », pendant au moins 10 semaines.
9. Vous notez vos PROGRÈS.