

LE GUIDE DU PASSAGE À L'ACTION

71 BLOGUEURS PARTAGENT LEURS SECRETS !



UN GUIDE DU SITE PENSER ET AGIR

<http://www.penser-et-agir.fr>



À LIRE - TRÈS IMPORTANT !

Le simple fait de lire le présent livre vous donne le droit de l'offrir en cadeau à qui vous souhaitez.

Vous êtes autorisé à offrir ce produit à un proche, sur votre blog, sur votre site web, à votre liste de diffusion, à l'intégrer dans des packages et à l'offrir en bonus avec des produits.

Vous avez la possibilité de personnaliser ce produit, pour cela rendez-vous à la page suivante : [page de personnalisation](#).

Vous n'êtes PAS autorisé à vendre ce produit.

Vous n'êtes PAS autorisé à modifier le contenu de ce produit (texte, images, et liens présents dans ce produit).

Si vous souhaitez offrir ce produit, vous devez respecter ces conditions :

- ✓ Ne pas faire de SPAM (le spam est un courrier commercial non sollicité, adressé à des gens qui ne vous connaissent pas) ;
- ✓ Respecter le Copyright et les droits d'auteur ;
- ✓ Ne pas inclure ce produit dans un quelconque système illégal ou contraire aux bonnes mœurs, par exemple une chaîne d'argent (système pyramidal) ;
- ✓ L'offrir en version électronique uniquement ;
- ✓ Toujours citer l'auteur de cet e-book (**Mathieu Vénisse**), et un lien vers <http://www.penser-et-agir.fr/>

DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ

Ce guide est une compilation de l'ensemble des contributions qui ont été effectuées dans le cadre du carnaval d'article « **A la Croisée des Blogs** » du mois de **Septembre 2012**.

Par conséquent, le contenu des différentes contributions n'engage en rien la responsabilité de **Penser et Agir** et de son créateur **Mathieu Vénisse**. De plus, ni **Mathieu Vénisse**, ni **Penser et Agir** ne sont en accord avec la totalité des informations dispensées dans cet e-book.

Chaque contribution représente la vision de son auteur et n'engage que la responsabilité de celui-ci. Si le lecteur souhaite poser une question à propos d'une des contributions, il devra le faire en s'adressant directement à l'auteur de la contribution.

Si le lecteur souhaite contacter l'un des auteurs d'une contribution, il pourra le faire facilement en cliquant sur l'image à la suite de ladite contribution. Il sera alors redirigé vers le site de l'auteur de la contribution.

Ce guide est la **version personnalisée** de :

Penser et Agir

Crédit photo :

Page de couverture : © **berc** - **Fotolia.com**

Ce guide est sous **licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 3.0 non transposé**, ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, et de toujours citer l'auteur **Mathieu Vénisse** comme l'auteur de ce livre, et d'inclure un lien vers <http://www.penser-et-agir.fr>.



« **Le guide du passage à l'action** » de **Mathieu Vénisse** est mis à disposition selon les termes de la **licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 3.0 non transposé**.

Les autorisations au-delà du champ de cette licence peuvent être obtenues à :

<http://www.penser-et-agir.fr/contact/>.

DANS LA MÊME COLLECTION

La collection « *Le développement personnel par l'action* » est composée des e-books suivants :

13 astuces pour mieux vivre au quotidien (50 pages) : **Gratuit**

Le sanctuaire de la pensée positive (15 pages) : **Gratuit**

Le guide du passage à l'action (393 pages) : **Gratuit**

Le video-book de la manipulation (à paraître) : **Gratuit**

**Inscrivez-vous et recevez
gratuitement les e-books
de cette collection !**

(sans aucun engagement !)



Cliquez ici !

SOMMAIRE

Collection « le développement personnel par l'action ».....	1
À lire - Très important !.....	2
Décharge de responsabilité.....	3
Dans la même collection.....	5
Sommaire.....	6
Avant-propos.....	9
Article de lancement.....	13
Penser et agir : A quel moment passer à l'action ?.....	15
Vous êtes parfait.....	19
Êtes-vous un pelleteur de nuages?.....	22
Quel est le bon moment pour passer à l'action ?.....	29
Penser TOUT LE TEMPS et agir MAINTENANT !!!.....	35
Quand et comment passer à l'action efficacement grâce à une boîte et une carte.....	41
Formation, ne restez pas sur la piste, décollez !.....	56
Dans l'action, focus et réflexion.....	59
La dépression : Penser et Agir, à quel moment devez-vous passer à l'action ?.....	62
Face au stress, à quel moment devez-vous passer à l'action ?.....	67
Comment prendre de meilleures décisions sans avoir à réfléchir 107 ans.....	72
Entre penser et agir: ne rien faire.....	78
La gestion de projet du bilinguisme précoce – Quand passer à l'action ?.....	85
Pour l'action c'est maintenant !.....	93
Penser & Agir : passer à l'action selon Geo.....	96
Commencer une thérapie du couple ?.....	102
Les 5 comportements qui vous empêchent de passer à l'action !.....	107
Passer à l'action : voici comment y arriver.....	114
La technique du petit pas, ou l'action perpétuelle.....	118
Les 3 habitudes de ceux qui agissent efficacement ... et obtiennent des résultats.....	121
7 indices qui doivent faire passer le chef de projet à l'action !.....	126
3. Un point NON maîtrisé.....	127
C'est le moment de passer à l'action : lisez mon article.....	131
Quand arrêter de réfléchir pour passer à l'action ?.....	139
Vous y pensez ? Eh bien maintenant passez à l'action !.....	144
Le secret pour réussir en entreprise : commencer sans attendre !.....	151

Créez votre entreprise... après une solide préparation !.....	155
Réussissez vos projets : les questions à se poser, l'attitude à adopter.....	159
La crise d'angoisse : signe qu'il faut s'arrêter ? ou passer à l'action ?.....	166
Les 2 étapes pour perdre du poids durablement.....	170
Recherche d'emploi : 12 points à vérifier avant de passer à l'action.....	174
La question simple qui vous fera vaincre définitivement la procrastination... et passer à l'action...	179
Ressemblez-vous à Delphine ?.....	183
Pourquoi l'action a un pouvoir inestimable.....	187
Mon Dieu, accorde-moi une faveur!.....	192
Penser Agir Ressentir, pourquoi vouloir séparer l'inséparable?.....	197
Oser quitter sa zone de confort pour la zone de magie.....	206
Quand et Comment Passer à l'Action?.....	212
Quand et comment commencer à écrire?.....	217
Êtes-vous comme le lapin d'alice ?.....	220
Changer de vie : êtes-vous une éponge ?.....	224
La Vie Positive répond à la question : quand passer à l'action ?.....	227
Passez à l'Action et devenez le Héros de Votre histoire.....	232
Avant de passer à l'action : arrêtez-vous !.....	238
Prendre la bonne décision en 2 secondes grâce à.....	250
Vous ne pourrez pas passer à l'action si vous n'avez pas ce moteur en vous.....	254
A quel moment devez-vous passer à l'action ?.....	259
Pensée ! Clap: Action !.....	261
Agir est un art qui vaut de l'or : Découvrez mes deux solutions que j'applique systématiquement !	265
Parfois remettre à demain ce que l'on pourrait faire le ...surlendemain!.....	272
Atteindre ses objectifs, quand passer à l'action ?.....	275
Passer à l'action : l'élément-clé à prendre en compte si vous ne voulez pas que votre formation retombe comme un soufflé.....	278
De l'idée au résultat : Comment combiner réflexion et action pour une efficacité maximale.....	283
PNL: un méta-programme pour prendre votre envol.....	287
Développer l'art de passer à l'action.....	291
5 mauvaises raisons pour ne pas passer à l'action au tennis.....	294
Pour réussir sa vie, trois raisons de ne pas passer à l'action.....	302
Mangez votre éléphant (ou comment atteindre vos objectifs).....	313
Ensemble apprenons à prendre soin de nous !.....	316

Action ou réflexion?.....	322
Agir, Réagir et Actions automatiques, trois modalités d'actions différentes.....	325
Moi un dessinateur parfait? Non surtout pas!.....	338
Pour progresser en photo 1 seul conseil : Passer à L'ACTION !.....	341
Le moment optimal pour s'engager dans l'action	346
Penser ou agir : Quand ? Comment ? Combien ?.....	354
Comment se relancer après une longue période de célibat?.....	356
Penser pour agir : Quand passer à l'action ?.....	362
Quand se lancer dans un nouveau projet.....	367
Le bon moment pour changer.....	370
Cessez de procrastiner, agissez immédiatement.....	372
Passer à l'action pour atteindre ses objectifs.....	375
Dans ma tête je pense ... mais je n'arrive pas à agir.....	384
Table des matières.....	391

AVANT-PROPOS

Le message de l'organisateur

Chère lectrice, cher lecteur, tout d'abord je tiens à vous remercier d'avoir téléchargé cet e-book et pour l'intérêt que vous lui portez.

Je m'appelle **Mathieu**, j'ai 26 ans et cela fait maintenant neuf ans que je suis passionné de développement personnel. En fait, pour tout vous dire, je suis un ancien timide ! Je suppose qu'en voyant la photo sur le côté vous devez en douter et pourtant... c'est la vérité ! Pendant mon adolescence, j'étais quelqu'un de réservé et de très timide. Et puis j'ai découvert le développement personnel : ça a été une vraie révélation !



J'ai lu beaucoup de livres papier et de livres numériques. Je pense avoir dépassé la centaine ! J'ai pris conscience qu'il existait pas mal de méthodes pour réussir son développement personnel et donner le meilleur de soi-même. En fait, j'ai compris que ce n'était pas que du blabla : ça fonctionne vraiment !

Cependant, au fil de mes lectures, je me suis rendu compte que certaines techniques n'étaient que des arnaques et ne fonctionnaient absolument pas. À l'opposé, j'ai découvert des méthodes et des astuces qui m'ont permis de dégager le meilleur de moi-même et de progresser dans beaucoup de domaines.

Pendant ces neuf années, j'ai élaboré ma propre vision du développement personnel où s'entremêlent différents aspects. Aujourd'hui, je considère que le développement personnel se divise en six grandes catégories :

- ✓ **Confiance en soi** : apprendre à avoir confiance en soi, à maintenir son moral au beau fixe et à renforcer sa motivation grâce à des méthodes et des astuces simples à mettre en place ;
- ✓ **Efficacité / productivité** : être plus efficace et productif au quotidien, comment combattre et vaincre la procrastination ;
- ✓ **Épanouissement personnel** : être plus épanoui et pouvoir maximiser les chances de réussite de ses projets ;
- ✓ **Esprit critique / zététique** : apprendre à utiliser son esprit critique pour discerner le vrai du faux grâce à des outils et des méthodes scientifiques sérieuses issues de la zététique (science de l'esprit critique) ;
- ✓ **Manipulation / PNL¹** : comment éviter de se faire manipuler par les médias et les personnes que nous côtoyons ? Ma solution : comprendre les techniques d'influence sociale qui existent et qui sont utilisées ;
- ✓ **Relations sociales** : adopter des habitudes de vie pour construire les meilleures relations sociales possibles et devenir le leader de vos groupes sociaux.

Je publie jour après jour des articles gratuits sur mon site **Penser et Agir** dans ces 6 catégories pour présenter, expliquer et approfondir les points qui me semblent importants.

Ainsi, je considère que c'est l'association et la compréhension de l'ensemble de ces domaines qui permettent de réussir son développement personnel !

Mon leitmotiv sur **Penser et Agir** est le suivant : « *le développement personnel par l'action !* ». Pas de blabla, pas de réflexions qui n'ont aucune application réelle.

¹ La **programmation neuro-linguistique** (PNL) est un ensemble coordonné de connaissances et de pratiques dans le domaine de la psychologie fondées sur une démarche pragmatique de modélisation, en ce qui concerne la communication et le changement. Elle a été élaborée par Richard Bandler et John Grinder dans les années 1970, aux États-Unis (source : [wikipedia](https://fr.wikipedia.org/wiki/Programmation_neuro-linguistique)).

J'aborde différentes notions en mêlant à chaque fois un aspect psychologique (voir philosophique) et son application concrète dans la vie quotidienne.

Le développement personnel permet de mettre en place des actions qui auront un fort impact sur la façon dont vous aborderez les choses. Le développement personnel, c'est changer réellement, changer pour devenir soi-même, mais en mieux !

Je vous souhaite une très bonne lecture !

Mathieu Vénisse

L'origine de ce guide

Ce guide regroupe l'ensemble des contributions à un événement inter-blogueurs que j'ai organisé sur **Penser et Agir** en Septembre 2012. La communauté de développement personnel **DeveloppementPersonnel.org** propose aux blogueurs d'héberger l'une des éditions mensuelles du festival « **A la Croisée des Blogs** ». Ce type d'événements, appelé aussi carnaval d'article, est réalisé suivant 3 axes :

- L'organisateur définit un thème et écrit un article de lancement afin de poser les bases de la réflexion. Dans le cadre de ce festival, voici l'article de lancement : **Penser et Agir, à quel moment devez-vous passer à l'action ?** ;
- Pendant deux ou trois semaines, les blogueurs qui le souhaitent publient un article sur leur blog et référencent l'article de lancement pour indiquer qu'il participe au carnaval d'articles. Dans le cadre de ce festival voici, par exemple, ma contribution : **Les 5 comportements qui vous empêchent de passer à l'action** ;
- L'organisateur publie un article récapitulatif liant tous les articles qui ont contribué à son événement. Dans le cadre de ce festival, l'article récapitulatif est ici : **Quand passer à l'action ? 70 blogueurs s'expriment !**

Cet événement ayant réuni un grand nombre de blogueur (70 !), j'ai eu envie de réunir toutes les contributions dans un livre électronique. Le guide du passage à l'action est né et vous l'avez entre les mains !

Plutôt que de lire ce guide d'une traite, ce qui serait assez indigeste, je vous propose de consulter **le sommaire dynamique de ce guide** et de cliquer sur les titres qui vous parlent ou vous intriguent. N'hésitez pas aussi à consulter **l'article de lancement ci-dessous** pour bien comprendre le contexte de l'événement.

Bonne lecture !

ARTICLE DE LANCEMENT



Je regarde par la fenêtre, il fait beau, les oiseaux chantent et je ne vais pas tarder à aller me baigner... Eh oui, nous sommes au mois d'août et, *comme vous l'avez sûrement constaté*, le monde fonctionne un peu au ralenti durant cette période estivale.

Certains sont partis en vacances, d'autres sont restés travailler... Quelques uns en ont même profité pour **amorcer un projet qu'ils avaient en tête depuis longtemps...**

Penser et Agir, à quel moment devez-vous passer à l'action ?

Le sujet de cette édition est : **Penser et Agir, à quel moment devez-vous passer à l'action ?**

Le passage à l'action... Si vous êtes un habitué de ce blog, vous entendez parler de cette notion dans chacun des articles que je rédige. Vous connaissez l'importance que j'accorde au passage à l'action et savez sûrement déjà que le temps passé à lire des livres ou des articles de blogs ne servira pas à grand chose si vous n'appliquez jamais ce que vous lisez !

Cette idée est donc développée dans chacun des articles de ce blog (ce n'est pas pour rien que son slogan est « *le développement personnel par l'action !* »). Cela dit, je n'avais encore jamais rédigé d'article traitant précisément du passage à

l'action. **C'est pourquoi j'ai eu l'idée de faire se rencontrer toute la blogosphère autour de cette idée.**

Alors, mesdames, messieurs, blogueuses, blogueurs, entrepreneuses, entrepreneurs :

- ✓ Comment faites-vous pour savoir lorsqu'il est temps de passer à l'action ? Comment identifiez-vous que la phase de réflexion est suffisamment avancée et que vous devez agir ?
- ✓ Quel est votre profil ? Impulsif, réfléchi, perfectionniste, passif ?
- ✓ Quels sont les outils et méthodes qui vous permettent de développer vos idées puis de les mener à bien ?
- ✓ Êtes-vous un adepte des business plans à rallonge ou un entrepreneur impulsif ?
- ✓ ... (laissez-vous imprégner par ce sujet et posez-vous les questions qui vous correspondent)

Vous l'avez compris ce sujet est vaste et c'est justement son but. Ceci afin que chacun puisse s'exprimer en fonction de sa plume, de sa personnalité ainsi que de sa spécialité. Pour que chacun puisse, *grâce à son expertise*, apporter sa plus-value. Je suis persuadé que chaque blogueur a son idée sur la question et que la synergie de toutes ces contributions conduira à **un contenu exceptionnel !**

PENSER ET AGIR : A QUEL MOMENT PASSER À L'ACTION ?

*Cet article a été écrit par Serge du blog **Be Rich Corp**.*

Chers lecteurs,

Après avoir été contactés par Mathieu, du blog **penser et agir**, nous participons avec le plus grand plaisir à l'édition de la croisée des blogs qu'il héberge ce mois-ci. L'objet de la contribution du blog **Be Rich Corp** est d'apporter une réflexion sur le sujet suivant : « Penser et Agir, à quel moment devez-vous passer à l'action ? ». Cette première contribution est celle de Serge, celle de Geo suivra prochainement.

Cette question est, je pense, intéressante pour moi comme pour vous : parmi vous, nous avons le plaisir de nous adresser à des apprentis-investisseurs comme à des investisseurs accomplis, et nous sommes heureux d'alimenter régulièrement aussi bien la réflexion des débutants que de ceux qui ne croient plus l'être et ceux qui ne le sont plus. J'espère donc pouvoir vous apporter de la valeur en vous décrivant mon processus de réflexion qui m'amène à la décision de passer à l'action. Je vous décrirai aussi comment je passe à l'action une fois le processus déroulé.

Pour ceux parmi vous qui ne me connaissent pas encore, je suis chargé de l'allocation du capital de notre société, **IA-VIP**. **Dans mon rôle, passer à l'action signifie investir l'argent durement gagné par notre société pour enrichir nos actionnaires**. Je le fais la plupart du temps en prenant position dans des sociétés cotées en bourse.

La conséquence de ces prises de positions peut être très lourde, parce qu'une mauvaise décision de ma part peut causer une perte permanente de capital à des personnes qui m'ont accordé leur entière confiance sur un sujet aussi épineux que la gestion de capital, et à qui je dois rendre des comptes. Mon processus de passage à l'action doit donc être bien rôdé : je n'ai pas le droit de décevoir, et ce à long terme.

Entrons maintenant dans le vif du sujet : Voici pour moi les clés du succès dans ma démarche.

Un processus de réflexion assez long pour bien comprendre les opportunités et les risques de chaque investissement potentiel :

Dans mon métier, il est primordial de prendre le temps de la réflexion. Je passe beaucoup de temps à comprendre l'activité des entreprises que j'analyse, afin de bien voir comment celles-ci vont générer de l'argent pour leurs actionnaires aussi bien à court terme qu'à long terme. J'analyse aussi les actifs présents dans le bilan de ces entreprises sur plusieurs années afin de voir ce qu'elles possèdent aujourd'hui et comment elles en sont arrivées là au cours du temps.

Si je ne comprends pas l'activité, je passe à l'entreprise suivante. Si je la comprends correctement, je m'assure que les biens des actionnaires ne vont pas être dilapidés dans le temps en regardant la qualité de la gestion au cours des 10 dernières années, et en m'intéressant au parcours des dirigeants de l'entreprise.

Une fois tout ceci intégré, et seulement si les indicateurs sont tous au vert, je commence à établir une juste valeur pour la société en procédant avec des hypothèses conservatrices, fondées sur le passé uniquement. Une fois les calculs réalisés, je regarde le prix qui est proposé pour acquérir la société (la capitalisation boursière). Je vais me dire que je peux **envisager de passer à l'action** si :

- Le prix à payer est inférieur à 50% à la valeur de l'entreprise, soit par rapport à la valorisation des actifs de l'entreprise, soit par rapport à la capacité bénéficiaire de celle-ci, et idéalement par rapport aux deux à la fois.

- La sécurité qu'offre l'investissement n'est pas inférieure à la sécurité offerte par les entreprises dont nous détenons déjà des participations en portefeuille.

Une fois cette étape terminée, j'essaie d'imaginer plusieurs scénarios de difficultés pour la société en question, afin de voir comment seraient impactés ses actifs et sa capacité bénéficiaire dans ces scénarios. Si l'impact de mes idées les plus farfelues est acceptable à long terme, **ma décision est prise**.

Pour vous donner une idée, sur 1000 sociétés analysées, peut-être 5 ou 10 sociétés seulement répondront à tous ces critères !!!

Toutefois, tout ce temps de travail passé à refuser des sociétés n'est pas perdu : si la société n'est pas entrée dans le portefeuille parce qu'elle offrait une sécurité moindre que les investissements que nous détenons, nous pourrions éventuellement la prendre plus tard : Soit si le prix baisse et offre une plus grande marge de sécurité, soit une fois que nos investissements offriront une marge de sécurité moindre. **Dans ce cas de figure, le processus de prise de décision est grandement accéléré.**

Une fois la décision prise, je passe très agressivement à l'action, et ne me fie plus qu'à mon propre avis :

Lorsque fin 2011, « le monde » (comprendre l'ensemble des boursicoteurs) semblait dans la panique à cause de la crise de la zone Euro, j'étais en train d'accumuler très agressivement des positions dans Bank Of America et American International Group (AIG), alors que tout le monde était en train de vendre ces sociétés et médire sur leur sort. Certaines personnes de mon entourage ayant eu connaissance de mes agissements m'ont littéralement classé dans la catégorie « malade mental » : comment pouvais-je prendre des positions dans ces entreprises alors que la crise en zone Euro allait ruiner toutes les institutions financières du monde ? En plus, c'est bien connu, Bank Of America va faire faillite à cause de ses procès !

J'avais pourtant simulé tous ces scénarios et déduit que l'impact était faible pour Bank Of America, qu'on pouvait acquérir pour un prix ridicule et incluant très largement tous ces risques. Même avec un coût total de 100 milliards de dollars pour tous ces problèmes, l'opportunité était pour moi hyper intéressante, car nous serions quand même gagnants à long terme... Quant à AIG, la crise en zone Euro était plus une opportunité de prendre des parts de marché qu'autre chose pour cette « affreuse compagnie ». J'ai donc acheté avec tout l'argent que j'avais à disposition, chaque mois, et attendais impatiemment l'arrivée d'argent frais pour en reprendre toujours plus : je n'en avais vraiment jamais assez ! Plus le prix baissait, plus j'étais heureux de pouvoir agir encore plus, tout cela sans aucune autre réflexion. C'est à ce stade que je deviens impulsif et ne réfléchis plus (mais toujours dans les limites fixées par mes analyses et ma philosophie d'investissement).

En résumé, il me faut une marge de sécurité importante pour passer à l'action, mais, lorsque j'ai décidé de passer à l'action, il devient difficile de m'arrêter. Le seul point commun entre les deux phases est que je reste dans ma bulle, isolé du monde, aussi bien pour le processus de réflexion que pour le passage à l'action. Cela ne signifie pas que je ne prends pas en compte les réflexions des autres : Je le fais avec grand plaisir lorsqu'elles sont constructives et argumentées, et suis très ouvert à l'échange d'idées. Je vais même demander aux autres investisseurs ou à des professionnels d'un secteur d'activité des informations sur une industrie dont j'ai une connaissance limitée... Mais au final, c'est bien moi seul qui vais conduire tout le processus de réflexion, prendre ma décision et agir.

Je dirai pour finir que, pour moi, penser et agir, c'est être capable de prendre des décisions réfléchies par rapport à leurs conséquences, favorables comme défavorables, assumer ses convictions, et accepter de porter l'entière responsabilité de ses actes, aussi bien en cas de succès que d'échec. C'est pourquoi je n'agis que si je suis confortable avec le pire scénario que je puisse imaginer. Les probabilités sont alors *a priori* en ma faveur, parce que je n'ai alors pas grand chose à perdre et beaucoup à gagner : « Pile, je gagne gros, face, je ne perds pas grand chose ». Si je gagne une fois sur deux et ne perds pas beaucoup en cas de mauvais déroulement, nos actionnaires seront contents, et moi aussi :-).

Aimez-vous cet article ? Pour lire plus de publications du même auteur, rendez-vous sur son blog :

Be Rich Corp

Je préfère l'argent à la pauvreté, ne serait-ce que pour des raisons matérielles.
Woody Allen



VOUS ÊTES PARFAIT

Cet article a été écrit par Zenie du blog [Les phrases de zenie](#).

Cet article participe à la croisée des blogs de [développement personnel.org](#). Il est organisé ce mois ci par Mathieu du blog [Penser et agir](#) avec comme thème : » Pensez et agir, à quel moment devez vous passer à l'action ? «

Je vous invite souvent à vous observer sans vous juger, juste pour voir comment vous fonctionnez car cette observation neutre est à la base de votre évolution.

» Tout est parfait et je suis parfaite » est la nouvelle phrase qui s'installe petit à petit dans mon univers et qui mine de rien modifie considérablement ma perception des choses, de ma vie et de la vie en général.

Oui, je suis parfaite et vous êtes parfait comme vous êtes et quoi en pense ou dise votre entourage, vous devriez vous répéter à longueur de journée que tout est parfait et que vous êtes parfait.

Apprenez à ne pas écouter aveuglément les personnes qui vous entourent. Votre entourage est parfait et vous êtes parfait aussi. Vous pouvez prêter l'oreille et écouter mais garder toujours à l'esprit que vous êtes parfait pour savoir quelle décision prendre. Apprenez aussi à vous écouter dans ce que vous avez envie de faire et pourquoi vous en avez envie. Les raisons sont toujours de véritables indicateurs de vos actions et elles doivent être étudiées avec précision. Ici encore, pas de jugement, vos raisons sont elles aussi parfaites.

Depuis le temps que vous vivez avec vous même, vous commencez à vous connaître et le secret est là. Personne ne vous connaît aussi bien que vous. Vous n'avez aucun défaut, ce sont les autres qui ne fonctionnent pas pareil, rien d'autre. Vous êtes parfait et les autres sont parfaits aussi.

Pour en revenir au thème de l'article, écoutez vous, si vous avez envie d'agir, agissez, le moment est venu pour vous d'avancer. Suivez vos idées, n'oubliez pas

qu'elles sont parfaites ici et maintenant. Ne faites pas de grands projets, avancez doucement jour après jour car entre temps comme vous évoluez, d'autres idées parfaites viendront à vous pour corriger quelques détails auxquels vous n'aviez pas penser.

Si vous n'avez pas envie d'agir, n'agissez pas. Vous avez le droit de ne pas vouloir agir. Vous sentez sûrement que ce n'est peut être pas encore assez solide pour agir et vous avez sûrement raison. Écoutez vous, plongez en vous même et écoutez vous. Pas de soucis, quand le moment viendra pour vous, vous le sentirez vivre à l'intérieur et alors là, vous le saurez. Pour le moment, c'est encore trop tôt et vous avez encore des choses à apprendre avant de passer à l'action.

A l'heure où j'écris cet article, mes cours de math vont bientôt reprendre et hier alors que j'étais tranquille sur mon balcon, j'ai repensé à un de mes clients de l'année dernière, chez qui je n'avais aucun plaisir à travailler.

Rien que d'y penser, je me suis dit » je n'ai pas envie que ça recommence « , je n'ai pour le moment pas de solutions à ce soucis. Que faire lorsqu'il va rappeler ? Je sais que je suis parfaite et que ces personnes là sont parfaites aussi. Ensuite, la décision m'appartient.

Alors je m'écoute et je repense à la manière dont je fonctionnais l'année dernière.... « tu ne vas pas faire la difficile, un client est un client et tu as besoin de leur argent pour vivre et tant pis pour le reste ».

Aujourd'hui je pense différemment car depuis j'ai changé dans ma tête : j'hésite entre aller chez eux pour travailler ma compassion aux autres (bien que je pense que ce soit un peu prématuré même si l'intention à la base est bonne) ou alors tout simplement dire non à notre collaboration car l'argent n'est plus mon maître, que je n'ai pas à subir des comportements juste pour gagner des sous et me plonger dans des pensées négatives qui me font du mal après.

Aujourd'hui mon but est de construire et de renforcer ma paix intérieure jour après jour pour avancer vers quelque chose de grand et de beau et sur ce chemin là, rien

ne s'achète, tout se construit jour après jour avec beaucoup de patience et beaucoup d'amour.

« Tout est parfait et je suis parfaite » , quelle que soit ma décision elle sera parfaite car elle me permettra d'avancer et de progresser davantage sur mon chemin en toute humilité et en toute simplicité.

Aimez-vous cet article ? Pour lire plus de publications du même auteur, rendez-vous sur son blog :

les phrases de zenie

Parce que certaines phrases ont un pouvoir immense



ÊTES-VOUS UN PELLETEUR DE NUAGES?

Cet article a été écrit par Gino Lemoine du blog Vers la Réussite.

Cet article participe à l'événement **Penser et Agir, à quel moment vous devez passer à l'action ?** Cet événement est hébergé chez Mathieu du blog Penser et agir



Si vous avez un **pelleteur de nuages** dans votre entourage ou si vous en êtes un, je vous invite à lire le reste de l'article. Pour n'insulter personne, voici ma définition d'un **pelleteur de nuages**!

Pelleteur de nuages : Quelqu'un qui passe son temps à faire des actions tellement inutiles qu'il ne reçoit aucun feedback ou qui ne prend jamais de décision.

En faisant mes recherches j'ai trouvé un site web qui se nomme **Les pelleteurs de nuages**, ce site semble très bien et je ne veux en aucun cas nuire à ce site qui ne semble pas contenir de **pelleteurs de nuages** selon ma définition 😊

Penser et Agir, à quel moment vous devez passer à l'action ?

Au lieu de seulement répondre à la question principale **Penser et Agir, à quel moment devez-vous passer à l'action ?** Je vais répondre à toutes les questions que Mathieu pose avec quelques expériences personnelles concrètes. Pour la question principale, je dirais qu'il ne faut pas trop penser avant d'agir car cela vous empêchera de vous lancer dans **l'action** beaucoup trop souvent.

Mon conseil est le suivant : Décidez le plus rapidement possible de sauter ou non dans l'action et réfléchissez ensuite.

Trop réfléchir vous fera également **perdre de belles opportunités** car quelqu'un réagira plus vite que vous et prendra votre place. J'aime bien faire **une action et voir la réaction** par la suite, vous pourrez corriger le tir si le besoin s'en fait sentir.

Pour passer à **l'action**, vous devez également sentir si celle-ci aura une portée ou si ce sera un coup d'épée dans l'eau, **une action n'est pas toujours facile à poser même** si elle se doit d'être faite.

Soyez conscient qu'il peut y avoir des dommages collatéraux, c'est normal. Lorsque vous avez pris la décision de **faire votre action, c'est le temps de réfléchir** à la manière de gérer le mieux possible cette action.

Comment faites-vous pour savoir lorsqu'il est temps de passer à l'action ?

Il faut apprendre à écouter votre instinct un peu plus, **trop de réflexions profondes vous enlève cet instinct**, je vous partage une expérience personnelle pour mieux étayer ma pensée sur le sujet.

Lorsque est venu le temps d'entraîner une équipe de hockey lors de ma dernière saison à titre de coach, j'ai longuement hésité car je n'étais pas en plein équilibre de ma vie, ma petite voix me disait de refuser l'invitation mais après une assez **longue réflexion** dans mon cas, j'ai décidé tout de même de plonger car j'avais des buts connexes que je pouvais réaliser en même temps.

Ce fut un échec lamentable car la saison a été difficile pour les joueurs et pour moi, j'ai laissé tomber mes buts connexes car je n'étais pas en harmonie avec mon comportement.

Personne n'a été gagnant lors de cette saison là. La majorité des joueurs ont tout de même appréciés mais pour moi ce fut bien en bas de **mes critères de qualité** qui est de rassembler toute l'équipe.

Si seulement j'avais écouté mon instinct sur ce coup là!

Mes actions non réfléchies m'ont permis un apprentissage infini!

#1 Lancement d'un blog en quelques minutes

Un jour, j'ai eu l'idée de partager mes expériences comme entraîneur de hockey. J'ai donc fais **une action** dans ce sens, j'ai commencé à écrire un **blog pour les entraîneurs au hockey** sur blogspot pour voir si j'aimais écrire mais ce blog est vite devenu limitatif pour ce que je voulais en faire mais au moins cette action m'apprenait que j'aimais écrire sans que cela ne me coûte un sou.

Par la suite tout s'est enchaîné, **un nouveau blog personnel**, un **nouveau blog hockey**, des tentatives de sites web destinés aux entrepreneurs (je veux m'y remettre bientôt) et le blog Vers la Réussite qui est devenu mon site principal.

Comme vous voyez cette petite **action de partage** s'est transformée en passion pour moi et à amener une série **d'actions incroyables** que je n'osais pas entrevoir il y a quelques années.

#2 Est-ce que vous avez déjà décidé de votre avenir professionnel pendant une douche?

Moi oui, et ce fut une très heureuse décision, je vous explique la situation. Je suis chez-moi, je m'en vais faire une virée avec mes copains dans un festival, je reçois un téléphone d'un ami qui me demande si je veux d'un job temporaire pour 1 an dans une usine-pilote pour augmenter mes connaissances en électricité d'entretien alors que j'avais un bagage plus élaboré en électricité de construction.

Je lui répond, je vais te rappeler demain matin, j'étais à l'emploi d'une autre entreprise et il fallait que j'y pense, j'entre dans la douche, je me dis, il faut que je décide cela tout de suite pour ne pas penser à cela ce soir et pour ne pas me faire voler ce poste par quelqu'un d'autre.

Je sors de la douche, je rappelle mon ami, je lui dis oui, je passe l'entrevue 2 jours après, c'est OK, j'ai le job, j'appelle mon ancien employeur pour lui dire bye-bye, je

loue ma maison à mes beaux-parents qui vivent en appartement à ce moment là, je déménage.

À moi la nouvelle vie, je n'ai jamais regretté cette décision pratiquement irréflechie.

#3 Aider quelqu'un sans réfléchir

Dernièrement j'ai parlé de **Vanille Holmes**, toute nouvelle blogueuse, elle s'était abonnée à mon twitter, je vais lire son article et je me sens inspiré, je la trouve talentueuse, je fais un article qui participe à un événement pour parler d'elle.

Bang, une semaine ou deux plus tard, elle m'envoie du trafic constant, elle a plus de commentaires que moi sur ces articles, **elle connaît un beau succès**, un vrai départ en lionne 😊

Je ne m'attendais pas à cela du tout et je suis content d'avoir partagé ma trouvaille et d'en retirer du trafic en plus, ce n'est pas négligeable!

Est-ce que je croyais que cette action aurait donné ce résultat, pas du tout, mais mon instinct m'invitait à le faire, je l'ai donc fait.

Vanille ne ménage pas les bons commentaires à mon propos et prend le temps de me lancer des fleurs dans quelques articles, j'apprécie sa grande générosité. Profitez-en pour aller visiter son blogue **Insolence Triomphante**.

#4 Écrire un courriel à une sommité mais en anglais

Une des dernières actions que j'ai posée est celle-ci.

Je veux mettre en place une série d'articles qui présentent les **64 principes du succès de Jack Canfield** et je veux m'ouvrir aussi d'autres possibilités avec lui pour le futur. J'avoue avoir hésiter car je ne parle pas vraiment l'anglais, je le lis, je me débrouille à l'écriture mais je ne parle pas, je n'ai pas laissé ces obstacles m'arrêter.

J'ai créé un courriel en français s'adressant à Jack Canfield, j'ai mis cela dans google traduction pour me sortir un résultat brut et j'ai re-travaillé les phrases.

J'ai eu une réaction à mon action qui n'a pas tarder 😊

Premièrement, **je me suis senti libéré** d'avoir osé faire ma demande et même si je passe pour un con ou un fou furieux, je m'en fous un peu, j'aurais pu faire un envoi très léché, vérifié, corrigé et tout, mais j'ai décidé de faire à ma manière!

Pour la suite on verra! C'est tout récent et je n'ai pas eu de nouvelles encore.

Je vais procéder à une relance dans quelques jours.

Vous mettre en action vous empêche d'être un "mort-vivant" !

Petite parenthèse. Je parlerai plus en détail prochainement du terme "**mort-vivant**" quand mon bon ami **Claude de Réussir sur internet** lancera son livre qui est toujours en écriture. Pour le moment je lui emprunte son terme!

Ce livre fera sensation à mon avis, j'ai l'honneur de voir quelques extraits de temps en temps et je peux vous assurer que ce ne sera pas un livre fade, c'est le moins que je puisse dire 😊. J'ai vraiment hâte de lire la version finale.

Revenons à nos moutons. **Les actions que vous posez ne sont pas perdues**, parfois on peut le penser mais chaque action reçoit une ou des réactions qui sont des feedbacks pour mieux avancer par la suite.

Soyez instinctif dans vos actions, si vous sentez qu'une action demande trop d'efforts pénibles pour être accomplie et que votre petit voix vous dit non, ne la faites pas !

Si vous ne sentez jamais rien au point de ne pas mettre aucune action en branle, c'est que vous êtes vraiment bloqué et que vous avez peur, je vous conseille

alors de **faire une petite action simple dont vous verrez le résultat instantanément** pour vous mettre en confiance et de les répéter le plus souvent possible.

Vous pouvez aussi vous posez la question suivante avant de mettre en branle une action. "**Est-ce qu'il y a mort d'homme?**" J'ai appris cette phrase de Christine Michaud conférencière à **LMADV**.

Parfois on se met des barrières inutiles alors que l'action à entreprendre aura peu d'impact négatif pour vous ou pour d'autres personnes dans le cas où tout irait mal, alors que les impacts positifs seront souvent au rendez-vous.

Comment identifiez-vous que la phase de réflexion est suffisamment avancée et que vous devez agir ?

Lorsque je sens qu'il faut que je fonce ou lorsque je n'ai plus le choix même si **cette action ne me fait pas plaisir**. Pour la dernière éventualité, il s'agit de simplement vider la question et de passer à autre chose.

C'est mon instinct qui me guide.

Quel est votre profil ? Impulsif, réfléchi, perfectionniste, passif ?

Je dirais **impulsif** pour me lancer et réfléchi pour la suite. **Une fois lancé dans l'action, vous devez réfléchir et analyser les feedbacks** que vous recevez, qu'ils soient positifs ou négatifs, vous vous ajustez en conséquence.

Quels sont les outils et méthodes qui vous permettent de développer vos idées puis de les mener à bien ?

Il faut simplement s'y attaquer et **faire une liste de ses idées** quand elles passent, je me suis aussi créé **un horaire** pour les semaines à venir assez strict sur

l'utilisation de mon temps, je procrastine sérieusement parfois au point de perdre ma motivation. Je lis trop d'articles des autres blogueurs, je commente beaucoup et je n'écris pas assez. Je veux changer cela. Désolé de vous décevoir. Au moins vous n'êtes pas seul 😊

Je note aussi toutes mes idées, je dirais que j'en ai trop parfois et que je commence à créer un projet avant d'en terminer un. Merde, un autre défaut!

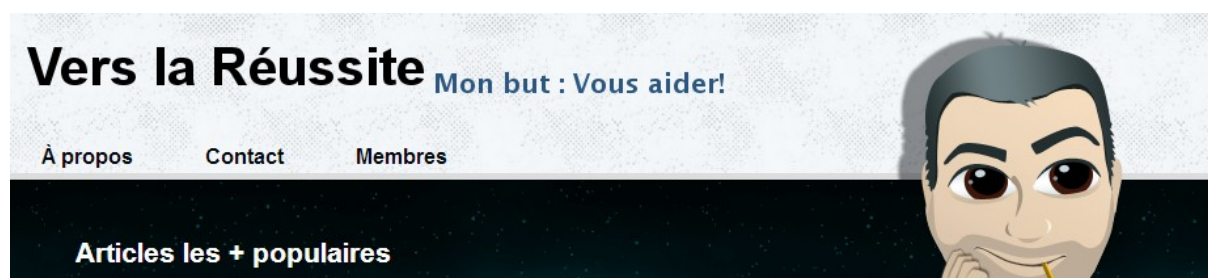
Je crois sérieusement que **mon nouvel horaire m'aidera**, j'ai profité de 2 jours de vacances pour le préparer et penser à la suite des choses dans mon cas et j'ai l'intention **d'écrire ou de créer au moins 2 heures par jour** environ en moyenne et de **terminer mes projets débutés**.

Êtes-vous un adepte des business plans à rallonge ou un entrepreneur impulsif ?

Qu'en pensez-vous d'après mes réponses aux questions précédentes? Je suis de type impulsif sans aucun doute! Les plans à rallonge, je ne les termine pas 😊

Gino

Aimez-vous cet article ? Pour lire plus de publications du même auteur, rendez-vous sur son blog :



Vers la Réussite Mon but : Vous aider!

À propos Contact Membres

Articles les + populaires

QUEL EST LE BON MOMENT POUR PASSER À L'ACTION ?

Cet article à été écrit par Mikael du blog Wikoaching.

*Cet article est ma contribution au festival inter-blog de à la croisée des blogs, organisé par developpementpersonnel.org. Il s'agit de la 48e édition, qui est organisée par **Mathieu** du blog **Penser et Agir**.*

Le thème de ce mois ci est : **Penser et Agir, à quel moment devez-vous passer à l'action ?**

Voici ma contribution : En lisant ce thème, je me suis remémorer une histoire inspirante que j'aime beaucoup. J'aimerais la partager avec vous.

Cette histoire la voici (adapté de Léon Tolstoï, « Les trois questions ») :

« Un jour, un empereur, se demandant comment être un bon empereur, eu la vision d'un oracle. Celui ci lui demanda de trouver la réponse, aux trois questions suivantes, qui lui permettrait de ne jamais s'écarter du droit chemin.

Quel est le meilleur moment pour agir ?

Quelles sont les personnes plus importantes avec lesquelles travailler ?

Quelle est la plus importante chose à faire à tout moment ?

L'empereur promulgua un décret dans tout son empire annonçant que quiconque pourrait répondre aux trois questions recevrait une grosse récompense. Après avoir lu ce décret, beaucoup se dirigèrent vers le palais en apportant leurs multiples réponses.

En réponse à la première question, quelqu'un suggéra à l'empereur d'établir un emploi du temps complet, avec les heures, jours, mois et années, et les tâches à accomplir. En le suivant à la lettre l'empereur pourrait espérer parvenir à faire chaque chose au bon moment.

Un autre rétorqua qu'il était impossible de tout prévoir, que l'empereur devait mettre de côté toutes les distractions inutiles et qu'il devait rester attentif à toutes choses afin de savoir quand et comment agir.

Un autre encore insista sur le fait que l'empereur seul ne pouvait espérer posséder la clairvoyance et la compétence nécessaires pour décider quand faire chaque chose. Il lui semblait primordial de nommer un Conseil des Sages et d'agir selon leurs recommandations.

Un autre encore dit que certaines questions nécessitaient une décision immédiate et ne pouvaient attendre une consultation. Cependant, si le souverain désirait connaître à l'avance ce qui allait se produire, il lui était possible d'interroger les devins et les magiciens.

Les réponses à la seconde question divergeaient aussi beaucoup.

Quelqu'un dit que l'empereur devait placer toute sa confiance en ses ministres, un autre recommanda les prêtres et les moines tandis que d'autres encore suggéraient les médecins ou même les militaires.

À la troisième question, à nouveau des réponses très variées furent proposées. Certains affirmèrent que la science était la plus importante des recherches, d'autres insistèrent sur la religion et d'autres encore sur l'art militaire.

L'empereur ne fut satisfait par aucune des réponses données, et la récompense ne fut pas attribuée.

Après plusieurs nuits de réflexion, le souverain décida de rendre visite à un ermite vivant dans la montagne qui était tenu pour un être illuminé. Tout en sachant que l'ermite ne quittait jamais les montagnes et qu'il était connu pour ne recevoir que les gens pauvres et refuser tout contact avec les riches et les puissants, l'empereur souhaitait rencontrer le saint homme pour lui soumettre les trois questions. C'est ainsi que le souverain se déguisa en pauvre paysan et demanda à son escorte de l'attendre au pied de la montagne pendant qu'il partait seul à la recherche de l'ermite.

En atteignant la demeure du saint homme, l'empereur l'aperçut en train de bêcher le jardin devant sa hutte. À la vue de l'étranger, l'ermite salua de la tête et continua à bêcher. C'était un labeur apparemment très pénible pour lui car il était vieux ; il haletait bruyamment chaque fois qu'il enfonçait la bêche dans le sol pour retourner la terre.

L'empereur s'approcha de lui et dit : « J'ai trois questions auxquelles j'aimerais que vous m'aidiez à répondre : Quel est le meilleur moment pour chaque chose ? Quelles sont les plus importantes personnes avec lesquelles travailler ? Quelle est la plus importante chose à faire à tout moment ? »

L'ermite écouta attentivement, puis il tapota sur l'épaule de l'empereur et se remit à bêcher. Le monarque dit alors : « Vous devez être fatigué. Laissez-moi vous aider. » Le vieil homme le remercia, lui tendit la bêche et s'assit par terre pour se poser.

Après avoir bêché deux plates-bandes, l'empereur s'arrêta, se tourna vers l'ermite et lui répéta ses trois questions. De nouveau, le vieil homme ne lui répondit pas, mais, se leva, montra la bêche et dit : « Pourquoi ne vous reposez-vous pas un peu ? Je vais reprendre. » Mais l'empereur continua à retourner la terre : Une heure passa, puis deux. Finalement le soleil se cacha derrière la montagne. Le souverain posa la bêche et dit à l'ermite : « Écoutez, je suis venu ici vous demander si vous pouviez répondre à mes trois questions. Mais si vous n'êtes pas en mesure de le faire, dites-le-moi afin que je puisse rentrer chez moi. »

L'ermite leva la tête et demanda à l'empereur : « N'entendez-vous pas quelqu'un qui court dans notre direction ? » L'empereur tourna la tête et vit un homme avec une longue barbe blanche surgir des bois. Il courait de manière désordonnée, les deux mains pressant une blessure sanglante qu'il avait au ventre. L'homme courut vers le souverain. Avant de s'écrouler sans connaissance sur le sol. Il gémissait. En ouvrant sa chemise, l'empereur et l'ermite découvrirent une profonde plaie. Le monarque nettoya complètement la blessure, puis il utilisa sa propre chemise pour le panser. Comme le sang coulait abondamment, il dut rincer la chemise et bander plusieurs fois, et ce jusqu'à ce que la plaie s'arrête de saigner.

Finalement, l'homme blessé reprit connaissance et demanda un peu d'eau. L'empereur courut jusqu'au ruisseau et rapporta une jarre d'eau fraîche. Pendant ce temps, le soleil avait disparu et le froid de la nuit était en train de s'installer. L'ermite aida l'empereur à porter l'homme dans la hutte où ils l'allongèrent sur le lit. Là, il ferma les yeux et s'assoupit paisiblement. Le souverain était épuisé par sa longue journée passée journée passée à marcher dans la montagne et à bêcher le jardin. Appuyé contre la porte, il s'endormit. Quand il se réveilla, le soleil était déjà haut au-dessus des montagnes. Pendant un moment, il oublia où il était et ce qu'il était venu faire. Il regarda vers le lit et vit l'homme blessé qui se demandait lui aussi ce qu'il faisait dans cette hutte. Lorsque celui-ci aperçut l'empereur, il le fixa attentivement du regard et dit dans un murmure à peine perceptible : « S'il vous plaît, pardonnez-moi. »

« Mais qu'avez-vous donc fait qui mérite d'être pardonné ? », demanda le souverain.

« Vous ne me connaissez pas, Votre Majesté, mais moi je vous connais. J'étais votre ennemi juré et j'avais fait le vœu de me venger car lors de la dernière guerre, vous avez tué mon frère et saisi tous mes biens. Quand j'ai appris que vous veniez seul sur cette montagne pour rencontrer l'ermite, j'ai décidé de monter un guet-apens et de vous tuer. J'ai attendu longtemps, mais ne vous voyant pas venir, j'ai quitté ma cachette pour tenter de vous trouver. C'est ainsi que je suis tombé sur les gardes de votre escorte qui m'ont reconnu et m'ont infligé cette blessure. Heureusement, j'ai réussi à prendre la fuite et à courir jusqu'ici. Si je ne vous avais pas rencontré, je serais certainement mort à l'heure qu'il est. J'avais l'intention de vous tuer et au lieu de cela, vous m'avez sauvé la vie ! J'éprouve une grande honte, mais aussi une reconnaissance infinie. Si je reste en vie, je fais le vœu de vous servir jusqu'à mon dernier souffle et j'ordonnerai à mes enfants et petits-enfants de suivre mon exemple. Je vous en supplie, Majesté, accordez-moi votre pardon ! »

L'empereur était comblé de joie de voir avec quelle facilité il s'était réconcilié avec un ancien ennemi. Non seulement il lui pardonna, mais de plus il promit de lui faire restituer tous ses biens et fit envoyer son propre médecin et ses serviteurs pour s'occuper de lui jusqu'à sa guérison complète. Après avoir donné l'ordre à son escorte de ramener l'homme chez lui, il revint voir l'ermite. Le souverain désirait poser une dernière fois les trois questions au vieil homme avant de retourner à son palais. Il trouva l'ermite en train de semer des graines dans les plates-bandes bêchées la veille.

Le vieil homme se leva et le regarda. « Mais vous avez déjà la réponse à ces questions. »

« Comment cela ? », dit l'empereur intrigué.

« Hier, si vous n'aviez pas eu pitié de mon âge et ne m'aviez aidé à retourner la terre, vous auriez été attaqué par cet homme à votre retour. Vous auriez alors profondément regretté de ne pas être resté avec moi.

Par conséquent, le moment le plus important était le temps passé à bêcher le jardin, la personne la plus importante était moi-même, et la chose la plus importante était de m'aider. Plus tard, lorsque l'homme blessé est arrivé, le moment le plus important était celui que vous avez passé à soigner la plaie, car si vous ne l'aviez pas fait, il serait mort et vous auriez raté l'occasion de vous réconcilier avec un ennemi. De la même façon, il était la personne la plus importante, et soigner la blessure était la tâche la plus importante. Rappelez-vous qu'il

n'existe qu'un seul moment important, c'est maintenant. Cet instant présent est le seul moment sur lequel nous pouvons exercer notre maîtrise. La plus importante personne est toujours la personne avec qui vous êtes, celle qui est en face de vous, car qui sait si vous aurez affaire à quelqu'un d'autre dans le futur ? La tâche la plus importante est de rendre heureuse la personne qui est à vos côtés, car cela seul est la recherche de la vie. »

Léon Tolstoï, « Les trois questions » (1885) in « Maîtres et serviteurs »

Cette histoire de Tolstoï aurait pu être écrite par un moine zen tellement son message est proche de la philosophie bouddhiste. Dans tout les cas, ce qu'il faut retenir de cette histoire inspirante, c'est que **le meilleur moment pour agir c'est maintenant.**

Rappelez vous :

il n'y a qu'un seul moment important, et ce moment c'est maintenant.

La personne la plus importante est toujours celle avec laquelle tu es.

Et la chose la plus importante est d'être bon avec la personne qui est à tes côtés. ».

Cela paraît si simple et pourtant, si nous voulons mettre en pratique ces quelques conseils, nous avons besoin d'être en Pleine Conscience. C'est à dire être conscient en permanence du monde qui nous entoure pour profiter de chaque opportunité que nous offre la vie.

En effet, remettre à plus tard ne permet pas de profiter du flow, de ce courant permanent d'actions et de réactions qui s'enchaînent et qui s'imbriquent de manière à former une chaîne. Tant qu'on est dans le flow, il suffit de suivre la chaîne et tout devient facile.

Rappelez vous à quel point vous trouvez tout facile une fois lancé. L'angoisse de la page blanche ? dépassé. Le trac avant de monter sur scène ? explosé. Tant qu'on est dans le flow tout semble possible.

Si vous sortez du flow, c'est un peu comme si vous sortiez d'une autoroute bondée. Tant que vous êtes dessus c'est facile, vous suivez le mouvement des voitures et les courbes de la route. Mais quand il s'agit d'entrer sur cette autoroute bondée où les voitures roulent si vite, on a parfois une certaine appréhension avant de s'engager sur la voie d'accès. On remet à plus tard. À un moment où la route sera moins bondée.

Seulement la vie est toujours bondée. Soit on surfe sur le flow soit on continue à chercher désespérément la bonne vague, le bon moment de passer à l'action. Alors arrêtez de chercher et foncez.

Le bon moment c'est maintenant et tout de suite.

Aimez-vous cet article ? Pour lire plus de publications du même auteur, rendez-vous sur son blog :



PENSER TOUT LE TEMPS ET AGIR MAINTENANT !!!

Cet article à été écrit par Arnaud de L'Imprevu du blog Pimenter sa Vie de Couple.

Dans le cadre de la **croisée des blogs**, cet article est ma contribution à l'événement **Penser et Agir**, à quel moment vous devez passer à l'action ? du blog **Penser et Agir**.

À la question, quand faut-il PENSER ?

Je répondrai chaque fois que vous respirez... C'est la notion même de " vivre le moment présent ". Soyez dans ce que vous **faites** !



Penser tout le temps et agir maintenant

Vous êtes en train de faire du sport ?

Ne pensez pas à votre boulot. Ne regardez pas la TV, n'écoutez pas de la musique. Pensez uniquement et sans cesse à l'effet positif qu'a votre activité physique sur votre santé.

Vous êtes en train de travailler ?

Pensez à votre tâche, pas aux emails en retard ou au dossier Tartempion.

Vous êtes en train de vous promener avec votre bien-aimé(e) dans un parc ? Pensez à vous deux. Au plaisir d'être ensemble.

Vous êtes en train de garer votre voiture dans un parking public ? Pensez aux autres. Occupez-vous le centre de votre emplacement ou débordez-vous sur un côté et gêner ainsi l'autre conducteur pour rentrer ou sortir de sa voiture ?

Vous êtes en voiture ?

Pensez à respecter le Code de la route, mais profitez-en pour écouter un séminaire audio de développement personnel.

À la question, quand faut-il AGIR ?

Je répondrai chaque fois que vous respirez... Sans action, pas de résultat. Ne chercher pas d'excuses

Vous pouvez penser à ce que vous voulez, faire autant de pensée positive, de visualisation créative que vous voulez.

Sans action, il ne se passe **rien**.

Même pour gagner au loto, il faut d'abord jouer. Il faut **penser** acheter le billet puis il faut **agir** et le valider.

Si vous avez **aujourd'hui** (au choix) :

- ✓ Un travail bien rémunéré et/ou intéressant et/ou passionnant et/ou valorisant et/ou, etc.
- ✓ Une jolie maison et/ou un appartement agréable.
- ✓ Passez de super vacances.
- ✓ Une/une partenaire avec qui vous vivez le parfait amour.
- ✓ Une vie de famille épanouie.
- ✓ Une forme physique qui vous permet de profiter de la vie.

C'est parce qu'il y a plusieurs semaines/mois/années :

Vous avez PENSÉ. Et ensuite vous avez AGI.

Si vous voulez **demain**, dans quelques semaines/mois/années avoir (au choix):

- ✓ Un travail bien rémunéré et/ou intéressant et/ou passionnant et/ou valorisant et/ou, etc.
- ✓ Une jolie maison et/ou un appartement agréable.
- ✓ Passez de super vacances.
- ✓ Une/une partenaire avec qui vous vivez le parfait amour.
- ✓ Une vie de famille épanouie.
- ✓ Une forme physique qui vous permet de profiter de la vie.

Il vous faut Penser et Agir M A I N T E N A N T !!!

Penser à :

- ✓ ce que vous voulez obtenir.
- ✓ comment l'obtenir.
- ✓ à qui demander conseil.
- ✓ comment trouver la réponse à une question
- ✓ à qui demander de l'aide si besoin.

Puis AGIR :

- ✓ pour aller demander conseil.
- ✓ visiter un site web pour se documenter.
- ✓ aller voir un organisme pour se former.
- ✓ emprunter / acheter un livre pour se cultiver.
- ✓ appeler quelqu'un qui pourra vous renseigner.
- ✓ pour **obtenir** ce que vous voulez.

Pour avancer, il faut PENSER pour ne pas faire n'importe quoi.

Puis il faut AGIR. Chaque jour, un peu, préparer le futur, pas à pas.

Posez vous la question chaque soir :

*« Qu'ai je fais aujourd'hui pour me rapprocher de mon but.
Que vais je faire demain pour m'en rapprocher encore plus ? »*

Ne vous dites pas :

- ✓ quand je serai en vacances je ferai du sport.
- ✓ quand les enfants seront grand, je me mets au piano.
- ✓ quand je serai en couple, je profiterai de la vie.

Agissez **Maintenant**.

Ne faites peut être du sport qu'une fois par semaine, pour commencer.

Débuter peut être le piano sur PC avec un logiciel, en attendant de prendre des cours.

Allez boire un verre, avec des amis, ou seul pour rencontrer de nouvelles personnes.

Mais **A G I S S E Z !!!**

Agir un peu chaque jour, mais agir tous les jours.



Agir tout les jours pour entretenir la passion

Si je fais le rapprochement avec un sujet qui me concerne...

Celui abordé par mon blog :

Comment pimenter sa vie de couple, entretenir le désir, sauver son couple, ne pas sombrer dans la routine ?

En pensant à l'autre, à son couple. Et en lui montrant qu'il ou elle est importante pour nous.

Cela ne veut surtout pas dire se sacrifier pour l'autre. Cela ne veut surtout pas dire **non plus** de mettre sa/son partenaire en bas de sa liste de priorités. Après quelques mois/années on peut avoir la tentation de mettre son travail, certains amis, une passion systématiquement en priorité devant sa/son partenaire.

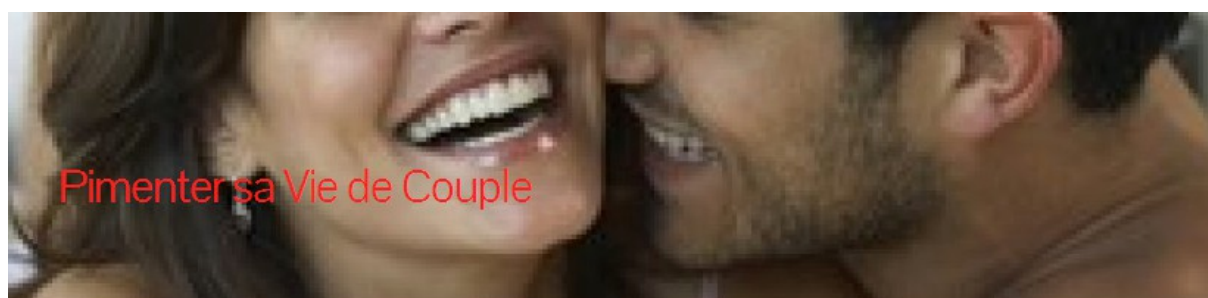
Un bisou attentionné **tous les jours** en rentrant et/ou en partant au travail, est un geste d'amour plus marquant qu'un seul bouquet de fleur une fois par an à la saint Valentin.

Pensez à votre couple, à l'autre tous les jours.

Agir et lui montrer que l'on tient à lui, à elle, quotidiennement.

crédit photo : © delkoo – Fotolia.com Grodt1987

Aimez-vous cet article ? Pour lire plus de publications du même auteur, rendez-vous sur son blog :



QUAND ET COMMENT PASSER À L'ACTION EFFICACEMENT GRÂCE À UNE BOÎTE ET UNE CARTE

*Cet article à été écrit par Michel du blog **Changer Gagner**.*



Cet article est publié dans le cadre de l'événement "**à la croisée des blogs**", organisé par developpementpersonnel.org. Cette 48ème édition est organisée par **Mathieu du blog Penser et Agir**.

*Le thème, ce mois-ci, est : **Penser et Agir, à quel moment devez-vous passer à l'action ?***

Passons donc à l'action...

Parfois vous avez envie de réaliser de grandes choses, mais vous n'arrivez pas à passer à l'action.

Les choses à faire s'accumulent et vous ne vous décidez pas à attaquer. La réflexion s'éternise, vous procrastinez.

Dans cet article je vais montrer comment une boîte et une carte peuvent vous aider à passer à l'action efficacement.

Vous savez, j'ai réalisé une quinzaine de projets en tant que chef de projet. J'ai utilisé les méthodes classiques et les méthodes dites agiles.

J'ai aussi lancé deux blogs et suis en cours de préparation de deux produits, alors il faut que je m'organise.

Mais avant tout, réussir ses projets, passer à l'action dans tout domaine, c'est en partie une histoire d'attitude.

Êtes-vous impulsif, réfléchi ou passif ?

Face à un projet on peut être impulsif, réfléchi ou passif.

Le mot procrastination est de plus en plus à la mode, vous devez donc savoir ce que cela veut dire.

Personnellement je ne suis pas impulsif mais plutôt réfléchi. Parfois trop.

J'ai tendance à procrastiner et à me disperser en dehors du travail.

N'aimant pas trop le risque j'essaie de tout prévoir, puis d'avancer après, à l'allemande, tel un rouleau compresseur (enfin, j'essaie).

Heureusement, mon travail de chef de projet et mon intérêt pour le développement personnel m'ont donné des techniques.

Et ces techniques sont très efficaces.

Il y a intérêt : quand vous commencez un projet à la bourre de 2 semaines et qu'il y a des pénalités de retard, vous avez intérêt à utiliser des techniques efficaces.

Voici celles que j'utilise.

Étape 1 : la formation

Parfois il n'y a pas besoin de compétences pour passer à l'action, mais dans certains cas (soyons ambitieux) il en faut.

Vous pouvez être motivé, proactif et tout ce que vous voulez, comme dit Richard Bandler, le fondateur de la PNL :

Si vous avez de mauvaises compétences, vous ferez n'importe quoi.

Il faut donc se former pour acquérir des compétences.

Devenez adepte du Kaizen : l'amélioration continue !

Il y a plusieurs méthodes non exclusives.

Lire des livres

*Je lis beaucoup de livres, sur différents sujets. **Ma façon d'aborder une discipline consiste à acheter plusieurs bouquins pour apprendre les bases.***

Cela a fonctionné pour :

- ✓ *la photographie*
- ✓ *la peinture artistique à l'huile et à l'aquarelle*
- ✓ *l'informatique*
- ✓ *la gestion de projet classique et agile*
- ✓ *la négociation*
- ✓ *la méditation*
- ✓ *le Reiki*

- ✓ *l'immobilier*
- ✓ *la bourse et l'analyse technique*
- ✓ *l'anglais*

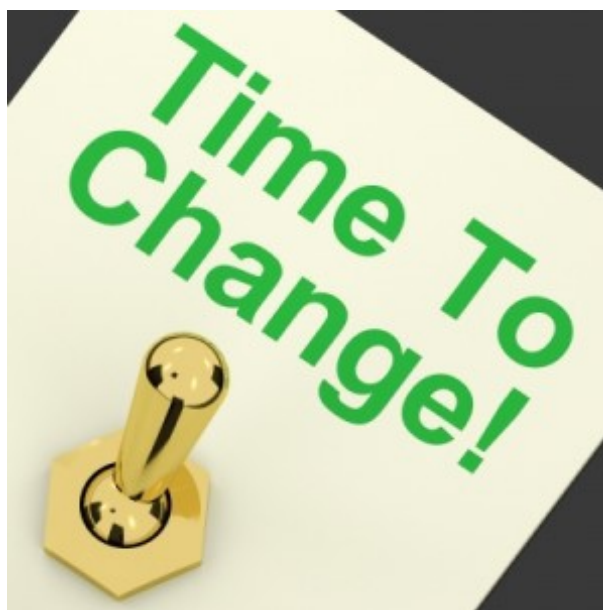
Et maintenant, pour :

- ✓ *le blogging (là c'est plutôt sur le web que j'ai trouvé mes infos)*
- ✓ *la SEO*
- ✓ *le copywriting*
- ✓ *la PNL*

Si vous utilisez les transports en commun vous avez-là des heures et des heures de formation possibles.

Lisez donc dans les transports !

*Et vous deviendrez des spécialistes. **La connaissance vaut de l'or.***



Passez à l'action maintenant ! Lisez !

Trouver un mentor et recevoir ses conseils

Depuis un peu moins d'un an j'ai démarré le blogging. Je me suis tourné vers les mentors français de ce domaine, à savoir :

✓ *Sébastien le Marketeur*

✓ *et Aurélien Amacker.*

Apprendre auprès de ceux qui ont réussi dans le domaine que vous visez et un très bon moyen d'acquérir des compétences.

Il n'est pas nécessaire de recevoir directement les conseils. Vous pouvez assister à des formations, ou étudier leur manière de fonctionner.

Modéliser quelqu'un qui réussit

En PNL, il y a une technique qui consiste à modéliser quelqu'un qui réussit.

On étudie son comportement, ses stratégies pour réussir. Cela peut être dans le golf ou la thérapie.

Par exemple, j'essaie d'aérer mon article en allant à la ligne, comme Aurélien Amacker le fait.

Si vous avez la chance de connaître quelqu'un qui a réussi dans l'immobilier, faites-en votre mentor et faites comme lui.

Demandez-vous "comment ferait X à ma place ?".

Suivre une formation

Dans toute ma carrière professionnelle j'ai suivi très peu de formations. J'ai toujours été autodidacte après être sorti de mes différentes écoles.

Mais j'ai décidé d'être plus flexible et j'ai changé.

*Pour démarrer dans le blogging et le web marketing, **j'ai suivi des formations.***

Et je ne regrette pas.

Une formation bien choisie vous fera gagner des mois, voire des années !

Étape 2 : la réflexion

Une fois que l'on a les compétences suffisantes pour avancer, il faut bien définir ce que l'on va faire.

Vérifier l'écologie du passage à l'action

Il faut aussi réfléchir à l'écologie de son passage à l'action.

En effet, vous pouvez décider de commencer à construire une tour Eiffel grandeur nature en allumettes. Vous savez tout sur la structure de la tour, mais cela sera-t-il bon pour votre ménage, votre travail ou votre budget ?

Quand vous allez passer à l'action il faut que cela ne vous nuise pas.

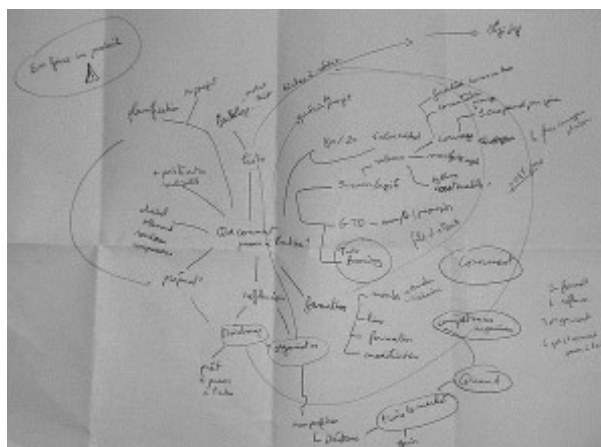
Organisez vos pensées grâce à une carte

*Le meilleur moyen de mettre à plat tous les tenants et aboutissants concernant cette idée de passer à l'action c'est d'utiliser **une mind map.***

Une **mind map** est un document sur lequel on dessine des bulles contenant des concepts reliées entre elles selon leur degré de correspondance.

Cet article n'est pas un cours sur ces cartes de l'esprit. Je vous redirige donc vers **Tony Buzan**, qui saura mieux vous expliquer les mind map que moi.

Par contre, je ne suis pas passé à l'action d'écrire ce texte sans avoir dessiné la carte que voici.



La mind map utilisée pour cet article

La mind map vous permettra de trouver tout ce qu'il faut faire, ainsi que des variantes de ce que vous voulez faire.

C'est en quelque sorte un brainstorming sur une feuille de papier.

Définir vos objectifs

Il y a des techniques pour définir ses objectifs. J'en parlerai dans un article spécifique dans le cadre de mon cours en ligne sur la PNL.

Ce que j'aimerais dire ici c'est qu'un **objectif doit être SMART** :

- ✓ **Spécifique** : précis et défini par certaines conditions

- ✓ **Mesurable** : on doit pouvoir exprimer quantitativement que l'objectif est atteint
- ✓ **Acceptable** : voir le paragraphe sur l'écologie
- ✓ **Réaliste** : il faut qu'il soit réalisable
- ✓ **Temporellement restreint** : on se fixe une date limite

Enfin, une fois que les idées sont en place et que les objectifs sont définis et écologiques, il faut s'organiser pour les atteindre.

Étape 3 : l'organisation

Une fois que l'on a les compétences suffisantes pour passer à l'action, que l'on a bien réfléchi à ce que l'on veut faire, il faut préparer un plan de bataille.

Un chef de projet va remplir tout un tas de documents et construire un planning avec des outils comme MS Project ou Excel.

Il y a plus simple et surtout, plus flexible.

La technique de la liste et les backlogs pour passer à l'action

Vous l'avez tous déjà fait : écrire une liste de choses à faire. C'est une très bonne technique.

*On peut la généraliser avec la notion de **backlog**.*

Un backlog, pour simplifier, est une liste de tâches à réaliser.

Vous pouvez utiliser Excel pour le construire.

Chaque tâche a :

- ✓ *un nom,*
- ✓ *une estimation de coût (montant ou nombre de jours) et*
- ✓ *une priorité.*

*C'est une technique utilisée dans **les méthodes agiles**, comme **Scrum**, méthodes utilisées en développement informatique et terriblement efficaces.*

Le time boxing et l'itératif

Une autre notion très importante pour s'organiser est la notion de **time boxing**. C'est notre boîte, littéralement, la boîte de temps.

Cela consiste à dire que **l'on va se fixer des délais**.

Souvent, quand on entreprend un projet ou que l'on passe à l'action pour quelque chose de plus léger, on se fixe une date de réalisation.

Ce qui arrive dans les faits c'est que l'on est soit trop perfectionniste, soit mal organisé, soit un peu paresseux, et, la date venue, ce n'est pas terminé.

Pour éviter cela, dans les méthodes agiles, on met en place des "boîtes de temps" et des itérations.

Par exemple, on dira que tous les 15 jours on devra avoir fini quelque chose, même si ce n'est qu'une partie de ce que l'on veut atteindre comme objectif.

*Ainsi, si vous voulez passer à l'action et devenir blogueur, vous allez définir *n* itérations de 15 jours :*

- ✓ *itération 1 : installer WordPress et les plugins minimaux*
- ✓ *itération 2 : écrire quelques articles*

- ✓ *itération 3 : promouvoir votre site*
- ✓ *itération 4 : installer de la publicité*
- ✓ *etc*



Mettre le temps en boîte

À la fin de chaque itération vous faites un point pour voir si vous avez atteint l'objectif de cette itération.

*L'objectif de l'itération est **un livrable précis qui fonctionne**. Par exemple, c'est avoir installé Adsense sur son blog.*

En fonction de l'atteinte de l'objectif ou de la non atteinte, vous allez redéfinir l'itération suivante.

Pas de panique, je préciserai tout cela dans des articles ultérieurs !

Gérer les priorités

Un problème courant pour le chef de projet ou celui qui veut passer à l'action est de ne pas savoir par où commencer.

Il est devant un monceau de tâches à réaliser et commence à être confus.

Certaines tâches sont plus urgentes ou plus utiles que d'autres.

Il va donc falloir gérer les priorités.

Nous allons voir dans la section suivante comment le faire.

Mais je peux déjà vous dire que, dans les itérations, on va essayer de réaliser les tâches qui apportent 80% de la valeur ajoutée.

En effet, toutes les actions n'apportent pas la même valeur ajoutée. Les tâches qui en apportent le plus seront donc les plus prioritaires.

Rappelez-vous la loi de Pareto, ou loi des 80/20. 20% des fonctionnalités, pour un produit, apportent 80% de la valeur ajoutée.

Si l'on n'a pas assez de temps ou de ressources, on laissera tomber les 20% sans que cela change grand chose.

Étape 4 : quand et comment passer à l'action

Quand passer à l'action ?

Le meilleur moment pour passer à l'action c'est tout de suite dès que vous avez les compétences et que vous avez réfléchi à vos objectifs.

Pensez-y ! Vos concurrents, si vous êtes entrepreneur, ont peut-être la même idée en tête en ce moment même.

Il faut donc réduire votre "time to market".

Il faut agir tout de suite !

Comment passer à l'action ?

Les techniques de la liste et de la mind map peuvent être utilisées pour toutes les étapes.

Outre cela, nous allons aborder d'autres astuces.

Attaquer la première tâche réalisable

Vous allez devoir optimiser les tâches.

*En théorie des files d'attente, il est démontré qu'**une file d'attente avance plus vite si les tâches à traiter sont :***

- ✓ **de tailles sensiblement égales en durée**
- ✓ **régulièrement réparties**



La théorie des files d'attente au secours de la gestion de projet

Quelles conséquences pour vous si vous voulez passer à l'action ?

Vos tâches devront être de faible longueur : 2 à 4 heures, par exemple. Plus elles sont petites, plus il est possible de les caser dans les boîtes de temps (les 15 jours d'une itération).

Vous allez découper ces tâches en actions réalisables tout de suite et les placer dans des itérations.

Par exemple, imaginons un objectif très simple : vous voulez changer de coiffeur et vous faire couper les cheveux (c'est très simple, mais c'est pour illustrer ce point) :

- ✓ tâche n°1 : chercher dans l'annuaire le numéro d'un coiffeur près de chez vous
- ✓ tâche n°2 : appeler le coiffeur et fixer un rendez-vous
- ✓ tâche n°3 : se rendre au rendez-vous.

Si vous n'aviez pas découpé cet objectif en actions facilement réalisables tout de suite, vous auriez sans doute procrastiné.

Une histoire de backlogs

*Construisez-vous un **backlog de produit** : il listera toutes les macro tâches à réaliser pour atteindre votre objectif.*

***Pour chaque itération construisez un backlog d'itération** avec les tâches et actions à réaliser (2 à 4h maxi) durant cette itération. Elles doivent être indépendantes et facilement réalisables.*

À la fin d'une itération, reportez les actions non réalisées sur le backlog de l'itération suivante.

Au début de chaque itération placez dans le backlog les tâches qui ont la plus forte priorité.

Ce découpage en itérations doit être fait logiquement : au bout de chacune d'entre elles vous devez obtenir quelque chose de concret.



Utiliser des listes ou backlogs pour s'organiser

Rester efficace

Tout au long des itérations, vous devez rester efficace et motivé.

*Pour cela, vous devez **adopter un rythme soutenable**. Ne travaillez pas trop dur, vous risquez de vous fatiguer et de vous décourager.*

Les journées ne font que 8h ! Si vous travaillez plus de 8h par jour vous allez forcément faire des bêtises.

*Il vous faudra aussi **du courage**. Le courage de s'attaquer aux tâches ingrates.*



Du courage pour passer à l'action

Pour cela il y a une métaphore parlante (je l'ai appris dans la chronique du livre de Brian Tracy faite par le blog Vie Explosive, de Charles) :

Avalez un crapaud chaque jour.

Cela veut dire que vous devez commencer chaque jour par la tâche qui vous déplaît le plus. Ainsi, vous serez libéré pour le reste de la journée, et votre projet avancera.

*Il vous faudra aussi **rester concentré et focalisé comme un laser sur vos objectifs.***



Rester focalisé sur son objectif

J'espère que ces petits conseils vous permettront de passer à l'action plus facilement et dans de meilleures conditions.

Aimez-vous cet article ? Pour lire plus de publications du même auteur, rendez-vous sur son blog :

changer gagner

Développement personnel - spiritualité - santé - argent

FORMATION, NE RESTEZ PAS SUR LA PISTE, DÉCOLLEZ !

Cet article a été écrit par Claude Aussant du blog Réussir sur Internet.

Cet article participe à la croisée des blogs de *développement personnel.org*. Il est organisé ce mois ci par Mathieu du blog *Penser et agir* avec comme thème : Pensez et agir, à quel moment devez vous passer à l'action ?

Une perpétuelle histoire

À tous les jours, et ce jour après jour, à chaque matin, la majorité de la population doit sortir du lit pour se consacrer encore une fois à la routine du **<méto-boulot-dodo>** qui la plupart du temps est considéré comme une panacée dont on voudrait bien se défaire. Une de ces journées, en surfant sur le Web on a la chance de tomber sur un article qui parle de **liberté et de travailler moins pour gagner plus!** En effet, certains gagnent leur vie sur Internet et sont désormais libres en faisant comme « **vous** » du Marketing ou opèrent un commerce en ligne.

Mais attention, les réussites sur Internet ne tombent pas du ciel et ne pleuvent pas non plus. On se rend vite compte que le succès sur Internet n'est pas le fruit du hasard et qu'il est tributaire de plusieurs facteurs dont l'un d'entre eux est **d'acquérir des compétences en suivant une bonne formation**. Certains à **risques et périls** feront l'acquisition d'une méthode miracle dont 90 % du travail sera déjà fait, donc vous n'aurez presque rien à faire **il n'en est rien vous pouvez me croire**, rien ne remplacera une bonne formation suivi d'un travail acharné.

Formation, formation, encore formation, et plus rien !

Vous l'avez compris ça prend une **bonne formation**, j'ai bien dit une bonne formation, mais pas une formation qui ne finit plus! Malheureusement plusieurs ont ce très gros défaut, ils amassent de l'information et des formations une après les autres sans jamais ne rien mettre pratique et se trouvent étouffer sous

l'amas d'informations. **Vous devez passer à l'action**, rien ne sert à passer sa vie sur les bancs d'école pour apprendre. Réfléchissez un peu, « **un enfant qui apprend à marcher, apprend à marcher pour marcher et non pas seulement pour apprendre** :D.»

Maintenant que vous savez, on fait quoi ?

Maintenant que vous avez tout appris, on commence par où? Pas facile hein?... C'est ici que la majorité des nouveaux Web entrepreneurs se retrouve devant un précipice ! On voit loin de l'autre côté du précipice qui nous sépare du succès que la réussite est possiblement là, mais sans savoir exactement quel chemin prendre pour s'y rendre et on risque d'y tomber. **C'est là qu'on risque encore une fois de chercher et trouver une méthode miracle bidon si bien annoncée sur une page de vente** On ne sait pas, où on ne pense pas avoir besoin d'un business plan. Encore une fois vous seriez dans l'erreur. Un business internet reste tout de même un business.

Je vais peut-être vous surprendre en vous disant que sans avoir un business plan vous n'arriverez à rien. En effet, un business plan c'est comme un plan de maison, sur le plan de maison vous décrivez exactement ce que vous voulez et vous pouvez voir quelle apparence aura votre maison, ce qui devient très motivant et vous savez où vous allez demeurer. Il en est de même pour le business plan de votre entreprise Web, **celui-ci vous permettra de passer immédiatement à l'action avec enthousiasme je vous le garanti**. Certains pensent que prendre du temps pour construire un business plan est une perte de temps ! je peux vous affirmer, expérience vécue, que c'est tout le contraire, **tout ira beaucoup plus rapidement avec un plan bien établi**.

Ce que vous devez établir

La plupart des web-entrepreneurs semblent équipés d'énormes oeillères : ils ont un certain dédain de voir la vérité en face. Soyez honnête avec vous-même, **regardez et acceptez d'être le seul responsable de votre inertie**. Si vous ne réussissez pas

comme vous le voulez, ce n'est pas de la faute du voisin, et surtout pas de la mienne. « **Vous êtes seul responsable de vos résultats qui bien entendu sont tributaires de vos actions ou inactions** » !: .

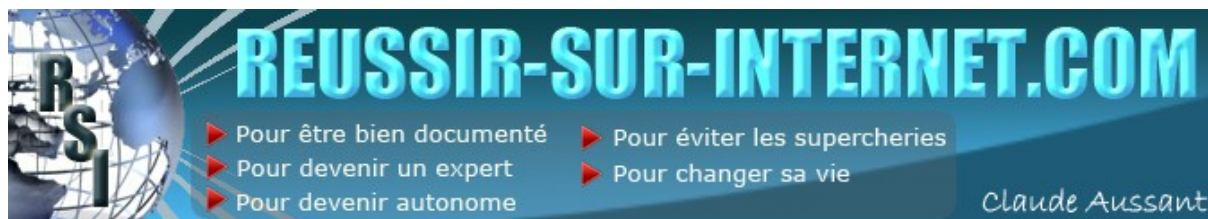
Vous devez établir **un plan réaliste**, un vrai sur une base solide, ne laissez rien au hasard. **Choisissez un projet particulier et concentrez vos actions sur ce projet et rien d'autre jusqu'à ce qu'il soit terminé.** j'ai cru remarquer que ceux qui réussissent le mieux se donnent à 100 % sur une activité à la fois, **soyons donc un copier-coller de cette méthode.** Quand vous consacrez vos actions sur de trop nombreux projets à la fois, vous finissez par ne plus avancer, vous devenez destructeur au lieu de producteur puisque vous **éparpillez vos efforts** (*ça vous dit quelque chose?*), ce qui ne mène habituellement à rien de bon. Croyez-moi, la vraie méthode c'est une chose à la fois menée de A à Z. Quand on planche sur deux projets en même temps on n'en termine généralement aucun.

En conclusion

Nous avons ensemble déterminé que la **formation** est à la base du succès, mais **sans mettre les doigts sur le clavier et travailler nous n'arriverons à rien.** **Le succès sur internet est entre vos doigts et le clavier de votre ordinateur.** Si vous parvenez au succès, le mérite n'appartient qu'à vous, et si vous échouez il en est de même, vous en serez le seul responsable.

Cordialement, Claude.

Aimez-vous cet article ? Pour lire plus de publications du même auteur, rendez-vous sur son blog :



DANS L'ACTION, FOCUS ET RÉFLEXION

*Cet article a été écrit par Jérôme du blog **Changer de vie par l'action**.*

Face à des questions complexes ou des projets de longue haleine, qui réclament une gestion des priorités et des ajustements à faire avant et pendant l'**action** pour atteindre le résultat souhaité, **savez-vous faire les bons choix** ? J'aimerais que vous répondiez tous 'oui'.

En réalité, **nos priorités tendent à découler des urgences dans l'action** (que dois-je faire maintenant ?) **plutôt que de l'importance pour le succès** du plan suivi pour atteindre notre **objectif** final.

On a tendance ainsi à avancer de carrefour en carrefour, en se demandant à chaque fois quelle direction prendre au lieu de consulter une carte avant de partir pour déterminer le meilleur itinéraire pour atteindre la destination finale du voyage. Donc, choisir une priorité dans l'action (le nez dans le guidon) n'est pas forcément la meilleure chose à faire pour atteindre votre objectif au plus vite.

Cet article est ma contribution au festival inter-blog de à la **croisée des blogs**, organisé par **developpementpersonnel.org**. Il s'agit de ma 5e participation, c'est un événement que j'apprécie car il en ressort à chaque fois des articles intéressants. Ce mois-ci, c'est Mathieu du blog **Penser et agir** qui a proposé un sujet en plein dans le thème de **ce blog**.

Penser et Agir, à quel moment devez-vous passer à l'action ?

Petite analogie médicale.

Face à un patient qui a une méchante **maladie de peau** provoquée par un **mauvais régime alimentaire** dû à un **stress** dans son travail ou dans sa vie privée, le médecin qui a fait son diagnostic doit décider où mettre la priorité.

Les priorités pour agir sont probablement dans l'ordre indiqué ci-dessus pour soulager le patient au plus vite. Mais celles qui permettraient d'atteindre l'objectif final, à savoir la bonne santé durable du patient, sont sans aucun doute dans le sens inverse.

Dans la vie quotidienne, le médecin, qui est un homme pratique, sait qu'il ne peut pas grand-chose en ce qui concerne le travail ou la vie privée de son patient. De fait, il va s'orienter vers le régime en priorité (ce qui assurera également que le patient puisse payer ses honoraires en ne mourant pas trop tôt). Dans le même temps, il prescrira une pommade pour atténuer les symptômes de la maladie, ce pour quoi le patient était venu consulter. Le patient repart donc soulagé et sera probablement guéri d'ici quelques semaines. Mais vous voyez où je veux en venir...

Le mal profond, à savoir le stress dans sa vie de notre homme n'ayant pas été combattu, il n'est pas impossible que cette personne retombe malade d'ici quelques mois. Avec un peu de mauvaise fois, il pourra même incriminer son médecin pour n'avoir pas trouvé le bon traitement à sa maladie dont une nouvelle crise s'est déclenchée.

La priorité décidée dans l'action n'a donc pas été la bonne pour atteindre l'objectif désiré.

Action et réflexion dans nos projets.

Ma réponse au sujet de l'événement inter-blogs sera donc qu'il **n'y a pas de point de rupture après lequel on arrête la réflexion pour passer à l'action.**

Dans nos projets, nous sommes souvent amenés à définir des priorités, mais nous avons tous une tendance naturelle à mettre la plus grande priorité sur ce que nous faisons plutôt que sur ce qui permettra de réaliser notre objectif final.

Car souvent nous n'avons pas défini notre objectif de façon suffisamment détaillé et, pris dans l'action, nous oublions quelles sont les priorités les plus fortes. J'insiste sur

l'importance de bien définir le résultat souhaité. C'est seulement en sachant ce que vous attendez que vous pourrez définir vos priorités.

Le problème vient-il des objectifs ?

Non, il est important de se fixer des objectifs pour atteindre le succès. Généralement, ça ne pose pas de problème de définir des objectifs et de se lancer dans une entreprise. C'est même à peu près naturel pour tout le monde de réfléchir avant de passer à l'action. C'est plutôt en cours d'action que le problème se pose.

Car on oublie parfois qu'il **faut conserver une part de réflexion pendant l'action**. Simplement, il ne faut pas laisser disparaître l'objectif final derrière des objectifs intermédiaires. Vous devez courir après votre objectif final, sans vous éparpiller sur des objectifs intermédiaires qui n'auront pas forcément un impact décisif sur le résultat final.

Pourquoi ce n'est pas forcément naturel ? Parce qu'on a tous tendance à apprécier la satisfaction retirée d'une petite réussite, voilant la situation réelle qui est que cette petite réussite ne vous a pas du tout fait avancer vers la grande victoire. En gros, dans un projet, il faut savoir **rester focalisé sur votre objectif final**. A chaque décision que vous avez à prendre, lorsque vous vous apprêtez à fixer des priorités, posez-vous bien la question de **savoir si vos priorités contribuent à l'effet final recherché**.

Votre but est de vous rapprocher de votre objectif final et non pas de remplir une multitude d'objectifs intermédiaires. Faites vos choix en conséquence.

Aimez-vous cet article ? Pour lire plus de publications du même auteur, rendez-vous sur son blog :



LA DÉPRESSION : PENSER ET AGIR, À QUEL MOMENT DEVEZ-VOUS PASSER À L'ACTION ?

Cet article a été écrit par Dominique DUDON du blog Les relations humaines positives.

Tout comme il y a eu l'événement au mois de juillet avec **Olivier Roland** et « à la croisée des blogs », qui consistait à écrire un article sur **trois livres qui ont changé notre vie**, (je vous invite d'ailleurs à voir le résultat **ici** et à télécharger le livre qui en est résulté...) aujourd'hui nous est proposé par ce même site (**à la croisée des blogs**) mais avec la collaboration de « **Penser et Agir** » (de Mathieu) l'écriture d'un article sur le thème :

Penser et Agir, à quel moment devez-vous passer à l'action ?

Évidemment, c'est plutôt un thème de développement personnel, donc c'est le genre de sujet où l'on va vous parler de réflexion, puis d'action tout de suite dans des domaines comme l'entrepreneuriat, le sport, les défis de toutes sortes...

Seulement moi, j'ai un blog sur la psychologie. Bien sûr pas sur la pure psychologie d'école... Mais sur mes propres expériences, mes défauts, mes lacunes, et toutes les fois où je ne vais tellement pas bien que je suis incapable de faire quoi que ce soit !!

Et là me direz vous, comment faire pour penser et agir quand on est bloqué ?

Reprenons depuis le début...

Je dois vous parler de dépression.

Qu'est-ce qu'une dépression ?

« Les personnes atteintes sont tristes, n'ont plus goût à rien et se sentent sans valeur. Une dépression peut être déclenchée par un événement tragique (deuil) ou n'avoir aucune cause apparente. » (référence « **L'approche Véniez** »)

(C'est étrange... je pensais aussi faire des crises d'angoisse mais en cherchant la définition je constate que ce n'est pas du tout le cas.. ouf me voilà soulagé ! comme quoi on en apprend tous les jours n'est ce pas ?)

Bien... une fois la définition apprise, qu'est ce que l'on peut en dire de plus ? rien allons nous coucher... heu.. non pas du tout au boulot !! 😊

Donc quand j'ai une crise, ce qui m'arrive fréquemment, elle peut être soit déclenchée par.. rien, soit par tout un tas de raisons plus ou moins idiotes (enfin en apparence)...

Comme la définition le dit, elle peut être déclenchée par le deuil (chose quand même sérieuse) mais aussi par tout autre raison comme les finances, le boulot, les émotions, une rupture, une dispute, les amis... et parfois par rien du tout... (moi c'est l'argent j'en ai marre d'en manquer tout le temps... une p'tite pièce s'il vous plaît !! 😊 , mais ça peut être une rupture amoureuse et ça aussi ça m'arrive... de temps en temps...)

Et là les symptômes sont, l'angoisse, l'anxiété, l'envie de ne rien faire, la dépréciation de soi même, parfois l'envie de mourir.

Quand on a un boulot salarié avec un programme bien défini, il est plutôt facile (enfin quoique) de faire son boulot, il suffit de suivre le programme... et même si on n'a moins d'entrain pour le faire, moins d'envie ou de désir, sous la pression, on le fera... ou si vraiment l'état est tel qu'on n'y arrive pas on se met en maladie...

Mais quand on bosse pour soi, on n'a pas de chef derrière nous à dire ce qu'on doit faire. Et quand bien-même on se donne un programme, il est tellement facile de ne pas le suivre puisque... il y a des trucs à la télé, les enfants ont besoin de nous, un jeu sur son ordi qui nous tend les bras... tout sauf bosser !!! non pas parce qu'on est une feignasse, mais parce que dans notre tête ça ne va pas (d'ailleurs en général la

seule chose que l'on arrive à faire c'est rester couché devant la télé à zapper (ou pas))

Autrement dit, on a tout le temps de **penser** mais alors **agir** !!! Ça c'est plus dur. Donc quelle est la solution ?

La première bien-sûr c'est déjà d'avoir conscience d'être en dépression. Parce que figurez-vous, beaucoup de gens le sont sans le savoir (peut-être vous). En effet, pour la cacher, il suffit d'avoir une volonté extrêmement forte, des occupations qui vous empêchent de trop penser à autre chose qu'à celle-ci, le temps qui défile à une vitesse telle que vous avez l'impression de ne jamais avoir le temps de tout finir dans une journée.

Mais si vous arrêtez cinq minutes et que vous y réfléchissez, que se passe t-il ? N'y a t-il pas une espèce d'angoisse qui vous arrive ? Est ce que vous ne vous sentez pas vidés ? triste ? Sans trop savoir pourquoi ? Est ce que en vous posant la question « mais que fais-je sur terre ? » Il n'y a pas un vide qui s'installe en vous ? Une impression d'inutilité ? Non ? Tant mieux, a priori, tout va bien... mais si c'est le cas, alors cherchez plus loin... car vous pouvez vous dire que ce n'est que de la fatigue, une baisse de moral, mais croyez-moi, ça peut-être autre chose. Et on peut cacher ça plusieurs années enfoui en soi mais un jour à l'occasion d'un événement plus ou moins grave (deuil, rupture, licenciement, retraite...), alors la chose sortira d'autant plus forte qu'on ne l'aura pas vue venir.

Une fois qu'on sera sûr que c'est une dépression, il faudra bien-sûr comprendre pourquoi on l'a, d'où peut-elle venir, est ce un problème dû à l'enfance ou à cause de sensations des dernières années (par exemple un boulot dans lequel on a l'impression de se plaire alors qu'en fin de compte au fond de soi il nous gonfle !!)

Et ça, il n'y aura qu'un spécialiste pour vous le dire... ou plutôt vous le faire dire. Psychologue, psychiatre, psychothérapeute... avec tout un tas de spécialisations... vous aurez le choix, ainsi que pour le prix bien sûr... je vous laisse juge mais le principal, c'est de bien sentir la personne qui vous aidera sinon c'est voué à l'échec. Il ne faut pas hésiter à en changer si le praticien ne vous convient pas...

Je voudrais préciser quelque chose. Quand je dis « ou plutôt à vous le faire dire », c'est qu'en fait le praticien n'est pas là pour faire le boulot à votre place. Certes il pourra vous y aider en mettant en place des exercices, en vous donnant quelques conseils, en vous posant des questions qui vous feront parler de tels ou tels sujets mais, - **et c'est extrêmement important à comprendre** - c'est vous même qui déclencherez le processus de guérison. Soit en parlant, soit en vous exerçant à pratiquer.

Pour donner une anecdote, lors d'une thérapie qui consistait à parler à la psychologue que j'avais en face de moi, j'étais en train de raconter un passage de ma vie d'enfant. Je devais avoir 5 ans. Je ne vais pas vous raconter ce qu'il s'est passé car c'est trop personnel, cependant, c'est en disant mon souvenir que je me suis aperçu de la gravité de celui-ci. Pourtant tout au long des années, j'avais déjà repensé à cette histoire mais sans en prendre pleinement conscience.

La prochaine étape, c'est VOUS et VOUS SEUL

Lorsqu'on veut réparer une voiture, il faut faire un diagnostic, récupérer les pièces neuves, démonter les pièces cassées, remonter les neuves... et voilà, le boulot est fait ma p'tite dame, ça fera 2500€ siou plait !!

Mais quand il faut se réparer soi-même ? Ce n'est pas pareil, surtout quand c'est psychologique. Il n'y a pas de pièces neuves à remonter. Non là il faut tout recycler.

Tout ça demande du travail, du temps, de l'énergie. Et lors d'une dépression, on manque souvent d'énergie et de volonté. Donc c'est un travail du quotidien ! Tous les jours un peu plus, pour évoluer. Comme pour le développement personnel après tout. Mais avec des contraintes en plus. Il ne faut pas hésiter à lire des livres de motivations, de psychologie, faire du sport, de la méditation. **Agir**... C'est ce qu'il y a de plus dur. D'autant qu'autour de nous, souvent les gens ne comprennent pas ce qu'est une dépression. Quand on ne l'a pas vécu on ne sait pas à quel point c'est dur de se bouger, de se lever, de se débloquer. Les gens croient qu'on est juste des feignasses qui ne veulent rien faire, qui ne veulent pas bosser, ils ne s'aperçoivent

pas que tout cela c'est dans la tête et que c'est là que le bas blesse : **La tête c'est ce qui commande tout le reste.**

Pour finir

Le sujet c'est « **Penser et Agir, à quel moment devez-vous passer à l'action ?** »

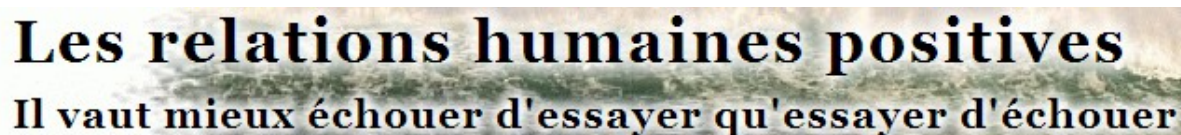
Comme dans tout, c'est maintenant que vous devez agir. La réflexion bien-sûr on en a besoin pour mettre en place, organiser, avoir des rendez-vous etc.

Mais agir, c'est aujourd'hui. Il ne sert à rien de continuer à se poser des questions : « Dois-je le faire ? Est-ce bien ? Suis-je vraiment malade ? Que vont dire les autres ? »

NON !!!! Agissez aujourd'hui, là à cette heure, maintenant pour commencer à agir pour soit aller mieux soit faire ce que vous avez à faire (construire un blog, créer une entreprise...). N'attendez pas le BON moment car il n'y en a pas, Le bon moment c'est maintenant.

Bien sur, dans le cas d'une dépression, souvent le bon moment, c'est lors d'une prise de conscience. Mais lors de celle-ci il n'y a pas à hésiter... **Votre bonheur est à ce prix...**

Aimez-vous cet article ? Pour lire plus de publications du même auteur, rendez-vous sur son blog :



Les relations humaines positives
Il vaut mieux échouer d'essayer qu'essayer d'échouer

FACE AU STRESS, À QUEL MOMENT DEVEZ-VOUS PASSER À L'ACTION ?

Cet article a été écrit par Luc Geiger du blog Mister No Stress.

La première réponse de base à cette question est évidemment pour un casse-cou comme moi : le meilleur moment pour passer à l'action est maintenant ! Mais pour de nombreuses personnes cela peut poser deux problèmes qui empêcheront toute réussite : d'une part certains ne passeront pas à l'action, et d'autre part les autres ne se relèveront pas d'un échec.

C'est pourquoi, j'aime bien parler du :

« Pessimisme de la pensée » et de « l'optimisme de l'action »



Partir au bon moment !

Prenons un exemple : quand je donne une formation à des apprentis sophrologues, il arrive un moment où c'est à eux de se lancer à mener des séances.

Pratiquement tous les stagiaires qui sont passés dans mes stages ont été stressés, voire très stressés quand je leur ai demandé la première fois lequel d'entre eux voulait animer la première séance.

Preuve en est que, en général, il y a à ce moment là un grand silence et tous le monde a justement quelque chose de très important à chercher dans ses notes qui l'oblige à garder les yeux obstinément baissés pour ne pas avoir à croiser mon regard. Que ce passe-t-il à ce moment là dans la tête des stagiaires ?

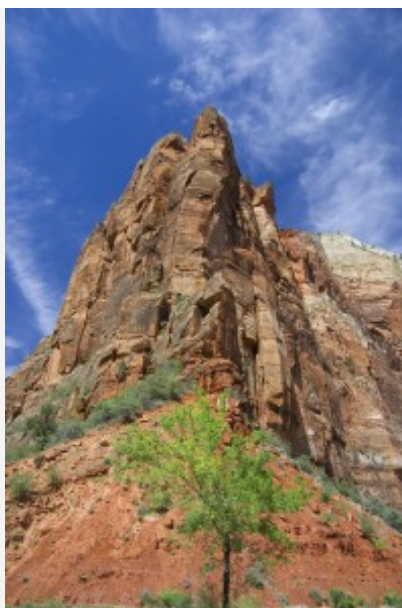
Ils ont une grosse montée de peur, de stress, car ils se pensent incapables d'y arriver.

Ils ont en tête tout un tas de pensées irrationnelles du genre : « tout le monde va se moquer de moi, je ne vais pas trouver les mots, je vais oublier tout le déroulement, tout le monde saura que je suis nul, j'y arriverai pas...etc. »

Et comme ils sont en stress, ils ne sont pas sensibles à mes arguments. De plus je n'ai pas le temps d'argumenter avec chacun. Alors comment faire pour les faire sortir du stress et de ces pensées en boucles.

La stratégie la plus efficace et la plus formatrice que j'ai trouvé est l'action elle-même. Vous allez me dire que c'est justement ce qu'il ne parviennent pas à faire. Tout à fait, et la raison principale résumée en quelques mots est la suivante :

Ils s'en font une montagne !



Notre stress transforme un caillou en montagne !

Il va donc falloir transformer cette montagne en éléments plus petits et faciles à réaliser. Je propose donc le plan de la montagne (la séance complète). Puis, je la découpe en petites séquences.

J'explique ensuite en détail chaque étape de cette séquence. La montagne est alors réduite en une succession de petits cailloux (détails) beaucoup moins impressionnants. Les stagiaires n'ont plus alors qu'à suivre ce plan.

Mais c'est la phase de réalisation qui va permettre de vraiment valider leurs capacité à mener la séance. Même avec la meilleure théorie du monde, c'est quand même en forgeant que l'on devient forgeron.

Et c'est en sophronisant que l'on devient sophrologues. Et d'après vous, quelle est la réflexion que j'entends le plus souvent une fois qu'ils ont animé leurs premières séances ? « Ah, et bien, j'ai trouvé ça plus facile à faire que je ne me l'étais imaginé ! » Ce qui confirme bien mon expression « le pessimisme de la pensée et l'optimisme de l'action ».



Avant de commencer, vérifiez s'il n'y a pas de véritable danger !

Alors si nous revenons à notre question première : « A quel moment devons-nous passer à l'action ? »

Je dirais que cela dépend du degré d'optimisme et de la capacité à rebondir et à apprendre de la personne qui va faire l'action. C'est à dire que plus une personne est capable de supporter et de tirer une leçon d'un échec et plus elle pourra se lancer tôt dans l'action. Le seul véritable danger qui nous empêche de réussir est de s'arrêter avant de réussir. Comme dit l'expression populaire : « ce n'est pas grave de tomber 100 fois si on se relève 101 fois ! »

Et cela me rappelle une statistique étonnantes qui nous concerne tous. Savez-vous combien de fois en moyenne, vous êtes tombé avant de parvenir à maîtriser la marche sur vos deux pieds ?



Tomber 2 000 Fois, se relever 2 001 fois !

En moyenne chaque enfant chute 2 000 fois avant d'arriver à marcher correctement.

Il ne se pose aucune question, il est 100 % optimiste. Chacune de ses chutes reste en apprentissage pour affiner l'essai suivant.

C'est pourquoi, il n'a pas besoin de réfléchir avant d'agir. En agissant d'abord, il acquiert de l'expérience. Et plus il a d'expérience plus il a de chances de réussir. Donc chacune de ses chutes augmente ses chances de réussites.

Alors à quel moment passer à l'action ? Si vous êtes sûr de vous relever et qu'il n'y a pas de véritable danger, le meilleur moment c'est le plus vite possible pour commencer à gagner de l'expérience !

Si, par contre vous avez besoin de muscler la confiance en vous, lancez vous de petits défis que vous êtes sûr de pouvoir réaliser...

Que pensez-vous de cet article ? Quelles réflexions il vous inspire ? Répondez dans les commentaires ci dessous !

Prenez soin de vous. Luc Mister-no-stress – le coach anti-stress

Aimez-vous cet article ? Pour lire plus de publications du même auteur, rendez-vous sur son blog :



COMMENT PRENDRE DE MEILLEURES DÉCISIONS SANS AVOIR À RÉFLÉCHIR 107 ANS

*Cet article a été écrit par Jean-Yves Ponce du blog **Potion de vie**.*

*Cet article est ma contribution dans le cadre du Festival « **La croisée des Blogs** » organisé cette fois-ci par Mathieu du blog **Penser et Agir**. Il s'agit de la 48^e édition du festival qui regroupe différents articles de qualité venus des quatre coins de la blogosphère ! Ce mois-ci, le thème est »**A quel moment devez-vous passer à l'action**« . (Cliquez sur la bannière pour accéder au site de la croisée des blogs.*

Et accessoirement, il s'agit de ma **14^e** participation.

C'est **Mathieu** qui organise cette édition donc. J'aime beaucoup le style, le message et la motivation de **Mathieu**. En plus son blog est super classe, ce qui n'enlève rien à son talent et au plaisir de le lire !

Imaginez que vous pouviez faire apparaître **votre double** là maintenant tout de suite. Imaginez que votre double, c'est vous à l'époque de l'adolescence ou de votre période : « *Je brûle la vie par les deux bouts*« .

Vous le faites apparaître, il est là, se ballade chez vous, il regarde ce que vous faites. Il s'étonne parce que **vous êtes bien différent(e)** de l'époque où votre seule règle était de ne pas en avoir justement.

Maintenant vous êtes dans le moule, un(e) adulte qui prend des décisions réfléchies et qui mène sa vie vers.... vers quoi d'ailleurs ? C'est quoi votre **mission** ?

Vous réfléchirez à cela plus tard en fait.

Comment l'expérience vous a changé

La vie n'a pas toujours été bienveillante avec vous. En fait elle ne l'a été pour **personne**. Mais l'expérience a cela de bon qu'elle vous a permis de réfléchir avant de prendre des décisions. Ce que vous ne saviez pas forcément avant d'agir de manière stupide.

Quand j'avais 15 ans, je pensais qu'il était super cool de faire des tractions sur un balcon avec le vide derrière pour impressionner Karen.

Bon, non seulement Karen n'est **jamais** sortie avec moi, mais en plus elle a déménagé un an après pour aller vivre en Italie.

Triste histoire.

On est quand même super con à 15 ans.

Mais j'avais **un avantage** à cet âge.

Si je faisais apparaître le moi de l'époque où j'avais 15 ans là tout de suite, comme j'en parlais plus haut, il me dirait :



Bon, c'est quand que tu bouges

Ben oui.

A ses yeux, **je ne serai vraiment pas fun**. A son époque, j'enterrais **des trésors à déterrer 20 ans plus tard**. Et là ben... je met **107 ans à réfléchir** avant de prendre une décision.

Pourquoi ?

Ben, j'ai beaucoup à **perdre** ! Et plus le temps passe, plus j'ai de choses à perdre. Et vous c'est pareil : Vous ne pouvez plus vous permettre de faire n'importe quoi. Vous êtes devenu(e) sage, parce que si vous ne l'êtes pas, vous risquez de perdre des relations, de la confiance, de l'égo, des espoirs que l'on a placé en vous etc.

En gros, vous risquez **la honte et la douleur**.

Avant, je mettais 107 ans à prendre une décision, mais ça, c'était avant. ©

Vous n'avez plus 15 ans, et vous ne vous mettez pas en **danger de mort** inutilement. Enfin j'espère. Donc techniquement, les chances de prendre des décisions de vie ou de mort dans la vie contemporaine sont **réduites**.

Au Moyen-Age, par exemple, c'était pas pareil.

Là, vous avez le temps de réfléchir. Vous avez les outils pour prendre **les meilleures décisions**. Parfois, vous les utilisez bien, parfois vous tapez « *mal à la tête* » sur Google et vous repartez en pensant avoir une tumeur.

Vous attendez d'être sûr(e) à **plus de 90%** avant de faire quoi que ce soit d'un peu risqué. C'est comme ça. La vie n'a pas toujours été bienveillante.

J'étais pareil, et je le serai toujours un peu, mais j'ai trouvé quelque chose qui m'a un peu révolutionné la vie il y a quelques années et qui peut-être révolutionnera **la vôtre**.



Il était une fois dans le joyeux monde de l'internet...

Un jour, alors que je cherchais comment faire pour me lancer sur internet avec le site le plus parfait possible (*à mes yeux hein*), je n'avais toujours rien de concret, sauf les interrogations dans ma tête.

Alors que je me reposais (*d'avoir beaucoup réfléchi*), je perdais mon temps devant la télé sur les chaînes de la TNT. Je suis tombé sur un reportage sur **les soldats d'élite de la NAVY**.

Trop flemmard pour changer de chaîne, je m'affalais sur le canapé en regardant sans vraiment regarder, avec la motivation d'un poulpe en fin de vie.

Je voyais des soldats qu'on pressait d'**aller vite** pour se déployer, pour attaquer, pour s'entraîner, pour faire des signes, pour tirer, etc.

A un moment le journaliste arrive vers ce qui semblait être un sergent instructeur, et il lui pose une question :

« Pourquoi vous les faites aller si vite ? »

Ce à quoi il répond :

*« Ils ne doivent pas prendre trop de temps pour réfléchir. Ils doivent prendre l'habitude d'agir, de prendre des décisions, et de **baisser leur seuil de certitude** à*

70% au lieu de 100%, sinon, ils se retrouvent paralysés sur le champ de bataille et ils se font tuer. Parfois, leur vie ne tient qu'à une décision prise en une seconde ».

Ça m'a fait **tilt**. C'est vrai que je suis du genre à attendre d'être convaincu à 100% avant de prendre une décision. Que se passerait-il si j'abaissais mon seuil de conviction de 100% à 70% ?

Après tout, on forme des soldats d'élite à le faire justement pour leur sauver la vie, c'est que ça doit pas être si stupide que cela ?

2 ans après ce traitement...

J'ai donc joué le jeu, et je me suis engagé (*très important de s'engager avec soi-même*) à baisser petit à petit mon seuil de conviction à ces fameux 70%.

D'abord c'était pas facile, puis ça l'est devenu, jusqu'à **devenir une seconde nature**.

Résultat des courses, vous lisez mes articles, ici ou sur d'autres blogs, **j'ai écrit un livre**, j'ai participé à de nombreux projets, et j'en ai encore **beaucoup en cours**.

Si j'avais attendu d'être à 100% de conviction avant de me lancer... je crois que je ne me serai jamais lancé.

Est-ce que mes décisions ont été **bonnes** ?

Pour la qualité des articles, c'est à vous de répondre, pour le livre, j'en suis extrêmement fier et en plus il se vend bien, donc je pense que c'était une bonne décision d'y travailler pendant des mois.

J'ai rencontré beaucoup de blogueurs quand l'occasion se présentait, certains sont devenus **des amis**.

Je me suis formé, je continue d'apprendre, mais je passe beaucoup plus vite à la pratique. L'avantage c'est que je fais beaucoup plus de choses, et je corrige beaucoup plus vite le tir.

Bien sûr je continue à faire des erreurs, mais **je n'aurai pas pu les éviter** si tout cela était resté « dans ma tête ». Je sais également qu'il existe plein de petits trucs et astuces pour penser moins et agir plus, et celle technique de seuil de conviction marche pour moi.

Marcherait-elle pour vous ?

Aimez-vous cet article ? Pour lire plus de publications du même auteur, rendez-vous sur son blog :



ENTRE PENSER ET AGIR: NE RIEN FAIRE...

*Cet article a été écrit par Philippe du blog **Apprendre sur soi et avancer**.*

Cet article prend part à l'édition mensuelle de la croisée des blogs du mois de septembre.

Ce mois-ci elle est organisée par Mathieu du blog **Penser et Agir**.

Le thème de cette édition est :

Penser et Agir, à quel moment devez-vous passer à l'action?

Penser et agir...

Presque 2 mondes différents, qui souvent ont été mis en contradiction, voire même en opposition. Un peu comme si l'un était l'ennemi de l'autre.

En même temps, vu la culture dans laquelle nous sommes baignés depuis des siècles, la surprise n'est pas si énorme (voir l'article **Le grand tabou de l'occident...**), car la pensée est l'aboutissement de notre cerveau rationnel gauche bien aimé, et l'action, elle, est matérialisée par le corps...

La question posée est: **A quel moment devons-nous « commencer » à agir?** Donc sous-entendu, quand devons-nous « arrêter » ou au moins « diminuer » la pensée.

Ce que je trouve intéressant dans le sujet posé cette façon est que d'entrée de jeu, **les deux aspects sont mis en opposition**. Et c'est complètement normal, c'est ce qu'on a toujours fait et ce qu'on fait encore naturellement.

Opposés ou complémentaires?

Penser, puis agir.

Ça fait un peu froid non? Un peu abrupte vous ne trouvez pas?

Il ne manquerait pas quelque chose entre les deux, **quelque chose qui fait le lien**, qui adoucit un peu le passage de la pensée à l'action?

Une sorte d'élément de transition qui permettrait de mettre l'**énergie en mouvement**, de faire en sorte que **la pensée se « matérialise » en action**.

Cet élément a lui aussi longtemps été dénigré et refoulé dans notre culture occidentale:

Si on symbolise le mot « énergie » par sa première lettre « E » (comme on le fait en sciences), et qu'au lieu de mouvement on parle de « motion », qu'est-ce qu'on obtient?

E-motion.

Et oui...

Étonnant n'est-ce pas?

Ce qui permet de déclencher le mouvement, le moteur de l'action, c'est l'émotion.

Sans émotion, pas d'action, (voir l'article [A quoi nous servent les émotions?](#)).

Mais je vois d'ici mes détracteurs bienheureux qui se lèvent brandissant leurs oppositions en objectant:

« Oui mais...

Moi je ne suis pas quelqu'un de très émotionnel, je ne ressens pas forcément beaucoup d'émotions, et pourtant, je fais des choses, je passe à l'action. »

Et ils ont raison.

*Ceci étant, ils ne doivent pas oublier que, ne pas ressentir ses émotions et ne pas en avoir sont **deux choses très différentes**. Ce n'est pas parce qu'ils ne les ressentent pas, qu'ils n'en ont pas.*

Ces émotions peuvent être très primaires, très enfouies, par exemple:

- ✓ La motivation : émotion qui permet de passer à l'action.
- ✓ La colère, la hargne, la rage, peuvent aussi être de très bon moteurs.
- ✓ Le besoin de reconnaissance peut aussi nous pousser à agir.
- ✓ La peur aussi, dans certaines circonstances.
- ✓ Etc...

D'ailleurs il n'est pas rare que ces émotions ne soient pas vécues consciemment.

Comment ça fonctionne?

On vient de voir que l'émotion est **une énergie qui nous permet de passer à l'action**. Elle peut donc aussi être vue comme **un signal que le cerveau nous envoie pour nous adapter à notre environnement**.

Quand il reçoit un stimulus (par un des 6 sens), le cerveau va s'en faire une image. Cette image va déclencher une émotion qui va engendrer une mise en action.

Et c'est pour tout le monde pareil.

Le processus est en général **très rapide**, mais suivant les personnes, certaines vont se focaliser plus sur les images et ce qu'ils **pensent**, d'autres sur les **émotions** ou le ressenti, et d'autres encore, sur le **comportement**.

Ça, c'est quand tout va bien.



Ce qui peut arriver, c'est que **l'on reste bloqué sur une des trois étapes**, et c'est là où ça commence à patauger.

Dans ces cas-là, on peut se retrouver avec des gens qui vont:

Agir pour agir, sans suffisamment réfléchir, et en final vont rarement avoir le résultat escompté.

Se perdre dans leurs pensées et leurs réflexions et vont tarder à agir, voire ne jamais passer à l'action.

Être en permanence dans leurs émotions, en perdant toute rationalité et peuvent ne rien faire ou faire mais de façon irréfléchie et donc sans aboutissement.

Ces exemples sont **volontairement extrêmes**, mais malgré tout ils existent, et je pense que certain(e)s se reconnaîtront probablement, en partie, dans un ou plusieurs de ces trois exemples... 😊

Alors, à quel moment passer à l'action ?

Honnêtement, je ne sais pas...

Je ne pense pas qu'il existe de **méthode magique absolue** qui fonctionne pour tout le monde. On est chacun **différents**, et on a chacun nos raisons qui font qu'on a plus ou moins de facilité à passer à l'action.

En plus, **suivant l'enjeu**, le processus de mise en mouvement ne va pas être le même.

Entre se décider pour aller acheter du pain et quitter son boulot en déménageant pour repartir à zéro dans un autre pays, les enjeux ne sont pas les mêmes et donc la partie réflexion pour y arriver ne va pas être la même non plus.

Maintenant, d'une façon générale il peut y avoir plusieurs techniques, comme par exemple:

- ✓ **Peser les pour et les contres**, voir les conséquences (Qu'est-ce que je gagne à le faire, qu'est-ce que j'y perds).
- ✓ Se donner un **niveau d'exigence suffisamment atteignable** (j'ai le droit à l'erreur, j'accepte de me tromper jusqu'à un certain pourcentage).
- ✓ **Avancer par étapes**, dans la préparation et dans la réalisation.
- ✓ **Voir l'utilité de l'action** (Est-ce que c'est vraiment nécessaire de le faire, et maintenant? Si je le fais ou pas, quelles sont les conséquences?).

J'ai un ami qui lui, a plutôt tendance à foncer sans trop se poser de questions: « Je le sens, j'y vais, je ne me pose pas tant de questions, et au moins j'avance... »

C'est aussi une stratégie.

Maintenant, s'il n'y a **pas de réflexion ou de prise de recul** avant ou pendant l'action, cela peut parfois prendre **beaucoup plus de temps** que nécessaire pour arriver au même résultat, ou pire, à un moindre résultat.

De mon côté, c'est plutôt l'inverse, *j'aurais naturellement une tendance à trop réfléchir*, à me poser trop de questions.

Alors comment je fais pour avancer ?

En plus des exemples ci-dessus je pourrais rajouter :

- ✓ Je me laisse du temps pour **décanter** avant de me lancer (suivant l'ampleur et l'enjeu de l'action)

- ✓ Je **découpe l'objectif** en plusieurs étapes

- ✓ Je vois ce que j'ai **déjà accompli**

Ça c'est pour la partie avant le passage à l'action.

Entre penser et agir...

Maintenant, comme je le disais plus haut, entre la réflexion et l'action, il existe un troisième élément qui va pouvoir mettre l'énergie de la pensée en mouvement: **l'émotion**

Ce qui va donc être très important pour moi, après avoir réfléchi un minimum, c'est ce que **je ressens, l'émotion que ça me fait**.

Plusieurs fois, j'ai réalisé des « gros » projets personnels (déménager, quitter mon travail, tout plaquer et voyager, etc...).

J'y ai réfléchi avant, j'ai laissé décanter, j'ai fait en sorte que les conséquences me soient acceptables, mais pour la décision du passage à l'action, le top du départ, là c'était du ressenti.

Pourquoi à ce moment-là? Pourquoi pas plus tôt ou plus tard? Je ne sais pas, je sentais simplement **que c'était le moment**.

*Et c'est là, à mon sens, la clé du succès dans le passage à l'action: **prendre conscience de ce que ça nous fait en terme de ressenti et d'émotion**.*

Et autant que possible le **prendre en considération**, car si l'on fait quelque chose que l'on ne « sent » pas, cela nous sera beaucoup plus difficile de le réaliser, et on aura plus de chance de ne pas le mener au bout.

Donc **entre penser et agir**, ce que je proposerais serait vraiment de **ne rien faire**...

... **mais de ressentir**...

Aimez-vous cet article ? Pour lire plus de publications du même auteur, rendez-vous sur son blog :

Apprendre sur soi et avancer

Des outils pour être, se construire et aller de l'avant



LA GESTION DE PROJET DU BILINGUISME PRÉCOCE — QUAND PASSER À L'ACTION ?

*Cet article a été écrit par Cyrille du blog **Développer le bilinguisme précoce**.*

Cet article participe à l'évènement **Penser et Agir**, à quel moment vous devez passer à l'action? Cet évènement est hébergé chez Mathieu du blog **Penser et agir**.

J'œuvre dans le domaine peu connu du **bilinguisme précoce**. C'est un domaine de l'éducation des enfants où le temps ne se déroule pas au même rythme que dans bien des domaines. Le bilinguisme précoce est le meilleur moyen pour assurer un **haut niveau en langues** étrangère à votre enfant et le rendre bilingue mais **ce n'est pas une baguette magique**.



L'enfant bilingue ne va pas grandir plus vite que les autres.

Ce n'est pas un remède miracle face au temps. En effet, un enfant bilingue grandit en deux langues mais il ne grandit pas plus vite pour autant.

Quand le temps ne compte pas

De nombreuses idées erronées circulent à propos du bilinguisme précoce mais vous avez tout le temps de les dissiper et de penser avant la naissance de vos enfants.

Sachant que les générations actuelles voyagent à l'étranger entre 20 et 25 ans et ont leur premier enfant en moyenne à 28 ans, vous pouvez disposer d'au moins 3 ans

pour étudier le phénomène, lire les résultats des études scientifiques, vous approprier des ouvrages de vulgarisation et chercher des témoignages pour vous forger une opinion. A ce moment-là, **le temps ne compte pas**. Rien ne vous presse pour agir.



Le temps ne s'écoule pas de la même manière à tous les stades du projet.

Le temps de la réflexion est d'autant plus important que certains aspects peuvent être étudiés bien avant d'être confronté aux événements. Il s'agit par exemple de la réaction de votre entourage.

Imaginez que vous décidez de scolariser votre enfant dans une école **bilingue paritaire** français-anglais. Vous pouvez entrevoir que votre enfant utilisera les deux langues dans sa vie et qu'un jour, il demandera de l'aide pour faire ses devoirs en mathématiques dans cette langue.

- ✓ Si vous maîtrisez la langue et avez étudié les mathématiques en anglais, vous n'aurez pas de soucis. Si vous comprenez la langue mais pas les mathématiques, vous aurez de l'appréhension.
- ✓ Si la personne chargée de garder ou d'aider l'enfant ne parle pas la langue, comment va-t-elle réagir ? Je connais des familles ayant renoncé au

bilinguisme précoce simplement sur la peur de ne pas pouvoir aider les enfants dans la seconde langue.

La théorie est pourtant simple. Même si votre langue maternelle n'est pas celle utilisée par l'enfant dans ses leçons, vous utilisez quand même votre langue maternelle. Implicitement, cela signifie que vous connaissez le vocabulaire consacré de cette discipline dans votre langue. Quand il s'agit de votre langue maternelle, je suis en droit de supposer que vous la maîtrisez. De toute façon, l'enfant connaîtra le vocabulaire dans les deux langues d'autant mieux qu'il doit se servir des deux langues pour traiter des sujets de sa vie courante. Tôt ou tard, il finira par traiter le sujet dans la langue dominante et compléter ainsi son lexique.

Si votre conjoint est étranger et que vous ne comprenez pas la langue en question, la situation sera plus complexe. Est-ce que vous comprenez un énoncé de mathématique en polonais par exemple ?

L'enfant pourra interpréter l'énoncé en français s'il souhaite vous demander de l'aide à propos des mathématiques. Sinon, vous pouvez anticiper que vous aurez besoin d'un niveau minimal dans la seconde langue, non pas à cause des mathématiques, mais simplement pour la vie normale de votre famille.

Ce besoin est prévisible, vous avez le temps d'apprendre la langue avant la sixième année de votre enfant quand il aborde l'écrit. Vos besoins et les réactions de votre entourage peuvent être anticipés. Dans ce sens, le temps ne compte pas.

Quand « maintenant » signifie « bientôt trop tard »

Entre le moment où j'ai pris conscience de l'intérêt d'une éducation en deux langues et le moment où j'ai concrètement mis mon aînée à l'écoute d'une deuxième langue, deux ans ont passé. Pourquoi avoir gaspillé 24 précieux mois ?

Tout simplement parce que la solution qui s'offrait à moi ne s'est pas concrétisée.

Nous étions en pleine réflexion, la période durant laquelle le temps ne compte pas, quand une garde d'enfant néerlandophone s'est présentée à nous. Elle ne parlait pas le français, qui est notre langue maternelle, et nous ne voulions pas qu'elle parle anglais parce que ce n'était pas sa langue maternelle.

Nous étions prêts à rendre notre enfant bilingue avec le néerlandais, une langue que nous ne parlions pas. Nous étions prêts à agir car le temps passait et notre ainée avait déjà 3 ans. Mais elle a trouvé un autre travail, et notre plan a échoué.

Ne répétez pas mes erreurs. Je n'ai découvert la solution que l'année suivante et j'ai encore pris un an de réflexion avant de réagir. En conséquence, notre fille ainée a vécu ses 5 premières années comme un enfant monolingue.

Il est très simple de savoir quand la phase de réflexion est terminée en matière de bilinguisme précoce car le processus est piloté par les besoins de l'enfant. A sa naissance, le chronomètre s'enclenche et la fenêtre d'opportunité se refermera 7 ans plus tard.



Crédits photo : Luke X Martin CC-BY-NC-ND 2.0

Entre ces deux moments tout est possible à condition d'agir.

Quand il est temps de réagir

Dans le cas où vous introduisez une langue qui n'est pas votre langue maternelle et que vous ne maîtrisez pas parfaitement, ce qui fut mon cas, le temps joue contre vous. Il s'écoule doucement au début car le nourrisson a peu de conversation et les phrases que vous échangez avec lui sont simples et routinières. Elles ont le mérite d'être répétitives. Il est très facile d'être dans le bon rythme et d'acquérir deux ou trois mots par jour.

Par la suite, le temps s'accélère car l'enfant maîtrise de mieux en mieux le langage pour parler de choses de plus en plus variées. Il le fait d'abord dans la langue dominante, puis, un jour, arrive l'explosion linguistique dans la seconde langue. L'enfant répond dans sa langue la plus faible, et il acquiert alors des dizaines de mots par jour.

Saurez-vous apprendre plus vite que lui ?

Mon pari était d'apprendre **l'espéranto** plus vite que les enfants ne grandissent et de m'en servir comme langue de bilinguisme précoce. Quand j'ai pris la décision, je ne percevais pas tous les enjeux, mais j'ai gagné mon pari grâce à quelques techniques personnelles de lutte contre le temps.

Que faire quand le train est passé ?

Si vous réfléchissez ou que vous arrivez trop tard car vos enfants ont déjà 10 ans, je peux vous assurer que le train de la précocité est passé. L'école de la république et les tenants du « apprend d'abord correctement le français avant de vouloir apprendre une langue étrangère » vous diront que vous l'avez échappé belle. Vous auriez mal agi.

Il n'en est rien et vous pouvez avoir des regrets. Surtout si vous aviez la possibilité de le faire naturellement dans la famille par une langue régionale. Mais les regrets ne vous serviront à rien. Il vous reste néanmoins une carte pour rattraper le temps perdu.

Plusieurs études ont démontré, sur des enfants de cet âge, que **l'enseignement de l'espéranto** en classe durant 2 ans, avant de passer à l'apprentissage d'une langue étrangère pendant 2 ans supplémentaires, produisait de meilleurs résultats que l'étude de la langue étrangère durant les 4 années.

En décidant d'enseigner l'espéranto à un enfant de 10 ans, on peut **rattraper une partie du temps** et préparer l'apprentissage ultérieur de l'anglais ou l'allemand. Le phénomène n'a pas été étudié avec les langues asiatiques. Tout se passe comme si l'acquisition consciente d'une langue régulière et combinatoire donnait le goût de la langue à l'enfant. Il se décrisphe et apprend les mécanismes dans un environnement sécurisé par la régularité et la facilité de l'espéranto.

Penser et agir, quel ratio ?

J'ai présenté le bilinguisme précoce, et ma stratégie pour le rendre accessible à tous, à plusieurs centaines de personnes depuis 5 ans. J'ai rencontré plus d'une dizaine de familles qui avait réussi en appliquant la même stratégie, avec la même combinaison de langues ou pas.

Qu'est-ce qui explique une division par 10 entre le nombre de gens qui pensent et ceux qui agissent ?

Reprenons mon analyse par les 6 niveaux de résistance au changement.

C'est une de mes techniques fétiches ; j'explique qu'on ne peut atteindre un niveau qu'en ayant traité le niveau précédent. Vous ne pouvez toucher la dernière poupée russe qu'en ayant ouvert la précédente.

- ✓ Au niveau 1, la plupart des familles n'a pas conscience que l'éducation nationale propose des méthodes ayant un taux d'échec de 70 %. Ils ne voient donc pas le problème.
- ✓ Au niveau 2, le problème de la famille est d'être monolingue et ils savent que le bilinguisme ne concerne que des familles binationales. Ils connaissent mal

les solutions, comme l'école bilingue paritaire ou n'en ont pas à proximité. Ils ne connaissent pas la solution que je propose par l'introduction de la langue construite espéranto.

- ✓ Au niveau 3, ils ne sont pas d'accord pour introduire une langue dans leur quotidien ou celui de leurs enfants. La solution ressemble à de la science-fiction pour eux. J'ai rencontré des familles, dont les enfants vont dans des écoles paritaires français-allemand, et chez qui l'allemand n'a aucune place. Ils n'ont pas de contact en Allemagne, ne passent pas de vacances en Allemagne, n'ont pas de films en allemand, ne regardent pas la télévision en allemand. Il ne faut pas s'étonner de l'échec. Ils ont agi pour leur enfant mais lui ont sous-traité leurs rêves. Eux-mêmes n'ont rien modifié à leur vie, et je soupçonne qu'au fond d'eux-mêmes, ils étaient d'accord pour recevoir mais n'étaient pas prêt à donner.



Comme les poupées, chaque niveau ne peut être touché qu'en ouvrant la précédente.

- ✓ Au niveau 4, on retrouve l'opposition très connue : ça ne marchera jamais. Les gens ne comprennent pas que la solution va ouvrir la porte à l'apprentissage ultérieur des autres langues et une meilleure maîtrise de la langue maternelle. C'est une résistance que l'on peut traiter par l'information et l'explication mais elle est consommatrice de temps. Pendant qu'on explique, le temps passe, les générations perdues également.

- ✓ Au niveau 5, Oui, mais... nous permet de repérer les oppositions de gens qui sont prêt à agir mais qui sont effrayés par les conséquences de leurs actes. Oui, la solution que je propose va **bouleverser votre vie** et potentiellement engendrer des effets négatifs. Une fois de plus, la réflexion et la pensée permettent d'anticiper et d'atténuer ou bloquer les effets négatifs prévisibles.

- ✓ Au niveau 6, la personne voit les obstacles que les autres peuvent mettre sur sa route.
 - Si je mets mon enfant en école bilingue, que vont penser mes voisins ?

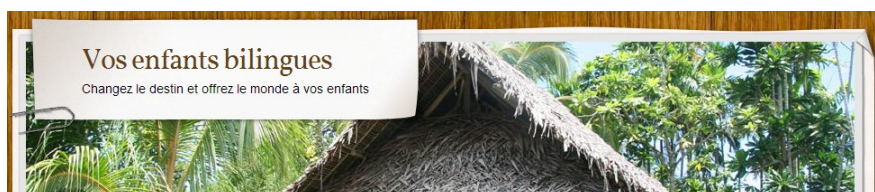
 - Si j'apprends l'espéranto et que je le parle à mon bébé, on va me prendre pour un fou. Rassurez-vous, on me prend pour un Italien ou un Portugais mais rarement pour un fou. De plus, le regard des autres n'est pas létal.

Quand tous ces niveaux de résistance sont traités, il reste un dernier niveau à ne pas sous-estimer. Il s'agit de **la peur non exprimée**. Je ne sais pas si nous en sommes en présence du phénomène que les anglo-saxons appellent paralysis by analysis mais je sais que les 6 niveaux de résistance au changement est un bon outil pour comprendre ce qui bloque les autres face à l'action.

En conclusion

Le temps est un allié des familles qui désirent des enfants bilingues précoces et quand on sait l'exploiter. Si le but vous intéresse mais le chemin vous semble nébuleux, votre première action sensée est de vous **de vous rendre sur le [blog-bilinguisme.fr](http://www.blog-bilinguisme.fr)**. Faites le maintenant.

Aimez-vous cet article ? Pour lire plus de publications du même auteur, rendez-vous sur son blog :



POUR L'ACTION C'EST MAINTENANT !

*Cet article a été écrit par Régis Houdelette du blog **Le développement Personnel Simplifié**.*

« Cet article participe au festival organisé par Mathieu du blog **Penser et Agir** et dont le sujet est : **Penser et Agir, à quel moment devez-vous passer à l'action ?** »

Quand commence l'action ?

Je me suis laissé dire que quand la **pensée** est juste, l'action ne compte pas. Pourtant un projet sans action est un rêve ou une chimère.

Mais quand commence l'action ? « La préparation prime l'action. » dit Guy Zimmerlich.

Mais la préparation n'est-ce pas déjà être en action ? Johann Wolfgang von Goethe dit « Au commencement était l'action. » et ne dit-on pas qu'un travail (une action) bien préparé est à moitié fait ? Ne pourrait-on remplacer le mot préparation par préparaction ?

Parce que ce qui importe n'est pas l'action mais l'action juste. Et l'action juste se fait d'abord dans la pensée. D'ailleurs pour Ernest Hello : « Plus l'âme a reçu dans le silence, plus elle donne dans l'action. »

Pour conclure ce paragraphe, voici ce que dit Victor Hugo : « Qui ne possède pas sa pensée ne possède pas son action. »

L'action c'est la création

L'action c'est la réalisation physique d'une pensée, d'une **intention**. Or vis à vis de l'autre, nous sommes bien plus par ce que nous faisons que par ce que nous disons. Notre influence grandit au moment où un rêve futur se transforme en réalité par l'action juste.

L'action est le résultat d'un engagement. L'action est le sceau qui valide l'intention. D'ailleurs pour Ralph Waldo Emerson, l'ancêtre de toute action est une pensée. L'action c'est la vie de l'âme comme celle du corps.

Comment peut-on apprendre à se connaître soi-même ? Bien plus par l'action que par la **méditation**. L'action est une pensée qui se manifeste. L'espérance engendre l'action et la connaissance est dans l'action.

L'intelligence doit vivifier l'action ; sans elle, l'action est vaine. Mais sans l'action, l'intelligence est stérile et la pensée perd de son essence.

L'action parle de l'homme au milieu des circonstances. On dit que l'oisiveté est la mère de tous les vices. Voici les propos de Johann Wolfgang von Goethe «Garde-toi, dans la vie, de rien différer : que ta vie soit l'action, encore l'action !»

L'action libère

L'action vivifie, l'action juste récompense, l'action est la seule façon d'apprendre.

Si l'action ne soutient pas la pensée, celle-ci perd de sa puissance créatrice et sa force s'effrite.

Les difficultés rencontrées doivent pousser à plus d'action, pas à décourager. L'esprit de l'homme se renforce dans le conflit. Ce qui ne tue pas renforce.

Comme les petits ruisseaux se réunissent pour former de grandes rivières, de même les petites pensées doivent s'assembler pour devenir de grandes actions.

Projette-toi dans l'avenir pour y découvrir ce qui serait le meilleur pour toi. Puis lance-toi dans l'action de tout ton être, car c'est celui qui s'immerge dans son travail qui atteint l'excellence. Et que ton intérêt porte sur l'action seulement, jamais sur ses résultats.

Voici ce que disait le plus grand vendeur du monde à propos du passage à l'action

J'agis maintenant.

Je ne me débarrasserai pas de mes tâches d'aujourd'hui pour les remettre à demain car je sais que demain ne vient jamais.

J'agis maintenant. J'agis immédiatement. J'agis tout de suite. Je me répète ces paroles, encore et encore, à chaque heure, chaque jour, tous les jours jusqu'à ce que mes actes soient aussi réguliers et familiers de le fait de respirer, aussi instinctives que de cligner des paupières.

J'agis immédiatement car tout ce que j'ai c'est ce moment même. Maintenant est le temps de l'action.

Aimez-vous cet article ? Pour lire plus de publications du même auteur, rendez-vous sur son blog :

**Le Développement Personnel
Simplifié**



PENSER & AGIR : PASSER À L'ACTION SELON GEO

*Cet article a été écrit par Geo du blog **Be Rich Corp**.*

Bonjour amis lecteurs,

Pour ceux qui ne me connaissent pas encore, je suis Geo du blog **Be Rich Corp** et consultant chez **IA-VIP**.

Souhaitant participer à l'évènement « Croisée des blogs » de Mathieu du blog **Penser-et-agir**, je me propose de vous exposer une petite méthodologie de réussite d'un projet d'abord en pensée puis dans l'action.

Dans mon cas, chaque passage à l'action se fait toujours après une mûre réflexion d'une idée selon le schéma suivant :

Besoins + actions + mise en œuvre = projet

De la même manière, je vais dérouler ma logique du passage à l'action :

L'acte est toujours le fruit de l'accomplissement d'un besoin formalisé par un concept.

Que cela soit dans la vie privée ou dans la vie professionnelle, la logique utilisée reste la même. Dans la suite de l'article, je montrerai à chaque étape la logique du passage à l'action en donnant un exemple concret.

Tout d'abord le besoin

Dans mon cas, une idée se formule lorsque j'ai un besoin. Le besoin peut très bien être : j'ai envie de faire une BD, j'ai envie de gagner plus d'argent, j'ai envie d'avoir un bien immobilier.

Exemple : j'ai un site professionnel. Ce dernier n'est jamais visité. J'ai besoin d'une plus grande exposition au marché.

Le besoin est défini, une première étape de passage à l'acte se profile : le concept.

Ensuite vient l'idée

L'idée, c'est le petit déclic, le petit trait de génie que nous gardons au plus profond de nous. Le concept qui va nous permettre de réaliser notre besoin. Parfois issue d'une recherche approfondie, parfois largement inspirée par une muse inconnue, elle finit toujours par arriver avec le temps. Une idée c'est bien, mais dans tout projet elle doit être pesée et réfléchie. Avoir une idée capable de répondre à un besoin est déjà une forme de réalisation.

Exemple : Comment faire pour avoir une plus grande exposition sachant que les coûts doivent être bas et que nous devons garder en mémoire de ne pas détruire l'affaire en se concentrant trop sur le besoin du moment.

L'idée : Nous n'avons pas le temps ni l'argent pour une campagne de communication. Une solution évidente se dévoile : Internet.

Mais comment ? Par un blog pardi ! Les Français, d'après certaines études, sont les plus grands lecteurs de blog au monde.

L'idée est formulée : nous allons faire un blog sur la finance, son univers et l'investissement.

Le concept global est défini, maintenant il faut affiner.

L'idée est toujours suivie d'une réflexion

La réflexion est une étape clé du passage à l'acte. C'est à ce moment où nous mettons en adéquation, l'idée et les moyens. Une mauvaise réflexion mène inéluctablement vers une mauvaise mise en œuvre et donc l'échec d'un projet.

Serge et moi-même avons donc défini un nom : Be Rich Corp. Le nom doit être révélateur de la philosophie du blog et permet de garder en mémoire le besoin : rendre accessible le monde de la finance au plus grand nombre et en contrepartie, se faire un nom et permettre plus de visites sur notre site professionnel IA-VIP.

Les moyens

- Quel support ? Nous ne sommes pas des cracks en développement WEB, donc nous nous sommes naturellement dirigés (comme la plupart des blogueuses et blogueurs) vers une solution gratuite avec une bonne interface d'administration offrant de grandes possibilités d'adaptation soit un CMS (Content Management system). Largement suffisant pour nos besoins, simple d'utilisation et gratuit.

- Combien ? Combien cela va-t-il nous coûter ? Nous avons déjà dépensé notre budget site WEB pour notre site pro. Mais tout ce dont nous avons besoin est d'une adresse WEB et d'une petit espace de stockage. Ce qui est merveilleux avec Internet, c'est que tout le monde trouve son bonheur. Nous avons pris une solution « low cost ».

- Quelle stratégie adoptée pour que nous ayons des lecteurs ? Même en attendant les référencement des moteurs de recherche, nous aurions donc que très peu de lecteurs. Il reste la solution « agressive » : participer à d'autres blogs, forum ou sites, en offrant du des contributions de qualité.

A ce stade, le concept et la réflexion sur les moyens est faite, le passage à l'action théorique est fini. Maintenant, il faut lancer la mise en œuvre.

Le passage à l'acte pratique : la mise en œuvre

Tous les entrepreneurs vous le diront, quelle que soit l'idée, ce qui est important est la mise en œuvre :

- Vous avez une idée de génie avec une mise en œuvre pourrie ? Votre projet sera un échec.

- Vous avez une idée pourrie avec une mise en œuvre extraordinaire ? Votre projet sera une réussite.

- Si vous avez une idée de génie et une mise en œuvre extraordinaire ? Votre projet changera le monde à tout jamais.

Dans notre cas, le concept n'est pas révolutionnaire et les moyens de mise en place faibles. Il ne nous reste plus que la mise en œuvre :

- Délivrer des articles de qualité avec un brin d'humour : c'est apporter de la valeur en montrant notre savoir faire.

- Offrir des services de conseils gratuits : c'est apporter de la valeur en montrant notre savoir faire tout en refusant de passer pour des avarés grippe-sous.

- Se faire connaître sur d'autres supports en apportant des commentaires corrects n'étant ni du spam ni du trolling : c'est donner de la valeur aux autres supports tout en se faisant connaître de notre publique voulu.

Le reste n'est qu'une histoire d'un peu de présentation, de développement et de suivi de la stratégie définie au moment de la réflexion.

Aujourd'hui, le nombre moyen de lecteur sur Be Rich Corp tourne entre 700 et 1000 lecteurs par jours en moins de 6 mois. Notre site professionnel n'a jamais eu autant de visites et nos échanges avec nos lecteurs nous apportent beaucoup. Nous pouvons dire que la mise en œuvre est un succès. Il n'appartient qu'à nous de continuer cette belle histoire...

Le projet est lancé...Quelques conseils supplémentaires

Garder la tête froide sans perdre de vue son objectif

Le passage à l'action est, pour certains, un moment d'intense excitation et d'euphorie : l'accomplissement de soi par l'accomplissement d'un besoin. En revanche, beaucoup se découragent lors des premiers obstacles. Or dans tous

projets, des obstacles se présenteront. C'est un véritable effort de volonté pour un individu de surmonter le découragement des premiers obstacles. Il faut garder le moral, être patient, obtus et surtout ne jamais perdre de vue son objectif.

Il est extrêmement important au moment du passage à l'action de garder la tête froide afin d'être prêt psychiquement en cas de pépin !

Pour voler à une vitesse de croisière, il faut de l'énergie !

Beaucoup foncent tête baissée dans leur projet au moment du passage à l'action et brûlent toute leur énergie pour la mise en œuvre de leurs projets. Hors quand un projet devient vivant, il faut garder de l'énergie et la maintenir pour le projet garde sa forme initiale. Si vous montez un blog sur la finance et que vous postez un article par an : personne ne viendra ou alors occasionnellement : le blog sera un échec. De même qu'un manque d'organisation poussera les rédacteurs à rédiger des articles à la va vite, sans réflexion et sans réelle valeur ajoutée pour le lecteur : ils désertent votre blog.

Lancer un projet c'est bien ! Le faire vivre par la suite est aussi un projet continuellement renouvelé !

Savoir reconnaître l'échec !

Personne n'aime l'échec, pourtant, il faut l'envisager : si votre projet est un échec, quelles sont les autres solutions pour l'accomplissement de votre besoin ? Gardez des réserves pour vous refaire en cas d'échec ! Je citerais Thomas Edison là-dessus : avant de faire une ampoule fonctionnelle, Edison a échoué plus de 1000 fois.

On peut aborder la réussite sereinement que si l'on est prêt à l'échec !

Enfin, Edison a trouvé plus de 1000 manières de ne pas allumer une ampoule. Cela veut dire que la prochaine fois a de plus en plus de chances d'être la bonne. Un échec n'est qu'une étape de plus vers le succès !

Je terminerais avec une petite phrase de philosophie de comptoir qui m'a évité beaucoup de déboires dans ma vie personnelle comme professionnelle: **Ce que je veux, est-ce réellement ce dont j'ai besoin ?**

Savoir penser et passer à l'action dans de bonnes conditions, c'est savoir réussir, rebondir, entreprendre, se donner une but dans la vie :

Passer à l'action, c'est passer de spectateur à acteur de sa vie.

Geo

Aimez-vous cet article ? Pour lire plus de publications du même auteur, rendez-vous sur son blog :

Be Rich Corp

Je préfère l'argent à la pauvreté, ne serait-ce que pour des raisons matérielles.
Woody Allen



COMMENCER UNE THÉRAPIE DU COUPLE ?

*Cet article a été écrit par Michael du blog **Mon couple heureux**.*

Parfois la vie de couple devient si difficile que l'on ne sait plus quoi faire.

On est désespéré. On se sent perdu. On remet alors notre couple en question et on se demande si on a fait les bons choix.

On est en pleine crise du couple...

Quand **passer à l'action** et commencer une **thérapie du couple** ?

- ✓ 16 raisons de ne pas agir dans ce sens.

- ✓ 18 raisons de passer à l'action.

*Cet article constitue ma participation au festival **À la croisée des blogs**. C'est un évènement inter-blog dédié au développement personnel. Il est publié mensuellement et chaque nouvelle édition traite d'un thème original. Ce mois-ci, c'est **Mathieu** du blog **Penser et Agir** qui en est l'organisateur. Il nous a proposé de réfléchir sur le thème : "**Penser et Agir, à quel moment vous devez passer à l'action ?**".*



16 raisons de ne pas faire une thérapie du couple

1. si c'est juste pour vous donner bonne conscience.
2. si vous n'êtes pas honnêtes avec le thérapeute.
3. si vous êtes tout seul à y aller.
4. si vous avez menacé l'autre pour qu'il vienne avec vous.
5. si vous ne voulez en aucun cas vous remettre en cause et que vous niez vos responsabilités.
6. si vous ne faites pas n'avez pas la même approche du couple que le thérapeute.
7. si vous ne faites pas confiance au thérapeute, si la connexion ne se fait pas et que n'avez aucun feeling avec lui.

8. si la thérapie n'est pas une priorité pour vous deux.
9. si vous ne souhaitez pas vous impliquer dans la thérapie jusqu'au bout.
10. si vous n'avez pas le temps, la patience, l'argent et la persévérance de participer à toutes les séances.
11. si vous n'avez pas tous les deux la véritable volonté, le profond désir de sauver votre couple.
12. si vous cherchez un juge pour votre couple pour convaincre l'autre qu'il a tort.
13. s'il y a des violences dans votre couple : physiques ou psychologiques.
14. si vous avez vos propres problèmes individuels (passés ou présent) à régler.
15. si les buts de la thérapie ne sont pas clairs.
16. si l'un des deux au moins n'est pas à l'aise pour discuter avec un inconnu dans un endroit confiné.

18 raisons d'aller à une thérapie du couple

1. si vous avez tout essayé pour sauver votre couple. En espérant que vous ne vous êtes pas trop blessés profondément.
2. si vous vous disputez toujours sur les mêmes sujets et que les mêmes problèmes se répètent inlassablement.
3. s'il y a des problèmes qui traînent depuis 6 mois ou plus.
4. si les disputes se font de plus en plus violentes.

5. si un changement dans votre couple est survenu et que vous n'arrivez pas à le gérer : déménagement, mariage, chômage, décès, naissance, infidélité, retraite, adolescence, départ d'un enfant, maladie, dettes...
6. si vous vous sentez en insécurité dans votre couple et que vous n'osez pas exprimer vos besoins et sentiments.
7. si votre vie sexuelle ne vous satisfait pas.
8. si vous vous sentez incompris et seul.
9. si vous ou lui êtes infidèles et que cela pose un problème.
10. si votre couple est rongé par la jalousie.
11. si l'autre a une addiction et que vous essayez de la contrôler à sa place : shopping, poker, alcool, tabac,...
12. si vous êtes submergés de contradictions insolubles.
13. si vous souffrez de ne plus pouvoir rendre l'autre heureux.
14. si vous avez besoin d'aide pour mettre à jour votre contrat de vie de couple car vous ne vous reconnaissez plus dans les règles, les codes et les habitudes de votre couple.
15. si vous souhaitez comprendre ce qui se passe dans votre couple et apprendre de vos erreurs afin de rendre votre couple positif.
16. si vous n'arrivez pas à mettre des mots sur vos besoins et ceux de votre partenaire.
17. si vous souhaitez rencontrer un tiers, un soutien, une aide, un médiateur, un conseiller ou un guide.
18. si vous souhaitez rompre en de bons termes.

Autres idées pour remplacer une thérapie du couple

Les livres sur la vie de couple : [pleins de livres ici](#).

Des **DVD** sur les couples.

Des séminaires : il y en a organisés par les hôpitaux, les **églises**, les centres communautaires, des associations.

Des **weekend** pour les couples.

Aimez-vous cet article ? Pour lire plus de publications du même auteur, rendez-vous sur son blog :



mon couple heureux



Comment bien démarrer sa vie à deux ?

LES 5 COMPORTEMENTS QUI VOUS EMPÊCHENT DE PASSER À L'ACTION !

Cet article a été écrit par Mathieu du blog Penser et Agir.

Voici enfin un article dédié au passage à l'action ! Depuis le temps que je vous parle de l'importance de passer à l'action sur ce blog, il fallait bien que j'y dédie un article ! Et cet article est un peu particulier puisqu'il participe à la 48e édition du festival de développement personnel « **A la Croisée des Blogs » que j'ai le plaisir d'héberger ce mois-ci sur Penser et Agir.**

Si vous ne connaissez pas encore ce festival, je vous renvoie au dernier article que j'ai écrit pour comprendre comment cela fonctionne. Il présente le sujet que j'ai choisi pour cette édition. C'est par ici : **Penser et Agir, à quel moment devez-vous passer à l'action ?**

Pour aborder le sujet du passage à l'action, j'ai choisi d'écrire un article pour... **Vous faire passer à l'action !** J'ai listé **les 5 comportements principaux qui vous empêchent d'agir**. Les 5 fausses excuses qui font que vous renoncez à réaliser les projets que vous avez en tête.

Et bien entendu, *pour chaque mauvais comportement*, une solution ! Vous voulez combattre vos fausses croyances et donner le meilleur de vous-même ? *Suivez le guide...*

Comportement n°1 : Je n'ai pas le temps

Combien de fois avez-vous entendu quelqu'un vous dire qu'il n'avait pas le temps ? Pire, combien de fois vous êtes-vous persuadé que vous n'aviez pas assez de temps pour entamer un nouveau projet ?

Ce comportement est typique et vous empêche d'accomplir vos rêves ! Poussé à l'extrême, **il pourrait même vous faire passer à côté de votre vie...**

Si vous êtes victime de ce syndrome (*et vous n'êtes pas le seul !*), suivez le conseil suivant...

La technique du chronomètre !

Achetez un chronomètre ou prenez celui de votre téléphone portable. Pendant une semaine, chronométrez chaque moment où vous passez du temps sans être productif. Bien entendu, c'est à vous de déterminer quelles sont les activités « non productives ».

Par exemple, voici une petite liste que j'utilise (*non exhaustive*) :

- ✓ **Regarder la télévision** (*hors films de cinéma, je suis cinéphile 😊*) ;
- ✓ Aller sur Facebook ;
- ✓ Naviguer de lien en lien sur YouTube ;
- ✓ N'importe quelle activité « automatique » que vous faites sans y prêter attention. Les plus répandues étant d'**aller sur Facebook** ou de **vérifier ses e-mails** mais je suis sûr que vous en avez d'autres... Lorsque vous allumez votre ordinateur par exemple, quels sont vos premiers réflexes ? **Sont-ils nécessaires** ? Lorsque vous rentrez chez vous le soir, que faites-vous en premier ? **Quels sont vos rituels automatiques** ?
- ✓ etc.

Une fois cette liste réalisée, chronométrez toutes ces activités puis **notez les temps sur une feuille de papier**.

Combien de temps avez-vous perdu au bout d'une semaine ? Combien d'heures par jour cela représente-t-il ?

Et si vous preniez la décision de mettre ce temps disponible au profit de vos projets...

Vous devez être convaincu que **le temps n'est qu'une perception**. Nous vivons dans un système où le temps s'écoule de la même manière pour tout le monde et... Nous avons tous du temps ! J'avais lu un article de blog il y a quelque temps à propos d'une personne qui racontait avoir développé un blog sur Internet tout en ayant un travail de 70h par semaine à côté... **Un parfait exemple d'une gestion efficace du temps !**

Alors combien d'heures perdez-vous par jour ?

Comportement n°2 : C'est trop compliqué pour moi !

Après l'excuse du manque de temps, j'entends souvent les gens dire « *c'est trop compliqué pour moi* » !

Avant même d'avoir essayé...

Prenons l'exemple de **la création d'un blog ou d'un site Internet**. Placez vous en tant que **cobaye** :

Vous avez en tête un projet personnel depuis longtemps sur un sujet qui vous passionne. Choisissez n'importe quoi : les puzzles, la couture, l'équitation, les maths, etc. Quelque chose qui vous correspond ! Et puis, à l'ère d'Internet, vous avez l'idée de créer un site web, un blog comme celui sur lequel vous êtes en ce moment par exemple. Pour partager votre passion avec vos amis ou pour en faire une activité professionnelle, c'est comme vous voulez.

Quelle est la première idée qui vous vient en tête ?

Si vous vous êtes dit « *c'est trop compliqué pour moi !* » ou encore « *jamais je n'y arriverai je suis nul en informatique* » alors... Vous êtes victime de cette fausse croyance, de cette pensée limitante (*encore une fois comme beaucoup d'autres personnes...*).

Diviser pour mieux régner !

Tous les « problèmes » aussi importants soient-ils peuvent se diviser en sous-problèmes puis en sous-tâches. Ces tâches sont des tâches dites **atomiques**. Elles sont finies dans le temps, réalisables et mesurables. Vous devez seulement avoir **une bonne méthode d'organisation** et vous y tenir.

Reprenons l'exemple de la construction d'un blog. Voici une première idée de liste des tâches lorsque l'on part de zéro :

- ✓ Faire des recherches sur Internet pour voir s'il existe des sites dédiés à la création de blogs (*il en existe un paquet !*) ;
- ✓ Faire une liste des fonctionnalités que l'on veut mettre en place et vérifier qu'elles sont réalisables ;
- ✓ Comparer les différentes offres du marché permettant d'héberger un site Internet ;
- ✓ Identifier combien cela va me coûter par mois / par an ;
- ✓ etc.

J'avais d'ailleurs élaboré cette liste il y a environ 7 mois lorsque j'ai commencé à créer ce blog. Cela va peut-être vous étonner mais vous apprendrez après quelques recherches qu'un blog met environ **cinq minutes à être créé**, que ça coûte... **0 euro** et que les frais d'hébergement annuels reviennent à environ... **30€ par an !** D'un seul coup, **ce qui paraissait insurmontable tout à l'heure devient clairement envisageable !**

Pour n'importe lequel de vos projets, ayez toujours la même attitude : **ne vous arrêtez pas à votre première idée** en vous disant « *c'est trop compliqué pour moi !* ». Divisez votre problème en sous-problèmes, faites des recherches, et si effectivement c'est trop compliqué, **vous devez être capable de dire pourquoi en toute objectivité.**

Et, *croyez-moi*, grâce à toute l'information à laquelle nous avons accès aujourd'hui avec Internet, **rien n'est inaccessible !** C'est plutôt une bonne nouvelle 😊 !

Comportement n°3 : Je n'y arriverai jamais !

Dans la même idée que « *c'est trop compliqué* », il y a les personnes qui disent « *de toute façon je n'y arriverai jamais !* » ou encore « *je vais tout rater !* ».

Voilà ce que je réponds à une personne qui me dit ça : « **est-ce que tu es médium ?!** »

Ce comportement est en lien direct avec **la peur de l'échec** !

Comment lutter contre ce problème ? **Posez-vous cette petite question :**

Qu'est-ce que je préfère ? Tenter ma chance et essayer de réaliser ce projet (*ce défi, ce voyage, cette expérience, etc.*) ou alors me dire tous les jours : « *et si j'avais essayé, que ce serait-il passé ?* ».

Je ne sais pas pour vous mais pour moi la réponse est claire : **j'essaye** ! Bien sûr le plus intelligemment possible et en pesant le pour et le contre mais je ne veux pour rien au monde regretter quoi que ce soit !

Comportement n°4 : Je le ferai demain

Remettre toujours tout au lendemain... Un comportement très connu et identifié depuis longtemps ! Son nom ? **La procrastination** !

Je pense que nous en avons tous été victime dans notre vie. Cette sensation que les choses que l'on doit faire depuis longtemps n'avancent pas. Vendre sa voiture, déménager, prendre des cours de guitare. Même des activités bien moins coûteuses en temps comme ranger ce placard, faire sa déclaration d'impôts ou classer ces papiers (*oui ceux-là, juste sur la commode de l'entrée !*). Bref, que les tâches soient

complexes ou très simples, on peut avoir cette fâcheuse tendance à toujours tout remettre au lendemain...

Intégrez une astuce simple dans votre vie...

Une astuce très facilement réalisable que vous pouvez intégrer dans votre vie de tous les jours :

Si une tâche prend moins de cinq minutes... **Faites-là tout de suite !**

Cela paraît simple comme ça mais vous allez vous rendre compte rapidement du temps que cette astuce va vous faire gagner.

Comportement n°5 : Je n'ai pas encore prévu tous les cas

Voici le dernier comportement qui peut vous empêcher de passer à l'action : **le perfectionnisme !**

J'ai été longtemps atteint de perfectionnisme, si bien qu'avant de commencer mon blog, **je voulais avoir écrit 6 mois de publications !** En écrivant un article par semaine, cela représente 24 articles.

Je voulais me tester et voir si j'allais y arriver avant même de publier quoi que ce soit ! Heureusement que je ne me suis pas écouté ! Si je m'étais écouté, mon blog ne serait en ligne que depuis 1 mois, je n'aurais créé aucun contact avec la blogosphère et je serais bien incapable d'héberger le festival « *A la Croisée des Blogs* » comme c'est le cas ce mois-ci.

Pire que tout, j'aurais écrit **sans prendre en compte les retours des lecteurs** via les commentaires et les mails que je reçois... bref ça aurait été **une sacrée erreur !**

Comment vaincre le perfectionnisme ?

Pour **vaincre le perfectionnisme**, il va falloir admettre une bonne fois pour toute que quoi que vous fassiez, **ça ne sera jamais parfait !** Personne n'est parfait, vos

productions ne sont pas parfaites et il y aura toujours des gens pour vous critiquer (*méchamment ou intelligemment*).

Plutôt que la recherche de la perfection, adoptez l'**amélioration continue** :

- ✓ J'ai une idée ;
- ✓ J'y réfléchis et j'établis un plan d'action ;
- ✓ J'agis et je déroule ce plan d'action ;
- ✓ J'analyse les retours ;
- ✓ Je corrige le tir, j'affine, je réoriente, j'améliore ;
- ✓ Retour à l'étape 1.

Passez à l'action !

Et maintenant ? Vous avez lu cet article et vous allez quitter cette page (*ou laisser un commentaire si vous êtes sympa 😊*) mais qu'en est-il de ce que vous avez lu ? Allez-vous le mettre en pratique ? Comme je le répète souvent, **le temps que vous passez à lire des livres ou des articles de blogs est du temps perdu si vous ne passez jamais à l'action.**

*A bientôt pour un prochain article et d'ici là... Pensez à réaliser vos rêves... **Agissez !***

Aimez-vous cet article ? Pour lire plus de publications du même auteur, rendez-vous sur son blog :



The image shows a screenshot of the website 'Penser-et-Agir.fr'. The header is dark red with the site name in white. Below the header, there are navigation links: 'COMMENCEZ ICI !', 'LES ARTICLES', 'A PROPOS', and 'LA BOUTIQUE'. The main content area has a light background and features the text 'Commencez l'aventure !' followed by 'Découvrez les articles 100% gratuits et 100% inédits disponibles sur Penser-et-Agir.fr' and 'Mettez en pratique les principes fondamentaux du développement personnel.' To the right of this text is a photograph of a person climbing a rock face.

PASSER À L'ACTION : VOICI COMMENT Y ARRIVER

Cet article a été écrit par Jeremy Goldyn du blog Road To Entrepreneur.

*J'écris cet article dans le cadre de l'évènement " **À la croisée des blogs** ". Ce mois-ci, c'est Mathieu du blog **penser et agir** qui propose le sujet : **Penser et Agir, à quel moment devez-vous passer à l'action ?***

Passer à l'action : pourquoi certains n'y parviennent pas ?

Pour commencer cet article, je pense qu'il est nécessaire d'expliquer pourquoi les gens n'agissent pas. Voici deux raisons :

- ✓ **Ils ne savent pas ce qu'ils veulent faire.** Étant donné qu'ils ne connaissent pas leur but, il est difficile pour eux de mettre en place les actions nécessaires pour atteindre un objectif.
- ✓ **Ils cherchent la perfection.** En faisant ça, ils remettent sans cesse leur travail en question et n'aboutissent à rien même s'ils ont des objectifs.

La liste n'est pas exhaustive mais ce sont les deux problèmes principaux que j'observe autour de moi. Ce qui est intéressant dans ce constat, c'est qu'il **existe des personnes qui sont bloquées au niveau de la réflexion et des personnes qui sont bloquées au niveau de l'action.**

Ainsi, je pense qu'il y a un moment pour penser et un moment pour agir. Le passage à l'action est un acte naturel qui lie les deux événements.

Le moment de passer à l'action...

Certains événements font que nous n'hésitons pas avant d'agir. C'est le cas lorsque nous connaissons les conséquences de nos actions. Par exemple, si vous devez cuisiner un plat (et que vous connaissez la recette), vous allez

naturellement et en toute confiance exécuter toutes les actions pour aboutir à votre plat car vous savez que la succession des actions que vous menez vous rapproche un peu plus de votre objectif.

Dans d'autres cas, nous hésitons car nous ne connaissons pas les conséquences de nos actions ou nous les redoutons. Si nous reprenons l'exemple précédent avec notre recette de cuisine, il est probable que vous vous sentiez beaucoup moins en confiance si vous devez faire un plat et que vous ne connaissez pas la recette. L'incertitude du résultat pourrait vous empêcher d'agir.

Anecdote : ça me rappelle mon premier gâteau au chocolat à la framboise. Je devais avoir 8 ans. Même si on m'avait expliqué ce que je devais faire, j'avais oublié une partie. Ceci dit, j'ai quand même pris l'initiative de faire comme j'avais pensé comprendre. Fort heureusement, j'avais eu raison. Mais j'ai hésité car je n'étais pas sûr de ce que je faisais. Ceci dit, même un gâteau au chocolat à la framboise raté, ça ne doit pas être mauvais 😊

Pour répondre plus précisément à la question, je pense que le moment pour passer à l'action est le moment où tout est clair dans votre tête. Vous savez ce que vous devez faire, comment vous devez le faire et quand vous allez le faire car vous serez en mesure de prédire les conséquences des actions que vous souhaitez faire ou du moins, vous avez parfaitement conscience des conséquences.

Le meilleur moment pour passer à l'action ?

Une question me vient à l'esprit : existe-t-il un meilleur moment pour passer à l'action ?

Je pense que le meilleur moment pour passer à l'action est le moment où vos actions auront le plus d'impact en fonction de l'objectif de votre action.

Personnellement, je pense que c'est très difficile de créer ce genre de conditions. Il est possible de s'en rapprocher en réunissant au mieux les conditions propices à l'événement attendu mais qu'il est difficile de l'atteindre.

C'est pourquoi essayer d'atteindre la perfection n'a pas de sens. Faites juste de votre mieux mais faites-le !

La différence entre ceux qui réussissent et ceux qui échouent est l'action

Sur base de votre apprentissage, vous pourrez toujours faire mieux après. Mais si vous n'agissez pas, il y a peu de chances que vous obteniez quoi que ce soit comme résultat.

Passer à l'action : une méthode pour vous aider

Voici une méthode simple que je vous recommande si vous avez du mal à passer à l'action.

Réfléchissez à ce que vous allez faire. Définissez les grandes étapes de votre projet. Restez simple. Personne n'aime faire des choses compliquées. Si vous trouvez ce que vous voulez faire est compliqué c'est que vous devez encore simplifier ce que vous avez à faire. Dès que vous aurez défini votre objectif et que vous connaîtrez toutes les étapes (tâches) pour l'atteindre, passer à l'action ne sera plus un problème. Je vous le garanti ! 😊

Pour en savoir plus à ce sujet, je vous conseille de lire mon article sur la gestion du temps. C'est un point d'un chapitre gratuit de ma formation : **Gestion du temps: LA méthode pour réussir à mieux gérer votre temps et accomplir vos objectifs**

Faire les bonnes actions au bon moment

Vous devez réfléchir en termes d'efficacité et pas en termes d'occupation. Réfléchissez à ce que vous voulez faire et à quel résultat vous

souhaitez arriver. Tout ce qui ne concerne pas l'atteinte de vos objectifs principaux ne devrait pas être compté dans vos tâches importantes.

Ce que je remarque chez les entrepreneurs débutants, c'est qu'ils ont tendance à vouloir faire tout en même temps. **Le problème c'est qu'ils font de bonnes actions mais au mauvais moment. Forcément, leur plan ne peut pas fonctionner.** Pour reprendre mon exemple avec ma recette de cuisine, vous en conviendrez que si vous ne respectez pas les étapes (l'ordre dans lequel exécuter les actions) le résultat ne sera pas celui attendu.

Pour conclure, le moment de passer à l'action c'est le moment où vous avez défini un objectif suffisamment clair pour pouvoir attribuer des actions claires et logiques qui ont le plus de chances de vous mener vers la concrétisation de votre objectif.

J'avais également rédigé un article sur le même sujet qui pourrait vous intéresser : **Entreprendre : si vous ne démarrez pas maintenant, vous ne démarrerez jamais**

Aimez-vous cet article ? Pour lire plus de publications du même auteur, rendez-vous sur son blog :



Road To **Entrepreneur**

La méthode simple pour créer, développer et gérer un business.

LA TECHNIQUE DU PETIT PAS, OU L'ACTION PERPÉTUELLE

Cet article a été écrit par Florence du blog À mots déliés.

Mathieu, du blog Penser et agir, nous propose ce mois-ci, dans le cadre du festival mensuel à la croisée des blogs, de réfléchir au thème suivant : « Penser et agir, à quel moment devez-vous passer à l'action ? »

En voilà une **question pertinente** !

Parmi vous tous qui suivez ce blog et vous nourrissez de ses articles, il y a de nombreux **candidats au métier de biographe** ou d'écrivain public. Des gens qui **s'intéressent** à la chose, qui **se posent des questions**, qui **cherchent des réponses...**

En un mot, qui **pensent**. À **changer de métier**, un jour, peut-être.

Réfléchir, c'est bien

Un changement de cette ampleur ne se fait **pas du jour au lendemain**, vous vous en doutez bien. Ce n'est pas tout à fait aussi simple que de changer de rideaux dans sa chambre (si tant est qu'on en ait !) ou même de voiture.

Changer de métier, c'est aussi **changer de vie. De position** dans la société. Car lorsque vous voulez vous faire une opinion sur une personne, quelle est la première question que vous vous posez ? Celle de sa profession.

Changer de métier, c'est donc aussi changer **de visage** aux yeux du monde. Cela mérite un **minimum de réflexion**. Cela dit, réfléchir tout seul dans votre coin, même si vous glanez beaucoup d'informations intéressantes et utiles, devient **vite stérile**.

Vous vous constituez une **base de données importante**, certes. Mais à quoi servent toutes ces données si vous n'en faites rien ? Si vous ne les utilisez pas pour **aller plus loin** et agir ?

Dans votre cas (celui d'une personne qui se pose la question de devenir biographe ou écrivain public), agir, ce n'est pas forcément (en tout cas, pas tout de suite) se déclarer comme tel auprès de l'URSSAF et démarcher ses premiers clients. Cela **commence** par bien plus **petit**.

- ✓ Acheter des livres qui traitent du sujet et les **lire**

- ✓ **Rencontrer** ou interroger (par mail ou par téléphone) des personnes en activité

- ✓ Vous adonner à des **exercices** d'écriture **imposés** et vous chronométrer

- ✓ **Apprendre** à taper au clavier avec vos dix doigts

- ✓ ...

Agir, c'est mieux

C'est la technique du **petit pas**. L'un après l'autre, ces petits pas vous font parcourir un bout de chemin et vous amènent finalement au but fixé.

L'idée est donc d'**agir... tout de suite** ! En réfléchissant au fur et à mesure à la direction à prendre et au but à atteindre. Les deux peuvent (et vont) évoluer avec le temps. Mais si vous n'avez pas commencé à avancer, comment saurez-vous vers où aller ?

Ensuite, chaque soir, au coucher, **faites le point**. Récapitulez vos petits pas de la journée. C'est l'assurance de vous endormir sur une impression positive... et de rêver aux petits pas suivants !

Car soyez-en certain : le chemin ne **s'arrête jamais**. Même une fois que votre activité est déclarée, il reste de nombreux pas à faire.

- ✓ Créer et distribuer une **plaquette de présentation**

- ✓ Créer et référencer un **site Internet**

- ✓ Établir des **partenariats**

- ✓ Prospecter des **clients**

- ✓ ...

Bannissez les « plus tard » et les « quand j'aurai le temps ». Posez des jalons, fixez-vous des repères. Donnez-vous des **dates butoirs**. Et avancez.

En ce qui me concerne, un léger sentiment d'urgence est souvent bénéfique à mon activité. Ce qui ne veut pas dire que j'attends forcément la dernière minute pour agir ! Mais pour l'écriture d'un livre, notamment, il me faut une date cible. Un objectif en ligne de mire. Un **seuil à franchir** pour passer à l'étape suivante.

Une fois lancé, il n'est plus question de « passer à l'action », mais d'agir. Maintenant et toujours. Tout de suite et sans arrêt. C'est l'**action perpétuelle**.

Alors, quel petit pas allez-vous faire aujourd'hui ?

Aimez-vous cet article ? Pour lire plus de publications du même auteur, rendez-vous sur son blog :



À mots déliés
Votre biographe

LES 3 HABITUDES DE CEUX QUI AGISSENT EFFICACEMENT ... ET OBTIENNENT DES RÉSULTATS

Cet article a été écrit par Michèle du blog Culture-Lean.

Lorsqu'on anime un **blog**, la principale difficulté est de **le faire connaître**. Pour développer l'audience, les **événements inter-blogueurs** sont très intéressants.

Le principe est simple. Un **organisateur** propose un **thème** et fixe quelques règles.

Tous ceux qui sont intéressés **publient un article** sur leur blog, le proposent à l'organisateur qui le citera sur son blog puis fera un **ebook** publié sur les blogs de tous les participants.

« **A la croisée des blogs** » organise un événement tous les mois.

Il est rare que je puisse participer. En effet, **il faut** respecter le **thème** et **je tiens** à faire un article ayant un rapport avec le **lean**.

Pour ceux qui le découvriront à la lecture de cet article, **le lean** est une **méthode d'amélioration continue** développée par **Toyota** à la fin de la seconde guerre mondiale. Si vous souhaitez en savoir plus, je vous encourage à lire « **le lean en bref** » en cliquant **ici**.

L'édition du mois de septembre est organisée par **Mathieu** du blog **penser et agir** avec pour thème :

Penser et Agir, à quel moment devez-vous passer à l'action ?

A quel moment passer à l'action ? c'est simple ... dès que vous ou votre équipe serez en mesure d'agir **efficacement** !.

Imaginez votre **capacité à agir** ainsi que celle de votre équipe comme un **tuyau**. Son **diamètre** est **limité** (et non élastique 😊) . Ne mettez **pas plus** dans le tuyau que ce qu'**il est capable d'absorber**. Apprenez à **résister** à la tentation (et, plus difficile, aux pressions 😊).

En sortie de votre tuyau, **les résultats** seront une conséquence directe de ce que vous y aurez mis. Mettez en **trop** en même temps, des projets **trop gros, trop vagues, trop complexes** ... et la récolte sera **maigre**.

Si votre tuyau est **opaque**, vous ne **verrez pas** ce qui se passe à l'intérieur, vous ne pourrez pas réagir ... et **les résultats se feront attendre**.

Trois bonnes **habitudes** (issues du lean) à mettre en place et, **vous aussi**, vous saurez repérer le bon moment pour agir et **sans grand risque d'erreur**.

Première habitude : choisissez ce que vous allez « mettre dans le tuyau »

C'est sûr, vous avez **beaucoup de misère** à gérer, **encore plus d'idées**, toutes plus géniales les unes que les autres à mettre en œuvre. Malheureusement, vous ne pouvez **pas tout faire en même temps**.

Il faut choisir mais ... **choisir c'est aussi abandonner** !

Quels sont **les trois sujets** que vous êtes capables de traiter (traduisez finir, éradiquer ...) **dans les trois mois à venir** ?

« Traiter **tous les** problèmes qualité **de tous les** produits du groupe » n'est pas un bon sujet. Il est trop gros, trop vague, trop long. « **Zoomer** » et « **zoomer** » **encore jusqu'à** obtention d'une cible **atteignable en trois mois** et placée sous votre domaine de responsabilités.

Écrivez ces trois priorités sur une feuille de format A4 et **affichez la**.

Et maintenant ?

Au jour le jour, des problèmes vont surgir, des idées jaillir. Apprenez et enseignez à votre équipe que **la seule urgence est de ne pas laisser se perdre la bonne idée ou l'opportunité de progresser**. Demandez leur de l'écrire **immédiatement** sur un post-it et ... de continuer leur travail.

Il s'agit probablement d'un problème qui **traîne** depuis des semaines. **Il peut** bien attendre **demain** 😊 .

Parce que demain, comme tous les jours, vous ferez votre **réunion de démarrage**, vous examinerez tous les post-its et **déciderez** ou pas de les lancer.

Sans hésiter, vous laisserez les post-its qui ne répondent pas aux 3 priorités, dans la liste « **en attente de planification** » et vous laisserez les autres passer à la suite.

Deuxième habitude : veillez à la qualité de ce que vous mettez dans le « tuyau »

L'action qui se cache derrière le post-it est- elle **claire** ?

Qu'attend on en sortie ? la mise en œuvre de quelque chose de précis ? un état des lieux ? une liste de solutions possibles avec avantages/inconvénients de chacune d'elles ? la réparation d'une machine ?

N'hésitez pas à **compléter le post-it** pour que « ce qui doit sortir du tuyau » soit clair pour tout le monde

S'il s'agit d'un problème, **la recherche des causes a-t-elle été faite** ? correctement ? ou **s'apprête t'on à partir sur une idée préconçue** ? Dans le doute, **transformez le post-it** pour lancer une résolution de problèmes.

Faut il rester sur un **post-it** (il faut moins de 10 jours pour le traiter) **ou** passer sur un **projet** ? Dans ce cas, faites un post-it pour **rédiger la fiche projet** (appelée le A3, cliquez **ici** pour en savoir plus).

L'action est maintenant claire pour tout le monde.

Pour décider de passer à l'action, il ne vous manque qu'une information : **que se passe t'il actuellement dans le tuyau ?**

Troisième habitude : rendez votre « tuyau » visuel

La clarification du post-it vous permet de savoir qui peut le prendre en charge ... **sous réserve d'en avoir le temps.**

Si vous me suivez depuis le début, vous connaissez le **tableau d'amélioration continue**. Pour les autres, en quelques mots, il s'agit d'un tableau avec **les jours** en abscisse et **les membres de l'équipe** en ordonnée. Si vous vous engagez à faire quelque chose pour vendredi prochain, le post it résumant votre engagement sera en face de votre nom et de vendredi. Vous pourrez en découvrir plus sur cet outil en cliquant **ici** ou quelques exemples en cliquant **ici**.

Vous avez sous les yeux **l'ensemble des engagements de votre équipe**, vous voyez ce qui est en retard. En un coup d'œil, vous voyez si vous allez continuer à « charger la mule » et **engorger le système** ou si vous pouvez **raisonnablement** mettre l'action en chantier.

Si la personne la plus appropriée ne peut pas faire, n'y a-t-il pas sur votre tableau quelqu'un **qui pourrait** aussi le **faire** ? il faudra peut être la coacher plus mais c'est aussi un moyen de la faire grandir et de développer la polyvalence (et indirectement d'accroître **votre capacité à agir**) ?

Si vous ne trouvez personne, **laissez le post-it en attente**, vous le reprendrez demain ou plus tard (souvenez-vous que le sujet n'est en plus à deux jours près et que **le lancer sans capacité pour le traiter ne fera que le retarder** 😊)

Si vous le lancez, donnez le à la personne qui devra le traiter et demander lui de le placer **sur le jour où elle se sent capable de le finir.**

N'oubliez pas de la **challenger**. Et dans les deux sens : il y a ceux qui se prennent des **coussins** confortables et il y a de doux rêveurs qui **sous estiment** et le temps qu'il faut et la charge qu'ils ont déjà.

Chaque jour, à la **réunion de démarrage**, revoyez tous les engagements du jour ; Lorsque « ça dérape », **agissez immédiatement** pour rétablir la fluidité dans votre « tuyau ».

Avec ces 3 habitudes, vous aurez une **machine de guerre** pour agir efficacement et obtenir des résultats ... époustouflants.

A bientôt.

Crédit photo : [fotolia](#)

Aimez-vous cet article ? Pour lire plus de publications du même auteur, rendez-vous sur son blog :

The logo for 'Culture-Lean' is displayed in a black, cursive-style font. It is centered within a light red rectangular box that has a subtle geometric pattern of overlapping triangles. The background of the entire page is a solid, slightly darker red color.

Culture-Lean

7 INDICES QUI DOIVENT FAIRE PASSER LE CHEF DE PROJET À L'ACTION !

Cet article a été écrit par Jean-Philippe du blog Any Ideas.

Un projet c'est **comme un bateau** sur l'eau, dès qu'on veut changer un peu de direction, **il y a de l'inertie**. Autrement dit, lorsqu'on actionne une commande, le résultat va mettre un peu de temps à se faire sentir (dans le bon sens ou dans le mauvais d'ailleurs). Et plus le projet est gros, plus il faudra de temps pour observer les résultats .. Vous me voyez venir, **l'analogie avec le Titanic** n'est pas loin 😊 .

Alors oui, **le chef de projet tient le rôle de la vigie** en haut du mât et doit scruter l'horizon à la recherche d'icebergs. Voici donc 7 clés à garder en tête pour éviter de se prendre le mur .. – ah non ! l'iceberg 😊 – et passer à l'action avant qu'il ne soit trop tard !

1. Les « saisons » de congés

Il y a dans l'année des **périodes plus propices aux congés** que d'autres. Et sur un projet de plusieurs mois, il est quasiment **impossible d'échapper à ces « saisons » de congés**. Par exemple : le mois de mai avec ses multiples ponts – des aqueducs pour certains -, juillet-août bien évidemment (pensez aux 14 juillet et 15 août ..), les vacances au ski en hiver, etc. Tout le monde ne prévoit pas et surtout ne prévient pas longtemps à l'avance de ses congés.

Une absence d'une personne-clé, si elle n'est pas prise en compte dès le départ, peut **compromettre le projet**. Autant vous pouvez arriver à **gérer et à anticiper les congés de vos équipes**, autant ceux du client .. c'est plus dur. Et quand le client a oublié de vous dire que la semaine prochaine il ne sera pas là et que c'est vendredi, vous croisez les doigts pour que vous n'ayez pas besoin de lui ! Un autre type d'absence « *surprise* », c'est **l'heureux événement** pour le futur Papa qui, de par sa nature, peut arriver n'importe quand mais au moins vous le savez 😊 .

Si vous approchez d'une telle période, soyez pro-actif et **vérifier les congés** de chacun des intervenants au plus tôt.

2. Les ressources « indispensables »

Il y a souvent des personnes dans les équipes qui ont **touché un peu à tous les projets**, ou bien qui ont un **historique** conséquent ou bien de par leurs **compétences** qui sont amenées à travailler sur plusieurs projets en parallèle. Ce genre de ressource peut être **assez volatile** de par l'aspect multi-projets : un problème en production qui nécessite une intervention de dernière minute, une livraison qui ne se passe pas bien, un bug en garantie et c'est la dernière personne « qui connaît » (mise à part la documentation pas à jour ..).

Bref, **surveillez** du coin de l'œil **les autres projets** et demandez à la personne « couteau-suisse » de **vous tenir au courant** des tendances sur ses disponibilités .

3. Un point **NON maîtrisé**

« Techniquement ça devrait marcher » vous a dit l'architecte ! Bien, le projet est lancé mais **vous sentez** comme une atmosphère bizarre dans l'équipe et vous interceptez des « *De toute façon, ça ne va pas marcher* » depuis la machine à café. **C'est le moment !** Soit vous faites l'autruche, vous attendez que ça explose et vous montrez du doigt l'architecte qui est parti en mission longue durée en Tunisie .. soit vous crevez l'abcès avec l'équipe et déterminez **le fin mot de l'histoire** tout de suite afin de trouver une solution.



Un point non maîtrisé – soit par vous, soit par quelqu'un de confiance – cela s'identifie **rapidement** : quand vous l'expliquez à un membre de votre équipe ou à votre chef, **ce n'est clair ni pour lui ni pour vous** ... D'ailleurs quand vous vous

rendez compte que votre explication est bancale, vous noyez le poisson pour gagner du temps et aller chercher des infos ..

4. Des validations en retard

Une proposition commerciale **en cours de validation** avec un projet lancé ? il m'a semblé **avoir été clair pourtant** 😊 ! Que ce soit dans le domaine fonctionnel, technique, financier ou autre, cette non-validation restera **un caillou dans la chaussure du projet** et à force d'avancer, à un moment ou à un autre, ça va faire vraiment mal. Donc bras dessus, bras dessous avec votre commercial ou votre directeur de projet préféré, allez-vous mettre d'accord ! Dans toutes les étapes de validation, **prévoyez toujours un peu de marge** dans votre planning à vous et n'hésitez pas à monter au créneau si cela sort des clous. Après tout, vous ne pouvez pas respecter vos engagements projet si votre client ne respecte pas les siens.

5. Des responsabilités, ah bon ou ça ?

Qui fait quoi ? à qui je pose la question ? et qui va valider alors ? ah bon ? si vous ne savez pas qui fait quoi sur votre projet, **c'est le bon moment pour réagir** 😊 . Si ça se passe dans vos équipes, peut-être qu'un **briefing pour clarifier** les périmètres de chacun est nécessaire. Si ça se passe côté client, assurez-vous qu'à chaque fois que vous avez besoin de lui, vous savez à qui vous adresser (le responsable fonctionnel, le responsable technique, etc ...). Et s'il y a trop de monde impliqué, faites le tri rapidement 😊 . Si par ailleurs, c'est **votre rôle qui n'est pas clair** dans l'organisation, allez demander une clarification auprès du **directeur de projet**.

6. Les indicateurs ne sont pas à jour

Autrement dit, vous êtes en voiture sans GPS, sans carte, sans compteur de vitesse, sans indicateur de réservoir et vous êtes sur le trajet Bordeaux-Strasbourg et on va même dire qu'il fait nuit, tiens ! Même si vous connaissez la route, vous admettez, ce n'est pas très rassurant .. **Regardez les compteurs sans regarder la**



route, ça ne sert à rien non plus, c'est même encore plus dangereux. Idem pour votre budget vacances, mieux vaut le vérifier de temps en temps, sinon il ne reste plus rien pour prendre un cocktail pendant les derniers jours de soleil ...A vous d'**adapter la fréquence de mise à jour** et de contrôler de manière efficace. Sur un projet, mettre à jour ses indicateurs de manière régulière permet de suivre un peu ce qu'il se passe et de « sentir » des tendances.

7. Le pressentiment, l'intuition du chef de projet

Alors là, ça veut dire que vous avez passé un cap, vous avez fait tellement de **boulettes**, vécu, vu et entendu tellement de **plantages** que maintenant – pardonnez-moi l'expression mais faut dire ce qui est – vous « **sentez que ça p*e** » deux kilomètres à l'avance ! Parfois, même en phase d'avant-vente, vous pouvez déjà dire que ça ne sent pas bon et qu'il ne vaudrait mieux pas y aller .. Il ne s'agit pas non plus d'écarter tous les projets parce qu'il y a un risque .. il y a toujours un risque mais il y a risque et RISQUE 😊 . C'est donc **l'expérience qui parle**, la petite voix intérieure qui se rappelle une mauvaise expérience et qui vous dit « attention, ça *** ! ». Et quand cette petite voix vous parle, il faut savoir l'écouter !

Bien sûr, si vous êtes en retard de 2 semaines sur votre planning, que vous doublez votre charge ou que le client vous appelle paniqué toutes les demi-heures, ce sont également des signes que quelque chose ne va pas mais c'est généralement déjà trop tard ..

Et vous à quoi faites-vous attention particulièrement pendant votre projet ?

Pour écouter le podcast : [AnyIdeas.net-7-indices-qui-doivent-faire-passer-le-chef-de-projet-a-laction.mp3](#)

*Cet article participe à la croisée des blogs de [développement personnel.org](#). Il est organisé ce mois-ci par Mathieu du blog [Penser et agir](#) avec comme thème : *Pensez et agir, à quel moment devez vous passer à l'action ?**

Aimez-vous cet article ? Pour lire plus de publications du même auteur, rendez-vous sur son blog :

Any Ideas – Pour les chefs de projets malins

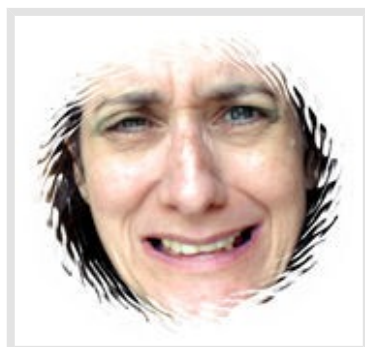
Gestion de projet, gestion du temps, organisation et bon sens !

C'EST LE MOMENT DE PASSER À L'ACTION : LISEZ MON ARTICLE

*Cet article a été écrit par Chrystèle Bourély du blog **Nuits sans stress**.*

*Cet article est ma contribution au festival inter-blog de à **la croisée des blogs**, organisé par **developpementpersonnel.org**. Il s'agit de la 48e édition, qui est organisée par **Mathieu** du blog **Penser et Agir**. Le thème de ce mois ci est : **Penser et Agir, à quel moment devez-vous passer à l'action ?***

Étant l'auteur de deux **blogs** traitant de thématiques relatives au stress, vous pourriez vous attendre à ce que je m'interroge sur le passage à l'action, en tant que générateur de stress, avec peut-être pour réponse qu'il n'existe aucun moment idéal pour passer à l'action, puisque par nature, pour une personne sensible au stress, tout passage à l'action est susceptible de représenter un stress.



Effectivement, envisager cette question sous l'angle du développement personnel revient forcément à aborder les facteurs qui constituent des freins à nos actions.

Au risque de vous décevoir, j'ai finalement décidé de débattre de la problématique de manière beaucoup plus personnelle.

Entrons sans plus attendre dans le vif du sujet !

* * *

« A quel moment doit-on passer à l'action ? »

Cette question, j'ai eu maintes fois l'occasion de me la poser. Mais celle qui a été véritablement déterminante pour moi aurait pu être énoncée ainsi : « **vais-je passer à l'action ?** »

Laissez-moi vous décrire rapidement la situation dans laquelle je me trouvais alors. Année 1995, j'ai 26 ans. Je suis seule dans mon appartement, qui est situé au 3ème étage dans une résidence du quartier nord de Montpellier. Mes angoisses et mes peurs sont telles que je me demande quelle solution je vais pouvoir trouver pour qu'elles disparaissent enfin. Elles sont devenues si handicapantes qu'elles m'ont contrainte à devoir abandonner mes études. Je ne comprends pas ce qui m'arrive. A l'origine, il ne s'agissait que de simples troubles de la mémoire et de l'attention. Alors, comment ai-je pu en arriver là ?

Il faut me rendre à l'évidence : je suis cloîtrée chez moi depuis plusieurs semaines, dans ce que les « psy » désignent sous le nom de dépression et de « **phobie sociale** ».



Qu'est-ce que j'attends pour prendre mon courage à deux mains et pour passer enfin à l'action ?!

Le balcon est si facile à enjamber ...

Non ... Finalement, je n'ai pas fait le grand saut dans le vide !

Un peu comme une bouteille lancée à la mer, j'ai décidé d'appeler ma mère :

« si tu es d'accord, je rends l'appart et je rentre à la maison ?! »

* * *

Cinq ans plus tard, c'est une discussion avec un ami qui m'incite à un nouveau passage à l'action, qui se révélera être primordial pour mon avenir.

Marcel, un jeune thésard sur Montpellier, me raconte son année de DEA, et en particulier les enseignements reçus en matière de droits d'auteur et de droits sur internet. Je trouve cela réellement **passionnant** !

Une question est apparue devant mes yeux (c'est une image bien sûr !) :

« et si je reprenais mes études ? ».

C'est ainsi que j'ai su que c'était **LE** bon moment pour envoyer mon antidépresseur à la poubelle et commencer ma **nouvelle VIE** !

* * *

Une 4ème année de droit, enseignée en régime spécial à Grenoble, réussie ... un diplôme universitaire en sciences criminelles, obtenu à la Fac de droit de Montpellier ... un MASTER II en droit des activités et des professions artistiques, sur Aix en Provence ... un diplôme universitaire en droit de la santé ... suivi par un MASTER II sur la même matière et un doctorat en droit de la santé, avec l'édition de ma thèse sur le médicament vétérinaire en livre broché sur le site d'Amazon ! **Whouah !!**

Comment ai-je su que j'étais capable de passer à l'action et que c'était le bon moment pour moi de le faire ?

* * *

L'envie et la motivation étaient plus fortes que mes peurs et mes doutes.

* * *

Lors de mes années doctorales, la question de savoir « **à quel moment débiter la rédaction de ma thèse ?** » s'est rapidement posée. Pour ma directrice de thèse, la réponse était de commencer par établir un plan de ma thèse, pour moi c'est d'instinct que je me suis mise à la rédaction, après avoir estimé que le temps consacré à la recherche de documents et d'informations était suffisant.

Été 2011, nouveau dilemme : seule la rédaction de la partie I étant terminée, je ne pensais jamais pouvoir finir à temps pour décembre prochain. Alors, **devais-je abandonner ou bien poursuivre mes efforts ?** Ayant tellement hâte de clôturer ce travail de longue haleine et de passer à autre chose, je ne pouvais pas être objective. C'est à ce moment là que ma directrice de thèse est entrée à l'action !

« Mais Chrystèle, votre 1ère partie pourrait faire office de 1ère et de 2nde partie ! Il faut avoir fini pour décembre prochain. On la tente ? »

YES ! C'est ainsi qu'à Noël dernier, je suis devenue **docteur en droit** : thèse validée avec mention très honorable et les félicitations très chaleureuses des membres du jury !



* * *

Bon, entre temps, j'avais appris que j'étais atteinte de sclérose en plaques, et que les troubles vécus quelques années plus tôt étaient certainement les symptômes d'une « **poussée** » de troubles cognitifs de sclérose en plaques.

La question « **A quel moment dois-je passer à l'action ?** » se posait, à nouveau, mais en ces termes : « **dois-je débiter, dès maintenant, un traitement de fond contre la sclérose en plaques ?** ». La question n'était pas de savoir si j'avais intérêt à suivre un traitement de fond pour tenter d'enrayer l'évolution de la maladie, mais de savoir si j'étais prête à m'y engager. L'adhésion du malade est primordiale pour une bonne observance du traitement

Après plusieurs « **poussées** » et les séquelles qui en ont suivies (ne plus pouvoir courir, ne plus pouvoir marcher au-delà de 400 mètres), j'ai su que c'était **LE moment**. Retarder le moment du passage à l'action n'était plus possible.

Mais, bien sûr, c'était plus facile à dire qu'à faire !

Tous les soirs, je me répète dans ma tête « *c'est l'heure de ta piqûre Chrystèle !* ». Alors à force, on finit par dépasser son appréhension des piqûres et par s'habituer à la pratique des injections.

On sait que la question « **A quel moment passer à l'action ?** », n'a même plus le droit d'être posée : il faut agir chaque soir de la semaine et du weekend, quand il est l'heure. Pour moi c'est entre 20h et 20h30, que ce soit un jour férié ou non, que je sois malade ou non, que je sois invitée à sortir ou non.



Ne pas la faire ce soir ? On dira que je l'ai oublié ! ... peut-être pour le jour de mon anniversaire ou pour le jour de l'an. Je peux bien me l'autoriser au moins une fois dans l'année !?

Finalement, non, il n'y a pas de jour où je peux m'autoriser cette absence d'action. Le fait de savoir que le suivi avec assiduité du traitement n'est pas une garantie que la maladie n'évoluera pas, et qu'un nouveau traitement, peut-être plus risqué, pourra m'être proposé un jour prochain par le neurologue, n'y change rien. Il faut bien se résoudre à passer à l'action **chaque soir !**

Dans une telle situation, ce qui me motive c'est l'épée de Damoclès que j'ai au-dessus de la tête dans le cas où je zapperais l'injection : **la maladie risque d'évoluer.**

Ah, NON ! Je ne suis pas prête à baisser les bras.

Repoussons tant qu'il est possible le moment délicat où il faudra se résoudre à se déplacer en fauteuil roulant. S'il est question de pouvoir grappiller encore quelques

années pendant lesquels je pourrais encore rester debout sur mes deux jambes, je suis prête à passer à l'action tous les soirs pendant encore longtemps !



* * *

Bon, tout ceci nous amène à maintenant ...

ou plutôt à ce début d'année 2012 et à **mon entrée dans la blogosphère**.

Ayant eu la chance d'avoir pu enfin toucher l'allocation pour adultes handicapés, avec un arriéré de deux ans, j'ai pu m'inscrire à une formation pour devenir « *blogueuse professionnelle* ». En fait, j'ai opté pour un coaching par « Site X X », puis quand j'ai su qu'Olivier R. ouvrait sa formation « X X », auquel participait D.J. dans un des modules, et que je pouvais me la payer, j'ai fait la folie de passer à nouveau à l'action.

Bien que je fusse familiarisée à Internet depuis 1998, avec la création d'un premier **site internet** à l'issue d'une formation sur le HTML, je ne connaissais rien aux bases du blogging.

« **A quel moment doit-on passer à l'action ?** » a été au centre de mes préoccupations lors d'un coaching commun organisé par Olivier. Je lui faisais part des différents blogs que j'avais installé et je lui demandais conseil. Sa réponse fut sans appel : « **il te faut choisir un seul blog, afin de pouvoir t'y mettre à fond !** ». En clair, il me conseillait fortement de me recentrer sur un seul blog, à défaut de quoi on pouvait estimer que mon comportement était une sorte de « **procrastination** » !

Ah, quel vilain mot !

J'avoue que sur le moment je n'ai pas bien compris et je me suis un peu vexée : après tout le travail fourni et mon argent dépensé, il me faudrait renoncer à plusieurs de mes blogs passions ? Mais après réflexion, j'ai réalisé qu'il avait raison. Je sais que je suis une passionnée. C'est d'ailleurs **l'envie et la motivation** qui ont été les facteurs de ma réussite et les générateurs des actions entreprises. Mais j'ai le défaut d'avoir trop souvent tendance à me disperser dans différentes activités.

Pouvoir vivre ma vie au moyen d'un blog serait mon rêve, puisque le travail salarié n'est pas fait pour moi. Mais acquérir une autonomie financière n'est pas mon unique objectif. Me sentir utile et me réaliser personnellement le sont tout autant.

Finalement à la question « **A quel moment devez-vous passer à l'action ?** », il n'existe pas de réponse unique et identique à chacun.

Et pour vous, le bon moment pour passer à l'action c'est quand ?

* * *

Je remercie sincèrement **Mathieu** pour son invitation à participer à l'évènement. Je ne pensais vraiment pas, en débutant la rédaction de cet article, que le thème allait autant m'inspirer et me permettre de faire partager, sous forme d'histoires, ce qui représente d'importants moments de mon existence.

Aimez-vous cet article ? Pour lire plus de publications du même auteur, rendez-vous sur son blog :



NUITS SANS STRESS

S O S Dodo



QUAND ARRÊTER DE RÉFLÉCHIR POUR PASSER À L'ACTION ?

Cet article a été écrit par Jonathan Rigottier du blog Méditer pour être heureux.

*Cet article participe au festival « à la croisée des blogs » organisé ce mois-ci par Mathieu du blog « **penser-et-agir** » Le thème du mois est « **Quand doit-on arrêter de penser pour passer à l'action** » ? C'est intéressant comme problématique pour éviter de tomber dans l'un des deux extrêmes, avoir pleins d'idées en ne concrétisant rien ou bien en se lançant dans de nouveaux engagements sans en mesurer les implications.*

Que ce soit la méditation, changer son alimentation, faire un peu de sport, etc. Il convient de s'interroger sur ces véritables motivations ? Pourquoi démarrer cette nouvelle activité pour être sûr que cela est une véritable aspiration et non pas un coup de tête passager.

Ensuite comme toute nouvelle activité, cela va demander un certain temps, de l'énergie, de l'engagement afin de pouvoir avancer donc il convient de s'interroger si cela est possible dans notre situation actuelle. Si ce n'est pas le cas, comment « faire de la place » pour cette nouvelle activité en se détournant d'autres engagements moins importants.

Je dirais que la phase de réflexions s'arrête là.

Une fois que cela est mis en place, il est important de rapidement passer à l'action et petit à petit faire les ajustements qui seront nécessaire. C'est important de ne pas s'attarder sur la phase de réflexion une fois que le plus important a été vu. **Notre mental aime bien une belle histoire en arrivant à notre objectif de façon quasi parfaite** mais la réalité est très complexe et il y a aura des jours où les choses se passeront mieux que prévu et d'autres où ce sera tout l'inverse. C'est donc important

de vite passer à l'action et de faire les ajustements nécessaires en fonction des feedback apporté par la réalité.



Par exemple, je peux avoir planifié déjà dans ma tête pleins de séance de méditation chaque matin mais en faisant, un jour je ne serais pas en grande forme en étant un peu malade, un autre j'aurais mal aux genoux. Ce n'était pas prévu, c'est un ajustement à prendre en compte en fonction de la réalité soit en changeant de posture, en méditant sur une chaise, etc.... **Il n'y a qu'en passant à l'action que l'on peut alors se rendre compte de cela et développer son habileté par rapport aux différents obstacles qui peuvent se présenter.** Peut-être que pour certains, vous aurez déjà pensé à cet obstacle en réfléchissant mais je suis prêt à parier que vous aurez d'autres barrières sur votre route que vous n'aviez pas prévu.

La différence sur le long-terme se fera dans la régularité de la pratique et pas dans un exploit quelconque comme faire une journée d'une heure et demie de méditation puis ensuite plus rien. Sur le long-terme, cela qui fera 10 minutes par jours, chaque jour sera bien plus avancé que celui qui fait 1h30 de pratique sous le coup d'une émotion de temps à autres.

C'est très facile de se perdre dans ses pensées et d'avoir construit tout un cheminement bien loin de la réalité. Concrètement pour illustrer cela, je me souviens il y a quelques années après la lecture d'un magazine de course à pied m'être mis dans la tête de faire un marathon. C'était assez stupide par rapport à mon niveau de course à pied proche de zéro à ce moment là. Cela ne veut pas dire que c'est impossible mais pour que cela soit possible il va falloir tout d'abord passer par de

nombreuses étapes, de nombreux entraînements et avancer au fur et à mesure au rythme que mon corps le permet. En voulant aller trop vite, ça sera la blessure donc cela demande un certains temps. En ce sens, il me semble primordial **de rester en prise avec la réalité le plus possible sans trop réfléchir**, juste la dose nécessaire face à un problème directe mais pas pour spéculer. A quoi cela sert-il en dehors du moment de planifier l'entraînement en fonction des dernières évolutions ?

Tout peut arriver donc autant être à l'aise avec ça. En ayant déjà fait le film dans sa tête si les choses ne se déroulent pas comme prévu, cela va amener de la frustration voir même l'abandon. **C'est ce qui arrive quand on met la barre bien trop haute par rapport à son niveau de départ.**

Avant d'arriver à quoi que soit, il faut un certain temps pour réunir tous ingrédients nécessaires à son actualisation dans la réalité. Cela peut aller vite mais pas forcément. Je note chaque jour ce qui a été fait, les difficultés, les points forts pour pouvoir comparer mon évolution sur le long-terme. C'est assez dangereux de comparer avec d'autres qui ont des points de départs, des habiletés différentes. En le faisant avec soi-même, cela est bien plus concret.

Faire chaque jour un petit pas :



Plutôt que de rêver à un exploit quelconque, je fais chaque jour un nouveau pas, même petit. A nouveau en étant ancré dans ce qui se passe, cela permet de renforcer l'habitude et de développer son habileté. Cela n'a pas besoin d'être

forcément toujours parfait. Il peut même y avoir des oublies surtout au début quand l'habitude n'est pas bien ancrée. Ce n'est pas bien grave. Au lieu de faire tout un film dans sa tête, agir en faisant concrètement un pas nouveau, même tout petit sera bien plus approprié que de ne rien faire.

Pour me simplifier la tâche, je me suis créée une routine non pas dans le sens de la contrainte mais dans le sens de me faciliter les choses. Au lieu de tergiverser et de penser sur le fait de faire ou non maintenant une activité, je la fait simplement en suivant ma routine. Je suis ensuite plus en paix sans avoir dans ma tête la petite voix « il faut que je le fasse maintenant » ou la culpabilité du « j'aurais du le faire avant ». Une fois que c'est fait, on a avancé et on en parle plus. J'essaye de faire le plus tôt dans la journée ce qui a le plus d'importance puis ensuite ce qui en a un peu moins et ainsi de suite. Ce n'est pas toujours parfait, loin de là mais la routine s'ancre peu à peu et se renforce avec le temps.

Ma routine à titre d'exemple :

- ✓ Réveil

- ✓ Petit-déjeuner

- ✓ Méditation

- ✓ Course à pied

- ✓ Écriture de 500 mots pour le blog et un futur e-book.

- ✓ Exercices de Japonais

- ✓ etc selon les priorités du moment.

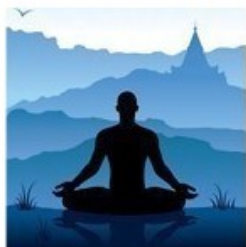
Cela correspond à ma situation, à chacun de trouver ce qui lui convient en fonction de ses engagements et contraintes personnelles. Ce n'est pas tous les jours parfait, il arrive qu'il y ait des imprévus. Disons que si c'est dans 90% des cas ainsi, c'est déjà exceptionnel par rapport à aucune routine.

Pour conclure, je dirais que c'est très important de rester en prise avec la réalité, et d'éviter les « délires » de notre mental qui va construire de nombreux scénarios dont bien peu, voir aucun ne correspondront à la réalité. **On peut penser en long, en large en travers à une activité, la seule vérité sera le moment où on la fera vraiment. Sans cela, ce n'est rien d'autre que du « brouhaha » inutile dans notre tête. En se trompant, ce n'est pas grave, la réalité aura apporté son feedback et permettra de faire mieux la fois suivante, d'améliorer son habileté en ayant intégré cela et ainsi de suite, encore, encore et encore jusqu'à y arriver.**

A vous de jouer et attention au mental en ne l'utilisant que pour ce qui est nécessaire, ni plus ni moins. Cela en soi consiste déjà en un sacré défi personnel !

Crédit photos dans l'ordre d'apparition: [piyushthacker](#) - [equinoxefr](#)

Aimez-vous cet article ? Pour lire plus de publications du même auteur, rendez-vous sur son blog :



MEDITER POUR ETRE HEUREUX
La méditation pour mieux vivre au quotidien

VOUS Y PENSEZ ? EH BIEN MAINTENANT PASSEZ À L'ACTION !

*Cet article a été écrit par Danièle Galicia du blog **Forme et bien-être**.*

Il ne suffit pas d'y penser

Entre le moment où l'on pense à quelque chose et le moment où l'on va le faire, il y a un monde. Il arrive même fréquemment que **l'idée ne soit jamais suivie d'action**, même si elle persiste. Ceci est valable dans tous les domaines, le travail, la famille, des loisirs, la santé, etc....Car oui, même pour la santé, on reporte, on remet. Ça peut attendre...



Le bien-être et la santé sont pourtant ce qui ne devrait jamais être reporté. Grâce au bien-être et à une bonne santé tout est beaucoup plus facile. Alors surtout ne reportez jamais une action qui vous donnera du bien-être.

Pensez-vous être performant lorsque vous souffrez ou que vous êtes **stressé** ?

La réponse est non !

Je vois souvent des personnes qui souhaitent améliorer leur bien-être mais *qui ne passent jamais à l'action* et plus on attend moins on a de chances d'agir.

Nous sommes tous à la recherche de notre développement personnel, développer ses compétences, son business, son réseau d'amis, etc... En trouve sur la toile de nombreux sites qui donnent d'excellents conseils.

Mais comment penser à son développement personnel et agir si l'on vit dans le mal-être permanent. Pour **être capable de passer à l'action**, il faut être bien physiquement et psychologiquement. Comme on le sait, les deux vont de pair. Il faut

être prêt mentalement et surtout le vouloir, mais en même temps il faut que le physique suive.

Comment pouvez-vous agir, si vous êtes stressés, nerveux, fatigué, la, etc.

Ça n'est pas possible !

Il faut tout d'abord de vous vous occupiez de votre bien-être. Beaucoup de solutions existent. Celle qui a ma préférence est le yoga car il agit sur le physique et le mental en même temps et réduit le stress.

Mais il n'y a pas que cette pratique qui vous donnera **un état de bien-être propice à l'action.**

Vous devez veiller à avoir une **alimentation** saine. Mais cela ne veut pas dire restrictions. Simplement vous devez suivre quelques règles élémentaires pour garder la santé.

Nous sommes ce que nous mangeons, ne l'oublions pas.

Le poids, un problème récurrent

C'est un peu la maladie du siècle, due à une mauvaise alimentation. Ceci justifie que je le prenne en exemple. Si vous souhaitez perdre du poids, il ne faut pas simplement vous dire « il faut que je maigrisse ». Les kilos que vous avez en trop ne vont pas s'envoler tout seuls. **Il faut passer à l'action.**

Vouloir c'est pouvoir

Il faut tout d'abord **le vouloir sincèrement, complètement**. Il faut que chacune de vos cellules soit mobilisée vers ce que vous voulez. Vous devez être précis, vous devez savoir combien de kilos vous désirez perdre. Vous ne devez plus perdre cet objectif de vue tant qu'il ne sera pas atteint.



Plan d'action

Vous devez savoir précisément ce que vous êtes prêts à faire pour perdre ses kilos et combien de temps cela va prendre. Vous devez vous fixer un objectif en nombre de kilos et en temps, mais soyez réalistes.

Votre première action sera de changer votre alimentation et pour cela trouver ce qui cloche et qui vous fait prendre du poids. Lorsque vous aurez trouvé pourquoi vous avez accumulé ces kilos, vous aurez fait un grand pas.

Analysez en notant sur un cahier est tout ce que vous mangez dans la journée pendant et en dehors des repas.

Faites la liste de tous les **aliments que vous devez supprimer** car ils sont mauvais pour la santé et font prendre du poids :

- ✓ Sodas
- ✓ Sucre
- ✓ céréales blanches
- ✓ plats tout préparés
- ✓ laitages au lait de vache
- ✓ beurre

- ✓ graisses animales

- ✓ alcool

- ✓ café

Faites la liste des **aliments que vous devez privilégier** :

- ✓ fruits

- ✓ légumes

- ✓ légumineuses

- ✓ céréales complètes

- ✓ laitages de chèvre ou brebis

- ✓ soja

- ✓ viande blanche

- ✓ poissons et crustacés

- ✓ épices pour leurs nombreuses vertus

Une fois vos listes de faites, enlevez un aliment de la première liste et remplacez le par un aliment de la seconde liste.

La semaine suivante, faites de même avec un autre aliment, etc. etc.

Ainsi vous prendrez de bonnes habitudes alimentaires sans vraiment vous en rendre compte. Vous perdrez du poids et améliorerez votre santé. Cette action doit être faite toutes les semaines.

Exercices physiques

Vous savez déjà que l'exercice physique est indispensable pour être en bonne santé et encore plus si vous souhaitez perdre du poids.

Il n'est pas nécessaire d'aller dans une salle de sports, faire des longueurs de piscine si vous n'aimez pas ça. Vous allez commencer et vous ne tiendrez pas plus d'un mois.

Il vous faut **trouver une activité qui vous plaît**, car c'est sur le long terme qu'il va falloir la faire.

Ou bien, choisissez de faire de l'exercice chaque jour. Par exemple en marchant plus, en montant les escaliers plutôt qu'en prenant l'ascenseur, en montant les marches deux à deux. Vous devriez **marcher au moins 30 minutes chaque jour**.

L'action du yoga



méditation

Vous pouvez aussi choisir de faire du yoga ce qui est à mon avis la meilleure solution.

En effet le yoga va vous permettre de perdre du poids et fera diminuer votre stress (en partie dû au poids et inversement).

Le stress fait grossir, ou maigrir, et le fait de grossir, donne du stress. Ce stress s'ajoute à celui que vous pouvez avoir avec votre travail, votre famille et vos problèmes personnels.

Le yoga est une activité qui permet de vivre longtemps en bonne santé. Le yoga n'est pas violent et vous n'aurez pas à transpirer pour qu'il soit efficace.

Vous pouvez commencer dès aujourd'hui avec « **yoga chez soi pour débutants** ».

Si vous préférez, inscrivez-vous à un cours près de chez vous.

Comment tenir dans le temps

Une fois que vous serez passé à l'action, n'oubliez pas de **vous féliciter pour chaque victoire gagnée**. N'abandonnez pas si une semaine vous ne perdez rien. Persévérez. **Félicitez-vous** pour une bonne alimentation, l'amélioration de vos exercices physiques et la perte de chaque kilo.

Le mieux est d'écrire sur votre cahier chaque étape. Noter ce que vous mangez chaque jour, ce que vous avez fait comme exercices physiques et les fruits de vos actions.

Notez en très gros chaque kilo perdu.

Soyez persévérants et ayez la volonté de toujours **suivre votre objectif** pour cela, action, action, action...

Pourquoi le passage à l'action est si important

J'ai pris l'exemple de la perte de poids qui est un problème assez courant. Il en est de même pour votre développement personnel. Si vous ne passez pas à l'action et que vous vous contentez de dire « il faudrait que... », rien ne se passera.

L'excès de poids est bien souvent un obstacle au développement personnel. Le regard des autres est pesant et l'on perd confiance en soi et en ses capacités.

Faites une chose à la fois, ne vous dispersez pas. Mais faites-la à fond jusqu'à l'obtention des résultats que vous vous êtes fixés.

Ensuite faites la seconde chose qui vous amènera à l'atteindre, puis une troisième, etc.

Le stress et les peurs intérieures sont des freins à votre réussite. Il faut donc commencer par les faire disparaître ou apprendre à les gérer.

Vous avez beaucoup de solutions efficaces, la **relaxation**, la méditation, le yoga, la sophrologie, l'EFT, etc....

Si vous n'y parvenez pas seul, faites-vous aider. Il n'y a pas de honte à ça.

Quoi que vous décidiez, faites-le tout de suite...

Plus tard, c'est souvent jamais.

Passez à l'action maintenant !

Cet article participe à l'évènement « **Penser et Agir, à quel moment devez-vous passer à l'action ?** » organisé par Mathieu du blog « **Penser et Agir** »

Aimez-vous cet article ? Pour lire plus de publications du même auteur, rendez-vous sur son blog :



LE SECRET POUR RÉUSSIR EN ENTREPRISE : COMMENCER SANS ATTENDRE !

*Cet article a été écrit par Anne-Laure Delpech du blog **Parcours Performance**.*

C'est l'histoire d'une entreprise comme beaucoup d'autres : il y a un point noir dans l'entreprise depuis plusieurs années et on n'arrive pas à l'éradiquer. En fait, on n'a rien fait car on ne sait pas comment s'y prendre. Dans cette histoire, on décide qu'il faut cesser d'attendre la solution idéale. On se lance immédiatement, avec seulement une petite amélioration. En moins de 2 mois, de petits changements en petits changements, le point noir n'existe plus !

Chacun peut s'inspirer de cette histoire et décider de se lancer, tout de suite, sans attendre !

C'est l'histoire d'une entreprise comme beaucoup d'autres

C'est une histoire universelle. Ici, on parle de chutes de métal, mais on aurait aussi bien pu raconter d'autres situations, avec les mêmes conclusions :

- ✓ Une histoire de fichiers qui s'accumulent dans tous les ordinateurs et qu'on n'arrive pas à ranger pour que tous s'y retrouvent,
- ✓ Une histoire d'un défaut de qualité qui se reproduit régulièrement et qu'on n'arrive pas à éradiquer,
- ✓ Une histoire de quelqu'un qui voudrait bien déléguer quelque chose mais qui n'arrive pas à transmettre la manière de le faire bien,...

Joëlle, qui n'arrive pas à se lancer

Nous voici chez PROCRASTIX, l'entreprise de Joëlle. Elle y est responsable de production, avec une cinquantaine de salariés dans son équipe. Joëlle est courageuse, elle connaît bien son métier, elle sait bien manager son équipe. Tout devrait donc aller bien. Mais en réalité, Joëlle voit bien qu'il n'y a pas assez de place dans l'atelier. Ça gêne tout le monde et on perd du temps. Pour couper, déplacer et assembler des barres métalliques, il faut de la place. Sinon, ça finit même par devenir dangereux.

C'est un gros problème, mais on ne peut rien y faire.

En fait, une partie des surfaces de l'atelier est occupée par des stocks de chutes. Pour chaque chute, quelqu'un va dire « ça peut servir ». On les accumule donc... Joëlle, notre responsable de Production, sait bien que ça ne peut pas continuer comme ça. Il va falloir faire une extension pour stocker les chutes ! Mais elle sait aussi que la seule solution simple (jeter systématiquement toutes les chutes) n'est pas économiquement acceptable. **Elle sait qu'il y a un gros problème depuis trois ans, que ce problème devient de plus en plus important, mais elle ne fait rien car elle ne sait pas comment faire.**

Travailler par essais successifs

Il y a eu un petit accident hier. Jean a laissé tomber une barre très lourde sur ses pieds lorsqu'elle s'est accrochée dans autre chose. Heureusement, ce n'est pas grave, ses chaussures de sécurité l'ont bien protégé. Mais l'avertissement a été entendu et Joëlle décide de tester une nouvelle méthode : **commencer sans attendre, par essais successifs**. Avec quelques collaborateurs, elle décide de définir des règles simples pour savoir quoi conserver et quoi jeter. Il faut que ces règles soient simples pour être respectées facilement. Le premier essai pour valider la règle, c'est de faire le tour de l'atelier et de jeter tout ce qui n'est pas conforme à la

règle. En débarrassant, l'équipe ajuste un peu les règles. Elles sont déjà un peu plus justes. Ensuite, chaque membre du groupe de travail teste la règle pendant trois semaines. De nouveau les règles sont un peu modifiées.

Mettre en œuvre en sachant qu'il faudra encore améliorer

Joëlle sait bien que ces règles ne sont pas parfaites et elle le dit à toute son équipe lorsqu'elle leur présente le nouveau fonctionnement. Elle leur demande de participer tous à l'amélioration des règles.

Un succès rapide

Un mois après avoir étendu la règle à tous les ateliers, Joëlle et ses collaborateurs sont très satisfaits : il y a beaucoup de place dans l'atelier. C'est fini de stresser en se demandant si il faut jeter une chute ou pas. On n'a plus à perdre beaucoup de temps à rechercher la chute qui va servir maintenant. C'était un problème insurmontable et maintenant, avec des efforts vraiment réduits, on a réussi à l'éradiquer !

Il faut agir sans attendre !

Cette histoire, je l'ai vécue dans plusieurs entreprises différentes. On recherche une solution universelle mais on en est incapable. Si ça ne peut pas être parfait du premier coup, on préfère ne rien faire.

En fait, il faut commencer tout de suite, même si on n'est pas très satisfait de ce qu'on propose. On commence par définir des règles très simples et on les teste. Immédiatement, ceux qui participent au test commencent à proposer des améliorations des règles. En effet, dès qu'on mesure (« conforme à la règle ou pas » est une mesure), on commence à imaginer des améliorations. C'est le flou qui favorise la stagnation.

Alors allons-y ! **Lançons-nous, même si ça n'est pas parfait et améliorons au fur et à mesure.** Mais n'oublions pas de clarifier des règles dès le début.

Cet article est inspiré par l'édition de septembre 2012 du Festival de développement personnel **A la Croisée des Blogs** lancé par Mathieu dans « **Penser et Agir, à quel moment devez-vous passer à l'action ?** »

Aimez-vous cet article ? Pour lire plus de publications du même auteur, rendez-vous sur son blog :



CRÉEZ VOTRE ENTREPRISE... APRÈS UNE SOLIDE PRÉPARATION !

Cet article a été écrit par Philippe Grandfond du blog [Créer votre entreprise](#).

Avant d'être capable de lancer un premier projet d'entreprise, tantôt la procrastination tantôt la peur de l'échec tantôt le manque d'assurance, comme sans doute bien d'autres blocages, peuvent vous ralentir voire vous empêcher de mettre votre projet à exécution. Pire encore, lorsque vous vous sentez prêt, vous pouvez à nouveau vous sentir bloqué par le manque de temps, d'argent ou de compétences, et parfois, tout cela réuni. C'est dire qu'il faut un mental d'acier et avoir acquis une bonne maturité pour franchir le cap. Quelques conseils en prime devraient également vous aider.

Votre stratégie

Créer une entreprise est une chose, mais **définir une stratégie d'entreprise** en est une autre, autrement plus complexe, et il est probable que nombreux sont ceux qui le comprennent assez vite, faisant fi du récurrent rêve (facile) de **se mettre à son compte** et conscients de l'aventure (difficile) qui les attend.

Pour réussir à définir une stratégie pour votre entreprise, il faut normalement s'intéresser à plusieurs domaines de compétences nécessaires. La difficulté est que ce sont des domaines :

- ✓ qui n'ont sans doute **rien à voir avec vos champs de compétences** actuels,
- ✓ qui constituent autant d'aspects à assimiler rapidement **sans avoir du temps** à y consacrer
- ✓ et qui peuvent se traduire par des initiatives nécessitant une **capacité d'investissement que vous ne détenez probablement pas** et qu'il est de toute façon difficile d'estimer.

Motivation et attentes réelles

Or, **la motivation qui est un moteur essentiel à tout entrepreneur** peut se retourner contre ce dernier. Si **votre stratégie met trop de temps à se concrétiser**, vous prenez le risque de ne jamais lancer votre entreprise. Il est donc très important **d'entretenir votre motivation**.

Cela implique, dans un premier temps, de vous situer par rapport à votre projet et, le plus honnêtement possible, **d'identifier votre objectif réel** : concrètement, demandez-vous quelles sont précisément toutes **vos attentes à propos de votre projet** ? La stabilité de votre objectif sera une étape obligée avant de pouvoir passer à **l'élaboration de votre stratégie**.

Démarrage rapide mais humble

Néanmoins, l'outil complémentaire concerne plus directement la stratégie que vous devrez mettre en œuvre : c'est la rapidité avec laquelle vous pourrez **au plus vite démarrer votre projet d'entreprise**.

Même s'il n'y a pas de recette prête à l'emploi, traditionnellement, vous avez plusieurs étapes types qui démultiplient les possibilités d'action, ce qui risque de vous faire avancer vers un projet complexe à mettre en œuvre.

Certes, dans un second temps, un projet ambitieux a tout intérêt à se conformer à ces étapes, ne serait-ce parce que vous n'aurez pas le choix si vous devez faire plaisir à vos investisseurs éventuels. Néanmoins, dans un premier temps, il peut être judicieux de **démarrer humblement**.

Projet modeste

La première option est de miser sur un projet purement alimentaire n'ayant pas de rapport avec votre futur projet plus ambitieux. Cela revient à vous donner la possibilité de **devenir indépendant financièrement**. L'autre gain parallèle est

évidemment de pouvoir ensuite travailler à temps plein sur votre futur projet, voire même d'avoir des moyens financiers plus conséquents pour le concrétiser.

La seconde option est de découper votre **projet ambitieux en plusieurs sous-projets**, dont le premier d'entre eux doit correspondre à un projet modeste qui sera facile et rapide à mettre en place, sans gros budget pour acquérir un **début de rentabilité**.

Projet classique

Quel que soit ce petit projet, vous devez le penser de manière à ce qu'il soit entièrement à votre portée, pour **ne pas perdre votre temps et donc votre motivation**. Il est a priori souhaitable de se concentrer sur une **idée d'entreprise classique** qui aura déjà été éprouvée, où vous pouvez être certain qu'**il existe un marché**.

Regardez du côté des franchises, ce sont généralement des idées bien adaptées pour répondre à cette problématique. Le tout sera d'avoir une approche plus originale que celle de vos concurrents.

L'autre piste concernera facilement l'une de vos passions, dans une démarche plus approfondie que ceux qui pratiquent le soutien scolaire pour **atteindre une meilleure rentabilité**. Sinon, il vous restera à travailler autour d'une de vos compétences, laquelle peut être également une de vos passions.

Étude de marché

L'**étude de marché** sera moins approfondie si l'idée est classique, mais il s'agit néanmoins de prendre le temps de se renseigner pour déterminer si votre traitement de l'**idée est en accord avec ce marché**. Il se peut que votre vision soit en accord avec une partie seulement de la cible initiale, ce qui peut nécessiter d'adapter votre offre pour répondre à ses attentes, tout en tenant compte de la concurrence.

Ne cherchez pas à faire dans le compliqué, **vosre offre doit répondre à un besoin réel** et non à une version fantasmée de ce que vous vous faites de ce besoin. Il est donc nécessaire, régulièrement, de **se remettre en question**, avant de s'engager dans une mauvaise voie.

Ultime étape

Enfin, votre projet doit surtout nécessiter un **faible investissement en temps comme en argent**, pour que vous soyez capable de **vite le concrétiser**.

Cela ne signifie pas pour autant que vous devez vous jeter tête baissée dans n'importe quel projet. Vous passerez peut-être plusieurs mois à cogiter sur ce projet, surtout s'il doit s'inscrire comme le point de départ d'un projet à venir de plus grande envergure.

Cependant, à partir du moment où vous commencez à visualiser plus clairement votre projet, au point de vous atteler au concept dans les détails, il est inutile d'y consacrer un temps superflu, il est probable que de nombreux détails puissent être finalisés ultérieurement.

Aussi, faites tout ce qu'il faut, dans la mesure du raisonnable, pour **passer au concret rapidement** grâce aux points définis précédemment. Ensuite, un seul comportement fera la différence entre vous et beaucoup d'autres : **AGIR !**

Aimez-vous cet article ? Pour lire plus de publications du même auteur, rendez-vous sur son blog :



RÉUSSISSEZ VOS PROJETS : LES QUESTIONS À SE POSER, L'ATTITUDE À ADOPTER

*Cet article a été écrit par Grégory du blog **Deviendra grand**.*

Lancez-vous ! Passez à l'action ! Voilà un conseil récurrent en développement personnel. N'en doutons pas : il s'agit d'un bon conseil. Mais, comme parfois, il est facile à dire et trop généraliste. Comment ajuster au mieux la réflexion et ne pas en faire de trop ? Comment évaluer au mieux son projet ? Comment savoir si j'ai tous les éléments nécessaires ?

*Cet article est ma contribution au festival « **À la croisée des blogs** » proposé par le site de la **communauté de développement personnel**. Ce mois-ci, l'organisateur est Mathieu, du blog **Penser et Agir**. Il nous propose le thème « **Penser et Agir, à quel moment devez-vous passer à l'action ?** ». J'essaie d'y apporter ma modeste contribution ...*

Le passage à l'action est un moment plutôt intimidant. Certains se jettent dedans, d'autres repoussent sans cesse ... Il y a 2 écoles, presque 2 extrêmes, qui ont chacun leur partisan :

- ✓ ceux qui agissent rapidement et ne tergiversent pas outre-mesure : concrétiser, donner vie et forme, réaliser un premier jet est pour eux l'essentiel

- ✓ ceux qui réfléchissent, quantifient, planifient longuement ... puis agissent.
Peut-être :-)

Bien évidemment, il n'y a pas une seule et unique réponse absolue. Tout simplement car cela dépend d'abord du projet envisagé puis de sa personnalité propre ...

Mais avant de détailler ces 2 points, je voudrais faire quelques remarques.

Penser ou réfléchir ?...

Le thème de cette croisée emploie les mots “penser” et “agir”.

Au lieu de “penser”, je pense qu’il aurait été préférable d’employer le mot “réfléchir”. Effectivement, penser est plutôt vague. Nous passons tous notre temps à penser. Et, dans ce cas, nos pensées passent d’un sujet à l’autre, d’une idée à l’autre, ...

À l’inverse, **réfléchir** implique d’avoir ses **pensées focalisées** sur un thème et **dirigées** vers un but. Et c’est bien de cela dont il est question ici.

Bien sur, je chipote, car je sais que Mathieu entendait le mot “penser” dans le sens de “réfléchir”. Mais je pense :-) cette précision importante car elle m’amène vers ce deuxième point ...

Réfléchir est déjà agir

Je considère que réfléchir est déjà agir.

Certes, concrètement, il n’y a rien. Mais, pour autant, à ce moment de la vie d’un projet, vous êtes déjà dans ce projet. Vous évaluez, vous anticipez, vous prévoyez, vous échafaudez, vous planifiez, vous visualisez ...

Durant cette phase de réflexion, vous engagez des ressources (votre temps, votre attention, votre énergie (un peu quand même ...)) sur ce projet. Vous êtes déjà dans l’action. Même si, concrètement, il n’y a encore rien.

D’ailleurs, Stephen Covey, dans son livre **Les 7 habitudes**, nous explique qu’il y a 2 étapes dans la création de tout projet : la création mentale puis la la création physique. Et l’une ne va pas sans l’autre.

Écrire est aussi agir

Une première façon d’agir de façon plus concrète, et d’avancer vers la création physique, est d’écrire.

Écrire est déjà une action. Même simple. Surtout elle est concrète et constructive.

Mettre à plat le but du projet envisagé, ses bénéfices, son environnement et sa situation, ses implications, ses ressources nécessaires, ses risques, ... Mettre des mots sur tout cela, écrire donne forme à vos réflexions, est une deuxième forme d'action et est une première façon de formaliser votre projet.

Surtout, écrire va vous aider à décider ...

Et la décision ?

Nous parlons de **réflexion** et d'**action**. Mais nous ne parlons pas de **décision** ...

Pourtant, la décision est particulièrement importante. Elle est à la fois l'aboutissement de la réflexion et le commencement de l'action. Elle représente le moment où tout bascule : vous vous engagez dans l'action et donnez forme au projet.

Le moment de la décision est bref. Pourtant son accouchement est parfois long et compliqué pour certains. Toute la phase de réflexion est tournée vers ce but : prendre une décision. Et c'est cela qui est difficile ...

Un cycle continu : réflexion, décision, action, ...

Nous partons d'un duo, et on se retrouve avec un trio : réflexion, décision, action.

Le pire, c'est que ce trio n'est pas à dérouler une fois !

Ces 3 phases s'enchaînent et s'enrichissent tout au long de la durée de vie d'un projet. Il ne s'agit pas uniquement de réfléchir (j'y vais ou pas ?...), puis de décider (oui ou non ...) puis d'agir. Il s'agit de le faire une fois au début du projet, puis de recommencer tout au long du projet.

Nous sommes d'accord : tous les projets ne nécessitent pas de répéter ce schéma. Une fois que vous avez décidé d'acheter cette belle maison qui vous plaît, tout est vite bouclé ... Mais certains projets nécessitent des ajustements.

Ce que je souhaite mettre en avant ici, c'est que ces 3 phases ne sont pas séparées mais imbriquées. Elles forment un tout qu'il ne faut pas désolidariser.

Composez avec vous-même

Nous avons remplacé "penser" par "réfléchir", insisté sur l'important d'écrire qui est aussi une première action, évoqué la décision et ce moment capital où tout bascule.

Pour autant, nous n'avons pas répondu à la question "à quel moment devez-vous passer à l'action ?"

Je me répète : il n'y a pas de réponse absolue ou tranchée. Un début de réponse dépend de sa personnalité propre ...

Certains vont repousser longtemps le moment de la décision. D'autres au contraire vont se décider vite. Il y a sûrement plusieurs explications possibles à ces 2 comportements. Mais n'étant pas psychologue, je ne m'aventurerais pas sur ce terrain. Cela étant ...

Connaissez-vous

Tout d'abord, je estime qu'il est essentiel de **se connaître** et de connaître **ses penchants naturels, ses besoins et ses habitudes**. Faites donc une petite analyse rétrospective et posez-vous ces quelques questions :

- ✓ est-ce que je prend mes décisions rapidement ?
- ✓ suis-je du genre réfléchi ou du genre impulsif ?
- ✓ quels sont mes besoins avant de m'engager dans un projet ?

Soyez honnête :

- ✓ il n'y a ni bonne ni mauvaise réponse, ni défaut ni qualité ;
- ✓ il n'y a que des faits et un bénéficiaire : vous !

Respectez-vous

Ensuite, je pense qu'il est recommandé de se **respecter et de suivre son penchant naturel**. Vous avez besoin de données, de plans et d'assurance ? Et bien faites-le ! ... Vous agissez vite sans trop réfléchir ?... Et bien faites-le !...

Si vous allez à l'encontre de votre nature, vous ne vous mettre pas dans les meilleures conditions. Dans le premier cas vous ne serez pas à l'aise et serez perturbé par des questions harcelantes et sans réponses. Dans le second cas, vous vous bridez et vous ne serez pas épanoui.

Cela étant ...

Bousculez-vous

Réfléchir et anticiper, c'est normal et primordial. L'inverse serait de l'inconscience. Mais en faire de trop peut tourner à la procrastination, s'empêtrer dans le perfectionnisme ou être révélateur d'une peur trop prononcée (de s'engager, d'échouer, ...).

Il convient de trouver un juste milieu et de forcer sa nature juste ce qu'il faut pour 1/ se respecter et répondre à ses besoins et 2/ éviter les désagréments des excès.

En d'autres termes, **bousculez votre nature** ! Prenez moins de temps qu'il ne vous en faut d'habitude. Ou, à l'inverse, prenez le temps de la réflexion que vous ne faites que trop peu d'habitude.

Pas facile, on est d'accord. Pour s'aider, rien de tel que quelques questions pour quantifier et qualifier le projet ...

Quantifiez et qualifiez votre projet

La solution est d'**évacuer le maximum d'éléments subjectifs** et d'**utiliser des éléments objectifs**. Vous pouvez ainsi arriver à maîtriser votre tendance naturelle :

- ✓ vous mettez de côté les éléments émotionnels, vous focalisez votre réflexion sur autre chose que vos inquiétudes, vous avez un support pour vous guider ;
- ✓ vous tempérez, vous vous forcez à prendre le temps nécessaire pour répondre à ces questions, vous réfléchissez et évaluez plus qu'à l'habitude.

Vous l'aurez compris, je vous suggère de répondre à quelques questions, regroupés par sujets clés ...

- ✓ **But et gains du projet** : les toutes premières questions. Quel est le but de ce projet ? Pourquoi et pour quoi voulez-vous le réaliser ? Quels sont les gains et bénéfices attendus ?
- ✓ **Le projet, votre projet de vie, votre situation actuelle** : le projet est-il compatible avec votre situation actuelle et vos projets en cours ? Le projet participe-t-il à votre projet de vie ?...
- ✓ **Les ressources** : il s'agit d'évaluer les ressources nécessaires au projet et d'identifier les ressources disponibles ou réquisitionnables. Par ressource, j'entends entre autres temps, énergie, volonté, argent, personne, ...
- ✓ **Impact négatif** : employez le mot échec si vous préférez. En gros, envisagez les impacts les plus négatifs si le projet tourne mal, et surtout leurs répercussions concrètes.

- ✓ **Durée et réversibilité** : sûrement 2 éléments qui permettent de qualifier efficacement et de se décider rapidement. Sur quelle durée les bénéfiques attendus se feront-ils sentir ? 10 jours ou 10 ans ?... Est-il possible, coûteux, long, ... d'annuler les effets négatifs d'un projet qui tourne mal ?...

Ces quelques questions fournissent les éléments nécessaires, factuels et objectifs, pour se décider. Aller au delà n'est pas nécessaire et laisserait le champ libre à votre tendance à trop réfléchir. Faire moins est inconsidéré et vous expose à des déconvenues.

Un fois que vous avez les réponses à ces questions, tranchez et décidez : reportez à plus tard, délégez, supprimez, ... Ou **planifiez** puis **agissez**.

Réfléchir ou agir ?... Être actif !

Au delà de la question initiale et du dilemme "**réfléchir ou agir**", l'essentiel est d'**être actif** ! Vous ne vous épanouirez vraiment et vous n'apporterez des modifications à votre vie qu'en étant actif. C'est la seule voie.

Comment être actif ? C'est très simple. Il y a 2 méthodes : **lire** et **avoir des objectifs**. Ces 2 méthodes combinent action et réflexion et se nourrissent l'une de l'autre.

Aimez-vous cet article ? Pour lire plus de publications du même auteur, rendez-vous sur son blog :

deviendra Grand

petit crapaud deviendra Grand. deviendra Prince ?... Le développement personnel simple, pratique, efficace.

À propos

Me contacter

Me suivre

Visiter

LA CRISE D'ANGOISSE : SIGNE QU'IL FAUT S'ARRÊTER ? OU PASSER À L'ACTION ?

Cet article a été écrit par Sébastien du blog [Vers une vie sereine](#).

*Note : cet article a été écrit dans le cadre de la nouvelle édition du festival [A la Croisée des Blogs](#) organisée par Mathieu du blog [Penser et Agir](#). Dans cette édition, le sujet traité est « **A quel moment doit-on passer à l'action ?** »*

Je trouve que ce thème est très intéressant, notamment en ce qui concerne le problème de beaucoup de lecteurs de ce site : **l'anxiété, l'angoisse et la peur**. Car l'angoisse n'est jamais là par hasard.

Une crise d'angoisse peut avoir différentes significations, qui varient selon les personnes et les circonstances :

- ✓ *Soit l'angoisse nous signale que nous en faisons trop et donc **nous force à nous arrêter**.*
- ✓ *Soit au contraire, l'angoisse nous invite à sortir de nos pensées **pour passer à l'action**.*

La crise d'angoisse comme un gros STOP

Lorsqu'on ne mène pas une vie en accord avec qui on est, notre inconscient va nous le faire savoir par plein de petits signes : mal de dos, migraines, nausées, insomnies, douleurs quelconques... Plein de petits signaux que l'on décide de ne pas écouter.

Vu qu'on ne l'écoute pas, notre inconscient va ensuite nous envoyer un signal moins discret mais aussi moins sympa : une bonne **crise d'angoisse**.



Ici, la crise d'angoisse indique clairement qu'un aspect de notre vie ne va pas. Elle nous dit STOP; stop dans le sens « ne mène plus ta vie de cette façon, ce n'est pas toi. Et au fond de toi tu veux changer. »

Parfois l'angoisse nous dit qu'il est temps de s'arrêter, et parfois elle indique qu'il est temps de se bouger, de se réveiller, de vivre sa vie au lieu de la subir.

Alors comment savoir ce que votre **crise d'angoisse** signifie ?

Tout dépend de vous et de votre caractère. Parfois l'angoisse signifie qu'il est temps de s'arrêter, parfois qu'il est temps de cesser de fuir la réalité, et parfois qu'il est plus que temps d'agir.

1 – Quand l'angoisse nous stoppe net

* Certains vont fuir leurs problèmes en étant hyperactif, drogués de travail, drogués de sport... Pour ces personnes, l'inconscient utilise la crise d'angoisse pour leur dire :

« Stop ! Arrête tout ça ! Poses-toi 10 minutes et fais la rencontre de toi-même. Prends du temps pour identifier et régler les vrais problèmes ! Prends du temps pour ne rien faire ! Ton corps ne peut plus te suivre et ton âme non plus »

2 – L'angoisse comme un signe que le temps de fuir est terminé

* D'autres vont fuir leurs problèmes dans toute sorte de dépendances : drogue, alcool, médicaments, cigarettes, internet, séries téléés, grignotages, télévision, jeux d'argent, jeux vidéos... Je peux en parler car je les ai toutes connues de près ou de loin. Ici l'inconscient utilise la crise d'angoisse pour dire :

« Aller c'est bon, t'as bien joué, t'as bien perdu ton temps, t'as bien détruis ta santé, mais ça y est ton corps et ton esprit n'en peuvent plus. Il va être temps d'arrêter de fuir tes problèmes, prendre ta vie en main, et découvrir ce qui est essentiel pour toi. Ça va pas être agréable, il va falloir changer pas mal de choses, mais c'est toi-même au plus profond de toi qui en a envie. »

3 – L'angoisse peut aussi être un véritable appel à agir

* D'autres (et c'est aussi comme ça que je faisais) fuient leur vie en la subissant. Ils ne vivent pas mais survivent, en s'adaptant à tout le monde tout le temps, en faisant passer les besoins des autres avant les siens. Ces personnes ont beaucoup de peurs et ne passent pas à l'action. La peur les dévore petit à petit et les renferme sur eux-mêmes, leur faisant croire que ce dont ils rêvent est impossible. Pour ces personnes, la crise d'angoisse est un véritable appel à l'action. Elle vient pour leur dire :

« Ok, tu as peur, mais du coup, tu ne vis plus. Et un des buts de la vie est d'évoluer, de devenir meilleur et cela passe par l'affrontement de ses peurs. Attaque petit, mais vas-y, passe à l'action maintenant. Tu seras tellement fier à chaque fois que tu auras dépassé une peur, aussi petite soit-elle. Quelque chose te fait peur ? Et bien c'est justement le signe qu'il faut que tu agisses. Tu as peur d'échouer ? Je comprends. Mais retiens bien qu'échouer ce n'est pas grave. Chaque échec te rapproche un peu plus de la victoire. Essaie, essaie et essaie encore. Mais s'il te plaît agis ! C'est la seule façon de te débarrasser de tes peurs. En les dépassant. »

Savoir décoder la signification de ses crises d'angoisses

Donc on l'a bien vu dans ces différents exemples, la crise d'angoisse n'est ni folie, ni maladie, ni problème mental, ni même un coup du sort : c'est souvent l'inconscient qui s'exprime, et qui nous signale que quelque chose est à changer :

- ✓ **Soit : s'arrêter, arrêter de se fuir et apprendre à se connaître**
- ✓ **Ou au contraire se lever, passer à l'action et à vivre sa vie pleinement.**

A chacun d'identifier ce qu'il en est dans son cas.

Aimez-vous cet article ? Pour lire plus de publications du même auteur, rendez-vous sur son blog :



LES 2 ÉTAPES POUR PERDRE DU POIDS DURABLEMENT

*Cet article a été écrit par Didier Henry du blog **Perdre du poids**.*

Posons les bases de réflexion

Dans le cadre d'un nouvel évènement inter blogueur organisé par Mathieu du blog « **Penser et Agir** », vous trouverez dans cet article quelques petites réflexions à propos de ce que vous devez faire et ne pas faire pour **passer à l'action** et **perdre du poids efficacement**. Cet évènement est plutôt axé sur le développement personnel, mais je l'adapte évidemment au présent blog.

Le thème de cet évènement se résume en une phrase : « **Penser et agir, à quel moment devez-vous passer à l'action ?** »

Et à cette question, je répondrais d'emblée : « **Pas tout de suite...** » Ça vous étonne ? Laissez-moi vous expliquer.

Ce que mincir veut dire

Combien de fois n'avez-vous pas entendu des personnes dans votre entourage qui manifestaient le désir de perdre du poids « tout de suite » ? Là, maintenant. Le plus rapidement possible. Ça ne vous rappelle pas quelque chose ?

D'après mon expérience, il y a énormément de personnes qui voudraient se débarrasser de leur surplus de kilos **le plus vite possible**. A mon avis (mais je peux me tromper), la plupart de ces personnes ont le réflexe de faire **un régime hypocalorique** pour obtenir des résultats rapidement.

Malheureusement, elles **reprennent assez rapidement du poids**. Et ce n'est qu'en constatant leur échec qu'elles finissent par se dire : « Et si j'essayais de trouver une autre solution, chez des gens qui s'y connaissent un peu ? »

Ce n'est donc souvent qu'après un (ou plusieurs) échec(s) qu'un semblant de stratégie se met en place pour perdre du poids intelligemment.

Dans cet article, **j'aimerais vous éviter de passer par cette phase d'essais et erreurs qui est rarement constructive.**



En matière de perte de poids, on peut dire qu'il vaut mieux penser avant d'agir.

Affinez votre stratégie d'amincissement : vos résultats seront bien meilleurs...

Les effets pervers de l'immédiateté

En quoi le fait de foncer tête baissée dans un régime quelconque a rarement des effets positifs sur le long terme ? Je pense qu'il y a deux grands types de décision possible lorsqu'il s'agit de perdre du poids.

L'une consiste à **nier son corps** et à avoir une vue sur le **court terme** : au plus vite vous perdez du poids, au mieux c'est. Cela ne résoudra jamais le problème de surpoids en profondeur.

L'autre consiste à prendre conscience que pour perdre du poids intelligemment, il est nécessaire de prendre une **décision qui engage le long terme**. Je dirais presque que c'est un **choix de vie** (je parle des prises de poids un peu « sérieuses »).

Eh oui : un changement d'alimentation, c'est un changement de vie. Ce changement doit **s'amorcer doucement** pour s'inscrire dans la durée, **sinon** il sera nécessairement **voué à l'échec**.

Une question d'habitude

Il est impossible de changer son mode de vie du jour au lendemain. Vous êtes comme tout le monde : **vous avez des habitudes**. Vos habitudes ne se modifieront malheureusement pas en 24 heures.

Pour perdre du poids dans la durée vous devrez changer vos habitudes progressivement. Cela vous permettra, à vous ET à votre corps, **d'évoluer progressivement** vers une meilleure **santé** et un meilleur **poids**.

Les embûches à éviter

Si vous ne créez pas progressivement de nouvelles habitudes, que vous dira votre petite voix intérieure ? Voici quelques suggestions :

1. « Les régimes sont trop durs » : Vous risquez d'abandonner vos efforts en pensant que votre régime (drastique) est trop difficile à suivre,
2. « Je laisse tomber » : Au bout d'un certain temps, vous **n'aurez plus l'énergie** de suivre votre régime. Alors que, au contraire, lorsque vous avez acquis une habitude, vous n'aurez plus vraiment d'effort à fournir pour la suivre,
3. « Je me rattraperai demain » : Si vous n'avez pas la **conviction** qu'apportent les habitudes, vous risquez de reporter à demain l'effort trop important qu'un changement brutal de comportement alimentaire peut apporter,
4. « Ça ne marche pas avec moi » : Un changement radical d'alimentation devrait apporter des changements rapides. En tout cas, c'est ce que vous pensez. Si vous ne voyez pas ces changements, ou pas suffisamment, **vous risquez de baisser les bras**.

Par contre, un changement lent, qui s'inscrit dans la durée, ne suppose pas d'avoir des résultats spectaculaires dans l'immédiat. Vous partez donc d'emblée avec l'idée que votre effort sera long et vous tenez dans le temps.

Conclusion

Contrairement à pas mal de situations de vie, lorsque vous avez envie de perdre du poids, la **tentation est grande de vouloir aller vite**. Trop vite.

C'est aussi une manière de **se débarrasser du problème** rapidement.

Avant d'agir pour perdre du poids (2^e étape : agir), pensez d'abord à la manière dont vous allez vous y prendre (1^{ère} étape : penser). Il vaut mieux passer à l'action lorsque vous aurez bien **pris conscience de l'engagement** que vous prenez vis-à-vis de votre **corps** et de vos **habitudes de vie**.

Par ailleurs, n'oubliez jamais que nous sommes tous différents face à la nourriture. Il n'y a pas qu'une seule solution pour devenir mince. Votre période de réflexion devrait également vous servir à savoir vers quelle solution vous devriez vous orienter.

Par exemple : certaines personnes que je côtoie ont avant tout un problème émotionnel à régler vis-à-vis de la nourriture. Leur problème n'est donc pas directement un problème d'alimentation.

Autrement dit : votre perte de poids doit idéalement être **envisagée dans sa globalité**... C'est à cela que sert la première étape !

Aimez-vous cet article ? Pour lire plus de publications du même auteur, rendez-vous sur son blog :



RECHERCHE D'EMPLOI : 12 POINTS À VÉRIFIER AVANT DE PASSER À L'ACTION

Cet article a été écrit par Catherine Perrin du blog Finance technique.

Plus vite vous passerez à l'action, plus vite vous aurez des chances de trouver un emploi. Mais vous avez le moral dans les chaussettes parce que vous venez d'être licencié: vous n'êtes pas au top de votre forme pour passer un entretien. Rien que d'y penser, votre moral tombe encore plus bas.

Quand faut-il passer à l'action, c'est-à-dire **faire du réseau** et envoyer des CV, répondre à des petites annonces ? Le plus vite possible, mais pas avant d'avoir d'avoir clarifié un certain nombre de points. Vous serez prêt pour une **recherche d'emploi** quand :

1. Vous aurez créé un environnement de travail agréable

Vous avez l'habitude d'une vie professionnelle et d'une vie personnelle séparées et soudain, vous travaillez chez vous. Prenez le temps d'aménager un coin de travail, séparé de votre espace de vie personnelle. Aménagez-le pour que ce soit un vrai lieu de travail. Quand vous y êtes, vous pouvez travailler sans être tenté d'allumer la télévision ou de prendre un livre. Quand vous ne travaillez pas, vous pouvez l'oublier.

Si vous bénéficiez d'un cabinet d'outplacement, utilisez-le et planifiez des moments réguliers pour votre recherche d'emploi. Considérez-la comme un travail, avec de nouvelles compétences à acquérir.

2. Vous aurez compris que trouver un emploi n'est pas un objectif

Un objectif ne dépend que de vous. Par conséquent, quels sont les objectifs que vous pouvez vous fixer qui vous rapprocheront de la réalisation de votre projet, à savoir trouver un emploi ?

3. Quand vous aurez compris les avantages de ne pas passer à l'action

Il y a des avantages à ne pas passer à l'action ? Oui, plein. Par exemple, vous pouvez vous dire que vous allez trouver facilement, qu'il suffit d'envoyer quelques CV, de passer quelques coups de téléphone, et avoir envie de rester sur cette impression. Vous craignez que la réalité ne démontre le contraire. Tant que vous ne passez pas à l'action, vous restez dans cette croyance confortable.

4. Quand vous serez capable de prendre soin de vous

Vous avez le moral dans les chaussettes, alors vous mangez n'importe quoi et vous fumez peut-être un peu trop. Même si vous désirez trouver un emploi le plus vite possible, chercher un emploi ressemble plus à une course de fond qu'à un sprint. Alors mangez sainement et faites de l'exercice.

5. Quand votre esprit sera clair

"Il faudrait que je refasse mon CV. "Il faudrait que je fasse du réseau." Tant que vous êtes dans les "Il faudrait que je", vous n'êtes pas prêt de passer à l'action.

Qu'attendez-vous du réseau ? Si vous ne savez pas répondre à cette question ou si la réponse qui vous vient à l'esprit est du style : "Il paraît que c'est plus facile" ou "On

m'a dit qu'il fallait que je fasse une recherche par réseau", ce n'est pas beaucoup mieux.

Je vous aide :

Plus vous rencontrez de personnes, à qui vous expliquez précisément qui vous êtes et ce que vous cherchez, plus vous avez de chances d'être mis en contact avec un employeur potentiel, et donc de décrocher un job.

6. Quand vous serez capable de faire une vraie todo list

Une fois que vous aurez l'esprit clair, vous serez capable de décrire vos tâches à exécuter de façon concrète :

- ✓ Trouver le numéro de téléphone de Gaston

- ✓ M'inscrire à la conférence X

7. Quand vous saurez travailler sans sentiment d'urgence

Le sentiment d'urgence est partout quand nous sommes en poste : nous passons d'une tâche urgente à une autre. Il est beaucoup moins présent quand nous cherchons un emploi : que je poste ma lettre aujourd'hui ou demain, quelle différence ? Aujourd'hui, il vous faut passer dans un rythme différent parce que rien n'est vraiment urgent, mais tout est important et plus vous ferez de choses, plus vous augmenterez vos chances.

8. Quand vous aurez compris qu'il faut modéliser les bébés

Avez-vous déjà vu un bébé qui apprend à marcher se décourager, se dire : "Je n'y arriverai jamais". Tous les bébés (sauf problèmes graves) apprennent à marcher. Vous trouverez un nouveau job, c'est certain. La question, c'est quand.

9. Quand vous aurez compris en quoi vous êtes remarquable

Ne vous y trompez pas, l'opposé de « remarquable » n'est pas « mauvais ». L'opposé de « remarquable », c'est « très bon ». Savoir faire les reportings à temps n'a rien de remarquable : c'est juste ce qu'on attend de vous. **Trouvez ce que vous avez de remarquable.**

10. Quand vous serez capable de parler de votre recherche d'emploi

Tant que vous utilisez des termes lénifiants : “Je suis en repositionnement professionnel”, “J’ai décidé de changer de voie”, vous n’êtes pas prêt. **Il vous faut savoir dire précisément ce que vous cherchez.** Si vous êtes en repositionnement professionnel, je compatis. Si vous cherchez un poste de DAF dans la métallurgie, je me demande si je connais quelqu’un qui pourrait vous aider.

11. Quand votre projet sera excitant

Retrouver un emploi parce que vous devez rembourser un prêt est nécessaire, absolument nécessaire, mais est-ce que ça vous encourage à vous lever le matin ? Trouvez un poste qui vous passionne à l'avance. Rien ne vous empêche de répondre aussi à des offres d'emploi plus “alimentaires”. Si vous avez un plus à proposer, ça ne pourra que vous aider.

12. Quand vous aurez trouvé les soutiens qui vous conviennent

Trouvez des personnes qui vont vous encourager, vous donner des idées etc. Ne vous forcez pas à aller dans un cabinet d'out-placement qui vous déprime : même si votre dernière entreprise a payé cher, peut-être que ça ne vous aide en rien.

Une fois que vous avez consolidé tous ces aspects, vous êtes prêt et vous avez toutes les raisons de vous mettre à votre recherche d'emploi. Vous êtes même impatient : bon courage, moi aussi, je suis passée par là !

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "**Penser et Agir, à quel moment devez-vous passer à l'action ?**" organisé par le blog *Penser et agir*.

Aimez-vous cet article ? Pour lire plus de publications du même auteur, rendez-vous sur son blog :



LA QUESTION SIMPLE QUI VOUS FERA VAINCRE DÉFINITIVEMENT LA PROCRASTINATION... ET PASSER À L'ACTION.

Cet article a été écrit par Johann Yang-Ting du blog La méthode C.R.E.A.T.

Vous avez de nombreuses idées de projets, vous venez de finir votre super business plan pour cette entreprise que vous rêvez de lancer, vous venez de vous inscrire à une nouvelle formation à 1000 € pour enfin faire décoller votre business, vous avez décidé d'appliquer **la loi d'attraction** dans votre vie, vous avez pris de bonnes résolutions cette année pour enfin atteindre vos objectifs... Mais par le plus grand des malheurs, vous n'obtenez aucun résultat, vous pédalez dans le vide, vous avez la sensation de ne pas avancer... Il vous manque peut-être quelque chose !

Vous pouvez avoir les meilleures idées du monde, les meilleurs projets en cours de route, lire les meilleurs livres, suivre les meilleurs formations et séminaires, ou encore mieux, rencontrer les plus grands mentors pour vous accompagner... mais si vous ne savez pas passer à l'action tout cela ne servira à rien !

Cette maladie qu'on appelle la procrastination !

Eh oui ! **Pas d'action, pas de résultat** ! Et pourtant c'est le plus gros problème de toutes les personnes qui ont des rêves, **elles ne savent pas passer à l'action**. Elles repoussent toujours au lendemain, elles trouvent des excuses pour ne pas commencer ou elles n'osent tout simplement pas se lancer...

Si vous voulez lancer votre entreprise, il faut créer une offre, sortir, trouver des clients, trouver des partenaires, fidéliser vos clients, ...

Si vous voulez maigrir, il faut appliquer un régime, faire de l'activité physique, cuisiner sainement,...

Si vous voulez trouver l'âme sœur, il faut rencontrer du monde, oser aborder des inconnus, travailler votre confiance....

Vous avez compris ! **Quelque soit votre rêve, votre objectif, votre projet ou votre problème, il faut agir.** Pourtant la procrastination est toujours présente, comme une maladie difficile à soigner. Un poison qui empêche d'avancer et d'atteindre ses buts ! Elle est présente, on en est conscient, mais on n'arrive pas à la soigner !

Vaincre la procrastination... avec une simple question !

La raison est que **le problème est plus profond**. Repensez à toutes les fois où vous aviez une motivation à toute épreuve, si bien que chaque matin vous vous réveilliez avec une pêche d'enfer, prêt à agir, à avancer sur le projet qui vous tient à cœur.

Quelle était la raison à cela ?

Qu'est-ce qui vous motivait à agir ?

D'où venait cette grosse motivation ?

Pourquoi vous avez fait ce que vous avez fait ?

La réponse que vous allez me donner à cette dernière question est tout simplement la source de votre motivation: **le sens** que vous avez donné à vos actions.

Car oui, c'est la clé: **donner du sens à ce que vous faites.** À partir du moment que vous donnez du sens à vos actions, que vous savez où vous allez, plus rien ne peut vous arrêter.

D'ailleurs, ce principe s'applique dans tous les domaines:

- ✓ L'entrepreneur doit donner du sens à son entreprise
- ✓ Le manager doit donner du sens à son équipe

- ✓ **Le leader doit donner du sens à ses troupes**
- ✓ L'humaniste doit donner du sens à ses actions
- ✓ Tout Homme doit donner du sens à sa vie

« Donner du sens » est la clé de l'action, car cela consiste à trouver une motivation intrinsèque à agir.

Mais comment donner du sens ? Qu'est ce que cela signifie ?

Pourquoi vous faites ce que vous faites ?

Donner du sens signifie **donner une raison profonde à ce que l'on fait**, et pour cela il faut tout simplement se poser la question « **Pourquoi ?** »

« Pourquoi je fais ce que je fais ? »

Mais un seul pourquoi n'est pas vraiment efficace à lui seul, car plus nous creusons, plus nous connaissons la motivation profonde, plus le sens que nous donnons sera fort. Voilà pourquoi il faut se poser plusieurs fois la question pour creuser...

C'est pour cela que je vous conseille d'appliquer la méthode très connue en créativité qui est la méthode des « **5 Why** », que je propose d'ailleurs dans **la méthode C.R.E.A.T.**

Cette technique consiste simplement à se poser successivement 5 fois la question « pourquoi ? »

Prenons un exemple très simple:

- ✓ Je souhaite créer mon entreprise. Pourquoi ?
- ✓ Pour être indépendant financièrement. Pourquoi ?

- ✓ Pour jouir d'une liberté dans la gestion de mon temps. Pourquoi ?
- ✓ Pour faire des activités que j'aime vraiment et voyager. Pourquoi ?
- ✓ Pour vivre un maximum d'expériences. Pourquoi ?
- ✓ Pour rester dans les esprits après ma mort et avoir profiter à fond de la vie.

Cet exemple reste assez général mais la même technique peut s'appliquer à des cas beaucoup plus spécifiques comme vos objectifs précis.

Essayez cette technique dès que vous avez besoin de donner du sens à un de vos actes et vous verrez que vous aurez moins envie de repousser vos projets au lendemain, tant votre vision vous paraîtra claire et motivante.

Je vous invite à vous poser cette bonne question et donner du sens à vos projets.

Partagez le « sens » que vous donnez à vos actions en commentaire et en quoi cela vous motive à passer à l'action.

À votre succès !

*Cet article est ma contribution à la **croisée des blogs de développement personnel**. Ce mois-ci, c'est Mathieu du blog **Penser et Agir** qui organise l'évènement autour du thème: **Pensez et agir, à quel moment devez-vous passer à l'action**.*

Aimez-vous cet article ? Pour lire plus de publications du même auteur, rendez-vous sur son blog :

La Méthode C.R.E.A.T.

De l'idée... au projet...

RESSEMBLEZ-VOUS À DELPHINE ?

Cet article a été écrit par Jean-Charles du blog Succesrama.

Delphine était une jeune femme qu'on aurait pu qualifier au premier abord de quelconque. Il y a bien des points dans son existence qu'elle aurait voulu changer, si elle avait eu une baguette magique, à commencer par certains aspects de son physique. Mais les choses étaient ainsi.

Elle travaillait dans une agence de communication qui gérait des budgets importants dans le cadre de campagnes publicitaires. Elle était à l'accueil avec une autre de ses collègues. Une grande blonde, aux formes généreuses, qui attirait immédiatement l'attention. En comparaison, Delphine se sentait si terne.

Sans trop lui en vouloir, car sa collaboratrice, non contente d'être une très belle femme, lui inspirait une réelle empathie. Pourtant, une fois, elle se surprit à lui répondre sèchement.

Sa frustration était-elle en train de prendre le dessus ? Elle se l'avoua au plus profond d'elle-même, elle enviait sa grâce. On ne pouvait pas dire que Delphine se sentait malheureuse, toutefois, elle rêvait plus sa vie qu'elle ne la réalisait.

Elle semblait toujours courir après une image factice qui ne lui correspondait pas, abreuvée par la lecture de divers magazines féminins comme « Vogue », « Cosmopolitan » ou autre « Grazia »...

Elle s'était même achetée un soutien-gorge d'une certaine marque, réputée pour gonfler la poitrine afin de sculpter davantage sa silhouette. Obnubilée par son apparence, elle ne se rendait pas compte à quel point, elle passait à côté de sa véritable personnalité.

Jusqu'au jour où...

Sortant du travail sous une pluie battante, son parapluie se retourna sous la violence d'une bourrasque. Essayant de le retenir pour éviter qu'il ne s'envole, elle trébucha sur une grille d'aération du trottoir, brisant malencontreusement un de ses talons.

Elle s'écrasa la tête la première contre un panneau publicitaire d'un abri de bus, qui vendait les mérites d'une boisson.

Le slogan affichait en grandes lettres majuscules :

- Sois toi-même -

Légèrement étourdie par le choc, ce message fut comme une révélation. Dorénavant, elle **penserai** et **agirai** différemment, sans se préoccuper de qui que ce soit.

Et en effet, en changeant les choses dans sa vie, à commencer par son attitude, des transformations spectaculaires se manifestèrent.

Comment procéda-t-elle ?

Elle commença par une auto-analyse critique et fréquente de son comportement. Delphine décida de vivre chaque jour avec entrain et enthousiasme.

Ainsi, son travail devint une partie de plaisir.

Elle s'abstint de parler de ses doutes ou divers autres problèmes, sachant que c'est parler du succès qui attire le succès.

Lorsque ses anciens démons essayaient de reprendre le dessus, subissant une défaite passagère, au lieu de se décourager, elle chercha le germe d'un avantage équivalent pour faire tourner les événements en sa faveur.

Il apparaissait en elle, un petit côté espiègle qui la rendait beaucoup plus attachante et moins effacée.

Authentique dans sa nouvelle façon d'être, Delphine fit des efforts pour offrir des compliments et des éloges sincères, lorsqu'elle estimait qu'ils étaient mérités.

Rien à voir avec de quelconques flatteries pour se « faire mousser ».

On rechercha très vite sa compagnie, tant elle était sérieuse, courtoise et cultivait un sens de l'humour certain.

En définitif, Delphine adopta une attitude mentale positive, convaincue que c'était son bien-être intérieur qui ferait toute la différence.

Elle ne chercha plus à ressembler aux filles des magazines et exposa tout simplement son charme naturel.

Elle s'habilla toujours de façon coquette, élégante, mais selon sa nouvelle et véritable personnalité.

Elle surprit même certains passants se retourner sur son passage... Elle qui se trouvait, il n'y a pas si longtemps encore tellement commun.

Et comble d'ironie, sa plantureuse collègue lui avoua dans un instant de déprime ses complexes à cause de ses rondeurs.

Delphine qui voulait tant lui ressembler physiquement il y a à peine quelques mois, en tomba des nues !

Elle comprit que beaucoup de blocages étaient surtout psychologiques et que notre perception de nous-mêmes n'était pas forcément celle des autres.

D'où l'importance d'être à l'écoute de soi, sans se soucier du regard d'autrui.

Delphine se considéra également toujours en phase d'apprentissage.

Elle lisait énormément et prit des cours de gestion en informatique, de marketing et perfectionna ses notions d'anglais, restées depuis trop longtemps approximatives.

Conscients de son professionnalisme, ses supérieurs et ses subordonnés l'appréciaient parce qu'elle prenait rapidement des décisions et qu'elle en assumait totalement la responsabilité.

On pouvait se fier à sa parole.

Elle quitta finalement son poste à l'accueil pour se charger d'une nouvelle fonction en tant que responsable clientèle où paraît-il, elle fit des merveilles.

Il était même question qu'elle supervise un autre département « communication » à New-York.

Elle vit maintenant à Vancouver, au Canada où elle a monté sa propre société de Consulting spécialisée dans le domaine du casting pour la pub et le cinéma.

Quant à sa vie privée, il paraîtrait même que, enfin... je crois que cela... ne nous regarde pas 😊

À l'instar de Delphine, **pensez** et **agissez** selon des principes qui vous conduiront sur la route du succès, car ils ne tiennent souvent qu'à une seule décision.

Une seule !

Cet article participe à l'événement inter-blogueurs sur le thème suivant : « **Pensez et agir, à quel moment devez-vous passer à l'action** », organisé pour ce mois de septembre par Mathieu du blog **Penser et Agir**

Aimez-vous cet article ? Pour lire plus de publications du même auteur, rendez-vous sur son blog :



POURQUOI L'ACTION A UN POUVOIR INESTIMABLE

*Cet article a été écrit par Ludivine Buhler du blog *L'ordonnance ou la vie*.*

*“Penser et agir, à quel moment devez-vous passer à l'action ?” Voici le vaste sujet de réflexion proposé par Mathieu dans le cadre du festival de septembre “à la **croisée des blogs**” auquel je participe ce mois-ci. Le temps libre pour mes activités de recherche étant restreint ces semaines en raison du travail, je saisis l'occasion de ce festival pour partager avec vous ma pratique et mes pensées sur ce thème.*

Passer à l'action qu'est ce que cela représente pour moi ? C'est **arrêter de ressasser des pensées qui se heurtent aux limites de notre ignorance ou de notre expérience pour les mettre en application**. C'est accepter de se prendre par la main pour aller vers ce qui de toute manière nous attire puisque nous en parlons, nous y revenons régulièrement.

Pour autant, décider d'agir nécessite des bases qui nous permettront de franchir la limite de notre propre peur de l'inconnu.

Quelles bases intérieures pour passer à l'action ?

Passer à l'action n'est pas toujours facile, car nous avons besoin que nous en soyons conscients ou non :

- ✓ **de confiance en soi** : nous supposons intérieurement avoir les ressources pour gérer les inconnues de l'équation que nous écrivons.
- ✓ **de sécurité intérieure** : malgré tout ce qui risque de nous arriver, la “base” ou “l'essence” de la personne que nous sommes ne pourra jamais être altérée. Notre humanité sera toujours présente.
- ✓ **d'être convaincu du bien fondé de nos pensées** : pour que notre action soit couronnée de succès, nous devons être intimement convaincus, que ce que

nous nous apprêtons à faire est juste pour nous. Il s'agit d'un mélange entre la foi et l'intuition.

- ✓ **de le faire pour nous-même** : et non pas parce que quelqu'un nous l'a demandé, suggéré, vivement recommandé au risque que notre action soit vouée à l'échec à moyen ou long-terme.

Quelles bases pratiques pour passer à l'action ?

Dans le même temps, il faut également penser :

- ✓ **à se renseigner** avec plus ou moins de détails selon notre personnalité sur la faisabilité, les moyens pour arriver à notre objectif.
- ✓ **à apporter des réponses aux aspects personnels de notre projet** : prendre conseil auprès de personnes qualifiées afin de voir si cela peut réellement nous correspondre. Écouter les arguments et les contre-arguments.
- ✓ **tester nos proches** afin d'évaluer si ils vont nous soutenir ou tout au contraire nous décourager.

Mon expérience de l'action

Quand ai-je su que le moment était venu de créer mon blog, de me lancer dans le végétalisme et bien d'autres choses encore ? J'identifie plusieurs facteurs qui ont participé au déclic final, suite aux conditions préalables énoncées ci-dessus :

- ✓ **Constat** : en général, je constate le bien fondé ou l'absurdité d'une pensée ou d'un fait dans ma vie. Je réfléchis au pourquoi du comment, je cherche dans mon passé où cela a commencé, ce que cela implique dans le présent et ce que cela créerait dans le futur si je changeais ce fait ou l'implication de cette pensée.

- ✓ **Dialogue** : j'applique ensuite les points énoncés plus haut, je me renseigne, j'en parle autour à des personnes sélectionnées selon les qualifications et l'expertise que je leur suppose.
- ✓ **Tension interne** : puis vient un moment où se crée une tension interne qui m'indique que mes pensées ne sont plus en accord avec mes actes et c'est généralement le moment où je passe à l'action, car tout ce que je pourrais tenter pour différer mon envie sera illusoire. Lorsque l'action n'est pas immédiatement possible, je prépare les conditions nécessaires à sa réalisation la plus précoce possible et je m'attelle à ne pas perdre de vue mon objectif.

Il faut avoir des rêves assez grands pour être sûr de ne pas les perdre de vue lorsqu'on les poursuit.

Variante d'une citation d'Oscar Wilde

- ✓ **Connaissances** : souvent, je ne suis pas renseignée à 100% sur le sujet, mais suffisamment pour que je sois convaincue que ce choix me correspond. Pour autant, je m'impose toujours de m'impliquer à 100% dans mon action... sinon je préfère ne pas agir (tout du moins de suite).
- ✓ **Avenir** : j'ai relativement confiance en l'avenir dans le sens où je me dis qu'il est impossible de prévoir tout ce qui risque d'arriver et que, quoi qu'il arrive, des solutions se présenteront au fur et à mesure des événements. Et, tant qu'à relativiser, si mon action ne me mène pas où je veux, j'aurai acquis une expérience psychique et physique inestimable. Nous pouvons toujours écrire pour d'autres ce que nous avons vécu, mais nous ne pouvons pas le vivre pour eux.

Pourquoi l'action a un pouvoir inestimable ?

Parce que ceux qui agissent pour atteindre un objectif, ont compris qu'ils ont en eux la capacité d'agir à nouveau dans l'avenir. **Si nous avons osé passer au-dessus**

de nos angoisses, pour aller vers un inconnu que nous supposons meilleur pour nous, -ne serait-ce qu'une seule fois-, nous acquérons la capacité de réitérer ce passage à l'acte. Si nous avons réussi une fois, pourquoi ne le pourrions nous pas deux ? A la limite peu importe la réussite, nous avons osé sortir de notre inertie, nous avons su nous bouger pour quelque chose qui nous tenait à cœur. Agir augmente notre confiance en nous-même et en nos propres ressources. C'est une sorte de cercle vertueux.

Agir permet également de constater intérieurement, que même si notre point de vue sur le monde a pu changer, quelque chose en nous n'a pas été altéré et ne le sera jamais : notre humanité. Même si nous construisons illusoirement des murs en béton armé tout autour, elle est toujours présente et atteignable par nous-même, ou par le biais d'êtres qui nous touchent par leur discours, leur présence ou leur attention à notre égard.

Tout du moins, c'est mon avis après avoir plusieurs fois décidé d'arrêter de bavarder pour agir. Trop nombreux sont les gens qui parlent de sujets dont ils peuvent quelques fois même être des experts théoriques, mais dont au final, ils n'ont jamais fait l'expérience alors qu'ils le pourraient. A l'heure actuelle, lorsque le discours de ces personnes devient agressif voire vise à condamner mes actes, j'ai toujours une pensée qui filtre mon interlocuteur et qui me rappelle que ses propos sont surtout nourris de statistiques, de peur de l'inconnu et d'un manque de curiosité pratique.

Nul ne peut mettre remettre en cause ce que nous avons ressenti.

Je ne pense pas non plus que tout ce qui m'est opposé est foncièrement dénué de crédit, je pense plutôt que ceux qui ont réellement fait l'expérience dans leur corps et en conscience de l'action, se dotent nécessairement de prudence et d'humilité tant la vérité peut prendre de multiples facettes... et surtout, tant nous sommes en proie au doute lorsque nous expérimentons dans le présent.

Cette dernière pensée peut également être vue dans l'autre sens ; mieux vaut ne pas se prononcer de manière tranchée lorsque nous n'avons pas vécu telle ou telle situation, car qui sait comment nous aurions réagit ?

Et vous, quelles leçons gardez-vous des moments où vous êtes passé à l'action pour quelque chose qui vous tenait à cœur ?

Crédit photo : **Cuellar**

Aimez-vous cet article ? Pour lire plus de publications du même auteur, rendez-vous sur son blog :



L'ORDONNANCE OU LA VIE!



MON DIEU, ACCORDE-MOI UNE FAVEUR!

Cet article a été écrit par Marie-Noel du blog Les éditions Labelvie.

Un homme se présente à l'église pour y faire cette prière : « Mon Dieu, **accorde-moi une faveur**. J'aimerais tant **gagner à la loterie**. Je compte sur Toi »

N'ayant pas remporté le gros lot, **il y retourne** la semaine suivante. « Dieu, c'est au sujet de ma demande précédente : j'ai été **gentil** avec ma femme, **j'ai cessé** de boire. J'ai été **généreux**. **Accorde-moi une faveur Seigneur**, fais-moi gagner à la loterie »

Lorsque tout à coup...

Les cieux s'entrouvrirent et une **lumière aveuglante** accompagné d'une **musique céleste** enveloppa notre homme. **Une voix** grave et profonde se fit entendre : « Mon fils, **accorde-moi une faveur : achète un billet !** »

C'est ainsi que **Jack Canfield**, dont nous explorons les 64 principes vers le succès, illustre le **principe n° 13 : Passez à l'action**. Vous êtes vraiment à un **point charnière** : celui entre devenir **un gagnant** et ou devenir **un perdant**, un loser.

Je vous secoue. Si vous ne passez pas à l'action **vous échouerez**, inévitablement. Tous les livres qui sont dans votre tête y resteront **définitivement**. Tous vos **rêves** deviendront des **utopies**, tous vos **souhaits** se transformeront en **frustrations**.

ACTION !

Tant que votre désir ne se manifeste pas, il n'existe pas. Ne vous faites pas d'illusions: vous pouvez **planifier** autant que vous voulez, **organiser, prévoir, supposer, bâtir** des plans : tant que la première brique n'est pas placée, votre château ne sortira pas du sol.

Vous voulez écrire un eBook ?

- ✓ Avez-vous fait votre plan – liste – tables des matières
- ✓ Avez-vous fait vos recherches ?
- ✓ Avez-vous commencé à écrire ?
- ✓ Avez-vous continué à écrire ?
- ✓ L'avez-vous fait corriger ?
- ✓ Que faites-vous pour le publier ?
- ✓ Que faites-vous pour le faire connaître ?
- ✓ Qu'est-ce que vous avez déjà fait concrètement pour votre eBook ?

Tant que vous êtes **dans l'action**, vous êtes **sur la route du succès**.



Prenez la route de votre succès

Une action après l'autre, **un pas après l'autre**. Voilà l'unique secret de la réussite.

Dans ses séminaires, Jack Canfield propose à l'assemblée **un billet de 100 dollars**. J'ai vu faire ce truc par **Sébastien le Marketeur**, très célèbre webmarketeur français.

Il l'agite sous le nez des spectateurs en demandant « **Qui veut ce billet de 100 dollars ?** » Tout le monde crie : « moi! moi! moi! » Il faut souvent un temps très long pour qu'enfin, **quelqu'un se lève** et aille le chercher.

Voilà la différence entre les perdants et les gagnants : **poser un acte**.

Ensuite, et c'est très intéressant, il demande: "Qu'est-ce qui fait que **vous ne vous êtes pas levé** pour venir le chercher ?"

Vous, qu'auriez-vous donné comme raison ?

- ✓ **Je n'ai pas osé**
- ✓ J'ai eu peur qu'on me prenne pour quelqu'un d'intéressé
- ✓ **J'étais trop loin dans la salle**
- ✓ J'avais peur de déranger les gens en passant devant eux
- ✓ **Je n'aime pas être en compétition avec d'autres**
- ✓ De toutes façons, quelqu'un l'aurait pris avant moi
- ✓ **Je n'ai jamais de chance**
- ✓ C'est trop beau pour être vrai
- ✓ **J'attendais des directives supplémentaires**
- ✓ Je ne vais pas m'abaisser pour de l'argent
- ✓ **Etc...**

Réfléchissez à **vos excuses à vous** et dites-vous bien que ce sont les mêmes, **exactement les mêmes** qui vous empêchent d'agir dans votre vie et d'aller vers votre succès ! ...et d'écrire votre eBook!

Rien n'arrivera tant que vous n'agissez pas !

Et votre eBook, pourquoi il n'est pas encore écrit ?

- ✓ **Je n'ose pas** me considérer comme auteur
- ✓ **J'ai peur** qu'on me prenne pour un prétentieux
- ✓ J'ai peur devant **le talent des autres**
- ✓ De toutes façons, **tout a déjà été écrit** par d'autres avant moi
- ✓ Je n'ai **pas de chance**, mon eBook ne sera jamais édité
- ✓ Ce serait **trop beau** de devenir un auteur célèbre ou reconnu
- ✓ Etc.

Cette liste est une des listes **les plus précieuses** que vous avez établie : parce que **maintenant**, vous allez juste la déchirer et vous y mettre sans plus penser à tout ça.

Levez-vous et **saisissez votre billet** vers le succès !

Je vous souhaite une excellente semaine **pleine d'actions**.

Et si vous voulez travailler sur vous-même an niveau psychologique, je vous rappelle ces deux techniques merveilleuses que sont **l'EFT** et les **Affirmations**. A découvrir dans ces deux articles:

En seulement 10 minutes, vous pouvez vous libérer de la plupart de vos blocages

Votre cerveau est comme Google!

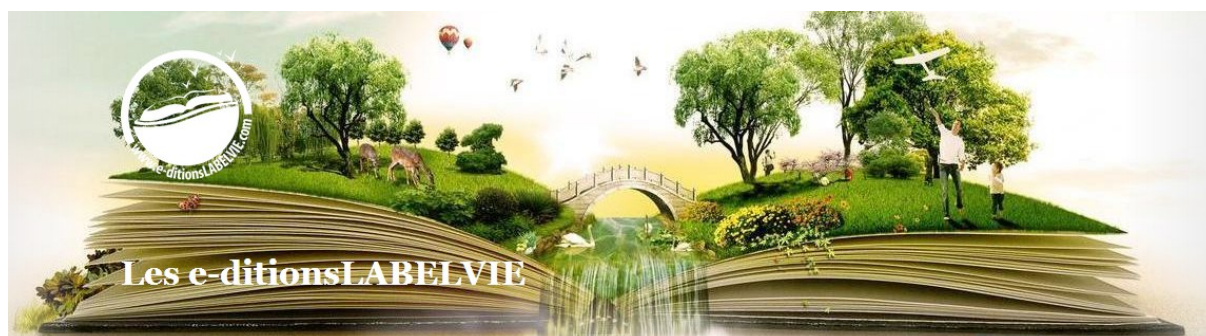
Si vous me laissez vos doutes ci-dessous, je vous préparerai des **protocoles personnalisés** pour les dépasser.

*Cet article participe à l'événement organisé par le blog à la **croisée des blogs de développement personnel**.*

*Ce mois-ci, c'est Mathieu du blog **Penser et Agir** qui organise l'événement autour du thème: **Pensez et agir, à quel moment devez-vous passer à l'action**.*

Crédits photographiques : © Champipat – freedigitalphotos.com

Aimez-vous cet article ? Pour lire plus de publications du même auteur, rendez-vous sur son blog :



PENSER AGIR RESSENTIR, POURQUOI VOULOIR SÉPARER L'INSÉPARABLE?

Cet article a été écrit par Jean-Marc Terrel du blog Planete Coaching.

Équilibrer la pensée et l'action est un défi pour beaucoup de gens, surtout ceux qui sont travailleurs indépendants. Combien de temps devez-vous passer à penser plutôt qu'à agir?

On entend des choses comme, « ne pas planifier, c'est planifier l'échec », ce qui implique que la réflexion doit gouverner l'action. Mais, dans notre société du « tout-tout-de-suite » il y a aussi cette injonction permanente: « Faites-le maintenant! Faites-le maintenant! » qui met l'accent sur l'action immédiate destinée à acquérir des biens ou des services.

Comment savez-vous quand penser plutôt qu'agir? Où est le point d'équilibre entre l'analyse paralysante côté réflexion et l'impulsivité excessive côté action ? Il semble clair que vous avez besoin d'un bon équilibre entre les deux, en particulier lors de la réalisation de vos projets d'entreprise entreprise. Les deux sont importants.

Il faut agir en homme de pensée et penser en homme d'action.

Pendant longtemps j'étais habitué à me demander si je n'avais pas sous ou sur-planifié et sous-agi, mais le problème a cessé d'exister quand j'ai changé mon point de vue. Aujourd'hui, il m'apparaît que la pensée et l'action sont plus semblables que différentes. La première est une « action mentale », la seconde est une « action physique ». Victor Hugo écrivait déjà dans *Les Misérables: contempler c'est labourer; penser c'est agir.*

Je pense que le sentiment de déséquilibre entre la pensée et l'action est le symptôme d'une grande incohérence interne. Vous pensez que vous avez besoin d'équilibrer les deux lorsqu'ils vous poussent dans des directions différentes. Vous

ne pensez que dans un seul sens, mais vous agissez dans un autre: par exemple, vous rêvez d'atteindre l'indépendance financière mais vous ne parvenez pas à annoncer votre départ à votre patron actuel.

Il est très facile de tomber dans cet état de déséquilibre lorsque vous rencontrez un changement de point de vue modéré dans votre pensée, mais votre élan passé règne toujours vos actions. En fait, la force de vos habitudes passées vous maintient dans « le connu » quand vos pensées rêvent « d'inconnu ». Alors vous continuez à agir sous l'influence, souvent inconsciente, de votre paradigme précédent tout en pensant avec votre nouveau paradigme. C'est alors que vous commencez à ressentir un déchirement entre la pensée et l'action, une division entre ce à quoi vous aspirez et ce que vous vivez réellement.

Bien entendu, vous obtenez des résultats dans les deux cas, mais l'ancien et le nouveau paradigme vous emmènent dans des directions légèrement différentes et parfois contradictoires. Alors vous vous retrouvez constamment remis en cause sur ce qui est la bonne voie à suivre. Cela ressemble à un conflit entre la pensée et l'action, mais si vous regardez assez profond, vous verrez que c'est en réalité un conflit entre deux paradigmes: l'ancien et le nouveau.

Je pense que le cas le plus fréquent se produit lorsque vos pensées prennent une nouvelle direction, tandis que vos actions sont enracinées dans les vieilles habitudes. Mais cela fonctionne aussi dans l'autre sens, lorsque votre comportement évolue vers quelque chose de nouveau et que vos pensées doivent encore rattraper leur retard.

Cela peut se produire lorsque votre environnement extérieur oblige un changement de comportement – vous déménagez dans une nouvelle ville, entrez une nouvelle relation, etc. La représentation mentale que vous vous faites de vous-même n'a pas encore intégrée la pleine mesure de votre nouvel environnement. Ainsi, alors que vous identifiez un conflit entre la pensée et l'action qui cause un manque de clarté dans votre vie, je pense qu'il est plus probable que le contraire soit vrai: **il y a un manque de clarté en vous qui crée une perception de conflit entre la pensée et l'action.**

Penser ou agir, n'y a-t-il rien d'autre en nous?

Bien qu'elles soient intrinsèquement liées, la pensée et l'action peuvent être perçues comme deux dimensions différentes de qui vous êtes: le mental et le physique. Dans ce cas, force est de constater qu'il y a d'autres dimensions dans votre être: l'émotionnel et le spirituel.

Par conséquent, une façon de briser l'apparente l'impasse entre la pensée et l'action consiste à écouter ou consulter vos autres dimensions afin d'envisager la situation problématique d'un autre point de vue.

Qu'est-ce que disent vos émotions et vos sentiments à propos du conflit entre vos pensées et vos actes? Qu'est-ce que votre voix intérieure, votre conscience, vous dit?

Lorsque vous associez ces quatre dimensions afin de recueillir les contributions de chacune d'elle: physique ou corporelle, mentale, émotionnelle et spirituelle, vous obtenez beaucoup plus d'informations à propos de ce qui pose réellement problème. Et pour cause: vous observez quatre aspects de la situation au lieu de deux.

En fin de compte, c'est ce qui vous permet d'envisager une solution de niveau supérieur, dans laquelle ces quatre « vous » peuvent devenir congruents ou cohérents, car ils avancent tous dans la même direction. Accéder à cette réalité englobant tous les aspects de votre être vous permettra de transcender le problème original, entièrement.

Les problèmes de pensée et d'action ne se résolvent pas au niveau où ils ont été créés

Albert Einstein a dit que les plus grands problèmes ne peuvent être résolus au même niveau de pensée qui les a créés. Cela signifie que le problème constitué par un conflit perçu entre la pensée et l'action ne peut pas être résolu... au niveau des pensées et des actions!

Vous avez besoin de prendre du recul et de conscientiser les points de vue des quatre aspects de votre être: **le corps, l'esprit, le cœur et l'âme**. C'est alors seulement qu'une solution globale commence à apparaître. Chacune de ces parties de vous à son mot à dire sur votre chemin de vie. Favorisez l'une et les autres se chargeront de vous rappeler, tôt ou tard, que vous êtes un être entier.

Nous allons amener ce qui peut encore paraître abstrait à certains, vers le bas, dans une approche plus concrète du monde réel:

Supposons que vous soyez votre propre patron. Vous pensez et planifiez la façon de faire croître votre entreprise. Cela semble être une bonne idée que vous gérez votre entreprise (au moins à son niveau actuel) et, d'ailleurs, il serait bon d'augmenter vos revenus cette année. La croissance de l'entreprise semble donc être une bonne idée et vous savez ce que vous devriez faire pour que les choses changent.

Vous sentez d'ailleurs que vous avez les compétences nécessaires pour le faire mais, dès qu'il s'agit d'agir, vous vous sentez coincé. Vous n'arrivez pas à bouger. D'ailleurs vous continuez à travailler sur des choses urgentes et non importantes et, finalement, la croissance n'est toujours pas au rendez-vous. Le temps passe, les semaines, les mois, les années parfois...

Vous vous dites alors que vos plans originels étaient faux et vous retournez à plus de réflexion et de planification. En fait, vous entrez dans un état où l'analyse vous paralyse car votre pensée devient circulaire. Vous commencez alors à vous demander pourquoi vous ne prenez pas des mesures pour faire croître l'entreprise, alors que vos plans ont tous l'air si bons sur le papier. Qu'est-ce qui vous retient?

Une chose est sûre: vous ne pourrez pas résoudre le problème au niveau de la pensée et de l'action. Si vous essayez, vous resterez perpétuellement coincé au niveau où vous êtes. Vous pourrez avoir ce qui ressemble à une journée productive de temps en temps, mais vous n'aurez pas ce sentiment perpétuel de d'accomplissement qui vous conduit chaque à être productif et efficace dans ce que vous entreprenez.

Comment résoudre les conflits internes générés par la pensée et l'action?

Alors, quelle est la solution?: il est simplement temps de consulter les autres parties de vous qui ont essayé de parler, mais que vous n'avez pas entendues.

Commencez par vos émotions. Que ressentez-vous honnêtement à propos de la croissance de l'entreprise? Peut-être obtenez-vous des signaux contradictoires à cet endroit. Peut-être pensez-vous qu'il serait bon d'avoir une plus grande entreprise, mais vous êtes aussi un peu mal à l'aise au sujet du travail supplémentaire que cela sous-entend. Vos sentiments vous permettent de vérifier que vous êtes intérieurement incohérent. Vous n'êtes pas totalement engagé, à 100%, à l'idée de faire croître votre entreprise. Cela semble, en partie, être la bonne chose à faire mais c'est aussi, en partie, l'origine de votre malaise... et vous n'arrivez pas à mettre le doigt dessus. Consulter vos émotions/sentiments vous donne plus de preuves que quelque chose ne va pas, mais cela ne vous indique pas solution. Il est temps de visiter un autre conseiller.

Alors maintenant, vous allez consulter votre esprit, votre conscience, vos croyances les plus profondes et les plus sacrées. Il s'agit de la partie la plus pacifique en vous, vous devez donc être seul et tranquille pour l'entendre clairement.

Une des meilleures questions à poser ici est: « Que dois-je faire? » Vous pouvez aussi essayer, « Qu'est-ce qui est vrai pour moi? ». Et puis, vous devrez écouter votre vérité interne et non pas pour ce que vous voulez entendre.

Si vous êtes en conflit intérieur entre vos pensées, vos actions et vos sentiments, alors votre réponse spirituelle devrait vous expliquer pourquoi. Et cela peut demander un certain courage d'écouter cette voix intérieure sans faire la sourde oreille, mais c'est une voix qui doit être respectée si jamais vous voulez pour (r)établir l'équilibre dans votre expérience quotidienne.

Cette voix intérieure pourrait vous dire, « Tu ne vis pas en accord avec ce que tu crois » ou « Ce n'est pas ce que tu es venu faire ici ». Elle se penchera sur votre entreprise et posera toutes les questions importantes:

- ✓ Comment faire croître votre entreprise sans affecter votre personnalité?
- ✓ Quel sera l'impact sur les personnes qu'elle touche?
- ✓ Comment cela s'articule-t-il avec votre profond sens du bien et du mal?
- ✓ Aidez-vous vraiment les gens de la façon dont ils ont le plus besoin d'être aidés avec ce que vous savez?
- ✓ Êtes-vous passionné par le sujet?
- ✓ Est-ce le meilleur que vous puissiez faire?
- ✓ Etc.

Il s'agit, évidemment, d'un processus très individuel et les questions ci-dessus ne sont données qu'à titre indicatif. Je ne peux pas dire où ce processus vous mènera dans le court terme mais, à long terme, l'écoute de chacune des quatre parties de vous-même: corps, esprit, cœur et âme – vous aidera à imaginer une façon de vivre où toutes les parties de votre vie peut devenir cohérentes. Vous n'avez pas à ignorer ou délaisser une partie de votre être. Les quatre parties peuvent et doivent être en équilibre. Mais, pour cela, il faut les écouter toutes les quatre et obtenir leurs commentaires afin de comprendre le sens et de saisir où cet équilibre se trouve.

Ni le corps, ni l'esprit, ni le cœur, ni l'âme ne doivent dominer les autres parties

Je crois que chacune des quatre dimensions a son propre point de vue, valable. Un point de vue n'est ni meilleur, ni pire qu'un autre. Il peut au mieux être utile ou inutile dans certains contextes.

Certains problèmes sont si simples qu'il suffit d'une seule perspective pour les résoudre. Votre corps peut relever le défi de manger un repas sans faire appel à votre esprit. Votre esprit peut résoudre un problème de mathématiques sans avoir besoin de consulter vos sentiments. Vos émotions peuvent signaler un danger sans consulter votre esprit.

Mais, parfois, ces parties de vous ne s'écoutent pas les unes les autres: vous êtes au bureau, il est midi et vous devez manger:

Votre corps désire avaler une pâtisserie achetée en hâte au coin de la rue, pendant que votre esprit dit: « Il faut que tu manges ce beignet dégoulinant d'huile! »

Votre esprit se concentre alors sur les résultats pendant que vos émotions disent: « cette situation me stresse ! »

Puis vous commencez à engloutir votre malbouffe tandis que votre cœur chuchote: « Tu crois à la santé par l'alimentation, ça n'est pas bon pour toi »... Mais comme vous lisez en mangeant, vous ne l'entendez pas. Un peu plus tard, vous avalerez sans doute un cachet pour atténuer ces brûlures d'estomac qui vous tiennent depuis quelques semaines, sans que vous compreniez pourquoi. Chaque partie de vous a son propre point de vue unique et chacun est sage à sa manière. En écoutant les quatre parties de soi encore et encore, on finit par atteindre un état de congruence qui élimine l'opposition illusoire que nous créons entre le penser et l'agir. Il s'agit avant tout d'un processus de négociation interne qui ressemble un peu à ça:

Votre corps veut ce beignet repéré un peu plus tôt au coin de la rue. Mais votre esprit dit non.

Le corps dit: « J'ai faim »!

L'esprit dit: « Le fabricant de beignets est à deux pas ».

Le cœur dit: « Un beignet n'est pas bon pour ta santé »!

L'esprit dit: « OK, je peux avoir un repas bio à la place ».

Le corps dit: « OK, je vais m'envoyer une grosse salade bio »!

Le cœur dit: « avec ça, tu vas te faire du bien »...

C'est exactement la même chose pour votre carrière: votre corps veut un gros salaire pour accomplir ses envies matérielles. Votre Esprit veut un travail intéressant qui correspond à vos talents. Votre cœur veut prendre du plaisir à travailler:

Le corps dit: « un travail intéressant? Vous essayez de nous affamer? »

Le cœur dit: « un gros nous apporterait du confort, mais je ne veux pas faire un travail monotone et ennuyeux tous les jours. »

L'esprit dit: « comprendre ce que je pourrai apporter peut être amusant.

L'âme dit: « il doit bien y avoir une forme de service qui correspond à nos talents et à notre passion. »

Le cœur dit: « mmmmmm, la passion. »

Le corps dit: « excusez-moi, mais comment diable allons-nous construire une vie avec ça? »

L'esprit dit: « si nous faisons ce que nous sommes vraiment, au mieux et il y a une demande pour ça, les gens seront contents de nous payer pour cela. »

Le corps dit: « vous aurez à faire mieux que ça pour me convaincre. Je sais que nous pouvons avoir un gros salaire dès maintenant et c'est assez bon pour moi. »

L'esprit dit: « tiens, mange cette salade bio pendant que je pense. »

Le cœur dit: « je ne me sens pas bien de travailler uniquement pour l'argent. »

L'âme dit: « tout le monde va faire une liste du type de carrière qui pourrait vous satisfaire et nous trouverons un compromis. »

Tout le monde fait alors sa propre liste. La négociation dure jusqu'à ce qu'ils trouvent le travail que tous veulent. Le cœur rejette le métier de comptable. L'esprit rejette l'idée de créer des sites Web pour adultes. L'âme rejette la carrière d'athlète professionnel. Le corps rejette le métier de psychologue. Sur chaque liste tout a finalement été rejeté. Le corps, l'esprit, le cœur et l'âme doivent recommencer de nouvelles listes. Mais ils font un meilleur travail la deuxième fois parce que, maintenant, chaque partie comprend mieux ce que les autres veulent. Donc, elles commencent par inscrire chaque idée qui a la meilleure chance d'être acceptée par tous.

Finalement, elles trouvent quelques idées de carrière acceptables pour tous. Ce qu'il y a de merveilleux, c'est qu'elles conservent le meilleur de celles-ci grâce à ce processus de négociation interne. Il ne reste qu'à sélectionner la meilleure option afin que le Soi tout entier puisse complètement s'engager de façon cohérente. Ça y est, le niveau supérieur de congruence est atteint. La fracture entre le penser et l'agir est guérie et il ne reste plus qu'à aller de l'avant. Le choix concerté de la nouvelle carrière saura satisfaire les quatre parties aussi complètement que possible.

Tout conflit perçu entre la pensée par rapport à l'action disparaît. Les pensées, les actions, les sentiments et les croyances sont toutes dirigées dans le même sens: votre réussite.

*Cet article participe à la croisée des blogs de developpementpersonnel.org. Il est organisé ce mois ci par Mathieu du blog **Penser et Agir** avec comme thème: « Pensez et agir, à quel moment devez vous passer à l'action? ».*

Aimez-vous cet article ? Pour lire plus de publications du même auteur, rendez-vous sur son blog :



OSER QUITTER SA ZONE DE CONFORT POUR LA ZONE DE MAGIE.....

*Cet article a été écrit par Marjorie Moulineuf du blog **Aller bien**.*



« Pourquoi je ne fais pas ce que je pense, alors que j'aimerais pourtant le faire. ? »

Je ne crois pas avoir vécu une seule séance où les personnes ne se posaient pas cette question, à un moment donné.

Les fameux :« Pourtant, je le sais tout cela » « j'y ai bien réfléchi, mais je n'ose pas sauter le pas » ou bien le miraculeux « je suis prêt, mais c'est pas le bon moment, vous comprenez, vu la conjoncture actuelle... »



Cet article participe à la croisée des blogs de [développement personnel.org](http://developpement-personnel.org). Il est organisé ce mois ci par Mathieu du blog **Penser et agir** avec comme thème : "Pensez et agir, à quel moment devez vous passer à l'action ?"

"Mais pourquoi, c'est si difficile de transformer des pensées en actes ?" ajoutent-elles très souvent.

Parce que cela fait peur tout simplement !

Parce qu'en pensée, on peut faire tout ce qu'on veut, être qui on veut, ne voir que les difficultés ou s'illusionner, on peut changer le cours de l'histoire, recommencer à volonté, prendre des risques, etc...

Cela ne nous engage en rien. C'est juste un raisonnement. Au mieux, les pensées positives face à l'action nous apportent du réconfort, au pire, c'est la peur qui nous paralyse. Dans tous les cas, la réflexion exagérée a le bénéfice de faire passer le temps, sans avoir à s'assumer.

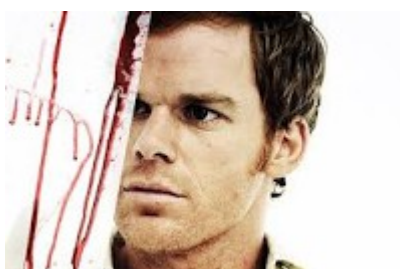
Agir nécessite de quitter sa zone de confort. Cet endroit, paradoxalement parfois très inconfortable, mais qui a l'énorme avantage d'être un territoire connu.



Quitter cette zone, agir c'est prendre un risque. C'est traverser un no man's land, une zone d'incertitude. C'est s'aventurer vers de nouvelles émotions, c'est traduire dans son corps le résultat de notre imagination. C'est prendre la responsabilité de ses pensées.

Bien souvent, c'est à ce moment que tous notre belle construction intellectuelle s'évanouit, les bonnes résolutions disparaissent, la motivation s'évapore et les pensées restent des pensées dans un coin de notre tête. C'est bien beau tout cela, mais comment fait-on pour dépasser ses peurs et agir ?

C'est important de commencer par se déculpabiliser et se rassurer.



Personne ne peut faire l'économie de la peur. On a tous peur de quitter notre zone de confort.

Il n'y a que les psychopathes qui n'ont pas de frontières, qui n'éprouvent pas de peur et par conséquent pas d'incertitude, qui ne font pas la différence entre penser et agir. (c'est pour cela qu'ils sont considérés, généralement comme des bêtes et qu'eux, nous considèrent comme des proies, enfin, je digresse, c'est une autre histoire)

Penser, c'est se projeter, c'est une abstraction. **Agir, c'est vivre ses pensées, par l'intermédiaire de son corps.**

Comme pour l'immense majorité de l'humanité qui éprouve de la peur, quelque part, agir, prendre le risque de vivre ses pensées, c'est un faire un acte de foi. Foi en la vie, foi en soi, foi dans les autres, foi dans les bonnes surprises, foi dans le meilleur, foi en l'avenir. Peu importe ce qui nous motive, notre conviction profonde, il y a toujours un moment où il faut s'aventurer vers un territoire inconnu. Il faut se lancer pour faire un pas vers autre chose. La confiance, conviction ou foi, peu importe, prenez le terme qui vous convient le mieux, c'est le contraire de la peur.

Le contraire de la peur : c'est le lâcher prise.

Tout ce que l'on a pu faire dans notre vie, c'est parce qu'à un moment, on s'est fait confiance, ou on a fait confiance à quelqu'un. On a lâché quelque chose qu'on connaissait pour quelque chose d'inconnu.



La première fois que vous avez quitté les petites roulettes de votre vélo, vous avez certainement eu peur et pourtant...

Le premier plongeon dans le grand bain, même pas un peu d'appréhension ?

Le premier entretien d'embauche, le permis de conduire, une demande en mariage, un enfant à venir ? Le réflexe instinctif, animal, c'est la peur. Peur de se mettre en danger physiquement ou moralement, en faisant mal les choses, en échouant, en se trompant ou en étant jugé. Et pourtant, il a bien fallu faire acte de foi, lâcher ses peurs et ses doutes, pour se présenter au permis, être présent au boulot ou dire oui devant le maire.

"Alors quand doit-on passer à l'action ? " Doit-on passer à l'action ? C'est plus facile lorsque l'on se convainc de vouloir passer à l'action pour agrandir sa zone de confort.



On passe à l'action, sans notion de devoir, lorsqu'on s'autorise à vivre sa vie, qu'on aspire à autre chose, quand on laisse de la place à l'espoir.

L'espérance n'étant pas autre chose que la conviction intellectuelle qu'il peut y avoir quelque chose de mieux. Comme le jour où vous avez décidé de prendre le risque d'une gamelle en vélo, parce que vous en aviez marre de passer pour un abruti avec vos petites roulettes ou parce que vouliez connaître l'ivresse de pédaler comme un fou, le vent dans les cheveux. Beaucoup de gens agissent lorsque leur zone de confort est devenue un territoire hostile, alors ils sont prêts à s'aventurer vers de nouvelles expériences, à prendre la responsabilité des changements.

Agir, c'est prendre ses responsabilités. Le passage à l'acte nécessite de faire confiance, de se faire confiance, d'assumer ses pensées et ses intuitions, prendre en compte ses désirs et ses ambitions.



Et c'est à partir de cet instant que commence la magie des possibilités infinies à venir.

Cela peut être ; avoir envie de nager en pleine mer ou comble de la subversion

aujourd'hui, passer la cinquième sur le périclès. C'est à la fois trembler pour ses enfants, tout en ayant une confiance absolue dans leur devenir.

On passe à l'acte lorsque l'on obtient un subtil équilibre entre l'espoir et la peur.

La peur intellectualisée n'étant pas autre chose qu'une conviction. La conviction que le pire pourrait arriver.

L'action, commence par l'orientation de nos pensées, c'est l'intérêt d'avoir une conscience. On ne peut pas ne pas être convaincu de quelque chose, **on croit en permanence**, dans le meilleur ou dans le pire ...



Marjorie

Aimez-vous cet article ? Pour lire plus de publications du même auteur, rendez-vous sur son blog :

Aller bien : c'est possible ... Un seul objectif : aller bien et de mieux en mieux...

Magazine ▾ | Accueil Marjorie Moulineuf Aller bien Ethique professionnelle Quels problèmes soigne l'hypnose ? EFT

QUAND ET COMMENT PASSER À L'ACTION?

Cet article a été écrit par Mary du blog Ascension plus.

Passer à l'action pour atteindre ses objectifs est certes primordiale, mais demande aussi la prise en considération de certains paramètres.

D'une façon générale, il y a 4 phases dans le cheminement pour passer à l'action: la pensée, la décision, l'engagement et ensuite l'action.

Après la phase de la pensée, nous allons prendre la décision de le faire, nous allons ensuite décider de nous engager, et nous poserons des gestes concrets pour vraiment passer à l'action.

Expliquer comme cela, ça a l'air simple et facile. Mais en fait, c'est un petit peu plus compliqué que cela. Alors, quand et comment passer à l'action?

*Cet article est ma participation au festival « **À la croisée des blogs** » proposé par le site de la **communauté de développement personnel**. Ce mois-ci, l'organisateur est Mathieu, du blog **Penser et Agir**. Il nous propose le thème suivant: « **Penser et Agir, à quel moment devez-vous passer à l'action ?** »*

Nous avons tous été à un moment ou un autre dans ce cas là. Nous avons parfois, une assez bonne idée de ce qu'il faut faire, mais nous ne pouvons pas le faire.

Nous savons que c'est la bonne chose à faire, mais nous ne pouvons pas passer à l'action. Nous restons bloquer et nous ruminons encore et encore dans notre tête.

C'est vrai qu'il est difficile de décider de la meilleure marche à suivre, même quand il est clair que même tout semble parfait pour passer à l'action.

Ainsi, vous attendez encore et encore le bon moment. Parfois, attendre, prendre son temps peut-être même le meilleur choix, mais la plupart du temps, vous ne pouvez tout simplement pas passer à l'action.

Alors pourquoi ne passez-vous pas à l'action?

Tout d'abord, **la peur** empêche souvent le passage à l'action. **La peur** que vous avez, vous empêche d'agir même si vous avez la meilleure volonté du monde.

Et la peur, c'est cette anticipation que vous imaginez de tout ce qui pourrait faire qu'éventuellement, cela ne marcherait pas. Et cette anticipation n'a aucune réalité puisqu'elle n'existe que dans votre imagination. De même pour la peur, elle n'existe que dans votre esprit.

Mais il n'y a pas que la peur qui vous empêche souvent de passer à l'action.



Quand et comment passer à l'action?

Quoi d'autre vous empêche de passer à l'action?

Si vous connaissez un petit peu le fonctionnement du cerveau, vous savez sûrement que ce dernier n'aime pas la douleur, il a ses habitudes, préfère le plaisir immédiat et rester dans une situation qu'il connaît bien et qui lui est agréable.

Donc, il va tout faire pour vous dissuader de passer à l'action. Le cerveau a associé **zone de confort** avec plaisir immédiat et quiétude. Et donc, si vous voulez passer à l'action, vous serez mal à l'aise, dans l'inconfort, ce qu'il n'apprécie pas vraiment .

Alors, comment s'en sortir?

Vous avez donc **deux choix** qui se présentent à vous:

- ✓ Soit vous rester dans **votre zone de confort** et vous **avez un plaisir immédiat** ou en tout cas vous ne vous sentez pas mal à l'aise, ni dans l'inconfort.
- ✓ Ou, soit vous acceptez quelques contraintes et vous passez à l'action, et de fait, vous différerez votre plaisir.

Pour sortir de ce dilemme, vous devez avoir:

- ✓ Une raison très forte du « **pourquoi** » vous voulez faire telle chose, atteindre tel ou tel objectif. Votre motivation doit être personnelle, forte et surtout venir de l'intérieur.
- ✓ Et ensuite convaincre votre cerveau que vous aurez beaucoup plus de plaisir une fois que votre projet sera réalisé.

Comment faire cela?

Vous allez écrire votre objectif ou projet à réaliser en vous posant les questions suivantes:

- ✓ Pourquoi est-ce que je veux réellement réaliser **cet objectif**?
- ✓ Quel plaisir, quelle satisfaction vais-je avoir une fois que je l'aurais atteint?

Vous vous posez ces deux questions à haute voix, puis vous y répondez par écrit en lisant à haute voix les réponses que vous avez écrites (*cela a l'air simple, mais c'est efficace*).

C'est précisément dans cette phase que vous commencez à ressentir en vous cette satisfaction, cette joie, cette fierté, que vous aurez quand vous aurez **atteint votre objectif**.

Votre cerveau va commencer à l'intégrer pour aller dans votre sens et vous aider. Et cela vous permettra de passer à l'action plus facilement, de manière plus agréable et profitable.

Et ce n'est qu'après ceci, que vous pouvez commencer à établir vos plans d'action et toutes les différentes étapes que vous envisagez pour atteindre votre objectif, quel qu'il soit.

Car ce n'est pas l'immensité de l'objectif qui empêche l'action, le plus important est de savoir précisément votre « *pourquoi* ».

Prenons un exemple: S'inscrire dans une salle de sport et y aller régulièrement.

- *Si vous n'avez pas défini votre « pourquoi » à vous personnellement et non pas y aller parce que c'est bon pour la santé ou pour accompagner un copain ou une copine, vous allez abandonner au bout d'un mois, voir deux tout au plus, et c'est dommage car vous avez déjà passer le cap des courbatures des premiers jours.*

Certes, vous êtes passé à l'action mais pas pour très longtemps et surtout sans motif personnel réel.

- *Par contre, si avant de vous inscrire vous avez bien défini votre objectif, même si vous manquez une semaine ou deux, vous y retournerez, car vous savez vraiment pourquoi vous avez décidé de faire du sport.*

Et c'est pareil pour tout: créer un blog, écrire un livre, créer son entreprise, même faire le grand nettoyage de printemps, etc...Vous devez absolument savoir quelle plaisir, quelle satisfaction, quel plus, cela va vous apporter.

Dès que vous savez vraiment ce que vous voulez, **VOUS personnellement**, et pas ce quelqu'un d'autre veut pour vous: le mieux est d'agir le plus vite possible, et ce, même si ce ne sont pour vous que de *petites actions*.

Vous devez savoir que l'action en elle-même, comporte en quelque sorte, un pouvoir fantastique qui vous propulse.

Passer à l'action, peut être tout simplement de faire quelque de nouveau chaque jour afin de **sortir de la routine**, de votre zone de confort et d'avancer vers votre objectif.

La routine peut vous rendre la vie plus simple, mais trop de routine va engourdir votre cerveau, et de fait, bloquer toutes vos actions.

Faire quelque chose de nouveau chaque jour ou chaque semaine vous permet, non seulement de rester stimulé et motivé, mais vous pousse encore plus à l'action.

Et pour terminer, Johann W. von Goethe a écrit:

*« Au commencement était l'action. Quoique vous rêviez d'entreprendre, commencez-le! L'audace a de la magie, de la puissance. Le savoir ne suffit pas: il faut l'appliquer. La volonté ne suffit pas: **il faut agir.** »*

Aimez-vous cet article ? Pour lire plus de publications du même auteur, rendez-vous sur son blog :



AscensionPlus
Changer Pour Se Sentir Mieux, Réussir, Avoir du Succès,...

Developpement personnel Attitude positive Réussite, Succès

QUAND ET COMMENT COMMENCER À ÉCRIRE ?

*Cet article a été écrit par Marie-Adrienne du blog **À propos d'écriture**.*

Cet article fait écho au précédent **Comment écrire un roman** et répond à une autre question qu'un lecteur m'a posée arrivée par mail le surlendemain.

*Il est aussi ma participation au festival « **À la croisée des blogs** » proposé par le site de la **communauté de développement personnel**. Ce mois-ci, l'organisateur est Mathieu, du blog **Penser et Agir** qui propose le thème suivant: **Penser et Agir, à quel moment devez-vous passer à l'action ?***

Les idées se bousculent dans votre tête. Les mots arrivent à foison. Vous y pensez depuis longtemps... Écrire un roman... vous en rêvez mais vous restez bloqué, pétrifié à l'idée de vous lancer.

« Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas, c'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles. » Sénèque

Quand commencer à écrire ?

La seule vraie façon d'écrire un livre, c'est de commencer à écrire **MAINTENANT !**

Un livre de 200 pages commence par un seul mot. Certes il ne vous mènera peut-être pas à l'édition, mais ce premier mot peut vous conduire à une idée, qui devient un paragraphe, qui devient un chapitre...

- ✓ JRR Tolkien a commencé avec une seule phrase, griffonnée au dos d'une feuille d'examen ; nous connaissons son succès !
- ✓ JK Rowling a commencé avec une idée qui lui est venue dans un train, une idée qu'elle a refusée d'abandonner. Et c'est ainsi que naquit Harry Potter, une histoire en 7 volumes !

Comment commencer à écrire ?

Si vous voulez vraiment apprendre à écrire un livre, commencez aujourd'hui avec un simple geste. Par exemple, piochez sans modération dans cet ouvrage original et savoureux **350 propositions d'écriture** et échauffez-vous avec un exercice d'écriture.

Ce sera bonne façon de jeter l'encre et de prendre confiance. Étonnantes et insolites, ces propositions d'écriture – pour la plupart inédites – seront autant de pistes à explorer, à vivre et à renouveler selon votre créativité et votre plume. Partez à la rencontre de votre imaginaire, apprivoisez les mots qui vous habitent, améliorez vos écrits, affirmez votre style, structurez votre pensée et découvrez l'écrivain que vous n'osiez devenir ! **Ça y est !** Vous voyez bien, ce n'était pas si terrible.

La peur de se lancer frappe autant les débutants que les écrivains plus expérimentés et pour des raisons différentes. J'ai évoqué ces peurs dans un autre article ([ici](#)).

Les débutants y sont cependant plus enclins que la moyenne et c'est la raison pour laquelle la plupart, même en ayant profondément envie d'écrire leur premier roman, ne se lancent jamais. Enfin, vous voilà débarrassé de cette peur panique et rassuré. Après de multiples échauffements, vous vous sentez prêt à écrire l'histoire qui vous hante depuis une éternité.

Le moment venu, vous calez devant le clavier et commencez à taper fiévreusement. Vous versez votre passion dans le premier chapitre et tout se passe bien. Les mots viennent facilement. Les phrases s'enchaînent. Vous en êtes convaincu, ce roman sera un succès ! Vous riez de vos appréhensions ridicules de débutant.

Mais le deuxième chapitre s'écrit déjà moins facilement. Vous perdez un peu de votre confiance. Devant la difficulté, votre passion s'émousse peu à peu. Vous n'êtes pas tout à fait certain de la direction à donner à vos personnages. Néanmoins, vous tapez sur les touches, laissant l'écriture vous emmener là où elle voudra.

Vers le milieu du chapitre 3, vous réalisez soudainement que vous n'avez pas la moindre idée de l'endroit où va votre roman. Au lieu du grand frisson émotionnel

attendu, votre histoire semble faite de méandres sans but. Vous ne savez pas pourquoi vos personnages agissent comme ils le font et vous n'arrivez plus à y voir clair. En outre, cet embryon de roman semble n'avoir aucun lien avec votre idée originale. Vous êtes complètement perdu.

La raison ? Une autre forme courante de blocage d'écrivains. L'erreur a été de ne pas planifier votre roman correctement avant de commencer à écrire. Pire, d'ignorer l'existence de techniques. Encore et toujours.

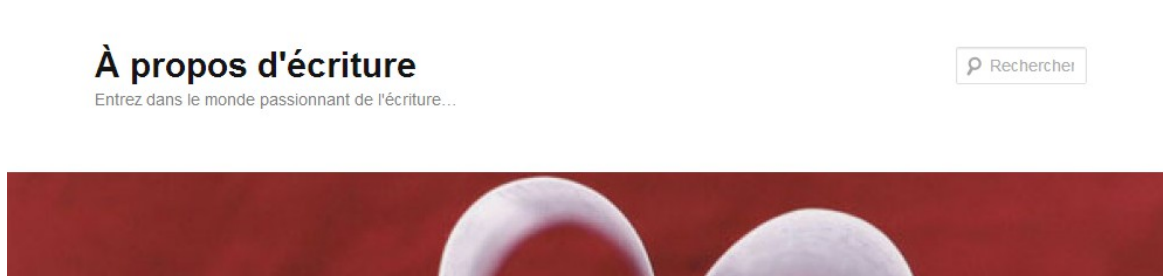
Arrêter et réfléchir

Reconsidérez votre histoire, étudiez les personnages, constituez des scènes, créez des décors. Fouillez votre idée et travaillez votre histoire jusqu'à ce qu'elle prenne un sens quitte à ce que le roman qui émerge s'éloigne de votre idée de départ. Tant que c'est une belle histoire, qui s'en souciera ?

L'écriture est comme d'autres domaines. Comment imaginer qu'un coureur se lance dans un marathon sans préparation ? Comment négliger les techniques qui permettront de passer les différentes étapes plus aisément ? Se lancer sans réfléchir ? C'est l'échec assuré. Ne pas agir pour éviter d'échouer ? La belle affaire... mais qu'en sera-t-il de votre rêve ? Évaporé avant même d'être né !

Alors lancez-vous, vous apprendrez de vos erreurs. Agissez, travaillez... Cherchez vos mentors, trouvez vos auteurs maîtres, restez ouverts et ne négligez pas l'aide que vous pourrez trouver, vous gagnerez du temps.

Aimez-vous cet article ? Pour lire plus de publications du même auteur, rendez-vous sur son blog :



À propos d'écriture
Entrez dans le monde passionnant de l'écriture...

Rechercher

The image shows a screenshot of a website header. On the left, there is a title 'À propos d'écriture' in a bold, dark font, with a subtitle 'Entrez dans le monde passionnant de l'écriture...' below it. On the right, there is a search bar with a magnifying glass icon and the word 'Rechercher'. Below the text, there is a decorative horizontal bar with a dark red background and two white, rounded, overlapping shapes that resemble the tops of spheres or eggs.

ÊTES-VOUS COMME LE LAPIN D'ALICE ?

Cet article a été écrit par Jeff du blog Jeffinfo.



Cet article est ma première contribution dans le cadre du Festival « La croisée des Blogs ». J'ai découvert la croisée des blogs grâce à Jean Yves du blog : **potion de vie et cette 48ème édition est organisé par Mathieu du blog : **Penser et Agir**. Le thème de ce mois de septembre est « A quel moment devez-vous passer à l'action »**

*En r'tard, j'ai rendez-vous quelqu' part,
je n'ai pas l' temps de dire au r'voir,
je suis en r'tard, je suis en r'tard...*

L'homme moderne est un peu comme le lapin dans Alice, il court, il court mais il ne sait pas pourquoi il court ni où il va. Il a l'impression d'agir, d'accomplir de nombreuses tâches mais il est comme son téléphone, il vibre sur place.

La lapin et son agenda de ministre

Avec nos agendas, nos réunions et nos confcall, nous occupons notre temps et le planifions. Prendre un rendez-vous avec vous devient de plus en plus compliqué et nous remplissons nos agendas frénétiquement en essayant de l'optimiser au maximum. Sûrement pour se rassurer, vous êtes peut être comme ça en tout cas moi je l'ai été.

J'ai vu dés fois certaines personnes noter tout ce qu'elles faisaient dans la journée, comme ça entre le tri des mails et le remplissage de son agenda, la moitié de la journée est déjà occupée ^^

Les réunions sont aussi de bonnes excuses pour remplir son agenda. Au final, les choses difficiles qui demandent une prise de décision sont souvent les plus dur à planifier et nous préférons tous remplir notre agenda avec des choses futiles et sans conséquence.

Le lapin ne prend pas de décision

Si nous prenons la création d'entreprise, j'entends beaucoup de gens autour de moi, qui ont envie de créer leur société, de devenir leur propre patron. Combien passent à l'action ? Très peu. Certains passeront un an à créer des produits pour s'apercevoir qu'il n'y a pas de client. Deux ans passent pour réaliser un business plan en espérant qu'au final un financier le lise et investisse des millions d'euros, ce qui n'arrivera jamais.

Certains auront aussi envie d'investir, mais les risques feront toujours retarder le moment où il faut prendre la décision. Pour un investissement immobilier, on visitera des dizaines de biens, mais on oubliera de prendre rendez-vous avec le banquier pour établir un bilan, ce qui aboutira à un projet caduque.

Le lapin n'a pas de loisir

Normal puisqu'il court tout le temps, il ne prend plus le temps de faire les choses dont il a envie. C'est le train train quotidien :

- ✓ 1 à 2 h de transport pour aller au travail

- ✓ 8 h de travail

- ✓ 2 h de télé ou d'internet, dodo et le train train recommence le lendemain.

Tout ça pour 5 semaines de congés payés et 52 week-end ou il cherche à quitter ce quotidien. Seulement, il n'est pas seul et il tombera dans le train train du week-end : 2 h de route, 4 h de plage, 2 h de route, se sera la même chose pour les vacances et

au final il n'aura plus l'impression de s'être reposé ni d'avoir fait ce dont il avait envie.

Comment ne pas devenir un lapin tout blanc ?

Même si le portrait que je viens de dresser est une caricature, le lapin d'Alice sommeille en chacun d'entre nous. C'est lui qui nous empêche de prendre les décisions importantes et donc de passer à l'action.

« Si tu veux rechercher des résultats différents tu ne dois pas faire toujours la même chose » disait Einstein.

l'agenda, les get things done...sont utiles mais il ne faut pas en abuser. Car on oublie de faire fonctionner le plus important : le cerveau. Personnellement, je note dans mon agenda uniquement mes déplacements qui impliquent des frais kilométriques, pour le reste je me force à les retenir. Pour ma liste de tâches, je ne note que la deadline. On peut commencer progressivement en éliminant certaines tâches ou rendez-vous en ayant pour objectif de garder uniquement l'indispensable.

Prendre une décision n'est jamais une chose facile, mais combien de temps (et donc d'argent) perdons-nous en hésitant. Certaines décisions demandent réflexion, si vous allez vous endetter pour 20 ans dans un bien immobilier, il est normal de prendre plus d'une heure avant de signer, mais il faut savoir qu'un bien immobilier intéressant ne restera pas plus de 48H sur le marché. Par contre, si vous passez 30 minutes devant le menu d'un restaurant avant de commander vous avez perdu du temps. Optimiser son temps de réflexion en fonction des conséquences de l'action pourra vous faire gagner de précieuse minute tout au long de la journée.

Il y a un vieux proverbe latin qui dit « carpe horus, carpe diem », la dernière locution étant connue de tous. Pourquoi être malheureux au travail afin de se payer quelques heures de loisirs qui ne rendront pas la semaine plus agréable pour autant. Attention quand même, il y a toujours une partie du travail que l'on qualifiera d'alimentaire mais quand on arrive à générer un revenu de sa passion, le travail devient tout de

suite moins dur et comme nous ne comptons plus nos heures peut-être qu'au final nous gagnons plus tout en réalisant nos envies.

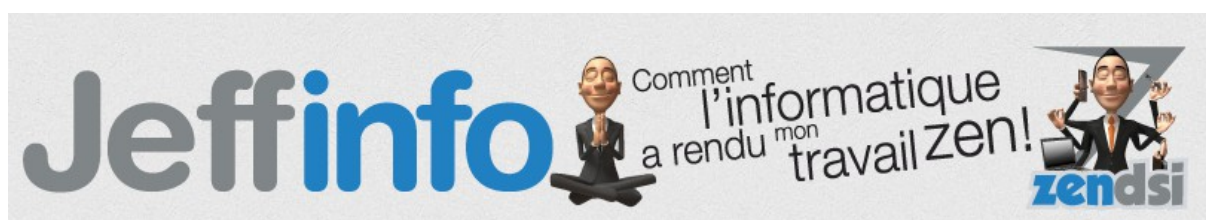
Luttez-vous contre le syndrome du lapin blanc ?

Vous avez des envies et pourtant vous ne les réalisez pas. Vous hésitez, vous n'avez pas le temps ou l'argent, enfin il y a toujours une bonne excuse pour ne pas quitter son quotidien. Je lutte contre le lapin qui est en moi tout en évitant de tomber dans la procrastination, car courir dans tous les sens ou ne pas bouger revient à la même chose, rien n'avance. Si vous voulez avancer et réaliser vos rêves il va falloir passer à l'action et partir à l'aventure.

Dans toute action il y a un risque, mais comme le disait Sénèque : « Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas, c'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles »

Avez-vous découvert le lapin blanc qui sommeille en vous et êtes-vous passer à l'action ?

Aimez-vous cet article ? Pour lire plus de publications du même auteur, rendez-vous sur son blog :



CHANGER DE VIE : ÊTES-VOUS UNE ÉPONGE ?

Cet article a été écrit par Mathieu du blog Emotionnellement.

Vous souhaitez **changer de vie**, l'améliorer, et devenir une personne meilleure. Lorsque vous surfez sur la toile vous trouvez pleins de bons conseils, des plans d'action en 3 étapes à gogo, et pour couronner le tout des formations pour changer en 21 jours. Permettez-moi de vous féliciter mais aussi de vous adresser mes condoléances. **Changer n'a jamais été aussi facile**, mais en même temps, beaucoup ne changeront tout simplement pas... Pourquoi ? La réponse à cette question se résume dans **l'attitude de l'éponge** et dans un mot de 6 lettres...

Changer de vie : la prise de conscience

Une fois que vous avez pris conscience qu'il y a quelque chose qui ne va pas en vous, vous vous mettez à chercher, et grâce à monsieur Google, vous trouvez ! **Mais les astuces que vous trouvez ont encore besoin d'une chose...** elles doivent être appliquées. Si des personnes écrivent des articles et des livres sur le développement personnels c'est pour aider les lecteurs à se surpasser. Mais malheureusement, **l'emprise des « donneurs de leçons » est bien de courte durée si les devoirs à la maison ne sont pas faits...** Elle doit être accompagnée par les 6 lettres mystères qui sont l'A C T I O N.

Certes, l'action est précédée par une prise de conscience. Et je vous dirais aussi que oui : **la prise de conscience est une action en elle-même**. Mais elle ne suffit pas. Lire sans agir, c'est un peu comme si vous mettiez la clef de votre voiture dans le contact sans la tourner, et attendiez que la voiture démarre. Rien ne se passera tant que vous ne passez pas à l'action. *Et c'est justement cela le plus dur.* Je sais qu'il y a **une tonne d'excuses qui sont là afin de ne pas passer à l'action**. Parmi ces excuses, adopter la technique de l'éponge.

Changer de vie : la théorie de l'éponge

Vous rappelez de la maternelle? C'était sûrement la période scolaire que nous avons tous le plus apprécié dans nos longues années passe en compagnie de l'éducation nationale. Et je vais vous dire pourquoi : car **on y passait à l'action sans trop s'occuper de la théorie** avec des activités concrètes.



Je ne dis pas que la théorie n'est pas importante. Ce que je pointe du doigt et de **consacrer à la théorie trop de temps, et de délaisser la pratique.**

Alors oui, comme excuse pour ne pas appliquer, est de dire que depuis que vous êtes rentré au CP on vous a littéralement transformé en machine de guerre « théorique » qui -assise sur sa chaise toute la journée- absorbe des informations telle une éponge, et n'applique que rarement.

C'est ce que j'appelle l'attitude de l'éponge. Si vous faite la plonge occasionnellement, je suis sûr que vous savez que **le problème avec les éponges, c'est qu'à force d'absorber et de rester humide, se décomposent si elles ne sont pas utilisées.** Il faut donc de temps en temps, les utiliser. Et il en est de même pour toutes ces informations (qui ne sont autre que l'eau) que nous, en tant qu'éponges, absorbons chaque jour. Si nous consacrons ne serait-ce que 50% de notre temps à appliquer, les résultats serait fascinants.

Le réel problème, c'est que cette **attitude de l'éponge** est devenue **une habitude**. Au final, beaucoup **de ce que nous avons appris n'a tout simplement pas été mis en pratique.** Et nous continuons inconsciemment sur cette lancée pitoyable dans notre vie de tous les jours. Alors, à quand le changement ?

« Il y a un gouffre bien moindre entre l'ignorance et le savoir qu'entre le savoir et l'action » Chris Guillebeau

Ma question pour vous : **Avez-vous appliqué l'unique et seule clef pour prendre en main votre gestion des émotions que je vous donne dans mon ebook gratuit : « A la découverte de vos émotions ? »**

*Cet article participe à la 48e édition du festival de développement personnel « **A la Croisée des Blogs** » organisé par Mathieu du blog **Penser et Agir**.*

Crédit photo : **Florida Sea Grant** et **bored-now**

Aimez-vous cet article ? Pour lire plus de publications du même auteur, rendez-vous sur son blog :



Ensemble, développons notre intelligence émotionnelle.

L'intelligence émotionnelle
Qu'est-ce-que c'est ?

LA VIE POSITIVE RÉPOND À LA QUESTION : QUAND PASSER À L'ACTION ?

*Cet article a été écrit par Jean du blog *La vie positive*.*

La Vie Positive participe avec cet article au festival « A la croisée des blogs » du mois de septembre, organisé par Mathieu du blog « Penser et Agir », sur le thème : « Penser et Agir, à quel moment passer à l'action ? »

Question délicate

A priori, il est très difficile de répondre à cette question d'une manière générale. Le moment où l'on passe à l'action dépend de différents facteurs, le contexte, la personne qui pense et agit, le type d'action, l'objectif à atteindre, les éventuels délais et priorités, la ou les personnes liées à l'action.

D'autre part, la question ainsi formulée présuppose que la pensée précède l'action, et la prépare en quelque sorte.

Pensée et Action

Toute notre vie est faite de **pensées** et d'**actions**. Parfois les **pensées** et les **actions** sont très dépendantes les unes des autres et peuvent être simultanées.

Par exemple, un peintre qui crée un tableau pense tout en agissant. Il peut très bien avoir longuement réfléchi à son œuvre avant de la démarrer, mais, face à sa toile, il pense tout en maniant ses pinceaux.

D'autres fois, nos pensées et nos actions sont complètement indépendantes, on fait les choses d'une manière automatique ou inconsciente et on peut penser à tout autre chose sans rapport avec l'action en cours.

Il arrive aussi qu'on agisse d'une manière instinctive, sans vraiment y penser au préalable. C'est souvent dans ce cas une action en réponse à une sollicitation extérieure, un peu comme un acte réflexe.

Action : définition

Mais qu'entend-on exactement par **action** ? En l'occurrence, on oppose **pensée** et **action**. Bien que les deux soient très liées, la **pensée**, c'est tout ce qui concerne les idées, les concepts, les plans, les spéculations intellectuelles, la réflexion. L'**action**, c'est la mise en application, le mouvement, le geste, la création, ce qu'on fait, ce qu'on réalise.

Grosso modo, la pensée c'est de la théorie, l'action, c'est de la pratique.

Enfin, on peut définir l'**action** par rapport à son contraire, l'**inaction**. La société valorise l'individu actif, qui « se bouge », qui veut faire quelque chose de constructif, de productif. Alors qu'il y a un côté péjoratif chez la personne passive, parce qu'on l'assimile à quelqu'un qui ne fait rien, qui « se laisse vivre ».

Frontière Floue

Dans certains cas, on peut avoir du mal à savoir si on se situe dans le domaine de la pensée ou dans celui de l'action.

Par exemple,

- ✓ « écouter un conférencier parler », est-ce de la pensée ou de l'action ?
- ✓ « décider de démarrer une formation » est-ce de la pensée ou de l'action ?
- ✓ « noter ses rendez-vous sur son agenda » est-ce de la pensée ou de l'action ?

On voit bien que la frontière entre pensée et action est très floue et assez perméable, tant les deux sont indissociables et consubstantielles à l'humanité.

Tentative de réponse

Reprenons l'exemple du peintre pour répondre à la question « **à quel moment passer à l'action ?** »

Ma réponse est : « lui seul le sait ». S'il veut faire une œuvre purement imaginaire, il la concevra d'abord dans sa tête, puis au moment où il se sentira prêt, l'exécutera sur la toile. Un autre de ses confrères fonctionnera peut-être autrement, en peignant, au fur et à mesure de son inspiration.

Chacun d'entre nous a **ses propres stratégies mentales** du passage à l'action. Quel va être l'élément déclencheur ? Pour le peintre, ce sera peut-être la vue du grain de la toile blanche dans tel environnement qui lui donnera soudain l'inspiration et déroulera le flot de ses gestes artistiques.

Pour un autre humain, ce sera une envie, une sensation, un déclic qui le poussera à agir. Pour un autre encore, plus cartésien, le moment aura été déterminé bien à l'avance, calculé, planifié sur le papier, tenant compte des différents paramètres pour réussir à mener à bien la dite-action.

Je pense vraiment qu'il **appartient à chacun** selon sa sensibilité, ses critères, sa façon d'appréhender les choses, de connaître **son moment de passer à l'action**. Je ne dis pas ça pour me défausser ou pour laisser de côté ceux qui peuvent avoir des interrogations pour eux-mêmes concernant cette question.

Est-ce la bonne question ?

D'ailleurs, est-ce bien la bonne question ? Est-il si important de connaître à l'avance le moment de passer à l'action ?

D'abord, il faut déjà savoir s'il y a **une action à mener**, et quelle est **cette action**. L'expression « mettre la charrue avant les bœufs » illustre bien cette idée. On peut se précipiter, mu par quelque pulsion subite, pour faire quelque chose à un moment qu'on pense judicieux. Et puis s'apercevoir après la bataille qu'on s'est trompé.

Il Faut Penser

En réalité, **la pensée** est la partie la plus importante. **99%** de la **réussite** d'un projet en dépend. C'est bien de ça qu'il s'agit. Quel est l'intérêt de savoir quand passer à l'action, si, au bout du compte, on se plante lamentablement ?

S'il suffisait de connaître l'instant de départ de l'action pour réussir, ce serait trop simple. **La pensée** est déterminante, je l'ai dit, et selon la **loi de l'attraction**, nos pensées créent ce qu'il nous arrive. On obtient, on devient ce à quoi l'on pense le plus souvent. **Nos pensées attirent** vers nous leur équivalent réel et concret.

Loi de l'Attraction

Que ce soit en **positif** comme en **néгатif**. C'est-à-dire que si, par exemple, nous pensons souvent : « je n'y arriverai jamais », il y a une forte probabilité pour qu'effectivement nous n'y arrivions jamais. C'est entre autres pourquoi je prône la **pensée positive**. D'un point de vue purement pragmatique, utilisons-la car la **pensée positive** attire dans notre vie des **événements positifs**.

La moindre velléité d'action suppose un objectif à atteindre, appelé à être concrétisé dans un résultat souhaité. Appliquons **la loi d'attraction** et pensons en termes positifs au résultat visé par l'action. Tout le travail est fait par la pensée et on ne se pose pas la question ni du quand ni du comment. Je ne dis pas qu'il ne faut rien apprendre, ni rien faire du tout. Si on veut devenir ingénieur spécialisé dans la construction des ponts, il faut évidemment avoir acquis un minimum de connaissances.

Je dis que c'est la **pensée** qui fait **le plus gros du travail**. L'homme peut créer son futur en y pensant. Il se focalise sur ce qu'il veut avoir, faire ou être, et des événements, des opportunités, des « hasards » arrivent pour faire en sorte que ce qu'il a pensé se réalise.

S'il y a telle ou telle action à mener, il saura **quand et comment** la mener.

La Réponse

En fin de compte, je réponds à la question « **à quel moment passer à l'action ?** » en disant : « au moment adéquat, **au bon moment**, au moment qui convient. »

Aimez-vous cet article ? Pour lire plus de publications du même auteur, rendez-vous sur son blog :



PASSEZ À L'ACTION ET DEVENEZ LE HÉROS DE VOTRE HISTOIRE

*Cet article a été écrit par Florence du blog **Bien-être dans sa vie**.*

Cet article est ma contribution à l'événement la Croisée des Blogs, dont l'édition de rentrée est organisée par Mathieu, du blog **Penser et Agir, sur le thème du "Passage à l'action".**



Allez-y, faites le grand saut!

Je vous expliquais dans de précédents articles pourquoi **vous ne devez pas rester figé en mode Pause** dans votre vie et pour cela **comment prendre toutes vos décisions en moins d'1 minute**. Vous avez donc maintenant décidé de ce que vous voulez faire, il n'y a plus qu'à... passer à l'action.

L'identification de votre objectif vous a amené en un point d'instabilité, comme au sommet d'une crête de montagnes. De ce point, vous pouvez basculer d'un côté ou d'un autre; retomber dans votre vie d'avant ou sauter dans vos opportunités d'avenir.

C'est le moment crucial durant lequel un changement décisif est imminent. C'est un instant de choix. Sur ce pic de montagne, vous entendez peut-être des voix au loin. De la vallée du passé résonne un écho de vos angoisses, de vos doutes, de vos hésitations, de tout ce qui vous retenait et vous retient peut-être encore d'avancer sur votre chemin d'Épanouissement. De l'autre vallée, en face de vous,

monte un appel, un appel à grandir, à développer de nouvelles capacités au service de vos Valeurs, de votre Vision, un appel à transformer ou restaurer votre Identité et à «habiter» de plus en plus votre rôle, votre Mission de vie.



Devenez le Héros de votre vie

On ne répond pas à un appel sans apprendre quelque chose, sans devenir 'plus'. A chacun de le découvrir, de l'accueillir.

Parce qu'il implique d'affronter le Dragon qui crache du feu, entendez vos peurs, répondre à un appel fait de vous un héros, d'une grande ou d'une petite manière, pas à pas ou en faisant de grands sauts.

On a coutume de distinguer 5 Archétypes du Héros : l'Orphelin, la Victime, le Vagabond, le Guerrier et le Sage. A vous d'identifier celui dans lequel vous vous reconnaissez le plus. Non pour vous faire entrer dans une case, mais pour vous faire entrevoir ce qui, peut-être, vous barre la route sur votre Chemin de Vie, et comment vous pouvez franchir cet obstacle.

- **L'Orphelin** croit qu'il ne peut pas faire seul, il se sent abandonné et a besoin de beaucoup d'amour et de soutien. Sa pire peur est d'être abandonné. Devant le Dragon, il attend qu'on vienne le soutenir. Il va toujours chercher ses réponses auprès de l'autorité, a du mal à maîtriser ses émotions, veut une vie facile au travail, voire ne pas travailler, et cherche des remèdes miracles. Il recherche la Sécurité. Sa Tâche est de vaincre la négation de lui-même pour aller vers l'Innocence, c'est-à-dire vers l'Essence de son Être.

- **La Victime** a peur de l'égoïsme. Elle offre sa souffrance pour aider les autres, se prive pour les autres, prend soin des autres en se sacrifiant elle-même. Elle réprime ses émotions pour ne pas gêner, fait des régimes, travaille pour les autres, préfère donner que recevoir. Pour elle, il y a plus de vertu dans la pauvreté que dans la richesse. Sa Tâche est de prendre soin d'elle-même, de passer du Sacrifice au Sacré.

- **Le Vagabond** a tendance à fuir et à faire semblant de ne pas voir les problèmes. Il a peur de la conformité et mène une quête solitaire de Dieu. Il aime explorer des idées nouvelles en agissant seul. Il assume seul ses émotions et se méfie des experts et des médecines alternatives. Au travail, il fait tout tout seul, cherche sa vocation, fait beaucoup de formations. Il recherche l'Argent pour l'indépendance qu'il procure mais doit avant tout acquérir sa véritable autonomie en trouvant sa vocation.

- **Le Guerrier** fonce et prend des risques, parfois inconsidérés. Il a peur de l'inefficacité et aime la discipline. Il veut tuer le Dragon et convertir le monde. Il apprend dans la compétition et cherche à gagner les récompenses par un travail acharné. Il veut être un modèle pour les autres mais pour son propre plaisir. Il maîtrise, voire réprime ses émotions. Il veut être en forme à tout prix quitte à suivre des régimes durs. Il cherche la Richesse matérielle en faisant travailler les autres pour lui. Sa Tâche est d'aller vers la confiance, l'assurance, le courage et le respect.

- **Le Sage**, enfin, a l'illusion de tout savoir et a tendance à jouer les apprentis sorciers. Il a peur du manque de profondeur, de l'aliénation de soi et des autres. Il célèbre Dieu en chacun et veut des relations égalitaires. Il apprend pour le plaisir, et beaucoup à travers ses émotions. Il mange sainement, travaille selon sa vocation et n'amasse pas. Son But c'est le Chemin, l'Authenticité, l'Équilibre. Sa Tâche est d'aller vers l'acceptation, l'abondance, la joie.

- Et à côté de ces Archétypes, il y a l'**Innocent** qui est notre nature originelle dans laquelle nous nous ressourçons sans plus nous poser de questions, c'est l'Essence de notre Être. Chaque Héros a besoin du modèle d'un autre Héros pour accomplir sa Tâche. Ainsi l'Orphelin, qui a besoin du Guerrier.

- L'Orphelin apprend l'Amour au contact des autres mais il doit « lâcher » un peu les autres.
- La Victime aide les autres mais elle doit apprendre à aider de façon inconditionnelle, sans rien attendre en retour.
- Le Vagabond s'ouvre à énormément de choses, mais il faut qu'il se rassemble à un moment donné.
- Le Guerrier est fort mais il doit canaliser sa force.
- Le Sage doit apprendre à s'ancrer.



Accomplissez votre Voyage du Héros

A chacun d'entreprendre son Voyage du Héros en répondant à l'Appel de sa vie, en partant à la conquête de son Projet de Vie. A chacun de dépasser son point d'instabilité, en affrontant ses démons, son Dragon, pour poursuivre ses Buts de Vie et atteindre un état supérieur de réalisation de soi, qui lui offrira un nouveau point d'équilibre.

Mais une telle transformation ne se fait pas du jour au lendemain. C'est un parcours initiatique qui passe par différentes phases :

1. L'écoute et l'acceptation de «l'appel» (sa raison de vie, sa Mission). C'est la clarification de l'objectif et l'identification de ses effets à long terme ;

2. Le point sur les ressources, disponibles ou à acquérir (outils, techniques, stratégies), via éventuellement des guides qui peuvent nous accompagner, comme un coach par exemple, ou via des mentors que nous pouvons modéliser;

3. La traversée des émotions, qui va nous permettre de franchir le seuil du changement;

4. L'identification et la résolution des blocages, qui consistent à faire face, apprivoiser et transformer ses «démons»;

5. Enfin, la mise en action de sa Mission à travers l'atteinte de ses Objectifs successifs.

C'est l'œuvre de toute une vie.

Dépasser vos émotions et affronter vos démons, soit les phases 3 et 4, est ce qui va vous permettre de vous libérer de tout ce qui vous empêche encore de prendre votre envol vers votre Projet de Vie. Cette libération passe par le « nettoyage » de vos croyances limitantes et par l'identification et le dépassement de vos émotions négatives, de vos peurs liées à la poursuite de vos Buts de Vie.

Mais plus que tout elle passe par la connexion à l'Essence profonde de votre Être, à l'Innocent qui tient la main du Héros en vous. Parce que lorsque vous fonctionnez à partir de l'Essence de ce que vous êtes véritablement – plutôt qu'en fonction des étiquettes qu'on vous colle ou de qui vous vous dites à vous-même que vous voulez être :

- Vous ressentez une unité en vous-même, une paix intérieure, une plénitude de vie;
- Vous êtes fermement enraciné et centré;
- Vous avez tout à la fois conscience de votre corps et de vos émotions;
- Vous savez ce que vous voulez;

- Vous vous comportez en accord avec vos valeurs;
- Vous avez une conscience positive de vous-même, de qui vous êtes, au-delà de ce que vous faites, possédez ou ressentez;
- Vous êtes plein d'énergie en sachant que vous avez toujours le choix de vos émotions et de vos actes.

Connecté à votre Moi profond, vous vous sentez l'envie et les capacités d'aller au bout de vos rêves.



Alors, que vous y soyez déjà ou que vous soyez sur le point de le prendre, je vous souhaite un excellent envol! A l'image de **Jonathan Livingston le goéland**, dont je vous recommande plus que vivement la lecture si vous ne connaissez pas ce petit chef d'œuvre littéraire de Richard Bach,

Exigez la liberté comme un droit, soyez ce que vous voulez être, et prenez votre essor !

Aimez-vous cet article ? Pour lire plus de publications du même auteur, rendez-vous sur son blog :



BIEN-ÊTRE DANS SA VIE
Une approche holistique du Bien-être pour obtenir plus de la Vie

AVANT DE PASSER À L'ACTION : ARRÊTEZ-VOUS !

Cet article a été écrit par Véronique Baudoux du blog Impulsion positive.

6 clés pour une action inspirée

Aujourd'hui, l'action est au centre de nos vies...

Nos agendas sont surchargés d'activités multiples et nos journées sont une succession de choses à accomplir. Avoir l'air hyper-occupés semble être la seule manière de prouver notre compétence et, plus nous paraissions affairés, plus nous avons l'air d'être des personnes importantes. Courir dans tous les sens est presque une nouvelle forme de snobisme et «Je n'ai pas le temps» est peut-être la phrase que nous disons le plus souvent.

Les enfants n'échappent pas à ce phénomène : en tant que maman, je constate très souvent le regard soupçonneux qui se pose sur moi lorsque j'avoue que mes enfants ne participent à aucune des nombreuses activités extra-scolaires qui sont possibles à l'heure actuelle. Une nouvelle pathologie touche de plus en plus d'enfants... Inexistante par le passé, ce trouble du comportement que les pédo-psychiatres nomment l'hyperactivité, est peut-être le reflet de notre manière de vivre actuelle dans laquelle l'action est omniprésente.

Pourtant, dans la sphère du développement personnel, le mot «procrastination» est de plus en plus à la mode...

Pourtant, de nombreuses personnes se plaignent de ne pas réussir à réaliser leurs rêves...

Pourtant, la dépression est une des maladies les plus fréquentes en ce début du 21ème siècle et s'il y a un secteur qui n'est pas touché par la crise, c'est bien celui des anxiolytiques et des anti-dépresseurs.

Et si le problème n'était pas tant la difficulté de passer à l'action que celle de déterminer quelles actions sont réellement nourrissantes pour notre Être profond ?

Dans ma pratique médicale, je constate que 8 personnes sur 10 en sont là : elles ne connaissent pas le SENS de leur vie !

Se laisser engloutir ou se laisser inspirer ?

Il est facile d'être emporté dans ce tourbillon d'actions...

Il est difficile d'oser refuser d'obéir à cette mode de l'agenda overbooké, difficile d'oser s'arrêter.....

Et alors que nous sommes en pleine période de rentrée scolaire, le risque est grand de repartir pour un tour de tourbillon, pour une année bien remplie d'activités mais vide de sens sur NOTRE chemin.

Alors, peut-être vais-je aller à contre-courant de la mode qui vous pousse à passer à l'action sans plus tarder...

Peut-être cela va-t-il vous sembler étrange dans ce contexte de rentrée...

Et pourtant, je vais vous lancer un grand STOP !

Je vais vous dire : «Avant d'agir, arrêtez-vous !»

Durant cet été, vous avez sans doute fait une pause pour permettre à votre corps et à votre cerveau de se reposer...

Mais avez-vous pris le temps de réels rendez-vous avec vous-même pour faire le point sur l'année écoulée et évaluer où vous en êtes sur le chemin de vos objectifs profonds ?

Avez-vous pris le temps de mesurer ce qu'il faudrait enlever de votre agenda pour cesser de vous disperser et de vous épuiser dans des directions qui ne vous conviennent pas ?

Avez-vous pris le temps de ressentir ce qu'il vous faut absolument rajouter pour conserver votre propre équilibre ?

S'arrêter et agir, ce n'est pas incompatible, au contraire !

Selon moi, la première étape du passage à l'action est donc l'INACTION...

Pour évaluer si les actions que vous vous préparez à poser sont de celles qui vont vous emmener plus loin vers le sens profond de votre vie ou de celles qui risquent de vous en éloigner.

Quel est le sens de votre vie ?

Beaucoup de personnes me disent : « Je n'ai pas encore découvert le sens de ma vie »...

C'est un peu comme si ce sens était prédéterminé par le destin ou par une quelconque autorité supérieure...

Un peu comme si une mission nous avait été assignée et que nous cherchions à savoir ce que l'on attend de nous...

Un peu comme si tout était écrit à l'avance dans un grand livre qu'il nous faudrait trouver...

Et si le sens de votre vie n'était pas prédéterminé ?

Et si aucune mission précise n'avait été choisie pour vous ?

Et si le grand livre était vierge et que c'était à vous d'y inscrire vos rêves, vos buts, vos projets, votre rôle ?

Et si, finalement, il ne s'agissait donc pas de DÉCOUVRIR le sens de votre vie mais bien de le CHOISIR ?

Pas de panique, je en vais pas entrer dans un délire ésotérico-mystico-spirituel

Steve Jobs, qui n'était pourtant pas un illuminé shooté aux champignons hallucinogènes, disait d'ailleurs :

« Ayez le courage de suivre votre cœur et votre intuition. L'un et l'autre savent ce que vous voulez réellement devenir. Le reste est secondaire »

Il s'agit de faire collaborer nos deux hémisphères cérébraux...

Le cerveau gauche, analytique et synthétique...

Le cerveau droit intuitif et créatif...

Mais pour entendre notre cerveau droit, il faut demander à notre cerveau gauche de se taire.

Pour écouter notre intuition, il faut interrompre un instant le bavardage de notre mental...

Ensuite, et seulement ensuite, mettre notre mental au service de notre cœur...

Ensuite, et seulement ensuite, mettre notre capacité d'action au service de nos rêves profonds...

Les «moyens» et outils pour réussir à écouter notre intuition sont nombreux et variés ... Chacun d'entre nous peut trouver ce qui lui convient le mieux et je ne détaillerai pas ici mes propres méthodes car ce n'est pas l'objet de cet article (mais cela me donne une idée pour un prochain sujet)

Ce pas nécessairement un processus qui exige beaucoup de temps...

Car en prenant l'habitude d'écouter notre intuition, nous finissons pas identifier très rapidement les signaux, les feux verts et les feux rouges qui se traduisent souvent par un ressenti physique... Cela devient comme une sorte d'instinct viscéral qui nous permet d'évaluer en un instant ce qui est bon pour nous...

Et alors qu'aux yeux du monde extérieur cela pourrait ressembler à de l'impulsivité irréfléchie, nous savons qu'en fait ces décisions prises en quelques secondes émanent bien de notre sagesse profonde.

En ce qui me concerne, j'aime me référer aux émotions qui sont éveillées lorsque je visualise l'objectif final réalisé. Si je ressens de la joie, qui se traduit par une sensation que ma cage thoracique s'enfle et prend de l'ampleur, c'est un grand feu vert. Si je ressens de la méfiance, qui se traduit par une contraction de mon plexus solaire (ce que l'on appelle communément la «boule» dans le ventre), c'est au minimum un feu orange, voire un feu rouge.

Dans ces cas-là, je réserve ma décision et je programme une méditation qui me permettra d'y voir plus clair et de faire la part des choses entre une peur issue du fait que les étapes pour atteindre cet objectif me forceront à sortir de ma zone de confort et un besoin légitime de m'écarter de ce qui ne me convient pas mais que je crois devoir faire pour de multiples «mauvaises» raisons .

Je reconnais que ce baromètre de la sensation physique n'a rien d'une découverte exceptionnelle mais il faut avouer que peu d'entre nous osent se fier à ce ressenti tout simple. Et de s'exclamer par après : «Je le savais !»

Je ne saurais donc trop insister sur l'importance d'identifier vos feux verts et vos feux rouges personnels... Afin d'apprendre à vous laisser guider par votre sagesse intérieure...

Un éléphant se mange par petites bouchées

Après avoir identifié un objectif s'inscrivant parfaitement sur la ligne du sens que je veux donner à ma vie et avoir vérifié que l'émotion ressentie en visualisant cet objectif me donne le feu vert, j'active alors mon cerveau gauche pour utiliser sa capacité d'analyse afin de découper l'objectif en de multiples petites sous-étapes.

Car les objectifs de vie qui mettent notre cœur en joie sont souvent des objectifs grandioses (c'est bien pour cela qu'ils nous rendent joyeux) mais ils nous font parfois peur tant ils peuvent sembler complexes à mettre en œuvre.

Afin d'éviter de reculer ou de me laisser décourager par l'ampleur de l'objectif final, je le fractionne donc en petites étapes qui me paraissent toutes aisément franchissables. Même si j'ignore encore parfois comment je vais accomplir certaines d'entre elles...

Par exemple, pour la réalisation de ce site qui faisait partie des étapes nécessaires vers mon objectif, je n'étais absolument pas compétente en informatique mais j'ai noté l'étape en sachant que je trouverais les informations nécessaires en temps utiles. Et cela a bien été le cas !

Laurent Marchand, mon coach «adoré» me disait :

«Ne te demande pas comment, demande-toi pourquoi !»

Pour les étapes plus complexes et qui vont me demander de déployer certains efforts plus importants en terme d'apprentissages, je me repasse sa voix en boucle et je me reconnecte au «pourquoi» de mon objectif final, à cette émotion de joie que j'éprouve lorsque je m'imagine l'avoir atteint.

Le «comment» se dévoile quand c'est nécessaire.

Pour découper mon «éléphant» en petites bouchées, j'utilise la technique du «Mind-Mapping» qui me paraît être un outil incroyablement efficace d'organisation mais

aussi de créativité. Cet outil rend possible une collaboration parfaite entre les deux hémisphères cérébraux car, non seulement il permet de planifier les actions mais aussi de faire émerger de nouvelles idées...

Et, contrairement à une «To Do List» classique, il n'est pas figé une fois qu'il est terminé... Il est toujours possible de le faire évoluer en fonction des événements sans devoir tout recommencer.

Pour créer mes Mind-Maps, j'utilise le plus souvent un logiciel informatique adapté mais il m'arrive aussi de les faire sur une grande feuille de papier que je colle alors au mur, juste à côté de mon frigo. Ce qui me permet de l'avoir constamment sous les yeux et de choisir parmi toutes les tâches à réaliser, celles que je peux faire en fonction du temps dont je dispose à ce moment-là.

Cela peut paraître un peu étrange mais il est extrêmement fréquent, pendant que le repas cuit ou que je suis simplement en stand-by à attendre que les enfants soient prêts à partir à l'école, que je consulte mon mind-map et que j'y trouve une petite action que je peux réaliser durant ces dix ou quinze minutes qui auraient pu être de simples moments d'attente. C'est fou d'ailleurs combien d'actions simples il est possible de réaliser durant ces périodes de journée où nous fonctionnons par automatisme. Travailler, ce n'est donc pas toujours en m'enfermant dans un bureau durant trois heures d'affilée... Et j'aime assez l'idée que, vue de l'extérieur, je suis juste une maman occupée à préparer le repas... Mais, qu'en réalité, dans les coulisses, de grandes choses se construisent.

Ci-dessous, je vous propose une photo du Mind-Map que j'ai réalisé en avril 2012, au moment où j'ai démarré ma réflexion sur mes nouveaux projets professionnels. (Il n'est pas réellement lisible sur cette petite photo mais l'idée est de montrer ce qu'est un mind-map à ceux qui ne connaissent pas.)

Cinq mois plus tard, en cette rentrée, plus de la moitié des étapes sont franchies.

Petits pas par petits pas, j'avance sur le chemin...

Petites bouchées par petites bouchées, mon éléphant n'a qu'à bien se tenir.



NB : Ce mind-map a été créé avec le logiciel My Thoughts (pour Mac) mais il en existe une multitude et certains sont gratuits.

<http://www.heuristiquement.com/2009/07/50-outils-mind-mapping-pour-les.html>

<http://cartesdesidees.wordpress.com/2011/07/08/30-outils-de-mind-mapping/>

L'importance des médailles

Nous sommes immergés dans un système éducatif et culturel qui cultive la notion du «Peut mieux faire»... et cela entretient notre sentiment d'insuffisance. Nous passons donc notre temps à chercher l'approbation extérieure, les «bons points» que nous aimons accumuler pour avoir enfin la sensation d'être à la hauteur.

Mais cette attente de valorisation extérieure nous fragilise encore plus car elle est basée sur un manque : tant que j'attends que ce soient les autres qui me confirment ma valeur, c'est le signe que je doute de cette valeur personnelle.

Or, les énergies semblables s'attirent : le manque appelle le manque, le doute appelle le doute... Si je doute de mes capacités, les autres en douteront aussi... Et, me renvoyant leurs doutes, me pousseront dans le cercle vicieux d'agir encore plus dans le but d'obtenir leur approbation.

Il me paraît essentiel de commencer à briser ce cercle vicieux en m'auto-congratulant moi-même. Cela peut sembler un geste vaniteux mais, en fait, il s'agit surtout de m'accorder de la valeur à moi-même, de ne plus dépendre du regard extérieur pour croire en moi.

Et, c'est amusant de constater que lorsque je me trouve moi-même géniale, les autres ont l'air de le penser aussi.

Lorsque j'ai franchi une étape plus difficile ou plus longue (et que je peux la barrer sur mon mind-map), je n'hésite donc pas à m'offrir une médaille. Quelle que soit la forme que puisse prendre cette médaille (une fleur, une bouteille de champagne, une promenade, une séance chez le coiffeur...), l'important est d'éprouver le sentiment de satisfaction d'avoir accompli quelque chose d'important vers la réalisation de mon objectif/rêve.

Pour entretenir l'émotion de plaisir et ainsi recharger mes « piles » de cette belle énergie pour continuer à avancer.



Petit cadeau : une médaille que vous pouvez imprimer, découper et plastifier pour la porter avec une chaîne autour de votre cou.

Ne pas enfoncer les portes fermées mais garder les yeux grands ouverts

Une fois que j'ai fait ce qui était entre mes mains et que j'entretiens ces sentiments d'auto-satisfaction et de plaisir, je fais confiance...

Même s'il est vrai qu'une certaine dose de persévérance est nécessaire pour réaliser nos projets, il est également important de faire la nuance entre la détermination indispensable et l'obsession qui nous amène alors à essayer de démolir les obstacles, parfois au prix de beaucoup de stress et d'une immense énergie.

Lorsque des obstacles répétitifs se mettent sur ma route ou que les choses s'avèrent fort pénibles à mettre en œuvre, je ne m'acharne pas à vouloir enfoncer de force des portes qui sont fermées. Car tous ces obstacles sont souvent indicateurs que tout n'est pas encore prêt ou que mes propres résistances intérieures sont encore à l'œuvre, que ma peur de ne pas y arriver attire à moi les événements correspondant à cette peur.

Le premier principe de la loi de l'attraction énonce cette vérité toute simple : les énergies semblables s'attirent : le monde extérieur est le reflet de mon énergie intérieure.

Si de nombreuses difficultés se présentent, je peux donc y voir comme un panneau de signalisation qui me montre qu'en moi, certains blocages persistent encore.

Dans ces cas-là, je fais le choix conscient de ne pas dépenser une tonne d'énergie inutile dans cette forme de combat contre les obstacles : je m'arrête, j'essaie d'y voir clair dans mes blocages intérieurs, je me re-connecte à l'émotion de joie et je passe momentanément à autre chose.

Il s'agit de cette fameuse notion de « lâcher-prise » que nous comprenons parfois plutôt mal car nous la confondons avec la passivité, le fatalisme.

Mais, en fait, il s'agit plutôt de confiance...

Car si je parviens à rester confiante malgré les obstacles, cela signifie que mon énergie intérieure n'est plus une énergie de manque mais bien une énergie d'abondance...

Et puisque le monde extérieur m'apporte ce qui correspond à mon énergie intérieure, les obstacles se dissolvent, les portes s'ouvrent.

Dans les situations complexes qui semblaient paralysées, c'est toujours lorsque je lâche prise que les choses se débloquent.

Et je garde alors les yeux grands ouverts sur ce qui se déroule ensuite : les rencontres imprévues, les aides inattendues, les événements surprenants...

C'est très amusant d'assister à cette magie de la vie.

Et je m'émerveille souvent, comme un enfant, de constater l'aisance avec laquelle les circonstances se mettent alors harmonieusement en place pour me permettre d'avancer encore plus loin.

Entraînant d'autres actions à accomplir que j'ajoute sur mon mind-mapping.

Remercier, c'est rendre réel

D'après la physique quantique, la présence de l'observateur d'une expérience influe sur le résultat de la-dite expérience. Notre conscience influence donc notre réalité.

Le corollaire de cette loi est que rien n'existe réellement s'il n'y a pas d'observateur extérieur.

Remercier pour les bonnes choses qui se produisent dans notre vie, c'est d'abord remarquer ce qui s'est produit et, ensuite, c'est accuser réception du cadeau, c'est dire : «J'ai reçu».

En remerciant, nous actons les événements, nous les rendons donc réels.

Pour ma part, je veille donc à remercier la Vie pour chaque porte qui s'ouvre au bon moment, pour chaque rencontre qui m'apporte de nouvelles perspectives, pour chaque aide reçue, pour chaque «hasard» qui me fait avancer (parfois dans des directions que je n'avais pas prévues).

Plus je cultive en moi le sentiment de gratitude, plus je me sens emplie de l'énergie de l'abondance et plus la Vie me comble de ses cadeaux.

Et plus je peux alors passer à l'action pour créer MA vie !

Pour résumer

Les 6 clés de l'action inspirée	
Clé n°1	STOP : Arrêtez-vous pour ne pas vous laisser engloutir dans des actions vides de sens. Laissez-vous inspirer pour trouver le sens que vous voulez donner à votre vie.
Clé n°2	Utilisez votre baromètre émotionnel. Vérifiez que votre objectif est aligné avec le sens que vous voulez donner à votre vie.
Clé n°3	Découpez votre éléphant en petits morceaux. Restez connecté à l'énergie du plaisir lors de chaque étape.
Clé n°4	Congratulez-vous ! Décérnez-vous des médailles afin de ne plus être dans l'énergie du manque.
Clé n°5	Agissez puis lâchez-prise : trouvez le juste équilibre entre ces deux énergies. Faites confiance ! Et ouvrez grand les yeux !
Clé n°6	Emerveillez-vous ! Et n'oubliez jamais de remercier la Vie !

Bonne rentrée à vous !

Devenez les créateurs de VOTRE vie !

Aimez-vous cet article ? Pour lire plus de publications du même auteur, rendez-vous sur son blog :



PRENDRE LA BONNE DÉCISION EN 2 SECONDES GRÂCE À...

*Cet article a été écrit par Alexandre du blog **Être un homme**.*

À quel Moment passer à L'action ? Ce qui sous-entends quel est le meilleur moment pour prendre la décision d'agir ?

*Cet article est rédigé dans le cadre d'un évènement régulier entre blogueurs. Nous avons décidés de participer à cet évènement « **à la croisée des blogs** » organisé ce mois-ci par Mathieu du blog **Penser-et-agir**. Sujet très pertinent : « à quel moment devez-vous agir ? »*

L'action : La base



Dans un premier temps, **félicitez-vous** si vous faites partie des personnes qui passent à l'action. Car avant de savoir où, quand et comment passer l'action : il faut déjà devenir une personne d'action!

C'est un des problèmes récurrents chez la plupart : le manque d'action. Cependant, passons au vif du sujet

Les 5 Profils de l'action



Je ne vais pas vous dire ce qui est bien, ce qui est mauvais, ce qu'il faut faire ou ne pas faire.

Car concernant les prises de décisions qui induisent les actions, il y a plusieurs écoles et plusieurs profils :

1) Les impulsifs qui réfléchissent que très peu, mais foncent dans le tas **immédiatement**.

2) **Les réfléchis** qui imaginent des dizaines de scénarios et de stratégies avant de se lancer **quelques temps après, une fois que les plans sont finis.**

3) **Les perfectionnistes** qui attendront que tout soit parfait pour passer l'action donc **après beaucoup de temps ou jamais.**

4) **Les passifs**, ceux qui attendent la dernière minute ou un événement x qui les **obligent à passer à l'action.**

Chacun de ces profils a des avantages et des inconvénients. Selon les situations il vous arrive de faire partie de tel ou tel profil, mais la plupart du temps vous avez une prédominance pour l'un des profils.

Il y a également un autre profil et c'est le mien et celui d'autres. Je vais seulement vous décrire ma manière de faire et quel est le meilleur moment pour prendre la bonne décision et passer à l'action.

Prendre la Bonne décision au bon moment en 2 secondes.



Lorsque j'effectue une action ou lorsque j'ai l'intention de réaliser une chose et que je me demande si je prends la bonne décision: **je me fie dans 95% des cas à mon intuition.**

Je m'explique : Lorsque vous êtes confronté à une prise de décision pour un passage à l'acte, vous avez toujours une première intuition.

De la même manière que lorsque vous rencontrez une personne et vous dites à votre ami « *je ne le sens pas lui* ». Cela vous est déjà arrivé, n'est-ce pas ?

Consciemment, il vous sera très difficile voire impossible d'expliquer pourquoi certains éléments vous ont fait ressentir cet effet. Expliquer verbalement ce que vous avez ressenti est très délicat et comprendre la cause encore plus. Quoi qu'il en soit

vous n'avez pas « senti » cette personne, car **c'est votre inconscient qui a parlé à votre place** : c'est ce qu'on appelle dans un langage technique le **balayage superficiel**.



Votre inconscient capte des informations dont vous-même n'avez pas forcément conscience pour établir un constat d'une situation, d'un environnement, d'une personne : « *vous ne le sentez pas.* »

En réalité, **cette partie inconsciente est très puissante**, car elle est le fruit de beaucoup d'informations enfouies dans votre cerveau, d'expériences de vie.

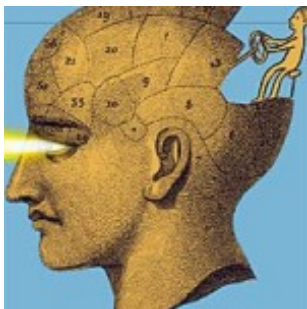
Lorsque vous devez résoudre une énigme, un calcul qui demande à être élucidé par la logique, il est bon et logique de se concentrer et de réfléchir. *Exemple* : $3 \times 22 = ?$ Cependant, pour les autres cas, prendre la bonne décision pour savoir à quel moment agir, cela fonctionne différemment. **Car une réflexion et une analyse peuvent avoir un effet paralysant.**

Exemple : Vous êtes au supermarché pour acheter des biscuits, vous avez uniquement de quoi vous payer un paquet de biscuits. Une fois arrivé dans le rayon en question, vous êtes en face d'un choix d'une cinquantaine de biscuits, le choix n'est-il pas difficile, n'êtes-vous pas paralysé à voir toutes les éventualités ? À ce moment présent, votre cerveau fonctionne à pleine allure.

Prendre la bonne décision : Comment je fais ?

Alors voici comment je fais, lorsque je dois prendre une décision d'ordre professionnel ou personnelle, très importante, moins importante ou même futile, je ne le fais pas tant que « *je ne sens pas* » cette chose. Dès lors que j'y penserais et que mon inconscient me dira : « *Oui, c'est bon* », c'est à ce moment que je foncerais.

Il m'arrive parfois de monter des plans et des projets, des idées, d'organiser des choses pour lesquels je suis enthousiaste, mais une fois que j'ai terminé et qu'il est



temps d'agir, mon inconscient me dit « non ». **Ainsi, j'agis plusieurs jours après, des semaines voire des mois plus tard.** Non pas que je sois perfectionniste (un peu sur les bords tout de même:)), mais surtout parce que j'écoute ma partie inconsciente.

Parfois, il y a également des décisions qui doivent être prise rapidement, dans certains cas je préfère l'inaction lorsque je ne sens pas la chose, jusqu'au moment où je sens qu'il est l'heure d'agir.

Attention : En faisant ceci, **il faut bien faire attention à différencier le fait de se fier à son intuition et le fait de procrastiner ou le fait d'avoir peur de sortir de votre zone de confort.** Vous pouvez penser que vous faites confiance à votre intuition mais, ce n'est ni plus ni moins que de la peur pour éviter l'action.

Donc voici le dernier profil :

5) L'intuitif qui se fie à son intuition et agit en conséquence de celle-ci. lorsque celui-ci sent que c'est **le bon moment de passer à l'action.** **Petite précision, faites attention au terme de « bon moment ».** L'intuition est une notion abstraite qu'il faut apprivoiser, comprendre et entraîner, ainsi il existe bel et bien un bon timing.

C'est la manière qui selon moi marche le mieux et me guide le mieux à prendre la bonne décision : Apprenez à communiquer avec vous-même.

Aimez-vous cet article ? Pour lire plus de publications du même auteur, rendez-vous sur son blog :



VOUS NE POURREZ PAS PASSER À L'ACTION SI VOUS N'AVEZ PAS CE MOTEUR EN VOUS

*Cet article a été écrit par Binh du blog **Être acteur**.*

Cet article participe au festival **A La Croisée des blogs** organisé ce mois-ci par Mathieu sur le blog **Penser-et-Agir**. Le thème proposé ce mois-ci est **Penser et Agir, à quel moment passer à l'action ?**

Je trouve intéressant d'aborder cette question par l'angle du **jeu d'acteur**. Après tout, ce n'est pas pour rien qu'on utilise le mot **ACTEUR** et que le réalisateur dise **ACTION** pour lancer la scène.

L'action est au cœur du jeu d'acteur, c'est ce qui en fait tout l'intérêt. Sans action, le jeu est forcément faux, on ne fait que dire le texte et répéter mécaniquement des mouvements.

Dans son livre **Le Pouvoir de l'Acteur** ([lien Amazon](#)), Ivana Chubbuck définit l'action de la manière suivante :

Les **ACTIONS** sont des mini-objectifs, les différentes approches que vous choisissez afin de parvenir plus efficacement possible à votre **OBJECTIF DE SCENE**. Les **ACTIONS** s'accomplissent, et verbalement, et dans votre comportement. Comme l'**OBJECTIF DE SCENE**, les **RYTHMES** et **ACTIONS** doivent être énoncés afin de provoquer une réaction, afin d'affecter l'autre personne, et pas : « dire des mots ». Les **RYTHMES** et **ACTIONS** vous permettent d'être présent et authentique.

Les **ACTIONS** ont le pouvoir de changer le sens et l'intention. Demandez-vous : « Pourquoi je veux gagner » (**OBJECTIF DE SCENE**) ? Et quelle est la meilleure voie, la plus efficace, aussi bien verbalement que dans mon comportement, pour y parvenir (**RYTHMES** et **ACTIONS**) ?

L'action est donc impossible si l'**objectif de scène** n'est pas clairement défini. Si on ne sait pas ce qu'on veut, on ne peut pas **agir pour l'obtenir**. Ça semble vraiment tout con dit comme ça, mais c'est en fait beaucoup plus profond. Cela signifie qu'il est inutile de se demander COMMENT on va faire les choses si on ne sait pas POURQUOI on les fait.

Penser d'abord, à quoi penser ?

Pourquoi certaines personnes remettent-elles toujours au lendemain alors que d'autres se lancent dans l'action immédiatement ?

Il m'arrive de procrastiner, et il m'arrive aussi d'agir spontanément. Même si j'ai parfois tendance à me juger durement, en réalité je ne peux pas dire que je suis un procrastinateur, ni que je suis un hyper-actif. Mais une chose est sûre, c'est qu'**à chaque fois que j'ai agît**, j'avais une **vision de ce que j'allais obtenir** en le faisant. Et cette vision était suffisamment forte pour me pousser à agir.

On s'en fout de savoir COMMENT !

Au lieu de perdre du temps à se demander COMMENT on va faire, il est donc indispensable de **bien définir ce que l'on veut**. On ne peut pas agir sans **motivation**.

Votre objectif, votre motivation va nourrir votre action. Vous connaissez votre texte, mais vous ne savez pas encore comment vous allez le jouer. Tant mieux ! Au lieu de savoir COMMENT jouer, il est plus intéressant de savoir QU'est ce que l'on joue. Quel est l'enjeu de la scène ? Quelle est la situation ? **Qu'est-ce que je veux obtenir** dans cette scène ?

Si on aborde le texte en se demandant COMMENT on va le jouer, quelle intonation on va utiliser, COMMENT on va dire telle ou telle réplique, on est automatiquement dans le faux. Notre jeu sera forcé et le spectateur verra un **acteur en train d'essayer de jouer bien**, et pas un **personnage vivant**.

Dans la vie, on pense parfois à quelque chose que l'on voudrait obtenir, mais quand on envisage tout ce qu'il va falloir faire pour l'obtenir, on peut se sentir découragé. On se concentre trop sur le COMMENT, et pas suffisamment sur le QUOI.

Le domaine du développement personnel regorge de méthodes pour apprendre comment faire telle ou telle chose. Vous pouvez apprendre COMMENT méditer, COMMENT séduire, COMMENT s'affirmer, COMMENT surmonter sa timidité, COMMENT s'organiser etc., avec à chaque fois une série d'exercices et de choses à appliquer. Et pourtant, avec tous ces manuels qui nous disent comment faire, on continue à avoir les mêmes difficultés, et à chercher d'autres façons de faire. C'est une erreur que j'ai fait de nombreuses fois parce que je n'avais pas assez creusé le **POURQUOI**.

Vous savez intuitivement cela. Repensez à vos cours de Maths ou de Français à l'école. On vous enseignait comment faire les multiplications, comment accorder le participe passé. Mais si vous n'avez jamais su pourquoi le faire, je parie que vous n'étiez pas **motivé** et que vous n'aviez pas de **bons résultats**.

Il n'y a pas d'**ACTION** possible sans **MOTIVATION** !

La Loi d'Attraction, qui dit tout simplement que l'on **attire ce à quoi on pense le plus souvent**, donne le secret de la réussite suivant : « **Définissez votre rêve et ayez un désir ardent de le voir se réaliser** » .

Notre **motivation** va venir d'un **objectif** qui nous parle et nous allume. On ne peut pas jouer si on n'a pas ce désir ardent d'obtenir ce que l'on veut. **Sans cette motivation**, notre jeu sera faux et plat parce qu'il n'y aura **aucune action**.

Ivana Chubbuck définit l'**objectif de scène** comme suit :

L'**OBJECTIF DE SCENE** doit être fondé de manière à impliquer une réponse. L'**OBJECTIF DE SCENE** ne change jamais au milieu d'une scène. L'**OBJECTIF DE SCENE** procède de votre esprit, cœur, tripe et sexualité. Des besoins humains

simples comme dans la vie. Vous devez changer l'autre pour obtenir ce que vous voulez.

L'objectif doit être simple et parlant pour vous. Ce sont vos émotions qui vous guideront vers le bon objectif. Quand vous pensez à ce que vous voulez, vous devez vous sentir mieux. Sinon, c'est que vous êtes en train de penser à ce que vous ne voulez pas.

Notre **motivation** viendra de la définition de ce que l'on veut obtenir, et du **désir ardent de l'obtenir**.

Pour trouver sa motivation à l'Actors Factory, Tiffany Stern insiste sur la double formulation :

- ✓ Si j'obtiens *ce que je veux*, je vais vivre ça.

- ✓ Si je n'obtiens pas *ce que je veux*, je vais vivre ça.

Il faut donc définir *ce que l'on veut*, et définir ce qui va se passer pour nous si on l'obtient et si on ne l'obtient pas.

Pour que la **motivation fonctionne** dans la scène, il est indispensable que cela nous **affecte émotionnellement**. Cela doit nous allumer. Obtenir ce que l'on veut doit améliorer notre état, on se sentira beaucoup mieux, et si on ne l'obtient pas, notre état va empirer. Il faut donc chercher et creuser, trouver les images qui nous font réagir jusqu'à ce que l'on sente que c'est ça.

Chaque phrase doit être **simple** et condenser tout ce que notre objectif peut nous donner comme images mentales et émotions.

C'est ce **double usage des émotions négatives et positives pour nous motiver**, qui va créer en nous ce **désir brûlant** et nous allumer pour l'action. Nous sommes poussés par notre cauchemar pour aller vers notre rêve.

Alors à quel moment passer à l'action ?

On ne peut **passer à l'action** que **lorsque l'on a cet objectif qui nous motive**. Et une fois que cette motivation est claire, on ne peut plus attendre ! On est obligé d'agir, nos émotions nous poussent à agir et cela devient très difficile de ne pas agir.

C'est pourquoi la **MOTIVATION est un outil indispensable** pour le jeu d'acteur. On définit cette motivation dans la phase de **préparation**. On se la remet en corps avant d'entrer en scène, et on reste avec tout au long de la scène. C'est ça qui va faire que les émotions viendront nous porter et que l'on sera vrai et présent. C'est ça qui donnera vie à notre personnage et qui donnera aux spectateurs l'impression de participer à la vie d'un autre.

Une fois que notre motivation est claire, nos instincts peuvent nous guider et nous dire immédiatement si on est en train de s'approcher ou de s'éloigner de ce qu'on veut, si on chauffe.

A partir de là, c'est notre capacité à **vivre dans le moment présent** et à être à l'écoute de nos instincts, qui nous permettra de faire la bonne action **ici et maintenant**.

Le bon moment pour passer à l'action, c'est quand notre instrument émotionnel est prêt à le faire.

Aimez-vous cet article ? Pour lire plus de publications du même auteur, rendez-vous sur son blog :



A QUEL MOMENT DEVEZ-VOUS PASSER À L'ACTION ?

Cet article a été écrit par Daniela du blog [Le futur que je mérite](#).

Ce qui m'intéresse dans cette interrogation, c'est l'idée du « moment ». A quel moment doit on passer à l'action ?

Il me semble que l'on peut lire autant de livres que l'on veut sur le sujet ,le « moment » du passage à l'action , cet instant ou l'on bascule nous est propre . Tout se passe sur une ligne des temps. D'abord naît le **souhait**, puis le **désir** :Je souhaite que ma vie change, je veux la prendre en main sur le plan personnel ou professionnel.

Le désir peut être très fort, il faudra quand même se battre contre nos peurs d'affronter une situation nouvelle. Parfois il est sûrement plus confortable de se lover dans l'inaction, dans ses propres habitudes de vie, comme on le ferait dans de vieilles pantoufles.

Ainsi quitter la vie de salarié pour se lancer dans la création d'entreprise, alors qu'autour de vous, on ne parle que de crise et de perte d'emploi ...quelle folie ! et pourtant n'est ce pas le plus sur moyen de ne plus avoir peur du chômage ? du licenciement? puisque vous ne pourrez compter que sur vos propres forces. De même quitter une situation maritale si difficile soit elle, un foyer confortable, quelle inconséquence ! mais reprendre son chemin de vie selon ses propres valeurs n'est ce pas aussi une belle avancée ?

Sur cette ligne des temps dont la durée des différentes phases varie d'un profil à un autre, après le désir, vient le **vouloir**. On passe à la vitesse supérieure. Dès lors on lutte contre les limitations imposées par nos croyances. C'est une phase très intériorisée en ce qui me concerne , une phase de maturation.

Je n'ai jamais parlé de mes projets, pour les faire grandir en moi. Il se peut également que je ne souhaite pas me battre contre l'avis des autres, ce qui parfois je l'avoue m'a joué des tours car il faut également être capable de s'entourer d'avis.

C'est le moment de mettre en place des objectifs de plus en plus précis. Pas d'objectifs vagues, s'il s'agit d'un chiffre d'affaire à atteindre il faut le quantifier, définir le temps que l'on s'octroie pour l'atteindre. Il ne faut pas oublier que notre subconscient prend nos pensées à la lettre, des idées confuses ne peuvent se concrétiser dans les faits. Nos discours intérieurs doivent coïncider avec les buts que nous nous sommes fixés.

C'est également le moment de se poser la bonne question : Si je prends ce risque, quelle est la pire chose qui puisse se produire ? .Imaginer la pire chose qui puisse arriver, m'a toujours permis d'être prête à affronter une situation.

Et tout ceci ne nous dit pas encore à quel moment **passer à l'action**. C'est qu'il est souvent difficile de cerner l'élément générateur tellement il peut être anodin. C'est la pichenette, d'une conversation avec la bonne personne, c'est une bonne rencontre, une lecture, un encouragement de quelqu'un qui vous fait confiance. Ou alors l'électrochoc provoqué par un fait nouveau qui tout à coup rend insupportable la situation antérieure. C'est la fameuse goutte d'eau qui fait déborder le vase et vous pousse à l'action.

Se lancer dans l'action est toujours dangereux, et c'est pourtant le meilleur antidote contre toutes les blessures de la vie. Ne vous privez pas du bonheur que donne l'accomplissement de vos rêves passez à l'action !

Cet article participe au Festival de développement personnel « à la croisée des blogs »

Aimez-vous cet article ? Pour lire plus de publications du même auteur, rendez-vous sur son blog :



PENSÉE ! CLAP: ACTION !

*Cet article a été écrit par Louis Szabo du blog **Bien-être en santé**.*

A quel moment passer à l'action ? La petite expérience qui m'a aidée...

Quand Mathieu, l'auteur du blog **Penser et Agir** m'a envoyé le thème de la croisée des blogs de ce mois de septembre 2012 « **Penser et Agir, à quel moment devez-vous passer à l'action ?** » en me proposant d'y participer, j'ai cru que l'Univers me faisait une blague. Parce que c'est un thème sur lequel j'aurais justement tendance à bloquer...

J'ai laissé passé plusieurs jours (au lieu de m'y mettre derechef) et puis est survenu un évènement que j'ai commencé à considérer comme une bonne excuse pour ne pas le faire (Wayne Dyer a écrit un bouquin entier sur le sujet : **Arrêtez de vous trouver des excuses ! Comment changer ses mauvaises habitudes** de Wayne Dyer

J'ouvre une parenthèse mais si elle peut vous éviter de faire la même erreur, si vous n'avez pas encore de site internet ou blog, je vais vous l'indiquer.

Quand vous faites la recherche de nom de site ou blog, commencez à vérifier que vos bonnes idées ne sont pas déjà prises, en passant par Google cela va de soit (même si vous avez vérifié une par une les 25 premières pages), des outils de recherche de mots-clés éventuellement, mais ce n'est pas suffisant, il faut également vérifier à l'INPI si le nom n'est pas enregistré comme marque auquel cas, il vous faudra en trouver un autre...

D'ailleurs, cet article va devoir migrer lui aussi (avec mon site) !

J'ai donc commencé à écrire un mail à Mathieu pour m'excuser de ne pas participer. Puis en lisant ce que je lui avais écrit, il m'est apparu évident que j'étais en train de toucher à une résistance de ma part.

Étant facilitateur (j'aime mieux ce terme que praticien ou coach finalement) en techniques et thérapies énergétiques, j'ai pris l'habitude de voir quand un de mes clients (ou moi-même) se heurte à une résistance. En y réfléchissant, je me suis dit que si je n'affrontais pas le problème, il risquerait de se reproduire et peut-être même d'une façon plus percutante ou plus ennuyeuse pour moi.

Vous avez peut-être remarqué de votre côté que les opportunités de leçons, quand vous ne les saisissez pas, ne manquent pas de se reproduire à chaque fois de façon plus intense, jusqu'à ce que vous vous décidiez à travailler dessus

C'est comme ça que je me suis mis au clavier...

Au départ, je m'étais dit que j'allais lire une palanquée d'articles sur le sujet et notamment ceux de Steve Pavlina, auteur connu des blogueurs/lecteurs de **A la Croisée des Blogs**, puis je suis tombé sur un article en particulier qui s'intitule « Are you playing the waiting game? » (Jouez-vous au jeu de l'attente) et j'ai trouvé là l'angle qui m'intéressait pour cet article.

L'intérêt de ce thème, c'est qu'il n'y a, à mon avis, pas une seule et unique façon d'envisager la solution à cette question qui est de savoir quand passer de la réflexion à l'action. En essayant de voir comment ça pourrait vous parler à vous, lecteur, il m'est venu à l'esprit qu'une des possibilités de passer à l'action sans trop tergiverser, c'est peut-être de guetter le **déclic**, l'impulsion, ou plus exactement ce qui peut constituer un déclic pour vous.

Je ne suis pas un fervent partisan de se jeter dans l'action sans réfléchir un minimum; je crois qu'une action qui vient quand la pensée a mûri le sujet, ça aide grandement mais je reconnais bien volontiers que ce raisonnement ne sera pas forcément celui de tout le monde.

Là encore, je crois qu'il est difficile de trouver une taille (un modèle) qui convienne à tout le monde, « *one size fits all* » comme disent les américains; le caractère et la personnalité de chacun intervient largement dans le processus.

Il y a des gens qui ont besoin de se jeter rapidement dans l'action puis ensuite vont corriger la trajectoire au fur et à mesure si nécessaire, d'autres ont besoin de comprendre et envisager tous les « why's » et « but's » avant de s'y mettre, d'autres encore ne passeront facilement à l'action que s'ils ressentent qu'il y a une sorte de projet commun qui profite au groupe.

Il s'agit peut-être bien de trouver ce qui pour chacun d'entre nous constitue un juste équilibre, et de surcroît, un équilibre qui nous corresponde.

Personnellement, si quelqu'un me dit « c'est comme cela que tu dois faire », en sous-entendant qu'il n'y a que cette façon de faire qui fonctionne, ça risque de me hérissier le poil (et me faire partir dans la direction opposée, éventuellement). Pas vous ? ...



Quand je parle de guetter le déclic, je ne conseille pas de procrastiner, ce n'est pas de cela qu'il s'agit. Quand survient le déclic, là, vous bénéficiez d'une **énergie, d'un enthousiasme et d'une motivation** qui font que vous n'avez pas l'impression d'un effort particulier pour vous y mettre, cela vient « quasi » tout seul.

Posez-vous les questions suivantes :

Qu'est-ce qui me convient le mieux pour passer à l'action ?

Avec quelle formule est-ce que cela me semble le plus facile, le plus naturel pour moi ? (Identifiez les fois où ce passage de la pensée à l'action vous a semblé fluide)

*Vous avez obtenu ce guide grâce à **Penser et Agir***

Je vous invite également à parcourir **le blog de Mathieu** car je ne doute pas que dans l'un ou plusieurs des articles que vous lirez, vous pourrez trouver ou bien la réponse, ou bien un élément de réponse qui vous corresponde.

PS : Félicitations à **Mathieu** du blog **Penser et Agir** pour cet évènement qui a réuni pas moins de 70 blogueurs, comme quoi, c'est en équipe qu'on réussit le mieux !

Aimez-vous cet article ? Pour lire plus de publications du même auteur, rendez-vous sur son blog :



AGIR EST UN ART QUI VAUT DE L'OR : DÉCOUVREZ MES DEUX SOLUTIONS QUE J'APPLIQUE SYSTÉMATIQUEMENT !

*Cet article a été écrit par Jean-Lou du blog **Business & Vie sereine**.*

Si vous passez à l'action vous avancez et vous appliquez dans ce cas, un art qui vaut de l'or.

Mais si votre préférence est l'immobilisme par une réflexion qui s'éternise dans le temps, que pouvez-vous attendre de la vie ?

L'inaction ou L'art & la manière de rester figé dans ses idées ! Cette définition est tout à fait appropriée pour imaginer un comportement improductif qui n'offre rien en définitif : aucune alternative face à un immobilisme dénué de tout apport de richesses...

....., tant intellectuelles, existentielles que matérielles.

Dans le cadre de ma contribution à cette **48e édition du festival inter-blog** sous l'égide de developpementpersonnel.org et ce mois-ci organisée par **Mathieu du blog Penser et Agir**..., je vais tenter d'apporter ma vision du danger de l'inaction bien sûr, mais surtout donner les pistes que j'utilise moi-même pour avancer dans la vie, en respectant :

- ✓ Mes envies,
- ✓ Mes souhaits attendus de l'existence,
- ✓ Et tout ceci au plus prêt de mes aspirations personnelles..., cela va de soi !.

Vous & moi, nous sommes identiques

Bien sûr, sans autres actions que d'admirer le reflet de nos actes (ou absence d'actes) dans le miroir de nos rêves, que pouvons-nous attendre de la vie ? Pas grand-chose c'est évident !

“Qui ne tente rien, n'a rien” dit le dicton ! Pourtant, c'est bien là que le bas blesse pour qui attend que tout lui tombe par magie et à point nommé ! En ce sens, cette judicieuse interrogation posée par Mathieu pour le sujet de cet évènement Inter-Blogueur de septembre 2012, intitulé : **“Penser et Agir, à quel moment devez-vous passer à l'action ?” ...**

....., intéressera **très** bientôt les lecteurs de nos blogs respectifs, car elle trouve ici les prémices de solutions toujours possibles, en lieu et place de mauvaises raisons toutes aussi faciles à mettre sur le dos de la fatalité ou du **“j'peux pas faire mieux !”.... “Et ben si justement !”**

Si ce paragraphe porte le titre de *“Vous & Moi nous sommes identiques”*, ce n'est pas pour rien. En fait, cette vérité est une réalité en soi :

Vous & Moi, ne sommes pas différents de nos attentes de la vie :

1. Vous souhaitez avoir suffisamment pour vivre décemment !
2. Vous aspirez à vivre heureux et en bonne santé !
3. Vous voulez le meilleur pour vous, votre conjoint et surtout pour vos enfants chéris !
4. Vous souhaitez évoluer dans un environnement sain et sécuritaire sur bien des côtés de cette vie qui est vôtre

C'est pourquoi vous n'envisagez certainement pas la vie autrement que par des mots qui résonnent à vos oreilles et titillent vos sens par les douces expressions :

1. Bien-être,
2. Tranquillité,
3. Bonheur,
4. Sérénité



Donc, pour atteindre ce niveau de vie de base certes, sans fioritures illusoires, mais en contre-parties sans tourmentes existentielles, il vous faut agir en conséquences tout de suite et non..., demain ou encore plus tard !

Plus tard veut souvent dire *“incertain voire jamais”* ! Par contre, si vous agissez maintenant avec l'énergie et le désir ardent de faire les choses en temps et en heure..., alors, tout vous sera permis pour avancer sur la route de votre succès : ***“Agir vaut mieux que stagner ou pire reculer !”***

Savoir définir ses priorités & Agir sur la notion de prise d'initiatives

Nous venons de “survoler” les grandes lignes de cette question si importante, chère à Mathieu dans le cadre de cette Croisée des Blogs : *“Penser & Agir”* (c'est bien !), mais savoir *“A quel moment devez-vous passer à l'action”* ? (c'est mieux !)

Pour trouver ***“nos solutions”*** attachons-nous à décortiquer tout cela. En fait, essayons d'y donner un sens qui touche chacun de nous de prêt :

1. En premier lieu pour atteindre ce but, il faut d'abord se *“dépolluer l'esprit”* ! *Waouhh !!* Qu'est-ce que j'entends par *“se dépolluer l'esprit”* ? :
 - N'avez-vous pas remarqué, à quel point parfois (pour certains) ou plus souvent (pour beaucoup d'autres)...., l'on s'embarrasse l'esprit par quantités effroyables d'idées et de pensées inutiles ?

- Ne vous êtes-vous jamais trouvés à cours d'énergie, à cause de ce surplus de "désordre mental" ?
- N'avez-vous jamais éprouvé le sentiment désagréable de ne pas avancer dans vos projets, de vous sentir nul au point de vous en vouloir de ne pas avoir La Solution, là tout de suite, pour vous sortir de ce méli-mélo intellectuel et existentiel ?

Voilà, c'est cela "*se dépolluer l'esprit*". Et s'il y avait qu'un seul conseil à retenir de ce qui est développé ici dans ces lignes, c'est bien celui-là:

- De se débarrasser petit à petit, de cette habitude "*d'empilage intellectuel*" de surplus d'idées et souvent de regrets liés à des projets non-aboutis, qui obstruent bien inutilement, nos actions de chaque jour !

Mes deux solutions (détaillées) que j'utilise pour ne pas rester sur un sentiment d'échec

1- Savoir définir mes priorités : Plus exactement, je me fais un devoir de veiller à ne pas m'éparpiller dans des actions qui ne m'apportent rien de concret, ni pour moi ni pour mes affaires en général, pour cela :

- Je gère mon temps
- J'applique une vraie gestion de mes priorités du moment
- Je me donne un temps pour la réflexion mais..., pas trop longtemps
- Je garde un esprit vif et sitôt que je sens que ma matière grise penche pour un "vagabondage illusoire", je "bouscule" un peu cette "écervelée" (lol !) pour qu'elle revienne "à mon service"

- Je m'efforce "gentiment" à faire comprendre à mon entourage, que d'être un "Travailleur indépendant à domicile", ne peut autoriser une liberté "hors contrôle":
- J'ai une charge de travail à fournir
- J'ai un but et sans une ligne de conduite "responsable" je cours à la catastrophe (*en tout cas, à l'improductivité de mon business*)
- J'ai plus qu'un "Rêve" à assouvir, c'est ma vie que je veux embellir grâce à mon "*Job indépendant*"
- Je sais qu'en agissant ainsi ouvertement auprès de mes proches, s'ils m'aiment ils me comprendront, surtout en étant les témoins de mon épanouissement.

2- Agir sur la notion de mes prises d'initiatives :

- Je garde en permanence la conscience que c'est moi qui tiens les rênes de ma vie et de mon futur. Personne d'autre n'a le pouvoir d'y interférer à ma place et fort heureusement, Non?
- Je recherche comment exprimer de la meilleure manière qui soit, des *prises d'initiatives* qui me délivrent sur l'instant et pour l'avenir, le plus de satisfactions... :
 - Pour moi
 - Pour ceux qui me sont chers
 - Pour mon activité professionnelle
 - Pour mon bien-être dans la vie en général
 - Pour le respect de ma philosophie de vie

- Pour toucher du doigt la “possible Existence Parfaite”

“Rien ne sert de courir, le temps rattrape toujours les impatients !”

Épilogue



Comme le dit si bien Mathieu : “... ce sujet est vaste et c’est justement son but”...

En ce sens pour moi-aussi : “que l’Action ne peut se dévêtir des Notions qui lui sont indissociables comme celles de : Penser & Agir...”

Par cette question pertinente & évocatrice de ton exploration des gens et de l’environnement qui est commun à nous tous et toutes...

Tu nous as offerts là sur un plateau d’argent, Cher Mathieu, ..., une occasion unique de nous regrouper, nous les blogueurs passionnés, sur un domaine Ô combien riche en révélations et mystères à découvrir.

Assurément, tu as ouvert les portes à l’inspiration d’un bon nombre d’entre nous et d’aucuns ont déjà la plume qui joue la plus belle des danses..., pour une composition couchée sur un papier de velours...

Rien que pour cela Mathieu, je te dis MERCI !

Jean-Lou

- Et vous chers lecteurs, avez-vous découvert “**Votre Propre Secret**” pour déjouer les “*mauvaises influences*” que colporteraient les “*Perturbateurs de tout poil*”, dans l’unique but de s’en prendre à votre volonté de “**Penser, Agir et Choisir (quand) passer à l’action ?**” ...

Thomas Jefferson (photo ci-dessus), troisième Président des États-Unis (1801 à 1809) et fervent défenseur des Droits de l’homme et de la notion d’Indépendance (*il a d’ailleurs rédigé une partie de la déclaration D’indépendance*), a dit :

“Les plus petits vins font la meilleure eau de vie”...

..., permettez-moi de vous souhaiter à vous et à vos projets en cours ou à venir et quelle que soit leur nature,

“que de leur état de première récolte aujourd’hui, demain ils seront, soyez-en convaincus..., à l’origine de votre fierté & de votre réussite !” (votre Serviteur !)

En vous souhaitant le meilleur de la vie.

Aimez-vous cet article ? Pour lire plus de publications du même auteur, rendez-vous sur son blog :

Business & Vie Sereine

"Comprendre la vie, pour y découvrir son propre droit au bonheur !"

PARFOIS REMETTRE À DEMAIN CE QUE L'ON POURRAIT FAIRE LE...SURLLENDEMAIN!

*Cet article a été écrit par Helena du blog **Vous êtes le coach de votre Vie**.*



Confortablement assis sur le rocking chair de la vie, vous regardez les nuages dans le ciel. Leurs formes vous font penser à un éléphant ou à un voilier des mers du sud!

Depuis quand n'aviez-vous pris le temps de flâner et au lieu de faire, ne rien faire?

Vous êtes plutôt un décideur d'habitude, vous êtes un champion du passage à l'action.

Vous motivez les personnes qui travaillent avec vous, vous managez des tas de gens.

Pas plus tard qu'hier vous avez donné une conférence devant tout le staff de l'entreprise:

« Penser et Agir, à quel moment passer à l'action? » .

Vous leur avez donné les 5 clés du passage à l'action et de la prise de décision:

- ✓ Ne pas agir trop vite, prendre le temps de faire le lien entre l'analyse et ce que vous dicte votre intuition.
- ✓ Réunir toutes les données: **analyser** la situation, prendre tous les avis, faire les tableaux et les prévisions.

Utiliser la pensée rationnelle, la réflexion, la logique.

- ✓ Puis, faire jouer votre intuition, oui **l'intuition**.

Laisser décanter, faire autre chose, l'inconscient peut alors prendre le relais. Une conviction soudaine surgit.

Certains d'entre les participants ouvraient de grands yeux! Ce mot, intuition, est peu employé dans l'entreprise. Mais vous, vous faites partie de ces managers créatifs et innovants. Vous savez que l'intuition est une capacité que tous possédons, qu'il faut la cultiver, l'exercer, la faire fonctionner. C'est l'éclair d'Archimède dans son bain, qui crie « **Euréka** », c'est la fameuse phrase d'Einstein:

« Un bond se produit dans la conscience, appelez cela de l'intuition ou ce que vous voulez, la solution vient à vous, vous ne savez ni comment ni pourquoi. »

Cela se produit au moment où vous vous y attendez le moins, en voiture, en promenant le chien, le matin au réveil. Une **impulsion à agir** avec une **sensation de justesse** vous donne des ailes, vous savez que c'est cela, « mais oui mais c'est bien sûr!!! ».

- ✓ Vous intégrez la solution intuitive proposée. Pour cela vous utilisez à la fois **le ressenti et l'analyse** faite auparavant.

Vous pesez le pour et le contre des conséquences de la solution, les avantages, les inconvénients. Il convient de conjuguer le rationnel, le visible et connu et l'intuitif invisible et inexplicable par le raisonnement logique.

- ✓ Vous lâchez prise. Et l'esprit serein, avec confiance dans **la justesse de votre décision**, vous vous mettez en action, **vous pouvez agir** et aller de l'avant, sans regarder en arrière!

Voilà ce que vous racontiez hier à vos collaborateurs qui ont applaudi et apprécié votre prestation.

Aujourd'hui, vissé sur votre fauteuil, noué par l'émotion, vous devez prendre une décision, mais vous avez beau tourner le problème dans votre tête, vous ne voyez pas comment faire!

Votre tête dit non et votre cœur dit oui.... C'est sûr si vous ne faites rien, elle ne reviendra pas sur sa décision. Elle vous a quitté.

Allez-vous la laisser partir? Vous l'aimez pourtant! Comme il vous est difficile de franchir le pas!

Peur de vous engager, peur de l'avenir? C'est facile au bureau. Mais aujourd'hui vous êtes tellement partagé.

Vous prenez la voiture et vous vous arrêtez au bord de la plage, vous allez passer la nuit dans ce petit hôtel que vous connaissez bien . Demain ce sera plus calme, demain vous y verrez plus clair. C'est sûr, vous saurez demain, vous agirez en assumant les conséquences de votre choix. Demain.

Oui demain , mais surtout pas après-demain!!!

Aimez-vous cet article ? Pour lire plus de publications du même auteur, rendez-vous sur son blog :



ATTEINDRE SES OBJECTIFS, QUAND PASSER À L'ACTION ?

*Cet article a été écrit par Dominique du blog **Projet changer de vie**.*



Quand passer à l'action © fergregory – Fotolia

Lorsque que le film de votre vie ne vous satisfait plus et que vous voulez réécrire le scénario, il est temps de passer à l'action.

Ayant parcouru certains articles de ce blog, vous savez que vous avez la possibilité de porter la triple casquette de réalisateur, scénariste, acteur.

Certains éléments peuvent vous échapper, mais en général, vous avez le choix de monter votre œuvre.

Ce scénario, vous y pensez, inspiré par les nombreux livres de développement personnel, les imprimés sur l'efficacité, que vous avez lu, parfois depuis plusieurs années.

Ces ouvrages se sont entassés au fil du temps.

Ils vous ont permis de vous évader, penser qu'un changement était possible, échafauder des plans éphémères, le temps d'un rêve.

C'est très agréable mais ça s'arrête là. Vous (re)vaquez ensuite à vos occupations quotidiennes, tout en vous plaignant de l'insipidité et de la pénibilité de votre vie actuelle.

Il est vrai que vous n'avez rien fait pour que **votre vie change**.

Appliquer les préceptes en effet, est parfois difficile. Cela demande beaucoup de volonté, de **sortir de sa zone de confort**.

Pourtant la prise de risque est inhérente au **changement**.

À quel moment alors faut-il **passer à l'action**?

Je dirais lorsque l'on est viscéralement prêt à faire de la fiction une réalité.

Attention! Pas de façon impulsive, car l'impétueux ne mesure pas les conséquences de ses actes.

Grâce à tout ce qui vous a nourri, lectures, rencontres ou autres, vous aurez peaufiné un **plan d'action** avec un ou des **objectifs** que vous vous êtes juré d'atteindre, point par point tout en vous laissant de la marge pour modifier votre plan si vous vous rendez compte que vous vous êtes trompé et que quelques réajustements sont nécessaires.

Cela demande du temps, de la **patience**, de la **persévérance**, tout le **contraire de l'impulsivité**.

D'ailleurs la plupart de ceux qui ont voulu **changé** du jour au lendemain, se sont cassé les dents, ont été déçus par le lot de difficultés à affronter.

S'il ne faut pas être impulsif, il ne faut pas être trop **perfectionniste** non plus, car recherchant toujours le détail à améliorer, on ne passe pas à l'action, ou le plus tard

possible. De plus le **perfectionniste** n'accepte pas l'**échec**, alors que l'**échec** nous permet d'avancer.

Il y aura, sur le chemin, des embûches que vous n'aurez pas prévues, mais loin de se laisser abattre, vous relèverez la tête, prendrez note de l'erreur à ne pas réitérer, effectuerez quelques adaptations, poursuivrez votre voie , ragaillardis par les épreuves qui vous auront permis de mieux apprécier les résultats.

Aimez-vous cet article ? Pour lire plus de publications du même auteur, rendez-vous sur son blog :

Projet changer de vie

PASSER À L'ACTION : L'ÉLÉMENT-CLÉ À PRENDRE EN COMPTE SI VOUS NE VOULEZ PAS QUE VOTRE FORMATION RETOMBE COMME UN SOUFLÉ

Cet article a été écrit par David Vellut du blog Formavox.

Au moment de concevoir leurs parcours de formation, la plupart des formateurs se concentrent sur 2 éléments principaux : le contenu de la formation, et la forme. C'est-à-dire comment réussir à faire passer un message et à favoriser le développement des compétences de leurs apprenants.

Si la motivation et l'engagement des participants constitue un enjeu essentiel, un autre aspect fondamental est pourtant souvent négligé : l'engagement des apprenants **après la formation**. Dit autrement : comment faire en sorte que ceux-ci passent à l'action le plus rapidement et le plus efficacement possible après la formation elle-même.

Cet enjeu est d'autant plus capital que si les apprenants ne mettent pas en pratique leurs acquis après la formation, tous les bénéfices de celle-ci se retrouvent anéantis au bout d'un mois à peine. C'est ce que Charles Jennings évoquait notamment **dans sa vidéo sur le modèle 70:20:10**.

À mes yeux, il y a donc 2 raisons principales de favoriser l'**engagement** et permettre à vos apprenants de **passer à l'action** après votre formation :

- ✓ Pour éviter que les effets de la formation ne retombent comme un **soufflé**,
- ✓ Pour leur permettre d'ancrer **durablement** le développement de leurs compétences.

Dans le cadre de la **Croisée des Blogs** de ce mois et de l'événement inter-blogueurs organisé par le blog **Penser et Agir**, je vous propose de découvrir ci-dessous **5 pistes possibles pour permettre à vos apprenants de passer à l'action** :



Découvrez pourquoi et comment engager vos apprenants et leur permettre de passer à l'action rapidement après votre formation.

1. Favorisez une dynamique ludique et participative

Avec l'arrivée progressive de la Génération Y au sein des entreprises, le monde de la formation se trouve à un tournant : les parcours sont de plus en plus axés sur un mode **interactif** et **participatif**. À bas les séances théoriques ennuyeuses durant lesquelles le formateur ne fait que réciter son diaporama PowerPoint !

L'une des activités les plus plébiscitées dans ce cadre est le **jeu**. Et **l'expérience démontre maintenant depuis plusieurs années** qu'il s'agit d'un puissant outil pour favoriser à la fois la **motivation** et l'**engagement** des apprenants en formation.

Le formateur devient alors **animateur-facilitateur** d'apprentissage et sort de son rôle habituel de *prof*. De plus, la recherche a démontré que les apprenants se souviennent mieux d'activités durant lesquelles ils ont été **actifs** et **acteurs** de leur propre développement.

2. Permettez aux participants de transposer leurs apprentissages

Favoriser la motivation des apprenants, c'est bien. Faire en sorte qu'ils puissent **contextualiser** leurs apprentissages c'est encore mieux !

Ne perdez pas de vue que, quel que soit le type d'activité mise en place durant votre parcours de formation, votre objectif sera de permettre à vos participants d'utiliser leurs acquis d'apprentissage **concrètement** sur le terrain.

Si vous organisez des jeux, veillez donc à faire suivre votre activité par un **débriefing** pour permettre à vos apprenants de **transposer** leur vécu et les outils découverts dans leur contexte professionnel.

3. Demandez aux apprenants de prendre UN engagement

À la fin d'une formation, la tendance veut qu'on réalise un rapide tour de table pour demander à chacun ce qu'il a pensé de la formation. L'idée est louable, mais tout à fait insuffisante !

Au lieu de demander aux participants d'évaluer la formation (ce qu'ils peuvent faire en dehors sans aucun problème), invitez-les à choisir chacun un **objectif** ou **engagement** personnel. Ce qui pourrait être formulé de la manière suivante :

« Choisissez un objectif / engagement que vous allez mettre en place concrètement dans le mois qui suivra ce parcours de formation »

Vous pouvez vous aider des **objectifs PIANOS** pour formuler un engagement de ce type. Un conseil : n'acceptez qu'UN seul engagement par participant. Mieux vaut qu'ils réussissent un objectif à fond, que de ne rien faire du tout !

4. Organisez une séance de feedback en groupe

Si vous en avez le temps et l'occasion, je vous recommande vivement de réunir vos participants quelques semaines **après votre formation**.

Les avantages d'une telle formule sont multiples :

Vous pouvez vous assurer que les **engagements** de chacun ont été respectés,

S'ils n'ont pas été respectés, c'est l'occasion de déterminer la source du **problème** et de trouver une **solution** en collaboration avec les autres membres du groupe,

Cela vous permet d'obtenir un **feedback** de leur part avec un certain recul.

5. Mettez en place un accompagnement en ligne

Les avantages et bénéfices d'un accompagnement en ligne sont comparables à ceux cités ci-dessus.

Dans le cas d'une formation inter-entreprise, cela permettra en plus au groupe de rester en contact, d'échanger entre eux et de continuer à vous poser leurs questions. Ce qui permet le maintien d'une certaine **dynamique de groupe**.

En terme d'engagement, il s'agit de la solution qui me semble avoir le plus d'impact en terme d'engagement **à long terme**.

Quels outils utiliser pour favoriser l'engagement des apprenants ?

Il existe plusieurs outils gratuits pour permettre à vos apprenants de continuer à partager et échanger avec vous et entre eux. Je pense notamment à des **LMS** (Learning Management System) tels que **Moodle** ou **Claroline**.

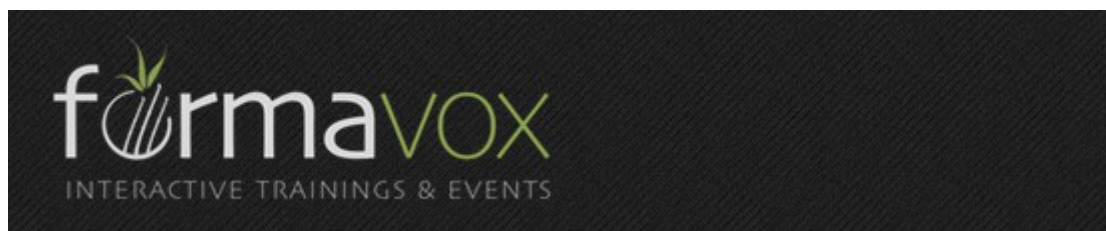
Si vous ne vous sentez pas à l'aise avec ces deux solutions, notez que **WordPress** – agrémenté de quelques plug-ins, comme **BuddyPress** – peut constituer un choix tout à fait honorable.

Et si vous souhaitez organiser des séances d'accompagnement en live, je retiens 3 solutions payantes : **Skype** (payant si appels vidéo de 2 personnes ou plus), **GoToWebinar** et **WebEx**.

Et vous, comment quel engagement allez-vous choisir au moment d'organiser votre prochain parcours de formation ?

*Cet article participe à l'événement inter-blogueurs « **Penser et agir, à quel moment devez-vous passer à l'action** » organisé par le blog **Penser et Agir**.*

Aimez-vous cet article ? Pour lire plus de publications du même auteur, rendez-vous sur son blog :



DE L'IDÉE AU RÉSULTAT : COMMENT COMBINER RÉFLEXION ET ACTION POUR UNE EFFICACITÉ MAXIMALE

Cet article a été écrit par Virginie du blog Vie productive.

Comment concrétiser ses idées de la manière la plus efficace possible ? Certains vous diront que tout réside dans la qualité de la réflexion préparatoire. D'autres, au contraire, ne jureront que par le passage à l'action. Qui a raison ?

Pour trouver le bon équilibre entre réflexion et action, suivez le guide !

Réflexion et action sont indispensables pour réussir

Ceux qui ne jurent que par l'action ont adopté cette philosophie par peur d'utiliser la réflexion comme une excuse pour procrastiner. Mais agir sans réfléchir, c'est un peu comme prendre la route sans savoir dans quelle direction on va... Vous avez peu de chance d'atteindre votre destination !

De la même façon, ceux qui ne jurent que par la réflexion ont adopté cette philosophie pour lutter contre leurs peurs (peur de l'inconnu, peur de l'erreur). Mais réfléchir sans agir ne vous mènera pas bien loin non plus... Vous connaîtrez peut-être parfaitement le chemin à suivre, mais vous resterez toujours au point de départ !

Vous l'aurez compris, le secret de la réussite réside dans un **juste équilibre entre réflexion et action**.

Les 2 phases de la concrétisation d'une idée

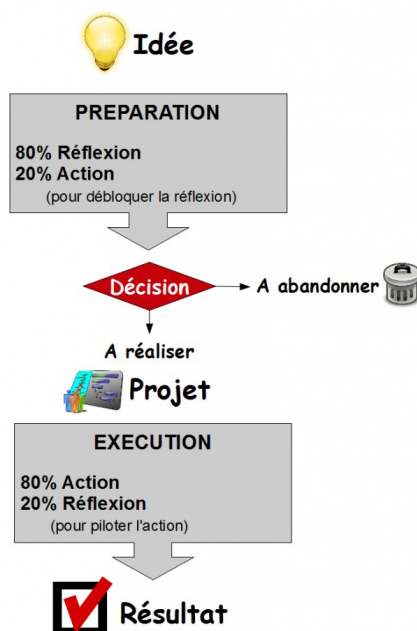
Des idées, nous en avons des dizaines chaque jour, des plus farfelues aux plus terre-à-terre.

De toutes ces idées, nous n'en concrétiserons qu'une poignée, pour tout un tas de raisons, bonnes ou mauvaises : parce que nous n'avons pas le temps, parce que ce

n'est pas réaliste, parce que nous ne savons pas comment faire, parce que nous n'osons pas, ...

Il y a donc une étape intermédiaire entre l'idée et le résultat. C'est la définition du projet. A la naissance de l'idée s'engage une phase de **préparation**. L'objectif : prendre une décision sur l'avenir de cette idée (à réaliser ou à abandonner). Si l'idée est abandonnée, l'histoire s'arrête là.

En revanche, si la préparation aboutit à la décision de concrétiser l'idée, celle-ci devient un projet à réaliser. C'est là que commence la deuxième phase : l'**exécution**. Cette phase n'a plus qu'un seul objectif : atteindre le résultat fixé !



Phase 1 : Préparation

La phase de préparation correspond principalement au temps de la réflexion, mais pas seulement.

Cette réflexion doit vous permettre d'aboutir à une décision. Vous allez donc devoir évaluer votre idée selon différents critères :

- ✓ Faisabilité
- ✓ Coût (temps, argent, énergie)
- ✓ Importance (bénéfices attendus)
- ✓ ...

Même si vous disposez déjà de toutes les données pour mener à bien cette réflexion, vous aurez au moins une action à accomplir pour sortir de cette phase (et **ne pas procrastiner**) : décider de la suite à donner à l'idée.

Mais dans de nombreux cas, vous ne disposerez pas immédiatement de toutes les données dont vous auriez besoin pour prendre cette décision. Si vous vous contentez de penser sans agir, c'est un peu comme si vous restiez assis face à un mur blanc en vous concentrant très fort dans l'espoir que la solution apparaisse comme par miracle. Vous risquez de rester longtemps dans une impasse...

D'autres actions seront alors nécessaires pour permettre à votre réflexion d'aboutir :

- ✓ Rechercher des informations sur internet
- ✓ Demander conseil à des personnes expérimentées
- ✓ ...

Une phase de préparation efficace est une phase de réflexion, jalonnée d'actions pour faire progresser cette réflexion.

Phase 2 : Exécution

De la même façon, la phase d'exécution est essentiellement une phase d'action. Mais la limiter à cela serait une erreur !

Même si vous avez organisé jusque dans les moindres détails les tâches que vous devez accomplir pour concrétiser votre projet pendant la phase de préparation, exécuter ces tâches selon votre plan comme un robot peut vous faire perdre un temps fou. Pire, cela peut vous mener tout droit à l'échec !

Parce que rien ne se passe jamais comme prévu, il est important de prendre régulièrement du recul pendant la réalisation de votre projet et de réfléchir :

- ✓ Est-ce que j'avance toujours dans la bonne direction ?
- ✓ Est-ce que je vais tenir mon planning ?
- ✓ Y a-t-il une façon plus simple d'arriver au résultat ?
- ✓ ...

Une phase d'exécution efficace est une phase d'action, entrecoupée de réflexion pour piloter l'action.

*Cet article participe à l'édition de Septembre 2012 de la Croisée des Blogs organisée par Mathieu du blog **Penser et Agir** : "Penser et agir, à quel moment devez-vous passer à l'action ?". Si vous avez aimé cet article, n'hésitez pas à le partager !*

Aimez-vous cet article ? Pour lire plus de publications du même auteur, rendez-vous sur son blog :



PNL: UN MÉTA-PROGRAMME POUR PRENDRE VOTRE ENVOL

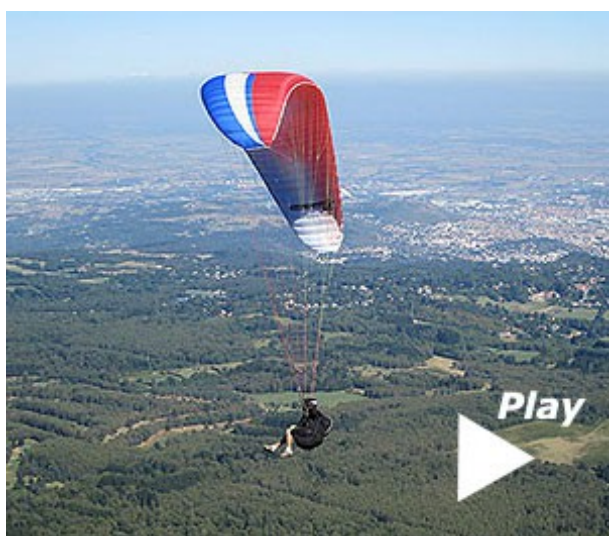
Cet article a été écrit par Hélène du blog Coach relax.

Cet article participe à l'évènement "A la croisée des blogs", sur le thème **Penser et Agir**, à quel moment vous devez passer à l'action ?

Je vous propose 2 axes de réflexion: affiner une **stratégie d'objectif** et comprendre l'influence d'un **méta-programme** pour faire décoller vos projets

1. Les bases d'une stratégie d'objectif

En me baladant récemment au cœur des volcans d'Auvergne, j'ai observé pendant de longues minutes les parapentistes décoller du sommet du Puy du Dôme et prendre les courants ascendants dûs à l'aérogologie particulière de ce spot. Alors, avec mon regard de coach, j'ai eu une idée et l'envie de vous proposer un lien avec la stratégie d'objectif. Cliquez sur l'image ci-dessous pour **regarder la vidéo**, on se retrouve juste après!



Lorsque vous avez défini un objectif à réaliser, l'étape suivante consiste à construire un **plan d'action** détaillé. Pour être sûr d'emprunter le bon chemin, les questions posées dans la vidéo vont vous aider à lever les obstacles, les croyances limitantes, à lister les ressources nécessaires, et trouver les croyances qui vont vous aider à avancer.

Je vous laisse planer encore quelques instants, et répondre à toutes les questions qui vous semblent utiles pour **assurer votre envol**: indiquez-moi dans les commentaires quel est votre dernier obstacle.

2. Méta-programme « Aller vers / S'éloigner de »

Les méta-programmes sont comme des **logiciels** intégrés à notre cerveau: ils permettent de décoder la façon dont chaque personne reçoit, puis traite la multitude des informations qui l'entourent. Cette compréhension aide à déterminer comment un individu oriente son attention, fait ses choix, organise ses relations, décide, se motive, dans un contexte donné.

Un **méta-programme important pour se motiver** à passer à l'action est connu dans le jargon **PNL** sous le nom: « **Aller vers / S'éloigner de** » ou « **Rapprochement / Éloignement** ».

Autrement dit, dans le langage courant, ce qui motive une personne est soit de « **décrocher le pompon** », soit « **d'éviter le bâton** ». Chaque réponse comportementale est associée à un contexte bien déterminé à un instant donné. En reprenant l'exemple du parapentiste, au moment de son envol, il y a de fortes chances qu'il soit plus motivé par l'attrait du vol (modèle Aller vers) que de quitter la terre ferme (modèle S'éloigner de).

Les 2 modèles s'expriment en chacun de nous, souvent inconsciemment, et pour la plupart des personnes, il existe une dominante.

Lorsque **vous préparez un projet**, posez-vous la question: Pourquoi est-il important de le réussir? Et renchérissez avec: et qu'est-ce qui est encore plus important?

Notez toutes les réponses, et vous comprendrez ce qui vous motive vraiment.

Exemples

✓ PROJET 1: CRÉER SON ACTIVITÉ

réponse rapprochement : je crée mon activité pour être autonome et avoir une vie plus confortable

réponse éloignement: j'ai créé mon activité pour ne plus subir les contraintes imposées par la hiérarchie

✓ PROJET 2: FAIRE UN RÉGIME

réponse rapprochement: j'ai entamé un régime pour me sentir mieux dans mon corps

réponse éloignement: j'ai entamé un régime pour avoir moins d'ennuis de santé

✓ PROJET 3: FAIRE UN ACHAT

réponse rapprochement : je choisis cet appareil parce qu'il est nouveau, j'ai envie de le découvrir.

réponse éloignement: j'ai eu trop de pannes avec les appareils de cette marque, je sais que le nouveau ne sera pas de cette marque

Pour aller plus loin

Ah, je ne l'ai pas encore dit, les **valeurs** se cachent également derrière ce méta-programme.

Je me rapproche d'un objectif pour satisfaire à une valeur importante pour moi et je m'éloigne d'une valeur que je n'aime pas.

Trouver une double motivation

C'est le cas idéal et c'est très puissant pour s'engager.

Pour vous aider, listez d'un côté tous les « pompons » (A, B, C) que vous avez envie de décrocher, et de l'autre tous les « bâtons » (D, E, F) que vous préféreriez éviter.

Puis **construisez une phrase motivante** du type:

Avec ce projet, j'ai très envie d'obtenir, d'atteindre, d'avoir A, B ou C, et je préfère éviter, me débarrasser, enlever D, E, F

Vous la lisez à haute voix, et là, je suis certaine que vous **enclencherez une action dans la minute** qui suit!

Un autre exemple :

Tout le monde y a été confronté un jour, pour soi ou ses enfants: la **motivation dans les études**, quelque soit le niveau. Il y a souvent des hauts et des bas chez les jeunes, alors, demandez vous dans quelle mesure ce n'est pas ce méta-programme qui est en jeu?

Lancez-vous, indiquez dans les commentaires votre phrase motivante, et ne posez surtout pas de questions! (je plaisante!)

Hélène

Aimez-vous cet article ? Pour lire plus de publications du même auteur, rendez-vous sur son blog :



DÉVELOPPER L'ART DE PASSER À L'ACTION

*Cet article a été écrit par Martine Ménard du blog **Bien s'organiser au quotidien**.*



Entre la liste de souhaits qui s'allonge, la liste d'entretien de la maison qui s'étire, l'organisation des projets familiaux qui est nécessaire à l'équilibre familial, il peut vite devenir essoufflant et paralysant seulement de faire ce constat. Pourtant les spécialistes en **gestion de projet** et en organisation s'entendent sur un point, tenir une liste des projets à réaliser libère l'esprit, diminue le stress et permet de passer à l'action plus rapidement. Mais il ne suffit pas de planifier et de prioriser pour qu'un projet se réalise. Il faut arriver à passer à l'action.

Cet article participe au festival organisé par **Mathieu du blog Penser et Agir** et dont le sujet est : **Penser et Agir, à quel moment devez-vous passer à l'action ?**

Voici 3 conditions pour développer l'art de passer à l'action

1. Se placer sur la ligne de départ
2. S'engager dans l'action
3. Se percevoir comme un gagnant

Se placer sur la ligne de départ

Avoir un plan de travail clair est toujours une bonne base. Si vous ne savez pas où vous allez, personne ne vous y amènera. Les choses se produisent rarement de leur propre chef. Un plan de travail permet donc de bien découper ce qu'il y a à faire, assigner les tâches et faire un suivi. Avec un plan de travail en main vous visualiserez le projet, vous aurez moins de risques d'oublier une étape importante, mais surtout vous saurez toujours quelle est la prochaine étape à franchir.

Pour un projet simple, on peut toujours utiliser une feuille de papier. On dresse la liste des activités, dans l'ordre le plus logique, et on assigne un responsable et une durée. Lorsque l'activité est réalisée, il est important de la rayer afin de s'encourager et également pour ne voir que ce qu'il reste à faire. Pour les projets comportant plusieurs activités et plusieurs ressources, le diagramme de Gantt est l'outil idéal. Même si le diagramme de Gantt est surtout utilisé dans le milieu professionnel en **gestion de projet**, cet outil peut être très utile pour des projets personnels (par exemple pour perdre du poids, aménager un bureau, faire le ménage du garage, réaménager la cour extérieure, etc.)

Si vous êtes bloqué à cette étape, car vous avez de la difficulté à définir ce qu'est un projet, lisez l'article « **Comment faire une todo liste efficace** ». Vous trouverez également d'excellents conseils dans le livre de David Allen « **S'organiser pour réussir** » où il y a un chapitre complet à ce sujet.

S'engager dans l'action

Vous avez votre plan d'action, vous visualisez votre projet, vous connaissez les prochaines actions à réaliser, vous êtes sur la ligne de départ, mais il vous est impossible de partir au coup de canon. Que se passe-t-il? Pourquoi certains projets démarrent vite et sans difficulté et d'autres arrivent à peine à voir le jour?

Deux raisons peuvent expliquer cette situation. Il y a d'abord le manque d'engagement et l'absence de conditions gagnantes. **Pour réussir un projet, la récompense de réaliser le projet doit être plus grande que la conséquence de**

ne rien faire. Si vous n'avez pas ce sentiment avant de commencer, vos chances de réussite diminuent. Vous devez vous sentir engagé et pour cela il faut prévoir des conditions gagnantes telles qu'être imputable à quelqu'un, à soi-même, avoir du soutien de votre entourage, avoir du plaisir et enfin prévoir des reconnaissances. Pour en savoir plus sur les conditions gagnantes, vous pouvez lire sur la méthode 5S, plus particulièrement sur le 5e S – Shitsuke. Si un de vos projets est d'aménager votre bureau, je vous propose de vous procurer le guide « **Un esprit sain dans un espace sain** ». Vous aurez une méthodologie pas-à-pas pour suivre la méthode 5S et le guide comprend en annexe différents outils, dont un diagramme de Gantt déjà personnalisé pour ce projet.

Se percevoir comme un gagnant

Un gagnant c'est une personne qui réussit à franchir la ligne d'arrivée en premier. Pour devenir un gagnant, il vous faut un but et il vous faudra l'atteindre. Voilà pourquoi qu'être en mesure de passer à l'action est important. Votre plan de travail à l'étape 1 et vos conditions gagnantes à l'étape 2 vous aideront certainement à devenir un gagnant.

L'important à retenir est que chaque fois que vous posez un geste, vous vous rapprochez de la ligne d'arrivée et vous vous sentirez comme un gagnant. Et se sentir comme un gagnant apporte plusieurs avantages tels qu'un sentiment positif, un sentiment d'accomplissement et vous aurez un surplus d'énergie. Et c'est cette énergie qui sera nécessaire pour toujours rester dans l'action. Ce qui vous attend en suivant ces 3 étapes, c'est donc de devenir une personne passionnée et engagée, qui est capable de compléter des activités parce qu'elle ressent toute la source d'énergie nécessaire à l'accomplissement.

Aimez-vous cet article ? Pour lire plus de publications du même auteur, rendez-vous sur son blog :

Bien s'organiser au quotidien

Gagner du temps, planifier, se motiver,
gérer, avoir du succès



5 MAUVAISES RAISONS POUR NE PAS PASSER À L'ACTION AU TENNIS

Cet article a été écrit par Vincent du blog Tennis Concept.



La compétition au tennis, c'est s'engager à fond sur chaque frappe © mirsasha

Au tennis, passer à l'action est intimement lié, pour moi, au fait de disputer des matchs officiels. J'assume totalement cette vision de mon sport résolument tournée vers la compétition et à votre attention, j'ai recensé 5 freins psychologiques qui empêchent les apprenti-compétiteurs de se jeter à l'eau.

Cet article participe à l'édition de septembre du festival **à la croisée des blogs**. Le thème en est « le passage à l'action » et l'organisation est assurée par Matthieu du blog penser-et-agir.fr.

Le match officiel est une sorte de **juge de paix** de son **niveau de tennis** et nul ne peut honnêtement se prétendre un bon joueur, s'il repousse sans cesse ses inscriptions en tournoi. Il peut être alors un joueur « sans prétention », ce qui est tout aussi louable. L'important étant à mon sens de **faire le choix, ou non, de la compétition.**

A l'inverse, si on veut garder la même forme d'honnêteté, on **ne peut contester** la valeur tennistique **d'un joueur ou d'une joueuse qui collectionne les trophées**. Il y a une sorte de **vérité qui se dégage d'un résultat sportif** qui en fait **sa plus grande beauté.**

Pourtant il n'est pas rare d'entendre le genre de phrase du style « j'ai perdu contre moins fort (que moi) ». **C'est un non-sens.** Si votre adversaire a **gagné la partie**, c'est qu'il a été **meilleur**.

En fait ce comportement **cache souvent une autre vérité** plus déplaisante qui nous renvoie à **nos propres insuffisances** en termes de **préparation et d'analyse du jeu**. **Reconnaître sa défaite** en tennis comme ailleurs, c'est **préparer ses futures victoires**.

En tennis, il n'y a qu'**un moyen de connaître son réel niveau de jeu**, c'est de **disputer des compétitions**.

Mais disputer des compétitions, c'est se **confronter à un adversaire** et plus encore, se **confronter à soi-même**.

Ne pas jouer de compétition, c'est le plus souvent succomber à ces **5 mauvaises raisons suivantes**.

Je ne suis pas prêt



Trop tard pour vous demander ce que vous faites sur le court ! ©mirsasha

S'il est important de **bien se préparer** à la compétition, il est tout aussi important de **ne pas attendre le moment** où l'on sera **parfaitement prêt** à en découdre pour la bonne raison que ce moment **risque de ne jamais vraiment arriver**.

Le joueur qui **recherche** le coup où **l'enchaînement parfait** à l'entraînement qui le rendra indestructible en match **commet deux erreurs**.

La première est que **la perfection n'est pas de ce monde** est qu'il est tout simplement nécessaire de **s'accorder un droit à l'erreur** pour pouvoir progresser. **Faire des fautes** fait partie de **l'essence même du tennis**. La deuxième est que le **contexte émotionnel du match officiel** est tellement **différent du contexte émotionnel de l'entraînement** que les enchaînements les plus maîtrisés à l'entraînement peuvent nous **trahir à tout moment** en match officiel.

Marat Safin a réalisé **une fois le match parfait** : en finale de l'US OPEN 2000 contre Pete Sampras (victoire en trois set et 1 heure 38), Il a eu **beaucoup de mal à s'en remettre** dans la mesure où il a trop souvent cherché à reproduire cet état de grâce surnaturel.

La compétition c'est ça aussi : **apprendre à faire au mieux avec les moyens dont on dispose**. Et cette capacité-là vous sera **utile dans tous les secteurs de votre vie**.

Je n'arriverai à rien, j'ai démarré le tennis trop tard



Jamais trop tard pour se plier aux exigences du tennis ©mirsasha

Cette belle excuse que voilà pourrait **prétendre au podium des excuses les plus populaires**. Cette croyance tenace est **dénoncée par tous les meilleurs** entraîneurs de tennis du monde. Ces derniers vous affirmeront tous qu'il est **possible d'acquérir une bonne gestuelle** et de parvenir à un niveau correct à **tout âge**. A condition de s'en donner les moyens. S'il est vrai que les **jeunes joueurs** ont la **réputation d'apprendre plus vite**, ils sont aussi et surtout (en général) plus **ouverts d'esprit** et **plus dociles**. Le plus grand obstacle quand on est adulte est dans notre **réticence à modifier** des mauvaises habitudes et dans la **croyance que l'on ne va pas y arriver**. Qui voulez-vous écouter, les meilleurs spécialistes ou la grande masse des non-spécialistes ?

Ce qu'il y a d'intéressant au tennis est que c'est un **sport populaire** et que quel que soit votre niveau vous trouverez **un défi à relever**. Ce défi sera d'autant **plus facile à mettre en place** que votre niveau est basique. En effet, si vous **débutez le tennis** vous n'aurez pas **beaucoup de déplacements à faire** pour rencontrer des joueurs de votre niveau. Si vous avez envie d'en découdre, il y aura **toujours un tournoi près de chez vous**, adapté à votre niveau.

J'ai peur de perdre



Rafael Nadal déteste beaucoup plus la peur de perdre que la défaite elle-même.

©mirsasha

Ou sa variante, **je n'aime pas perdre**.

Tout comme **faire des fautes**, perdre fait **partie du jeu**. Il n'y a aucune honte ou malaise à avoir si l'on perd plus que l'on ne gagne. De toute façon à **combattre sans périls**, on triomphe sans gloire. Sans l'existence de la défaite, **la victoire n'aurait aucune saveur**.

L'important est de **tirer des leçons de chaque défaite**. L'idéal est même de voir en **priorité le positif de chaque rencontre perdue** (et même de toujours commencer par ça).

On parle souvent des **éternels gagnants** (winners) et des **sempiternels perdants** (losers). L'important est de comprendre que les **gagnants perdent en réalité plus souvent** que les perdants.

Une des caractéristiques **des perdants** est de **passer leur temps** à attendre que **quelque chose de bien** leur arrive. Vu qu'ils **n'essaient jamais rien**, les perdants ne **tirent aucun bénéfice** de leur passivité.

Les gagnants savent tirer les enseignements de leurs échecs qu'ils **qualifient d'expériences**. Un joueur de tennis qui ne **gagne que la moitié de ses matchs** en a **gagné une trentaine s'il en a disputé soixante**.

Un joueur peut très bien avoir gagné les trois quarts de ses matchs, s'il n'en a disputé que quatre, ça ne lui constitue que trois victoires (et il aura du mal à progresser).

La compétition n'a aucun intérêt pour moi



Le bonheur est-il vraiment dans la compétition ? ©Ed Yourdon

C'est vrai qu'il est **agréable de taper dans la balle** par une belle journée d'été, le visage caressé par une légère brise. Quel bonheur de **sortir du court, envahi par une douce lassitude**, avant de se diriger vers le bar du club se réhydrater en bonne compagnie d'une boisson délicieuse. Mais **le tennis ne se résume pas à ça**. Les plus **grandes émotions**, c'est en **disputant des matchs officiels** qu'on les connaît. C'est dans la compétition que l'on **apprend à se maîtriser et à se concentrer**.

C'est dans la compétition que l'on **peut chercher** (et trouver) **ses limites**, que l'on **expérimente des états** où rien ne peut nous perturber et des états où au contraire tout nous irrite.

La pratique de la compétition peut être une **expérience particulièrement intense** qui nous aide à **mieux nous connaître**. Par la compétition, **nous développons des qualités d'observation, de psychologie et d'analyse** de manière **très ludique**.

Le concept de compétition n'est-il pas un peu dépassé ?



Est-il normal de continuer à te mettre dans des états pareils à ton âge? ©WBUR

J'ai moi-même eu **plusieurs périodes dans ma carrière de joueur** où j'ai **refusé de concourir** pour me tourner vers des activités artistiques comme la danse ou le théâtre.

A ce moment-là je ne voyais **aucun intérêt** à vouloir **prouver que j'étais meilleur** joueur de tennis que les autres. J'avais alors une **vision assez basique** de la compétition essentiellement **axée sur l'affrontement et la comparaison** avec les autres.

J'oubliais tout **l'aspect social de mon sport** et le fait que **le monde de la compétition** comportait à la fois un **volet affrontement** et un **volet collaboration**. Seul contre tous, on n'arrive **généralement pas à grand-chose**. En revanche, si vous **utilisez tous les moyens mis à votre disposition** pour **échanger votre savoir** et vos **compétences** vous aller progresser à **grande vitesse**. Disputez les **matches par équipe**. Si vous portez attention à vos coéquipiers, ils vous coacheront à leur tour.

Jouez en double et bénéficiez de **l'expertise de votre partenaire**. Variez vos **partenaires d'entraînement** et enrichissez-vous mutuellement.

Ne considérez plus votre adversaire comme un ennemi à abattre mais comme un entraîneur exigeant qui vous pousse à vous améliorer.

Pensez en tournoi, **au pot d'après-match**. Moment propice pour de fructueux échanges. **Un regard extérieur** sur votre jeu (qui plus est venant de votre adversaire) **n'a pas de prix**.

En conclusion

Si la compétition est **essentielle, à mon avis**, dans la vie du joueur de tennis, il est en revanche **nécessaire** de faire la part des choses et **savoir se modérer** aussi à ce niveau.

Apprenez à **connaître votre rapport à la compétition**, la **quantité idéale** de compétition que vous pouvez absorber et **ménagez-vous les périodes de repos** nécessaires à votre récupération physique et mentale.

Aimez-vous cet article ? Pour lire plus de publications du même auteur, rendez-vous sur son blog :



POUR RÉUSSIR SA VIE, TROIS RAISONS DE NE PAS PASSER À L'ACTION

*Cet article a été écrit par Hannah du blog **Forme Santé idéale**.*

Passer à l'action pour réussir sa vie, un remède un peu simpliste Et si vous vous préoccupez aussi de votre état intérieur ?

Cet article fait suite à « **Comment être heureux** quand on souffre », au chapitre *passer à l'action*.

Mathieu du blog « **penser et agir** » nous pose la question : Comment faites-vous pour savoir qu'il est temps de **passer à l'action**? Cet article est écrit dans le cadre de la croisée des blogs de [développement personnel.org](http://developpement-personnel.org)

A cette question, mon aspect masculin répond : c'est après avoir franchi les étapes A B et C, en fonction de l'avancement du projet, lorsque tous les ingrédients sont réunis, que passer à l'action va enfin porter ses fruits . C'est une voie bien balisée mais vous avez probablement remarqué que vos efforts n'étaient pas toujours couronnés de succès.

Vous avez appliqué toutes les stratégies que vous avez trouvées sur le web mais vous n'avez pas résolu l'équation reproductible à souhait où:

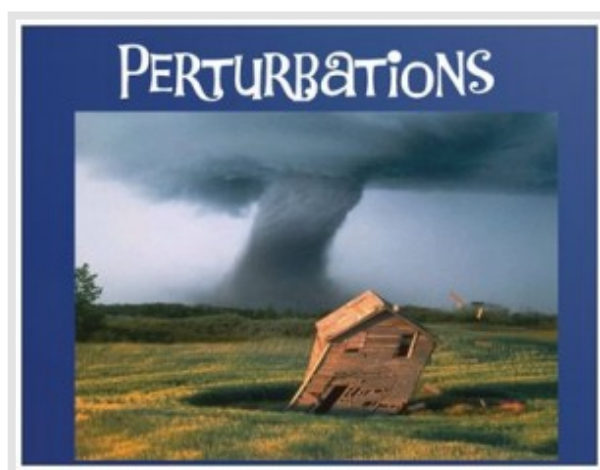
passer à l'action = réussir sa vie.

Parfois, au contraire, vous ne faites rien de particulier et tout fonctionne sans accroc et sans effort.

Ma part féminine, de son côté, répond: c'est au moment où vous en avez l'intuition que vous pouvez **passer à l'action**. Vous ne savez pas pourquoi mais vous sentez que c'est le bon moment.

Mes deux cerveaux réunis répondent, ce n'est pas quand, mais dans quel état on doit **passer à l'action** pour espérer obtenir le résultat escompté. En fait, mieux que passer à l'action, cherchez à mener l'action juste.

Or, pour mener une action juste, vous devez savoir dans quel état vous êtes au moment où vous semez les graines. Votre état du moment détermine grandement le goût des fruits de votre action.



Vous devez savoir si vous êtes en train de passer à l'action ou si vous êtes en pleine réactivité.

1-Évitez de passer à l'action en réaction à une situation

Si vous êtes confus et n'avez pas une idée claire de l'action à poser, c'est que vous résistez à ce qui se passe.

Vous refusez la situation parce que ce n'est pas ce que vous voulez. Si vous ne savez pas si vous êtes prêt, si vous piétinez parce que ça n'avance pas, c'est probablement que vous cherchez à fuir un état intérieur.

Petit résumé des épisodes antérieurs:

Révisons le processus en 7 étapes de l'article précédent dans l'exemple d'un cadre affectif :

Est-ce le moment de rencontrer quelqu'un, êtes-vous prêt à **passer à l'action** pour mettre en place un projet relationnel ?

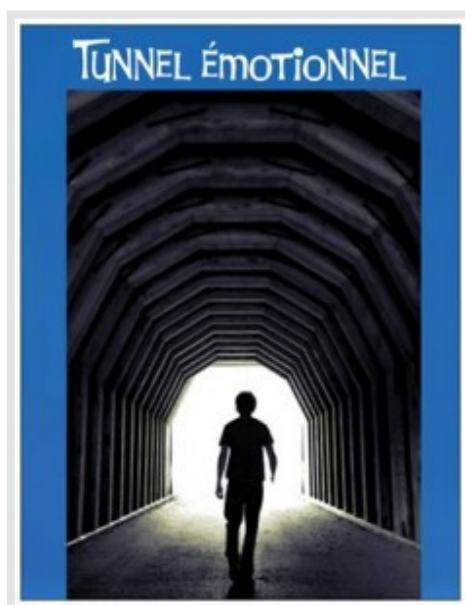
Fermez les yeux. Que ressentez-vous par rapport à votre projet ? Vous êtes seul et vous aimeriez vivre avec quelqu'un ?

Posez-vous la question de façon plus précise : Vous sentez-vous seul en ce moment précis ? Si c'est le thème de l'argent qui vous préoccupe, posez-vous la question : à cette seconde précise, ai-je une insécurité financière ?

Vous êtes mal non pas parce que vous êtes seuls mais parce que vous résistez à la situation d'être seul pour le moment.

Vous êtes seul c'est un fait, mais vous n'avez pas encore accepté la situation.

Tirez les rideaux, vous n'êtes pas du tout dans un instant présent qui serait pure solitude, vous êtes dans un tunnel que vous avez appelé « marre d'être seul » et ça fait longtemps que ça dure ! (vous pouvez faire l'exercice avec un tunnel nommé « marre d'être pauvre »).



Remettez-vous à respirer et mesurez depuis combien de temps le malaise dure.

Acceptez que pour le moment ce soit votre présent.

Ne tombez pas dans le vulgaire piège de répondre, ça fait longtemps que c'est comme ça.

Jusqu'ici vous étiez en résistance (marre de) et pas dans l'acceptation que c'est ainsi pour le moment, ni dans le lâcher prise qui permet de faire évoluer les situations.

En d'autres termes, la résistance vous faisait stagner dans la difficulté de la solitude ou de la pauvreté.

Observez-vous, quel type d'émotion êtes-vous en train de vivre, que ressentez-vous? Peur, tristesse, colère, abandon, rejet, solitude, isolement...

Rappelez-vous que cet état est sans doute un état du passé de votre enfant blessé.

Ce que vous prenez pour une solitude d'adulte est en fait une solitude d'enfant qui vous vient de très loin et qui frappe à votre porte d'adulte pour que vous en preniez conscience.

C'est à l'enfant en vous que vous résistez. Acceptez quelques instants de ressentir la solitude de l'enfant. Accordez-lui d'être le témoin de ce que cet enfant a vécu.

Revenez ensuite à aujourd'hui et demandez-vous quelle action serait juste pour sortir de la situation d'être seul?

Sortir, aller voir des amis, vous inscrire sur un site, faire un speed-dating, vous inscrire sur OVS (on va sortir) ?

Si vous êtes dans une insécurité financière, c'est peut-être faire un crédit ou demander une rallonge de crédit.

Si vous posez tous ces actes sans vous connecter à votre émotion d'abord, vous êtes en réaction et pas dans **passer à l'action**.

Vous vous faites croire qu'en allant en boîte, que vous allez éradiquer la solitude de l'enfant que vous étiez.



Vous espérez, en faisant un crédit, sortir d'une insécurité ou d'une peur du lendemain que vous aviez quand vous étiez petit.

La vie que vous menez n'est pas responsable de votre état, c'est votre état qui est responsable de votre vie. Votre solitude (ou votre insécurité pour le cas des finances) vient d'avant. Jusqu'ici, vous n'avez fait qu'y résister.

2-Évitez de passer à l'action dans un fort état émotionnel

Lorsque quelque chose ne fonctionne pas dans votre vie, c'est que vous êtes court-circuité par une mémoire ou une croyance (non consciente) qui se traduit par un état émotionnel.

Si quelqu'un vient de **vous quitter** ou si vous venez de quitter quelqu'un, vous allez vivre un moment de solitude, la perte de la présence de l'autre etc.

Si l'état persiste et si la **solitude** s'installe, c'est que vous êtes en pleine turbulence émotionnelle non consciente.

Calmer la tempête avant de passer à l'action, un secret pour réussir sa vie.

Ce n'est pas le moment d'écouter les autres et les conseils qu'on va vous donner pour vous réconcilier, divorcer ou chercher une autre relation.

Votre solitude d'enfant ou votre sentiment d'abandon, de trahison vient de se mélanger à la séparation que vous vivez adulte.

En fait, vous n'êtes plus en état de savoir s'il faut faire le **deuil** de la relation ou chercher la réconciliation.

Vous devez d'abord démêler les **émotions**.



Vous êtes hors course, vous venez de tomber sur une blessure ! Le jeu est arrêté temporairement pour que vous puissiez vous recentrer sur votre **moment présent** : vous n'êtes plus en état d'agir.

Il se passe quelque chose en vous que vous ne maîtrisez pas et qui demande à être vécu.

Si vous persistez dans l'action, vous allez le faire du haut de la blessure et de la résistance à la blessure et vos actes seront irrémédiables.

Vous voudriez **passer à l'action**, dans la certitude que le problème vient de l'extérieur et qu'il est à régler au présent.

Voici un **conte initiatique soufi** sur les mauvaises raisons de passer à l'action.

Le fils de Nasreddine avait treize ans. Il était tellement complexé qu'il refusait de sortir de la maison. Son père lui répétait toujours qu'il ne faut pas écouter ce que disent les gens parce qu'ils critiquent souvent à tort et à travers, mais le fils ne voulait rien entendre.

Nasreddine dit alors à son fils : « Demain, tu viendras avec moi au marché. » Fort tôt le matin, ils quittèrent la maison. Nasreddine Hodja marchait tranquillement avec, à côté de lui, son fils monté sur l'âne. Deux hommes passèrent à ce moment.

- Non mais regardez ça, dit l'un d'eux, voyez comment on éduque les enfants de nos jours : le jeune profite de l'âne alors que le vieil homme s'épuise à marcher !

Ayant entendu cela, Nasreddine et son fils échangèrent leurs places. Quelques minutes plus tard, ils croisèrent à nouveau deux passants.

- Quelle honte, dit l'un d'eux, ce père indigne est tranquillement sur son âne alors que son pauvre fils est obligé de marcher à grands pas pour rester à sa hauteur !

Nasreddine et son fils décidèrent alors de s'installer tous les deux sur l'âne. Un groupe de trois femmes ne tarda pas à croiser leur route.

- C'est terrible, dit l'une d'elles, cette bête va bientôt mourir sous le poids de ces deux fous !

Cette fois, Nasreddine et son fils se mirent à marcher tous les deux à côté de l'âne.

- Idiots ! s'exclama un autre passant. Pourquoi marchez-vous sous cette chaleur alors que vous avez votre âne pour vous porter ?

Ne sachant plus que faire, le père et le fils rentrèrent chez eux.

- Tu vois, dit Nasreddine à son fils, n'hésite pas à agir comme tu l'entends, puisque de toute façon tu ne réussiras jamais à plaire à tout le monde !

Le cinquième jour, Nasreddine et son fils arrivèrent au marché portant l'âne sur leurs épaules. Les hommes éclatèrent de rire : « Regardez ces deux fous ; il faut les enfermer. Ce sont eux qui portent l'âne au lieu de monter sur son dos. »

Et Nasreddine Hodja dit à son fils : « As-tu bien entendu? Quoi que tu fasses dans ta vie, les gens trouveront toujours à redire et à critiquer. Il ne faut pas écouter ce que disent les gens. »



Si vous passez à l'action en fonction de ce que les autres attendent de vous...ou des conseils que vous recevez, vous êtes dans la réaction.

Vous êtes seuls à savoir ce qu'il est juste de faire, une fois dégagé de votre état émotionnel.

3- Évitez de passer à l'action dans un sauvetage

Bonne nouvelle, vous n'êtes pas responsable des états intérieurs de l'autre. Ça, c'est l'antidote de la culpabilité.

Vous y parviendrez si vous avez réussi l'étape qui consiste à vous occuper de vos états intérieurs.

Une fois que vous avez compris que vos états (ceux qui existent à l'intérieur de vous sous forme de mémoires) sont déclenchés par des situations mais qu'ils n'ont rien à voir avec les situations... vous pouvez faire l'équation inverse.

Ce n'est pas parce que vous déclenchez des états chez quelqu'un que vous êtes responsable de son état intérieur.

Cela ne veut pas dire que vous pouvez en toute impunité faire du mal aux autres en pensant que c'est leur problème.

Vous pouvez être présent, ouvert, compatissant, à l'écoute mais en aucun cas coupable ou responsable de leur état.

Une fois que vous avez appris à lâcher prise pour vous-mêmes, vous savez que c'est une ressource que les autres peuvent développer. Ils sont libres d'apprendre ou pas qu'ils sont responsables de leurs états intérieurs.

Vous savez que vous n'êtes pas la cause, juste celui ou celle qui appuie sur le bouton déclencheur des émotions des autres.



Réussir sa vie, c'est ne pas vous sentir coupable et arrêter de passer votre temps à secourir tous les hérissons qui s'aventurent sur le bord de la route.

Vous retrouvez le plaisir de la spontanéité et vous arrêtez de marcher sur des œufs par peur d'écraser quelqu'un ou de vous attirer les foudres.

En accord avec les Toltèques

Le quatrième accord toltèque nous dit : *faites toujours de votre mieux*. Cela ne signifie pas, soyez un gentil petit garçon ou une jolie fille et faites comme il faut.

Il est plutôt question de poser des actes justes qui ne soient pas en réaction à vos émotions.

Posez des actes qui vont dans le sens de ce que vous voulez pour votre vie, seulement quand vous êtes sortis du tunnel.

Les seuls actes que vous ayez à regretter sont ceux que vous avez posés en état d'ivresse émotionnelle.

Ce sont aussi ceux que vous n'avez pas posés parce que pris dans l'inhibition d'une résistance à ce qui est ou pris dans la violence de la réactivité.

C'est souvent à cet instant précis que vous vous fâchez définitivement avec quelqu'un, que vous rompez une relation, que vous prenez votre sac pour aller vivre à Ouagadougou ou que vous mettez un poing dans la figure.

C'est aussi à cet instant précis que vous achetez une entreprise qui stagne ou que vous faites des choix incohérents.

Vivre l'instant présent et le 4^{ème} accord toltèque

Le moment présent, quel qu'il soit n'est jamais l'ennemi à abattre puisqu'il est votre seule source de vie.

Si votre présent est un état émotionnel, occupez-vous de votre état.

Le moment présent n'est pas une solution d'attente en vue de jours meilleurs, il ne peut pas y avoir de futur si vous n'êtes pas dans le présent dans une action cohérente avec vos désirs.

Ne confondez pas instant présent et résistance à l'instant présent !

Voici quelques effets immédiats si vous prenez soin de votre état intérieur :

- Diminution du stress
- Déblocage inattendu de la situation
- Capacité à agir
- Retrouver le calme intérieur
- Attirer du nouveau dans notre vie

et pourquoi pas...**réussir sa vie!**

Aimez-vous cet article ? Pour lire plus de publications du même auteur, rendez-vous sur son blog :



MANGEZ VOTRE ÉLÉPHANT (OU COMMENT ATTEINDRE VOS OBJECTIFS)

Cet article a été écrit par Grazyna du blog Coaching Femme.

Comment manger un éléphant? C'est très facile.... une bouchée à la fois. Proverbe africain

Il y a quelques temps vous vous êtes fixé un objectif ou bien vous avez décidé de vous lancer dans un nouveau projet : apprentissage d'une langue, changement de carrière, perte de poids etc. Vous étiez très motivée au tout début : vous avez acheté des livres qui parlent du sujet qui vous intéresse ou passé du temps sur internet pour trouver un maximum d'informations. Mais plusieurs semaines sont passées et vous n'avez pas beaucoup avancé vers votre objectif et vous commencez à douter si vous y arriverez un jour.



C'est une forme de **procrastination** cachée: vous **pensiez** travailler et faire des choses qui vous rapprochent de votre but mais en réalité vous avez gaspillé votre temps et votre énergie dans les activités qui ne vous ont pas fait progresser. Vous n'êtes jamais passé au-delà de l'étape de préparation car vous n'avez pas mis en place de vraies **actions** pour avancer.

Mangez votre éléphant

Pour ne plus tomber dans ce piège je vous propose d'essayer la *Technique de l'éléphant*. Selon le proverbe africain cité ci-dessus il est possible de manger un éléphant si on s'y met bouchée par bouchée. Cette technique appliquée aux objectifs consiste à **agir** étape par étape. Si votre projet ou un objectif vous paraît trop gros et

difficile à atteindre découpez-le en petites actions immédiatement réalisables et exécutez-les une par une.

Faites ce que vous pouvez faire maintenant

En pratique cela veut dire qu'une fois votre objectif fixé, vous **prenez un peu de temps pour prévoir les grandes étapes de votre projet**. Ensuite vous dressez une liste des choses à faire à chacune de ces étapes. L'objectif n'est pas de tout prévoir mais d'avoir un point de départ : une liste de tâches qui peuvent être découpés en petites actions réalisables en une fois. Et pour finir, **vous prenez une action que vous pouvez faire immédiatement et vous l'exécutez**. Une fois terminé, prenez-en une autre et ainsi de suite.

Apprenez juste-à-temps

Cherchez et consommez les informations dont vous avez besoin pour faire ce que vous avez à faire en ce moment. Inutile de lire des articles sur la promotion de votre site dans les réseaux sociaux si votre site n'est pas encore en ligne. Si vous essayez de tout savoir avant de commencer vous risquez de ne jamais démarrer et vous resterez éternellement à l'étape de préparation. Apprenez les choses que vous pouvez mettre immédiatement en pratique et ignorez (temporairement) les autres.

Travaillez régulièrement

Mangez votre éléphant bouchée par bouchée. Tous les jours. Il est plus facile d'être régulière si les actions que vous avez identifiées sont vraiment petites. Alors si une tâche vous paraît trop grande essayez de la découper d'avantage. Et choisissez vos actions en fonction de temps dont vous disposez. Au bout d'un moment toutes ces actions, même les plus petites, formeront un ensemble. Soyez donc régulière et vous verrez le résultat plus rapidement.

Faites taire la perfectionniste

Si vous restez parfois bloquée à l'étape de préparation vous avez peut-être le même problème que moi : vous êtes perfectionniste. Vous revoyez plusieurs fois le design de votre carte de visite, vous hésitez et consultez trente-six sources pour être sûre que vous ne commettez pas d'erreur... Arrêtez ! Exécutez la tâche que vous avez prévue dans le temps que vous lui avez accordé et passez à l'étape suivante. S'il s'avère que vous vous êtes trompé vous allez tout simplement rectifier le tir la prochaine fois. Mais il y a de fortes chances que vous ayez fait du bon boulot et passer plus de temps à cette tâche serait une perte de temps inutile.

Pour résumer, **je ne vous invite pas à agir sans réfléchir, mais plutôt à passer à l'action dès que vous le pouvez.** Vous devez toujours avoir en tête (ou à l'écrit) votre objectif pour savoir si vous allez dans la bonne direction. Mais pour ne pas rester bloquée à une étape, concentrez-vous sur les actions réalisables immédiatement. Rassemblez les informations dont vous avez besoin à cette étape et agissez. En employant cette technique vous allez finir par manger n'importe quel éléphant !

Cet article est ma contribution au festival **A la croisée des blogs**. L'édition de ce mois-ci est organisée par Mathieu du blog **Penser et Agir**.

Photo © 123rf.com

Aimez-vous cet article ? Pour lire plus de publications du même auteur, rendez-vous sur son blog :



ENSEMBLE APPRENONS À PRENDRE SOIN DE NOUS !

Cet article a été écrit par Frederic du blog Pour mieux vivre.

Mathieu du blog Penser et Agir lance la 47^{ème} édition du Festival « La croisée des Blogs ».*Cet article est ma contribution à ce Festival.*

Comme beaucoup de jeunes blogueurs, **l'écriture de mes articles me prend trop de temps.**

Le problème n'est pas les idées d'articles.

C'est **le syndrome de la page blanche** ou comment mettre en forme toutes mes idées pour créer un article intéressant.

Il m'arrive de passer des heures voir une demi-journée sur un article pour à la fin le mettre à la poubelle, car il ne correspond plus à l'idée de départ.

Et je me retrouve à devoir bâcler d'autres tâches, car **je manque de temps.**

Alors je choisis de blogger en dernier et je reporte au lendemain et le lendemain au surlendemain.

Dois je sous-traiter l'écriture de mes articles ?

La solution de faciliter aurait été de sous-traiter l'écriture de mes articles par un service comme megarédacteur.

Oui, c'est une solution très intéressante pour ceux qui blogue sur une niche ou l'objectif du blog est d'amener des visiteurs sur leur page de capture afin de leur fournir un produit de qualité qui va répondre à leur besoin.

Or ici, l'objectif de ce blog est de partager mon ressenti, mon expérience afin d'avoir un échange constructif avec mes lecteurs.

Mais que faire dans ce cas, pour passer à l'action sans y passer des journées ?

La solution m'est venue de 2 blogueurs que je suis depuis plus d'un an.

- Cédric du blog **Virtuose-Marketing**
- Yvon du blog **Copywriting-Pratique**

J'ai toujours été impressionné par leur capacité à **écrire un article par jour**.

Et en lisant **l'article d'Yvon**

Je suis tombé sur ma solution en lisant l'article, les commentaires et en suivant les liens

Utiliser des modèles d'articles pour avoir une trame à mes idées.

Ensuite, il me suffit plus qu'à écrire mon article.

D'ailleurs, cet article utilise un des modèles de Cédric **la méthode SPRI** à laquelle j'ai rajouté un paragraphe : fausse solution du modèle utiliser par Jean Rivière.

Il me reste plus qu'à combiner :

- mes idées d'articles
- aux modèles d'articles
- Et à un thème d'article

Afin de créer un contenu intéressant, varié et qui ne me prends plus une 1/2 journée à écrire.

Maintenant, regardons en détail cette combinaison

1/ Trouver des idées d'articles

Cette première étape est assez facile en utilisant cette méthode.

Vous choisissez un mot ou une phrase par rapport au sujet que vous voulez parler, ensuite vous utilisez la méthode

Du **qui quoi quand ou pourquoi comment**

ou **la méthode des 7** de Cédric.

Et là vous vous retrouvez avec une longue liste d'idées d'articles à écrire en partant juste d'un mot ou d'une idée.

2/ Utiliser un thème d'article

Pour cela, je vous laisse aller voir l'article d'Yvon sur **ce sujet** :

Dont voici un extrait :

- Parler d'une erreur que vous avez faite. Ce que ça fait, comment vous feriez si c'était à refaire
- Présentation ou critique d'un livre, d'un podcast ou d'une vidéo
- Classer et passer en revue les emails que vous recevez de vos clients / membres, et transformer une réponse en article
- À la place de commenter l'article d'un autre blog, en faire un article
- Reprendre un autre article d'un autre blogueur, et le traiter différemment
- Reprendre un vieux commentaire que vous aviez fait sur votre blog et le transformer en article

- Écrire des articles pour les débutants (des choses faciles que vous connaissez déjà)

3/ utiliser un modèle d'article pour structurer le votre

- Une méthode simple pour écrire des articles de blog captivants en moins de 15 minutes

Le but est de créer une liste d'article à succès.

D'en sortir une trame pour ensuite vous en servir pour votre article.

- La méthode de Jean de **WebMarketingjunkie**

1. Problème
2. Fausses solutions
3. Solution proposée
4. Explication du pourquoi
5. Exemples
6. Action proposée
7. Aller plus loin

- La méthode **SPRI**

1. Situation : Tu exposes le (s) fait (s)
2. Problème : Tu exposes le (s) problème (s) qui découle (nt) de ces faits (s).
3. Résolution : Tu donnes ta solution

4. Information : Tu détailles ta solution, en donnant par exemple un plan en X étapes à suivre.

L'avantage de ce modèle SPRI est qu'il est flexible, on peut l'utiliser de différentes façons : SPR, SP, SPRIRIRI.

- **La méthode des 7**

Cette méthode vient de Jeff Herring. Elle permet d'écrire rapidement 8 articles.

- **Angoisse de la page blanche le vaincre en plagiant**

Cette méthode consiste à s'inspirer d'un article qui va à plu pour ensuite écrire le votre en suivant la même structure. À la fin, le vôtre doit être complètement différent. Le but est d'utiliser une trame à succès et non de copier un texte. Je vous laisse lire la méthode pour comprendre comment faire.

- **Le type d'article facile à écrire et qui marche à tous les coups**

Ou comment apprendre à écrire un article sous forme de liste ?

- **Le plan d'action en 5 étapes pour rédiger un article de blog en moins de 40 minutes**

Ici, Cédric vous montre un plan à suivre étape par étape pour créer un article en 40 min.

Penser et Agir, à quel moment vous devez passer à l'action ?

Penser à blogger c'est bien, mais agir c'est mieux 😊

J'espère que cet article vous aidera tout comme moi à dépasser **votre peur de la feuille blanche** et à écrire du contenu régulier sur votre blog.

Mon objectif est d' écrire un article / semaine puis 2 et peut être un jour avec de l'entraînement, j'arriverais à écrire un article / Jour comme Cédric et Yvon.

Et vous quel est votre objectif d'écriture ou ce qui vous empêche d'écrire ?

Aimez-vous cet article ? Pour lire plus de publications du même auteur, rendez-vous sur son blog :



ACTION OU RÉFLEXION?

Cet article a été écrit par Dominique Chayer du blog Relaxation hypnose.

Cet article participe à la 48e édition du **Festival à la Croisée des Blogs**. Cette édition est organisée par Mathieu du blog **Penser et agir** et le thème abordé est le suivant : Penser et agir, à quel moment devez-vous passer à l'action?

Action : « Ce que fait quelqu'un qui réalise une volonté, une intention. »

Selon cette définition de l'action, il est clair que cette dernière est positive puisqu'elle nous rapproche de nos buts et objectifs. En effet, qui de nous ne souhaiterait pas réaliser sa volonté et son intention? Mais qui dit réaliser une volonté ou une intention implique nécessairement qu'il y ait eu une réflexion auparavant, qu'on y ait songé un moment. Lorsque l'action est basée sur cette réflexion qui nous pousse à agir dans l'atteinte d'un but ou de résultats qui correspondent à nos valeurs les plus profondes, il est donc toujours bon de passer à l'action. Et le plus vite possible. Parce que ce qu'on remet à plus tard finit souvent par se faire oublier.

Mais, parfois, même en connaissant précisément nos objectifs, une peur ou des obstacles nous freinent. À ce moment, il est important de ne pas se laisser envahir par les doutes. Si l'on tient à ce but et que l'on est convaincu qu'une fois atteint (et même en chemin), celui-ci nous emplira d'une émotion positive de joie, c'est que l'on est sur la bonne voie. Vous connaissez ce sentiment, vous l'avez déjà vécu : lorsque vous avez terriblement envie de faire quelque chose de grand, de valorisant, mais que vous demandez quand même l'avis d'une tierce personne pour être certain de ne pas faire de bêtises. Nous avons parfois seulement peur du regard des autres ou de l'échec, mais il y a cette partie de nous qui désire agir et s'accomplir. Quelques fois, on ne sait tout simplement pas par où commencer. Il est donc important de prendre confiance en nos moyens et de croire en nous. L'auto-suggestion et l'auto-hypnose peuvent alors nous être d'une grande aide. Rassurer notre mental qui

s'inquiète est une première étape. Ensuite, faire travailler la force de notre subconscient en vue d'atteindre nos objectifs nous permet de nous faciliter la tâche, tout en trouvant parfois des moyens d'action et des solutions auxquels on n'aurait pas pensé autrement.

Action : « Fait d'agir », « Faire quelque chose, entrer ou être en action. »

Certains réfléchissent trop avant d'agir et manquent le bateau. Il est important de savoir passer à l'action lorsque nécessaire. Mais à l'inverse, à l'extrême, certaines personnes ne réfléchissent ou ne pensent pas avant d'agir. Elles sont dans l'action juste parce qu'il leur paraît normal d'être ainsi. Elles disent oui à toutes les invitations et propositions et s'empressent de trouver des choses à faire lorsqu'elles ont des temps morts. Vous connaissez de ces hyper-actifs qui s'essouffent et ne savent pas dire non? Ceux qui n'ont pas le temps, mais qui pourtant, ajoutent toujours plus de choses à faire dans leur liste d'activités? À la longue, ces gens s'épuisent et s'éparpillent de choses à faire en choses à faire, sans pour autant atteindre des objectifs qui leur sont importants puisqu'ils n'ont pas pris le temps d'y réfléchir un moment.

S'arrêter pour prendre soin de soi, réfléchir pour savoir ce que l'on veut vraiment et établir ses priorités en accord avec ses valeurs les plus importantes est pourtant une étape fondamentale avant de passer à l'action, sans quoi nous risquons de gaspiller temps et énergie à tenter de combler un vide intérieur sans fond. Pour faire le point, apprendre à être bien avec soi et trouver des objectifs de vie qui nous tiennent à coeur, nous pouvons tout simplement se ressourcer en pratiquant la relaxation ou la méditation. S'ensuivront alors des réflexions qui nous pousseront de nouveau à l'action.

Pour savoir s'il est temps d'agir ou de réfléchir, il suffit de déterminer dans quelle catégorie l'on se situe. Si nous savons exactement ce que nous voulons et où aller (même si nous ne savons pas « comment »), il est temps de passer à l'action. Si

nous n'agissons que pour être en action, il serait peut-être bon de consacrer du temps à la réflexion.

Aimez-vous cet article ? Pour lire plus de publications du même auteur, rendez-vous sur son blog :

Relaxation - Hypnose.com

AGIR, RÉAGIR ET ACTIONS AUTOMATIQUES, TROIS MODALITÉS D' ACTIONS DIFFÉRENTES...

*Cet article a été écrit par Didier Thiellet du blog *Le voyage du lâcher prise*.*

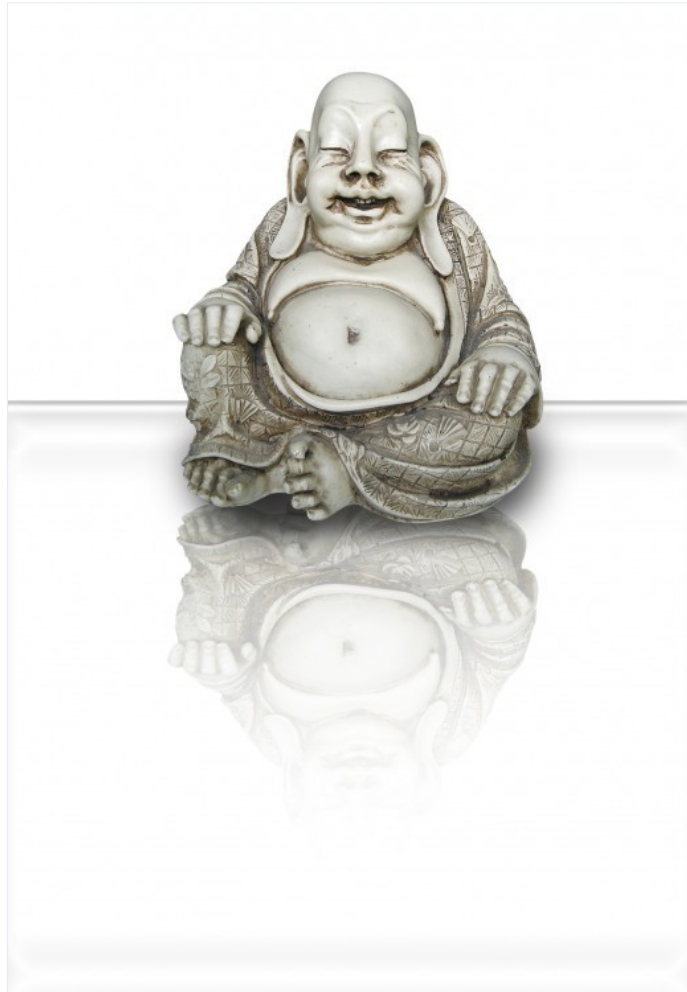
Sur une proposition de la croisée des blogs, un site du **développement personnel** qui propose à un blogueur chaque mois d'organiser une forme de joute d'articles sur un thème donné Mathieu, le blogueur du mois de septembre, du blog **Penser et Agir**, a proposé le thème : "Penser et Agir, à quel moment devez-vous passer à l'action ?", j'ai publié cet article.

La vie se passe autour de l'action, la non-action, l'agir ou le réagir. Beaucoup d'entre nous se demandent ce qu'ils doivent faire et surtout comment ils doivent le faire. Peu se préoccupent du "**qui**" se demande ce qu'il doit faire et comment. Il y aurait pourtant un grand intérêt à le faire.

La partie écriture de tout l'événement tourne autour de ce sujet. Voici pour commencer "Agir, Réagir et Actions automatiques, trois modalités d'actions différentes..." avec le premier "t'aime-sourire". Bon voyage.

A partir de quelles données nos actions s'organisent ?

Il est coutume de croire que, **pour bien agir**, une bonne pensée est requise afin d'organiser correctement la marche à suivre pour arriver au but ou obtenir la finalité souhaitée. Un des premiers sens du verbe penser, tiré du dictionnaire, exprime les termes suivants : « **activité de l'esprit, faculté, action de réfléchir** ».



Bon nombre croit que penser relève uniquement du mental.

« *Mémé* est morte à 95 ans, elle *mesurait* 1m60, sauf qu'à 45, elle en faisait 1m66 ?
Mais qu'est-ce qu'ont bien pu devenir les 6 cm manquants ? »

Je me permets à cet effet de vous soumettre les questions suivantes :

- **Est-ce que l'esprit n'est que mental** ? N'a-t-il pas aussi un espace énergétique comme émotionnel ?
- Est-ce que l'**action "réfléchir"** n'appartient qu'au domaine du mental ?

- Si un miroir “réfléchit” une image et renvoie l’information, existe-t-il un dispositif, chez tout être humain, de réflexion de l’information ?

- Je pense donc je suis, a dit quelqu’un. Si ce Monsieur n’entendait que la pensée, que faire alors de l’émotion, de l’énergie, de la sensation et surtout ce que permet l’espace qui sous- tend toutes ces qualités de l’information ?

- Quel rôle pourrait avoir, dans l’action de réfléchir, le lac qui reflète les arbres, les oiseaux, le ciel... ?

- Est-ce que l’action serait l’effet de notre seule **volonté consciente** ?

Quelles différences pouvons-nous trouver entre agir, réagir et faire sans conscience (conditionnement) ? Est-ce que l’action ne s’active que dans le **déplacement musculaire d’un corps** ?

Comment interviennent les informations conscientes et inconscientes qui traversent notre corps, notre esprit, notre biologie et que vont-elles impliquer dans **notre action comportementale** ?

Questions judicieuses, vous ne trouvez pas ? Pour que celles-ci soient moins casse-tête, retournons les choses afin de les voir sous un autre angle.

En biologie totale, il est expliqué que nous ne pensons pas, mais que nous sommes pensés par notre cerveau. Nous existerions au travers de ses lectures. Ceci est vrai dans le mode survie.

Dans le mode “vie” où la mort, prise dans un sens large, n’est pas à éviter. C’est l’existence entière qui nous crée, ainsi **nous sommes pensés par l’univers**.

Tiens donc, l’univers penserait-il ?

Pour ne pas enclencher une résistance à cette loi, il convient de prendre conscience que le moi n’existe pas. Alors l’action ne se nourrit pas de ce que nous nommons

nous-même, mais de l'univers entier qui traverse et compose tout dans le petit, petit qui est l'individu, indivisible mais divisé dans son un.

Agir en soi dans l'unité.

Pour toucher l'unité, s'appliquer à discerner ce qu'il se passe en soi comme autour de soi, donne la faculté de se rendre compte de ce qui est fait dans cette unité et ce qui ne l'est pas. La question "Qu'est-ce qu'il se passe" peut se répéter plusieurs fois jusqu'à traverser les couches de l'information pour nous emmener à la profondeur qui la porte. Elle est à mon sens bien plus dynamique que le fameux "Pourquoi cela se passe" qui nous installe dans une immobilité défensive.

Pour l'illustration, un rabbin que j'ai entendu à la radio partageait que l'acte spirituel, pour lui, était le voyage qui consistait à rencontrer sa profondeur, toucher celle-ci et remonter avec elle pour l'offrir au monde.

Cet acte demande obligatoirement la décision d'identifier et de lâcher ce qui nous arrête dans ce voyage et qui va enclencher malgré nous des réactions.

Cet acte appelle aussi une ouverture vers le monde et les autres dans la connaissance d'un état de recueillement. J'y vois un art de vivre.

Le silence compose la pensée de l'univers.

Pour mieux comprendre ce qu'il se passe avec l'action sans s'en faire un film, et afin de mieux laisser le moment propice nous mettre en mouvement, il convient, à mon avis, de faire la différence entre trois modes qui paraissent similaires mais qui pourtant ne se basent pas sur le même moteur ou repérage. Je veux citer l'agir, le réagir et l'action automatique.

L'agir fait appel à une forme de détachement et une présence en rapport à ce qui peut habiter l'acteur du mouvement.

Le réagir prend sa motivation dans une pulsion animée par une défense consciente ou inconsciente de survie.

Le conditionnement est le court-circuit entre les deux. L'acte de foi qui donne à notre être la confiance de laisser la vie nous guider est une des manières pour en sortir.

J'ai le sentiment et l'expérience qu'agir requiert la faculté de se reposer dans son silence intérieur qui est en fait notre intime. Ce qui veut dire que partir de ce silence avant d'entamer les actions demandées par une situation, un projet et même un rituel quotidien, comme par exemple les tâches liées à son travail, amène le recul utile pour observer avec justesse ce qu'il se passe en soi et autour de soi.



Pour agir, il est mieux de voir ce qui est lié à l'action, non ?

Cet état de silence correspond à un état de non action, un lieu de repos qui est en fait l'essence naturelle de toute vie. Un lieu où tout peut être observé dans un discernement qui donne à notre œil et à nos sens la liberté d'accueillir les détails de son environnement personnel et non personnel afin de choisir calmement la

meilleure latitude pour son action ou l'enchaînement de celle-ci. Cette faculté de connexion permet à notre appareil sensitif de trier avec précision les éléments qui vont permettre l'aboutissement ou le bon fonctionnement du mouvement comme ceux qui pourraient l'entraver. En résumé, ce qui est ouvert, comme ce qui est fermé à l'action. Dans l'ouverture à ce qu'il peut se passer, qui enclenche une communion, notre conscience est alors aiguisée à nous avertir de ce qu'il se passe comme de ce qu'il se fait.

Mais qu'est-ce qu'il se passe donc ?

Mais qu'est-ce qu'il se fait ?

Mais que dois-je faire ?

Il peut être étonnant de constater combien tout marche parfois comme sur des roulettes et d'autres fois, combien nos tentatives se voient contrecarrées par des événements imprévus ou des actions mal appropriées. Pourquoi ces manquements ? Parce que tout simplement nous restons inconsciemment focalisés sur des **émotions de défense**, ce qui joue des tours à **nos capacités d'observations et d'adaptabilité**. Cette préoccupation va influencer ou gripper l'activité de nos sens et jouer sur l'information d'entrée et de sortie mise en ordre par notre système nerveux. Schématiquement, c'est comme si un « **je ne veux pas mais j'aimerais bien** » s'exprimait sur notre route. Ce phénomène intervient dans **la loi d'attraction**. Quand notre conscience ne détourne pas un conflit intérieur possible sur l'ordre d'émotions de défenses, nous avons accès au silence, au vide, à la profondeur.

Précisions

Par émotions de défenses ou de replis, j'entends les colères, les peurs et les tristesses non impliquées dans une situation présente, mais je veux surtout parler des vécus inconscients pris par notre métabolisme comme informations d'évitement

et de non conscientisation. Ils se composent de conclusions, de sensations et d'émotions troublant nos limites psychiques et que notre cerveau va refouler sur l'ordre de notre positionnement d'action au moment où nous le vivons. Positionnement qui se forme dans notre "je ne veux pas vivre cela" et que notre cerveau, au service de notre vie, suit en nous éloignant de ce qui pourrait être cela jusque dans nos comportements et donc nos actions.

Ce que nous ne voulons pas se trouve malgré tout dans la boîte de notre expérience, le fait que nous ne le voulons pas oblige notre cerveau à ouvrir une fenêtre où il ne nous apparaîtra pas mais que notre métabolisme va utiliser pour s'en défendre. Je veux parler des mêmes situations, toujours rencontrées.

L'émotion, et par extension le vécu émotionnel, est la réponse que notre intériorité va donner à une situation extérieure. Cela se joue dans ces quatre marches :

je vis cette situation,

elle me fait vivre cela,

dans ce que cela me fait vivre, un tri va se passer en fonction de ce qui est accepté ou non par l'ouverture présente de ma psyché,

ce tri influe ma réponse active à la dite situation.

Retourner au silence est un moyen de mettre les compteurs à zéro comme dans Matrix où Neo expérimente une déprogrammation juste avant de pulvériser le méchant monsieur gardien des machines. C'est une décristallisation du conditionnement.

Vous conviendrez sûrement que pour que l'action aboutisse, l'adaptabilité est une clé.



Quand, dans le tri cité ci-dessus, une information ne peut être vécue par risque de pétage de plombs, ou de déstructuration de notre identité, nos comportements sont plus versés sur ce que nous ne voulons pas intérieurement et moins sur la réponse

aux éléments extérieurs. Pour en donner une conséquence schématique et humoristique, nous risquons fort de devoir nous contenter d'un résultat "à la plouf" plutôt que celui de cette bonne vieille pierre plate qui, bien lancée, sautera par plusieurs ricochets sur la surface plane d'un lac accueillant. Ainsi, l'énervernement ou le découragement pourraient nous gagner et nous conduire à la réaction qui nous pousserait à nous changer en avion afin de fuser à toute allure vers l'objet tant souhaité ou fuir à tire d'ailes l'objet non souhaité et pulvériser ce qui pourrait nous en empêcher. Le pousse toi que je passe risque fort de soulever des résistances diverses. Ainsi les choses nous parlent, mais trop occupés à ce que nous voulons, sur le fait de ce que nous ne voulons pas, nous sommes prêts à tout écraser sur notre passage, ou, pour ne pas le faire, nous nous contenons.

Quand nous pouvons communier avec ce silence relié et constater les signes que la vie nous offre sur notre chemin, notre action trouve facilement le sien. Agir se place alors dans l'évidence de ce qui est présent et possible plutôt que de ce qui est souhaité et chercher à être évité ou transformé.

Mais réagit ! Bon Dieu ! Disent les uns. Accroche-toi ! Disent les autres

Comprenez-vous que celui qui reçoit une de ces deux expressions est dans un mouvement de descente d'énergie? Il pourrait donc se poser ce genre de question : **"mais qu'est-ce qui fait que la vie m'entraîne là"**. La question est judicieuse.

Êtes-vous étonnés par le fait que cette question sous-entende que la vie sait mieux que nous ? Croyez-vous sincèrement que la vie nous veut du mal ? Personnellement, si une énergie commandée par mon cerveau biologique m'entraîne quelque part, il m'est évident aujourd'hui que ce n'est pas pour rien.

Reste à décoder avant de déconner.

Comprenez que la peur de **la peur n'est pas la peur**. Certes elle nous protège d'un redouté, mais lequel ?

Je m'explique, quand nous réagissons directement devant le lion qui rugit, la peur est réelle et notre réaction sera plus adaptée à la situation puisque le lion est là. Par contre, dans le cas où l'objet de la peur est non présent, comment et à partir de quoi notre action va s'ajuster ? *Aux portes de notre apocalypse – le retournement.*

Aux portes du trou noir, deux versants :

le versant où je construis mon image avec effort et ténacité,

le versant où j'accompagne la vie dans le mouvement qu'elle implique dans ma sphère d'existence.

Avez-vous déjà vécu des situations très critiques où vous avez, un moment donné, arrêté de réagir en acceptant d'aller dans le gouffre sans pour autant vous résigner à y tomber ? Il n'est pas rare dans ce cas, que brusquement une situation ou une réaction jaillissent de la providence ou de votre subconscient. Cette expérience est lumineuse, **la grâce s'y rencontre**.



La réaction s'appuie sur l'information d'une forme de lecture de risque de **mort inconsciente**. Cette information est hors de notre conscience mais elle agit. Par le fait que nous ne voulions pas qu'elle soit touchée ou remise en compte et lorsqu'elle l'est dans une situation quelconque, nous réagissons. Comme dit plus haut, la réaction est alors souvent mal adaptée puisqu'elle s'appuie sur plusieurs situations différentes et que nous sommes coincés entre un « je veux »

et un « je ne veux pas ». Le muscle doit alors répondre au double message. Le premier mouvement se passe au cœur de nos cellules.

Aux stimuli enregistrés lors d'une situation, notre biologie active notre banque de données référentielles. Une vie alchimique s'opère. Cette alchimie biologique s'articule autour du comment nous conscientisons ou évitons les données à notre disposition, elle déclenche comportements réactionnels, pensées, émotions, sensations, mémoires...

A travers cette vidéo, je vais tenter de vous la montrer.

http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=p6W5EsiUjag#!

Comment vivre quand on ne veut pas vivre ce que l'on vit ?

Toutes les informations passées, que nous retenons afin de nous préserver d'un avenir redouté, nous obligent à nous réfugier dans des fausses interprétations qui décalent notre capacité d'agir, mais nous donnent notre individualité et notre

originalité. C'est comme si en arrêtant le film d'un de nos vécus nous restions suspendus dans un temps non effectif.

Nous sommes, à cet instant, dans une transe.

L'agir demande un non-agir.

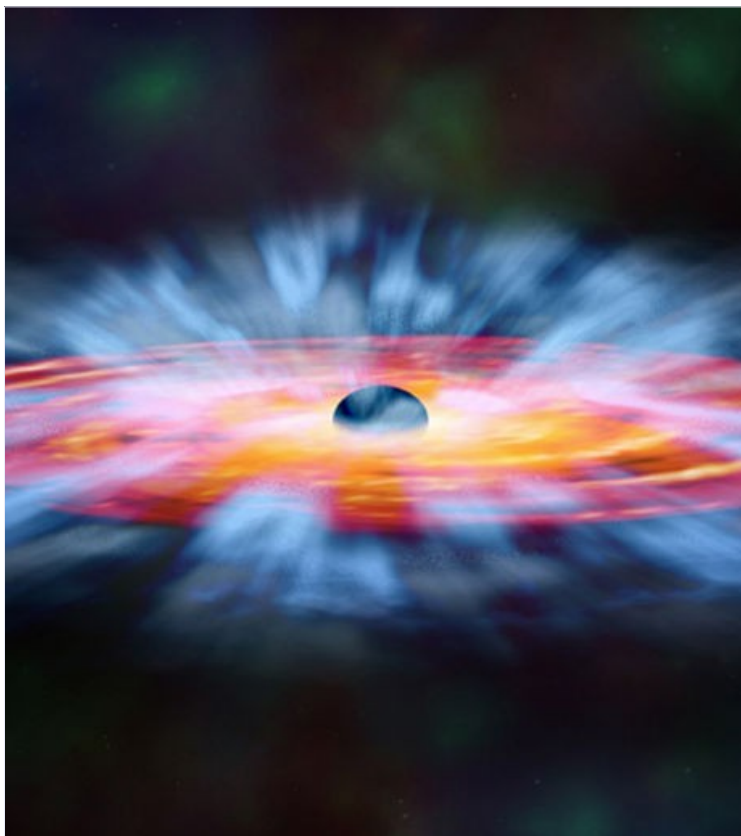
Dans cette transe, l'accès au présent est perdu. Il est donc difficile d'agir avec précision quand nous sommes à demi éveillés ou à demi morts. Muktananda appelait cela la petite mort. Notre attention est alors trop attirée, sans que nous nous en rendions compte, sur ce qui nous préoccupe intérieurement. Nous construisons même l'image du moi sur cette réaction, ce qui scelle le conditionnement. Une action judicieuse, qui rejoint l'acte méditatif ou l'introspection, est de conscientiser cette préoccupation dans les diverses couches de son information ou de sa formation psychique. Ceci nécessite obligatoirement de laisser vivre en soi ce qui se vit, sans aucune opposition. Cela revient à laisser notre originalité s'exprimer à fond sans aucune contrainte, dévalorisation ou orgueil. Le passage à l'acte est souvent non nécessaire, mais pour s'en apercevoir il faut bien laisser voir. Pour moi, c'est l'exercice méditatif le plus intéressant pour se relier. Pourquoi ? Parce que nous sommes déjà reliés, nous sommes déjà en communion. Regarder ce qui nous coupe de cet état sans état (le silence ou le vide), c'est s'offrir le luxe de se rendre compte de l'état émotionnel limitatif dans lequel nous nous réfugions, de l'abandonner et de goûter cet état sans état.

Sur ce sentier :

A toute question, la vie répond. La question se fait par notre mental. La réponse par les divers corps de vie (soi et les autres : animal, végétal et minéral)

Quand le silence mental s'allie à l'univers, et que nous acceptons ce qui est, il est alors possible d'accéder au discernement.

De la peur à l'ouverture -



Etre moins effrayé par l'ombre que par la lumière.

Je ne compte pas dans mon expérience établie ce que je vais dire maintenant. Après la vision du film « what the bleep do we know ? », film pour lequel je prépare un article que vous pourrez lire fin octobre, il m'est arrivé la conviction fulgurante et puissante d'avoir toutes les possibilités, toutes les ouvertures. Ma compagne a noté chez moi, sans même

que nous en parlions, un changement radical. L'impression que tout était à ma portée m'a fait peur, et tout est retombé.

Alors je crois aux histoires suivantes que nous pouvons entendre : l'expérience de Carlos Castaneda, e fait que certains yogis puissent faire apparaître des objets, un médecin Hindou, vivant dans l'Himalaya a réussi avec le yoga et une nourriture appropriée, à se faire repousser à moitié une dent, des personnes se nourrissent depuis plusieurs années du simple prana (l'énergie de la vie)

*J'ai rejeté la **quête du pouvoir** ou de la recherche de la **maîtrise**. Je suis d'avantage attiré par la communion avec l'immanent et l'amour qui porte toutes choses. J'aime rester dans cette ombre où la lumière m'illumine quand je ne m'y attends pas. J'ai choisi de ne plus rien vouloir atteindre, ce qui ne veut pas dire que je n'ai pas de demande à mon action ou à l'univers, ce qui est la même chose. Je suis persuadé que lorsque la conscience de l'unité est là, agir est alors simple car nous voyons ce qu'elle nous a toujours donné, ses réponses.*

*Si passer de la peur à la confiance, en exerçant la foi, demande d'emprunter le sentier passionnant, parfois très étroit, du **discernement de nos illusions** et de nos mensonges, je suppose qu'une fois que la joie qui nous porte est totalement ressentie avec conscience, l'unité fait que nous respirons ou pulsons avec le tout.*

Ma vie ou la vie sait mieux que moi qui je suis, j'apprends à la laisser me guider, c'est mon seul Guru, mon véritable professeur. Je m'incline profondément devant elle et lui donne les rennes.

La vie nous accompagne.

Pour conclure, tout bon repas finit par un dessert. J'aimerais vous partager la sucrerie d'une histoire vraie étonnante et truculente.

Pour mon besoin personnel j'ai publié cette histoire sur ma page dédiée à l'instant de l'être. Aussi par la magie Internet et par sa baguette magique, je veux citer le lien, je vous convie dans ma pâtisserie en cliquant [ici](#).

*Cet article est un gros pavé, que je devrais développer en 150 pages, comme dit au début. De plus le thème de mon blog est complexe, puisqu'il fait appel à toute la **structure de survie et d'identification (légo)** de l'humain. Cette structure comporte de nombreuses **informations, cachées, enfouies** au plus profond de **soi**. Nous avons une **résistance à leur conscientisation**. Tout ce que j'aborde, explique ou expose, est bien plus compréhensible quand, en adéquation, des lâchés prises se sont produits. Alors la tête ne fait plus rempart.*

Aimez-vous cet article ? Pour lire plus de publications du même auteur, rendez-vous sur son blog :



MOI UN DESSINATEUR PARFAIT? NON SURTOUT PAS!

Cet article a été écrit par Roy Pallas du blog Le Dessin.

Je profite d'être complètement immergé dans ma préparation de vidéos sur le thème du "**croquis** rapide" pour écrire un article sur le passage à l'action. C'est un article écrit à l'occasion de l'évènement "la croisée des blogs" auquel m'a gentiment invité Mathieu, l'auteur du blog "**penser-et-agir.fr**". Je vais vous livrer une réflexion sur le passage à l'action du dessinateur, quelle est sa motivation principale pour dessiner? Et pourquoi il n'est pas grave de faire des erreurs dans les **croquis** (voir même pourquoi il serait dommage de ne pas en faire).

La partie émotion

Question intéressante, les dessinateurs (en tout cas ceux que je connais et moi-même), sont les principaux moteurs de l'action. Il n'y a pas réellement chez eux de "moment précis" qui définit le passage de l'observation à l'action. C'est un instant propre à chacun. Le temps de passer de l'œil au crayon dépend de la **sensibilité** de chaque dessinateur. Je dirais que "l'envie de réaliser" est le premier moteur de l'action.

Tout le monde possède une forme de sensibilité, c'est juste le **domaine** dans lequel la personne l'exerce qui varie. Si on tape sur le site Larousse "sensibilité" il en ressort la définition suivante : "*aptitude à réagir plus ou moins vivement à quelque chose*".

Le dessinateur est sensible, il voit un modèle potentiel qui lui plaît et se lance dans un **croquis**. Peu importe qu'il ait la technique suffisamment aiguisée pour reproduire le sujet, à ce moment il ne pense pas **aux éventuelles difficultés** et erreurs qu'il pourrait commettre.

La tension émotionnelle qui l'habite avant qu'il ne se lance dans son œuvre le rend sur de lui, de sa réussite à dessiner ce qu'il voit, c'est au fur et à mesure des difficultés

rencontrées pendant l'exécution que certains doutes peuvent arriver. Ce qui ne l'empêche pas néanmoins de **continuer** ou de prendre du **recul**, d'observer pour mieux **repartir**.

La phase d'observation

C'est le moment de regrouper toutes les informations, d'enregistrer un maximum de caractéristiques. J'aime à dire que c'est le moment où l'on "**plonge dans le modèle**". On regarde tout ce qui s'y passe, comme lorsque l'on entre dans une nouvelle pièce puis on fait le tri, on organise notre travail.

En dessin d'une personne sur le vif, ça consiste à enlever des couches de réels. Les vêtements dans un premier temps, puis la peau, puis les muscles pour arriver au squelette. Une fois que l'on a compris un minimum son modèle, on peut démarrer (enfin presque).

La simulation

En regardant une vidéo de moi que j'ai fait récemment, j'ai pu m'apercevoir de "tics" de la main qui dessine. Je voyais sur l'écran ma main sursauter de temps à autre. Comme si mon feutre glissait et que je le réajustais bien entre mes doigts. En y réfléchissant, j'ai trouvé pourquoi je faisais ce petit mouvement bref.

Ça se passe uniquement lorsque j'ai un outil indélébile. Pour éviter de faire un trait maladroit, une erreur que je ne pourrai pas effacer, je **simule** le trait dans le vide une première fois avant de reproduire le mouvement mais cette fois-ci au contact de la feuille. Une manière de faire un tir d'essai en fait.

L'erreur

Ce qui m'a le plus surpris dans les premiers cours de **croquis** que j'ai eu était de ne pas utiliser la gomme. Tous les professeurs que j'ai eu disaient à leurs élèves de

jeter leur gomme par la fenêtre personne ne le faisait et heureusement! On était au 2eme étage ça aurait pu être dangereux pour les passants.

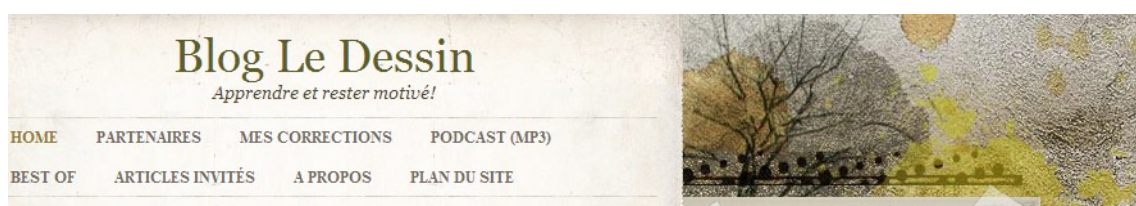
Mes professeurs m'ont expliqué que le **croquis est une recherche**, qu'il ne vise pas le trait "parfait" du premier coup, il procède par **réajustement progressif**. La logique est de tâtonner, de tenter des choses, de préciser ce qui a été esquissé pour lui donner plus de force. inutile de dire qu'au début, des traits imprécis et maladroits il y en avait. Mais il ne faut surtout pas gommer ces lignes puisqu'elles permettent d'en faire une **plus précise et plus juste**. Vous voyez où je veux en venir?

Je suis comme ça...

Je suis perfectionniste et craintif de nature, je maltraite ces deux tendances depuis que j'ai commencé à prendre des cours de croquis il y a quelques années. Un de mes professeurs répétait "**Prenez des risques, osez! Si vous allez dans le mur, allez-y avec entrain!**" Le plus difficile, en dessin comme dans toutes activités, c'est **d'accepter les maladresses**. C'est vrai qu'à première vue ça n'a rien de séduisant une erreur. "Action de se tromper, faute commise en croyant vrai ce qui est faux ou inversement" ([lire la définition sur l'internaute.com](#))

Il y a une bonne nouvelle c'est que celui qui commet des erreurs (relisez bien la définition juste au dessus) **est dans l'action!** Si j'ai une recommandation pour les lecteurs de cet article qui souhaitent passer à l'action c'est de garder en tête que **la véritable erreur c'est de ne pas rebondir sur elle lorsqu'elle se présente**. Et comme l'a dit un sage, "l'erreur n'est pas définitive et l'abandon est un échec. Ne faisons pas de nos erreurs des échecs".

Aimez-vous cet article ? Pour lire plus de publications du même auteur, rendez-vous sur son blog :



POUR PROGRESSER EN PHOTO 1 SEUL CONSEIL : PASSER À L'ACTION !

Cet article a été écrit par Samir du blog Studio photo numérique.

Beaucoup de photographes débutants cherchent des conseils simples pour progresser rapidement en photo et il y a une règle à appliquer constamment c'est la règle dite "des 3 P" : **Pratiquez, Pratiquez et Pratiquez !!**

Et oui **la photo c'est un peu comme un sport**, pour devenir bon et apprendre les automatismes qui feront de vous un vrai artiste (si, si c'est possible 😊) **il faut que vous shootiez le plus souvent possible**, pour vous aider je vais partager avec vous quelques conseils simples :

Emmener son appareil photo PARTOUT



S'il y a bien un point important à retenir de cet article c'est celui-ci : **Ayez votre appareil photo le plus souvent possible avec vous !**

Ça peut paraître simple comme ça mais **combien d'entre-vous ont investi des centaines/milliers d'euros dans du matériel et ne s'en**

servent que 3 ou 4 fois par an lors d'un voyage à Bali ou du mariage de son cousin (qu'on aime pas trop en plus)...

Crédit photo : mr nightshade

N'ayez pas honte on est tous comme ça, **le matériel photo devient vite encombrant avec 2 ou 3 objectifs** et on se retrouve vite à tout ranger dans un

placard et attendre la prochaine grosse occasion de le sortir. Pour remédier à ça c'est simple :

- Forcez-vous à ranger votre matériel dans un endroit visible et accessible

Comme ça la prochaine fois que vous passerez devant votre dernier cri de chez Nikon vous serez tenté de vous dire et tiens **si je sortais un peu mon appareil à 1000€ parce qu'il vaut cher quand même...**

- Achetez un PETIT sac, et n'emportez que le strict minimum

Ne prenez que votre boîtier et un seul objectif, vous serez plus léger et cela vous forcera à utiliser votre matériel

- Mettez votre matériel dans votre voiture

Une autre technique pour avoir son matériel à portée de main est de **l'avoir dans son coffre de voiture**, pas bête ça vous permettra de ne pas rater la photo de l'année lors de votre prochain carambolage par exemple...

- Utilisez votre téléphone

En dernier recours vous avez toujours votre téléphone sur vous et **pouvez shooter à peu près n'importe quoi et n'importe où** (éviter les toilettes quand même...)

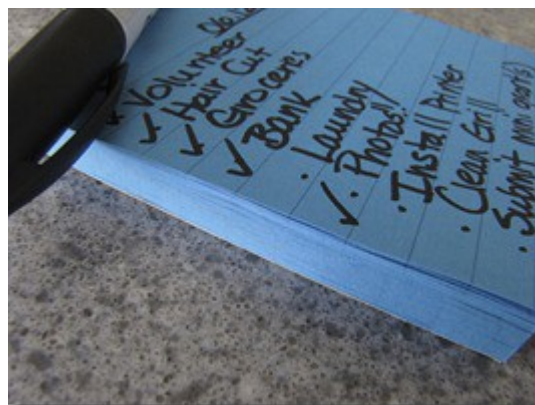
Voyagez, mais pas forcément très loin !

Pour être plus motivé à faire de belles photos il faut forcément se créer les conditions idéales, pour cela rien de plus simple : **Sortez de chez vous !**

Allez à la découverte de votre quartier, d'une ville pas trop loin de chez vous: **un parc, une brocante ou un match de foot de quartier seront de parfaits prétextes pour shooter.**

Préparez vos sorties photos

Vous avez prévu de visiter un quartier de Paris ? Alors **préparez un minimum vos sorties**, pour cela la technique des listes est très efficace.



Vous pourrez par exemple **faire une liste des endroits à shooter**, vous forcer à faire 4 ou 5 portraits volés de parisiens stressés (pas trop dur à trouver normalement) ou même **vous donner un “thème” en essayant de trouver des décors correspondant le mieux...**

Crédit photo : colemana

Vous voyez à peu près le concept ? Et bien à votre tour de trouver des idées pour préparer vos sorties !

Éliminez les “parasites” de la photo

Parmi eux je cite :

- Trop de matériel

Vous vous baladez avec un sac photo d'1 mètre sur 2 contenant votre flash vos 4 objectifs, et votre trépied ? **Très mauvaise idée**, vu le poids et l'encombrement de votre attirail vous ne serez jamais en condition pour réussir vos photos rapidement et simplement.

- Trop de gens

Idem si vous voulez prendre une photo de la tour Eiffel un samedi après midi depuis la place du Trocadéro, bon courage pour avoir le bon point de vue et pas de “touriste parasites” en fond de votre image.



crédit photo : J_Arrr

- Le manque de temps

Il m'arrive souvent de traverser une ville et d'être pressé **dans ce cas c'est très simple ne prenez pas de photo !** Il vaut mieux ne pas avoir de photo que de se prendre la tête pour au final arriver en retard et avoir des images floues et horribles...

- Un matériel inadapté

Vous êtes dans un bar en soirée et on vous demande de prendre en photo vos amis ? Aucun problème sauf si vous n'avez que votre vieux iPhone 3g qui n'a même pas de flash intégré... **Selon le lieu et le sujet de votre photo, soyez sûr que vous avez pris le bon matériel.**

- La “Honte” du photographe débutant

Syndrome régulier des débutants, **on a souvent honte de se plier en 4 (voire en 5 si si c'est possible aussi)** pour obtenir l'angle de vue parfait. De la même façon, il faut savoir parfois demander aux gens autour de nous de se pousser pour réussir sa

photo et avoir un fond propre, alors **n'ayez pas peur** et n'oubliez pas que **le plus important c'est que votre photo soit réussie !**

Vous avez maintenant suffisamment d'éléments pour vous motiver !

Samir

*Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "**Penser et agir, à quel moment devez vous passer à l'action**". N'hésitez pas à aller voir le blog **Penser et agir** de Mathieu*

Aimez-vous cet article ? Pour lire plus de publications du même auteur, rendez-vous sur son blog :



STUDIO PHOTO
Numérique

Toutes les astuces pour débiter et progresser en photo !

LE MOMENT OPTIMAL POUR S'ENGAGER DANS L'ACTION

Cet article a été écrit par Argancel du blog C'éclair.

*Cet article est ma contribution au festival **A la Croisée des Blogs** du mois de **Septembre 2012**, sur le thème : "Penser et Agir, à quel moment vous devez passer à l'action ?" et lancé ce mois-ci par **Mathieu** sur le blog **Penser et agir**.*



Passez à l'action ! On vous le martèle souvent sur les blogs consacrés au développement personnel. Concrétisez vos idées de projet ! Surmontez votre peur de l'échec ! Lancez-vous !

Évidemment, ça ne coûte pas grande chose de s'ériger en motivateur de troupe quand on n'en subit pas les conséquences. Prévoir les éventuels **revers de fortune** est pourtant essentiel pour réussir.

Aujourd'hui, nous allons donc prendre un peu de recul en déterminant quel est le **moment optimal pour s'engager dans l'action**. Autrement dit : "A partir de quel moment puis-je m'assurer avec une probabilité suffisante que mon action sera couronnée de succès ?"

Qu'est-ce que l'action ?

Tout d'abord, il me semble important de s'interroger sur **le sens** que nous donnons au mot "action". Notre cher hôte de cette édition de la Croisée des Blogs oppose **pensée et action**.

Je crois qu'une des caractéristiques essentielles du mot action est le fait de s'engager.

S'engager dans une voie particulière a **un coût**. Nous sommes obligés de tourner le dos à d'autres opportunités, nous y consacrons des ressources, et nous subissons le coût de nos échecs.

C'est pour cela que nous sommes tellement **circonspects** lorsqu'il s'agit de traduire des paroles en actes.

Action visible et action invisible

Une complexité supplémentaire vient du fait que certaines actions sont visibles, d'autres **invisibles**.

J'entends par là que certaines choses que nous faisons produisent un **résultat tangible**, tandis que d'autres ne se remarquent pas. C'est pourquoi on peut parfois être accusé de **procrastiner**, alors que nous avons déjà commencé à préparer le terrain.

La **phase de préparation** est pourtant essentielle car elle assure la réussite de l'action qui va suivre. Mais on ne la considère généralement pas comme une action à part entière, car elle est **réversible**.

Elle implique généralement des **ressources renouvelables** et son **coût est négligeable**. Par exemple, un marin ne risque pas grand-chose tant qu'il reste à quai. Le risque d'un échec se fait plutôt sentir lorsqu'on **sort de la phase de préparation** : dès que le bateau prend le large.

Quand sortir de la phase de préparation ?

Passer de la préparation à l'action proprement dite est une **décision délicate**.

Comment être sûr d'avoir prévu tous les dangers qui nous guettent ? Est-on suffisamment entraîné ? Avons-nous suffisamment d'informations ? Avons-nous le bon équipement ?

Cette transition est le **cauchemar des perfectionnistes**, qui auront tendance à la prolonger indéfiniment.

Bien évidemment, si on est suffisamment expérimenté, il ne s'agit que d'une formalité. On sait que les actions vont s'enchaîner très naturellement. Mais que faire lorsqu'on est confronté à une **situation inhabituelle** ?

Affiner le modèle mental

Lorsqu'on manque d'expérience, nous avons une **vision floue du terrain**. Notre modèle mental est approximatif.

Dans ce cas, la peur de passer à l'action est tout à fait rationnelle.

Nous devons donc **enrichir ce modèle mental** :

1. par une **phase d'analyse** en se servant des connaissances théoriques du domaine d'expertise, typiquement en lisant des livres sur le sujet, ou en assistant à des cours magistraux.
2. par une **formation pratique**, en testant et en expérimentant directement la réalité du terrain.

La première approche est la moins coûteuse. Mais elle est aussi beaucoup moins efficace. En restant dans l'abstrait, on risque d'être surpris par le décalage **entre théorie et réalité**.

La deuxième approche est plus naturelle. Mais elle exige de **sortir de notre zone de confort**. On s'expose alors à des situations embarrassantes et même résolument dangereuses.

Si l'on prend l'exemple de l'**apprentissage des langues**, c'est la différence entre celui qui apprend une langue étrangère à l'école, et celui qui part dans le pays d'origine de la langue pour aller pratiquer.

Le deuxième aura un avantage décisif sur celui qui se contente des cours sans aucune immersion linguistique.

Limiter la casse

Certes l'apprentissage par la pratique est enrichissant, mais comment **limiter les risques** qu'il comporte ?

Apprendre sur le tas, en environnement hostile, est intéressant à partir du moment où l'on **apprend plus vite qu'on ne cause de dégâts**.

Cela est approprié par exemple dans certains métiers **peu qualifiés** de la restauration et de l'hôtellerie, où les tâches ne sont pas trop complexes, et où les dégâts sont limités (déplaire à quelques clients).

Mais lorsqu'on opère dans des secteurs comme la finance, l'aéronautique, la médecine et l'informatique, certaines erreurs ne pardonnent pas.

Pour limiter la casse, il est important alors d'opérer dans un **environnement d'apprentissage**, qui va réduire le fossé entre théorie et pratique, tout comme il réduira le stress et l'anxiété des pratiquants.

Lorsque nous sommes confrontés à une situation connue, nous arrivons à agir de manière très naturelle, car nous avons l'**expérience du terrain**.

Mais au devant de **situations inhabituelles et risquées**, nous avons tendance à rallonger à outrance la phase de préparation, par peur de l'inconnu.

Pour éliminer cette peur ou la réduire fortement, rien de tel que de faire ses premiers pas dans un **environnement d'apprentissage**. Je vous propose donc dans cet article quelques scénarios possibles pour le mettre en place...

La simulation

Tout d'abord, lorsque le risque est important, on peut choisir de **modéliser la réalité**. On crée pour cela une maquette, ou une simulation informatique.

C'est ainsi que les pilotes d'avion ont l'habitude de s'entraîner avec un simulateur de vol. Ainsi le pilote ne prend aucun risque : **il ne causera pas de dégât**. Même si l'avion s'écrase, il peut recommencer autant de fois qu'il en a envie.

Cela permet donc au pilote de développer des réflexes complexes, qu'il aurait eu beaucoup plus de mal à acquérir sur un avion physique.

On trouve aussi des simulateurs dans d'autres secteurs à risque comme la finance. Il existe par exemple des **simulateurs de gestion de portefeuille d'actions**.

En entreprise, on voit aussi se développer le concept de "**jeu sérieux**", qui est tout simplement un jeu vidéo visant à assurer la formation professionnelle des employés.

Mais bien évidemment, tout cela c'est pour de faux...

La béquille

Dans certains contextes, on peut aussi minimiser les risques en s'aidant d'un dispositif **d'accompagnement**. Rappelez-vous les brassards que vous utilisiez lorsque vous appreniez à nager, ou les petites roulettes de la roue arrière de votre vélo qui vous maintenaient à l'équilibre.

Autre exemple : dans les auto-écoles, le moniteur dispose d'un **double des pédales**, qu'il n'hésite pas à utiliser lorsque l'élève risque de causer un accident.

Même si ces dispositifs n'éliminent pas entièrement le risque, ils rendent l'expérience beaucoup **moins stressante** pour nous ainsi que les personnes qui nous encadrent.

Le public bienveillant

Passer à l'action, c'est aussi **s'exposer au jugement des autres**, ce qui peut être particulièrement pénible quand on débute.

On peut alors chercher à **neutraliser les critiques**, par exemple certaines applications du web portent l'insigne "version bêta" pour indiquer qu'il s'agit d'un nouveau projet, qui est encore en phase de développement. Dans ce cas, les utilisateurs seront plus tolérants.

Le concept de **public bienveillant** est aussi la pierre angulaire des clubs **Toasmasters**. Ceux-ci donnent l'occasion à des apprentis orateurs de se mettre en situation et d'être évalués sur leur prise de parole devant des évaluateurs.

Le mentor

Apprendre auprès d'un mentor est probablement la meilleure manière de se former sur le terrain, en particulier dans tout ce qui concerne les métiers manuels.

Un mentor sait **détecter** d'un coup d'œil les **maladresses** de son apprenti. Grâce à un suivi étroit, l'élève progresse beaucoup plus vite que s'il était livré à lui-même.

L'inconvénient ici est d'une part de débusquer un mentor sérieux et talentueux, et d'autre part de lui montrer que vous êtes **très motivé**.

En outre, il faut aussi qu'il trouve sa part dans l'opération. Suivant les cas, cela pourra vous coûter très cher !

Le prototype

Un prototype sert à **tester votre projet** en situation réelle. C'est en général une version plus modeste de votre projet, visant à vérifier que votre produit fonctionne comme prévu.

Il permet de tester les hypothèses technologiques et d'ajuster les propriétés du produit. Il peut aussi servir éventuellement à montrer son savoir-faire.

Ici, le produit est encore en **phase de développement**, il n'est pas en vente. Donc l'enjeu est nettement moins important que pour un lancement de produit.

Le produit minimal viable

A quoi bon passer de nombreux mois à peaufiner un produit si personne n'en veut ?

Dans le livre **Lean Startup**, Éric **Ries** nous invite à créer un **produit minimal viable (MVP)** pour mettre à l'épreuve nos intuitions. Un MVP est un produit très modeste qui sert à vérifier que ce produit correspond aux besoins du marché.

A la différence du prototype, il ne sert donc pas à vérifier que le produit fonctionne comme prévu mais sert à vérifier deux choses :

- qu'il apporte une réelle valeur ajoutée au client
- qu'il a un fort potentiel de croissance

Grâce à un cycle d'expérimentation, on peut ainsi **affiner le produit** ou **changer de cap** si les hypothèses initiales ne sont pas validées. Et de fil en aiguille, ceci permet à l'entreprise d'innover en continu.

Conclusion

Quel est donc le **moment optimal** pour s'engager dans l'action ?

Doit-on attendre d'avoir un **modèle mental complet** de l'action à entreprendre, ou peut-on se lancer **à l'aveuglette** ?

A première vue, on ne distingue que ces deux tendances :

Agir tout de suite, à l'arrache, sur le tas : ceci est faisable sur des projets de faible ampleur, aux coûts modérés.

Agir après une longue phase de gestation : dans ce scénario, on attend d'avoir bien mûri le projet dans sa tête ou sur le papier avant de se lancer, car les risques sont importants.

Pourtant les choses ne sont pas si dichotomiques.

Grâce à un **environnement d'apprentissage adapté**, on peut commencer à expérimenter la réalité du terrain sans se perdre en préparatifs superflus.

De plus les nouvelles technologies comme l'internet réduisent de plus en plus les coûts de lancement de projets modérés, facilitant du même coup le découpage de gros projets en plusieurs **expériences de plus petite ampleur**.

Peu à peu, nous pouvons ainsi apprendre à **apprivoiser le risque**, même dans des secteurs aussi chaotiques que les startups de la silicon valley, qui adoptent désormais avec ardeur les préceptes de l'innovation continue.

Aimez-vous cet article ? Pour lire plus de publications du même auteur, rendez-vous sur son blog :



PENSER OU AGIR : QUAND ? COMMENT ? COMBIEN ?

Cet article a été écrit par Sophie Gueidon du blog Coach en réussite.

Dans le monde du développement personnel, j'entends souvent faire l'éloge de l'action. Et c'est tout à fait vrai que sans action, il ne se passe rien. Il est toujours bon de le rappeler !

Ceci dit, il y a aussi des moments où agir ne sert à rien... voire même est contre-productif.

Ne vous est-il jamais arrivé de vous lancer à corps perdu dans un projet qui finalement ne vous a mené à rien ? Peut-être que cela vous a quand même apporté des enseignements, permis des rencontres, occasionné une expérience intéressante et, dans ce cas, c'est OK.

Mais il peut aussi s'agir d'une suractivité sans but précis ou vers un objectif mal défini qui vous a détourné de votre vision d'origine. Et cela, c'est dommage. Parce que cela vous fatigue inutilement et vous donne un sentiment d'échec, tous les deux coûteux pour votre motivation future.

Dans certains cas, cela peut même ressembler à de la procrastination. Parce que **la procrastination, ce n'est pas seulement se laisser aller à la distraction et à la facilité**, cela peut aussi être s'investir à fond dans des activités qui n'ont rien à voir avec le but recherché. Ce qu'on appelle en psy la « **fuite en avant** », une sorte de politique de l'autruche qui nous pousse à agir dans tous les sens pour se masquer les problèmes. Agir peut, en effet, être parfois plus facile que réfléchir.

Tandis qu'avec l'action, on met le problème derrière soi, avec la réflexion, on le met bien devant soi, en lumière, pour l'analyser. Et cela peut être douloureux. Réfléchir demande d'être bien dans sa tête, serein, tranquille, ce que l'action n'exige pas forcément.

Et pourtant, **pour bien agir, il faut avoir bien réfléchi**. C'était en tous cas l'avis d'Abraham Lincoln qui disait : « *Si je disposais de huit heures pour couper un arbre, j'en passerai sept à affûter ma scie* » ou dans le même ordre d'idée, Boileau avec son fameux « *Ce qui se conçoit bien s'énonce clairement. Et les mots pour le dire arrivent aisément* ».

A entendre ces experts, il semble bien que penser doit se faire avant toutes choses. On peut même avoir une idée de la proportion que représente la pensée. Si on se fie à Lincoln, ce serait 7/8 consacré à penser, 1/8 à agir !

Pour ma part, je crois que l'un ne va pas sans l'autre. Réfléchir oui, mais sans agir on sait bien que cela ne mène nulle part. D'autre part, agir sans préparer ses actions, pas évident non plus que cela fasse avancer. Comme souvent, la solution est au milieu. Et, pour moi, cela passe par une discipline personnelle et des rituels qui font que j'organise mon temps, chaque jour, avec des moments de réflexion stratégique et d'autres d'actions.

Pas toujours facile d'ailleurs de respecter cette discipline car agir donne le sentiment d'atteindre ses résultats tandis que réfléchir donne plutôt l'impression de perdre son temps. Mais, j'ai trop perdu de temps dans des actions non réfléchies pour en perdre encore à agir trop vite et n'importe comment.

Et vous, quelle est votre façon de partager votre temps entre ces 2 « mamelles » du résultat ? Racontez ça dans les commentaires ci-dessous !

*Cet article participe à l'édition de Septembre 2012 de la Croisée des Blogs organisée par Mathieu du blog **Penser et Agir** : "Penser et agir, à quel moment devez-vous passer à l'action ?". Si vous avez aimé cet article, n'hésitez pas à le partager !*

Aimez-vous cet article ? Pour lire plus de publications du même auteur, rendez-vous sur son blog :

SOPHIEGUEIDON Coach en réussite
Pour **CELLES** et Ceux qui veulent
RIEN de MOINS qu'un **JOB de RÊVES !**

ACCUEIL SÉMINAIRES QUI SUIS-JE? TÉMOIGNAGES BOUTIQUE BLOG ESPRITDESUCCÈS PLAN DU SITE CONTACT

COMMENT SE RELANCER APRÈS UNE LONGUE PÉRIODE DE CÉLIBAT?

*Cet article a été écrit par Marina du blog **Heureuse en amour**.*

*Je participe avec cet article au festival inter-blogueur **A la croisée des blogs**. Ce mois-ci, le festival est organisé par **Mathieu du blog Penser et agir** qui a choisi le thème: **Penser et Agir, à quel moment vous devez passer à l'action?** Parfois quand on sort d'une rupture, on ressent le besoin de s'isoler pour se donner le temps de se remettre du chagrin, comprendre aussi ce qui n'a pas marché. Et parfois le temps passe, passe et on se rend compte que les semaines, les mois ou les années défilent et on se retrouve dans la case « célibataire endurci ». Comment se relancer enfin après ce moment de réflexion nécessaire?*

Bilan avant/après rupture: que s'est-il passé?

Avant de vouloir se relancer dans le chemin de l'amour, **il convient de se poser quelques questions afin de tirer un trait sur le passé**, savoir ce qui n'a pas été.

Comment étiez-vous physiquement et mentalement avant la rupture?

Comment êtes vous physiquement et mentalement à présent? Avez-vous changé en bien ou en mal suite à cette rupture?

Quelle était la principale raison de votre rupture?

Quelle responsabilité assumez-vous dans cette rupture? Quelles erreurs êtes vous prêt(e) à ne pas reproduire?

Quelle leçon tirez-vous de cette aventure (tant votre relation que votre rupture)?

Se poser des questions c'est bien, parler de sa souffrance à tous ses amis ça soulage un temps **mais il ne faut pas que cette phase s'éternise tant pour notre**

bien-être personnel que pour celui de nos relations. En effet, en s'enfonçant dans la tristesse, on devient la personne à fuir et on se sent de plus en plus isolé du monde extérieur. Il ne faut pas non plus refouler ses émotions. **Quelles petites actions peut-on alors accomplir pour se rebooster progressivement?**

Comment franchir les 5 barrières à l'amour pour passer à l'action?

J'ai identifié 5 barrières qui nous empêchent de retrouver le chemin de l'amour ainsi que leurs antidotes.

1ère barrière à l'amour: se lamenter sur son sort.

La première chose qu'on a tendance à faire quand on sort d'une rupture c'est de s'apitoyer sur son sort. **On a envie de crier au monde entier qu'on souffre, qu'on a besoin d'être écouté, consolé, qu'on prenne soin de nous.** Les amis et la famille veulent bien faire cela pour un temps mais cela peut finir par les lasser que le monde tourne uniquement autour de nous et de notre rupture. S'ils nous voient nous complaire dans notre mal-être ils vont finir par se sentir impuissants...

Antidote à la 1ère barrière

L'antidote à la 1ère barrière est de **chercher à exprimer ses émotions par des moyens divers et variés:**

Parler sur des forums spécialisés sur le sujet.

Écrire ce qu'on a sur le cœur régulièrement dans un carnet.

Enregistrer sur un dictaphone ce qu'on ressent et l'écouter (cela permet de se voir avec un regard extérieur)

Faire appel à un professionnel: psy, coach...

Faire régulièrement une activité à travers laquelle on exprime nos émotions habituellement: sport, chant, danse, peinture, ciné etc...

2ème barrière à l'amour: se comparer aux autres.

C'est connu, quand on vient de sortir d'une rupture l'herbe est toujours plus verte ailleurs, **on en vient même parfois à envier les couples qui traversent des difficultés mais sont encore ensemble.**

On devient envieux mais plutôt que de nous pousser à rencontrer d'autres personnes, cela nous décourage. Le chemin nous semble long pour parvenir là où ceux qui sont en couple se trouvent. **Refaire toutes les étapes une à une nous paraît fastidieux.**

Antidote à la 2ème barrière

L'antidote à la 2ème barrière est tout simplement de **se dire que la roue tourne. Facile à dire, me répondez-vous.** Mais faites tout simplement la liste de toutes les personnes qui, comme vous sont sorties d'une rupture, se sont senties désespérées, ont cru qu'elles n'arriveraient jamais à retrouver quelqu'un. **Faites la liste de tous les amis que vous avez consolé et qui à présent sont heureux en couple.**

Si vous ne trouvez pas, achetez vous un bon magazine people (oui ça sert dans les cas extrêmes!) et regardez toutes les stars qui avaient perdu l'amour, puis l'ont retrouvé. Regardez aussi celles qui viennent de rompre et **rassurez-vous ainsi en vous disant que vous n'êtes pas la seule personne à subir cette période difficile sur terre...**

3ème barrière à l'amour: se rabaisser.

Après s'être comparé aux autres, vient le moment où survient un sentiment d'infériorité. **Étant donné que vous êtes au creux de la vague, voici les phrases qui peuvent vous traverser l'esprit:**

« je suis nul(le) »

« je n'ai pas été capable de le (la) garder. »

» je suis moche, trop ou pas assez... c'est pour ça qu'il (elle) m'a quitté(e) »

« je ne suis pas doué(e) en amour. »

Antidote à la 3ème barrière

L'antidote à la 3ème barrière consiste à **mettre en avant tous vos points forts plutôt que vos faiblesses:**

en faisant la liste de toutes vos qualités (si vraiment vous ne trouvez pas demandez à vos proches).

en notant vos atouts physiques (vos yeux, vos jambes, vos cheveux etc...)

en répétant des pensées positives dix fois chacune chaque jour par exemple « je suis de plus en plus belle/beau et séduisant(e) », « je m'aime et je m'accepte comme je suis », « je mérite d'être heureuse/heureux en amour »

4ème barrière à l'amour: se négliger.

Après une rupture, on en vient parfois à se laisser aller autant physiquement que mentalement. On privilégie les soirées télé en solo aux sorties qui pourtant nous feraient le plus grand bien. On traîne en pyjama toute la journée, on ne sort pas maquillée ni coiffée ou on arrête de faire du sport. **Et cela ne fait que nous confirmer l'image négative qu'on a de nous-même.**

Antidote à la 4ème barrière

L'antidote à la 4ème barrière est de **tout faire pour se rebooster:**

en apprenant à dire oui aux amis qui nous invitent à sortir, sans même réfléchir.

en se récréant un cercle d'amis par exemple en faisant de nouvelles activités (sport, danse, art).

en faisant une activité sportive régulièrement pour se défouler et se dynamiser.

en s'inscrivant sur un ou plusieurs sites de rencontre.

en se mettant sur son 31 tous les jours (voir mon article intitulé **chaque jour est une fête** qui explique plus en détail cela)

en faisant un relooking si nécessaire ou bien tout simplement en changeant de coiffure.

5ème barrière à l'amour: entretenir un état d'esprit négatif.

Après la rupture, il est aussi courant d'avoir un état d'esprit négatif, peu importe notre situation. **Comme le dit si bien le proverbe « chat échaudé craint l'eau froide. »**

On peut être amené à rencontrer des personnes qui nous plaisent et se dire que ce ne sera jamais réciproque. Ou bien si quelqu'un nous porte de l'intérêt on a peur que ça s'arrête. **Le problème est qu'en entretenant cet état d'esprit négatif, cela influence nos actions et on provoque de manière inconsciente ce qu'on redoutait le plus.**

Antidote à la 5ème barrière

L'antidote à la 5ème barrière est tout simplement de **prendre conscience de toutes nos pensées négatives et d'opposer à chacune une pensée optimiste.**

Notez-les si besoin et relisez les chaque jour et dès que vous avez un moment de doute.

Par exemple, si vous pensez « je ne trouverai plus jamais l'amour ou je ne tomberai plus jamais amoureux(se) », opposez-y la pensée « je suis prêt(e) à entrer dans une relation harmonieuse. »

Vous pouvez répondre sur une feuille libre à la question suivante (notez à la suite toutes les phrases qui vous viennent à l'esprit):

« La raison pour laquelle je ne peux pas trouver l'amour est... »

Lisez la liste et prenez conscience des limites que vous vous imposez à vous-mêmes. Puis déchirez cette feuille et jetez-la à la poubelle, décidez de jeter votre négativité à la poubelle en même temps.

Enfin, le soir avant de vous coucher, visualisez le scénario idéal de votre future relation:

le genre d'homme/ de femme souhaiteriez-vous rencontrer.

la manière dont vous aimeriez rencontrer l'être aimé.

la manière dont vous voudriez vous comporter.

comment vous voudriez que votre relation se passe.

Une fois libéré de tous ces obstacles, cela provoquera peut-être en vous le déclic nécessaire pour vous sentir prêt(e) à l'amour.

Et vous quel est l'obstacle qui vous empêche de vous relancer?

Aimez-vous cet article ? Pour lire plus de publications du même auteur, rendez-vous sur son blog :



PENSER POUR AGIR : QUAND PASSER À L'ACTION ?

Cet article a été écrit par Dorian du blog Plateforme bien-être.

*Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs A la croisée des blogs sur le thème "Penser et Agir, à quel moment vous devez passer à l'action ?", organisé par Matthieu, du blog **Penser et Agir**.*

Le prérequis que vous devez connaître avant de lire cet article est que **le monde est en mouvement permanent** ! Rien n'est figé. Ce qui n'était pas possible hier le sera peut-être demain. Ce qui n'existait pas hier existera peut-être demain, etc... Incrustez-vous ce principe dans la tête pour toujours car celui-ci, en revanche, ne changera jamais ;)

Chaque jour, nous pensons. Nous pensons à :

- ✓ Notre vie
- ✓ Ce que nous allons faire
- ✓ Aux autres
- ✓ A nos projets
- ✓ A des choses très philosophiques
- ✓ A des trucs totalement débiles...

Bravo, vous êtes un être humain ! Notre cerveau possède un filtre qui lui permet de **filtrer les informations** qu'il reçoit par importance. Nous apportons donc plus d'importance à certaines choses qu'à d'autres en fonction de nos intérêt, de nos envies et de notre humeur du moment.

Ces informations vont souvent se transformer en **pensées** par rapport à nos préoccupations du moment ou sur un sujet tout autre.

La capacité d'agir

Le monde regorge de possibilités d'évolutions. Le cerveau de l'être humain possède des caractéristiques hors du commun. Il peut penser, imaginer, façonner, créer et **rendre réel toutes vos pensées** dans la limite de votre imagination. Si vous ne croyez pas à cela, qui aurait cru il y a 2000 ans que l'on en serait là aujourd'hui ? Et il y a 10000 ans ?

Pour arriver à ce résultat qu'est le monde aujourd'hui, nous avons eu besoin d'**hommes et de femmes brillants** qui ont su mettre aux monde leurs idées, leurs recherches et leurs innovation. Le monde a évolué grâce à eux. Mais je ne parle pas nécessairement de Einstein et de Edison. Nous apportons tous **notre pierre à l'édifice**, à notre façon. Nous pensons tous. Nous imaginons tous. Nous créons tous un monde meilleur.

La grande différence entre les personnes qui ont été remarquées pour leurs inventions et les autres, c'est leur **capacité à agir** et à **réaliser leurs rêves**.

Ils avaient ça en eux.

- ✓ **Leur cerveau bouillonnait d'excitation.**
- ✓ Leur **énergie disponible** était l'équivalent de 4 fois celui de leur voisine.
- ✓ Ils avaient une volonté à chaque instant : **réaliser ce qu'ils avaient en tête** car ils savaient que **c'était possible** et que cela fera avancer le monde.

Il n'avait pas **peur de l'échec**. L'échec est en soi trouver une solution qui ne marche pas, à l'image de Edison et ses 1000 ampoules qui ont foiré.

Et si c'était vous ?

Et si vous étiez le prochain inventeur de demain ? Ou la prochaine personne à réaliser quelque chose de grand, quelque chose dont tout le monde parlerait ? Peut-être fourmillez-vous d'idées à développer mais vous n'êtes jamais **passé à l'action**. Peut-être que vous n'en avez pas tant que ça mais que vous n'y avez jamais vraiment réfléchi.

- ✓ Pensez à ce qui vous embête dans la vie.
- ✓ Pensez aux lectures qui vous ont marquées.
- ✓ Pensez au monde, à votre situation et à la situation de ceux qui vous entourent...

Peut-être verrez-vous quelques idées émerger dans votre esprit. Et que dire de vos rêves ? **Vivre ses rêves** est bien souvent synonyme d'**épanouissement personnel** et de découverte. Vous pourriez avoir l'esprit bien plus en alerte en faisant ce que vous aimez chaque jour.

La peur de se lancer

Mais alors, la vraie question à se poser est : **Quand passer à l'action ?** Les freins concernant la mise en application de nos idées sont très nombreux :

- ✓ Peur de l'inconnu
- ✓ Changement de nos habitudes
- ✓ Peur de l'échec
- ✓ Peur de changer de vie
- ✓ Peur de perdre son travail

- ✓ Peur du regard des autres

Ces peurs sont normales et logiques. **Tout le monde a peur**, c'est un **sentiment naturel**. L'être humain est souvent réticent au changement et aime rester dans sa zone de confort, comme on l'appelle. Mais arrêtons cela. Si vous avez envie de faire, développer, créer, imaginer quoique ce soit, faites-le ! Ni le manque de temps, ni le manque d'argent ne vous empêchera d'**avancer pas à pas**.

"Faites le premier pas avec foi. Vous n'avez pas à voir tout l'escalier, juste la première marche."

Martin Luther King

"Un voyage de mille lieux commence toujours par un premier pas."

Lao Tseu

Comme ces grands sages le disaient, **l'essentiel est de faire le premier pas**, quelque soit la longueur du voyage ou la hauteur de l'escalier à franchir.

Le taux de certitude de vos projets

Je n'ai encore pas répondu à la question : **Quand passer à l'action ?** Vous devez absolument faire un premier pas et ce, le plus tôt possible. Mais certains facteurs sont à prendre en compte.

Vous devez tout d'abord calculer votre **taux de certitude de réussite**. Si vous attendez d'être sûr à 100% de réussir dans votre projet, vous ne vous lancerez jamais ! Vous ne marquerez pas l'histoire de vos lumières parce que vous avez été fainéant !

Or, après tout, chacun vit sa vie comme il l'entend. Mais je vous assure que cette dernière sera bien plus **agréable et riche en émotions** si vous osez réaliser ce qui vous tient à cœur et **vivre vos rêves les plus fous** !

Avant de se lancer...

Si le jour où j'ai lancé mon blog, j'avais attendu d'être sûr à 100% de réussir, je ne l'aurais jamais lancé. Et quand je vois la qualité de mes articles et la qualité de mon référencement sur les premiers mois, en toute honnêteté, c'est catastrophique comparé à aujourd'hui !

Néanmoins, vous devez prendre les caractères suivants en compte :

- ✓ Est-ce que je me sens prêt et suis-je capable de faire le premier pas ?
- ✓ Ais-je le mental pour affronter un premier échec, rebondir et m'améliorer au fil du temps ?
- ✓ Mon projet inclue-t-il d'autres personnes ou seulement moi ? Evidemment, s'il concerne également d'autres personnes, votre taux de certitude doit être plus élevé. Il s'agit de ne pas causer de tort à autrui.
- ✓ Quelle est l'importance de mon projet ?
- ✓ Ais-je un mental de winner ? Y'a intérêt ! Sinon **regardez ça** :)

Une fois que vous aurez analysé ces différents éléments, vous saurez si vous pouvez vous lancer ou non. Mais un conseil : **Ne tardez pas trop** ! Si vous sentez que vous en êtes capable, **lancez-vous maintenant** ! Là, tout de suite ! Sinon, jusqu'à quand serez-vous capable de repousser l'échéance ? ...

Aimez-vous cet article ? Pour lire plus de publications du même auteur, rendez-vous sur son blog :

Bienvenue sur Plateforme Bien-être

QUAND SE LANCER DANS UN NOUVEAU PROJET

Cet article a été écrit par Axel Hatem du blog [Les ressources du changement](#).

Bonjour à toutes et à tous.

Cela fait longtemps que nous n'avons pas participé à la croisée des blogs de développement personnel et nous avons du coup décidé de participer à l'édition du mois de septembre 2012 dont le thème est : « **Penser et Agir, à quel moment vous devez passer à l'action ?** ».

Ce thème nous a été proposé par Mathieu du blog [Penser et Agir](#).

Y a-t-il un bon moment pour passer à l'action ?

Dans son Best-Seller **la semaine de 4h**, Tim Ferris parle de ce sujet. Selon lui, ça ne sera jamais le meilleur moment. Il y a aura toujours un événement ou quoi que ce soit qui donnera une raison de ne pas passer à l'action.

Partant de ce postulat, il conclut que même si vous sentez que ce n'est pas le bon moment, il faut quand même passer à l'action.

Personnellement, je suis partiellement d'accord avec lui. Il est vrai qu'il y aura toujours des freins sur notre route pour commencer un nouveau projet quelque soit le moment.

Néanmoins, je pense qu'il y a quand même des moments plus opportuns que d'autres.

Le plus dur étant évidemment de savoir lequel.

Comment trouver le meilleur moment ?

J'ai tendance à être un scanneur, et donc toujours vouloir commencer de nombreux projets, et ce, même si je n'ai pas fini ceux qui sont déjà en cours.

Malgré tout, je ne me lance pas à tête baissée dans tous les projets que je veux faire.

Il est en effet important de ne pas se laisser submerger par trop de projets. Vouloir faire trop de choses en même temps est certainement le meilleur moyen de ne rien faire et de temporiser.

Voici 4 questions à vous poser qui vous permettront d'évaluer si votre projet mérite d'être lancé maintenant.

- ✓ Ce projet peut-il vraiment m'apporter beaucoup. Posez-vous la question sur le court moyen et long terme
- ✓ Quel est le degré d'importance de ce projet par rapport à mes projets déjà en cours ?
- ✓ Quels sont le temps et l'énergie que ce projet me prendra par rapport à mes projets déjà en cours ?
- ✓ Ce projet est-il réalisable actuellement ?

Ces 4 questions permettent de prendre du recul par rapport à l'excitation procurée par la phase de germination, et d'ainsi regarder objectivement la faisabilité du projet.

Un moteur supplémentaire

Personnellement, quand j'ai un projet qui me tente, mais je ne peux pas me lancer dedans pour des raisons de temps. Cela me booste à terminer au plus vite mes précédents projets et ainsi faire de la place au nouveau.

Au final, avoir trop de projets en cours est assez dangereux. Il faudra donc faire preuve de stratégie et de réflexion avant de se lancer.

En revanche, ne faites pas l'inverse en n'ayant aucun projet en cours. Essayer d'être toujours dans l'action avec au moins un objectif à réaliser.

Et vous comment faites pour savoir si c'est le moment de passer à l'action ?

Aimez-vous cet article ? Pour lire plus de publications du même auteur, rendez-vous sur son blog :



LE BON MOMENT POUR CHANGER

Cet article a été écrit par Erzulie du blog Être heureux maintenant !

*Cet article participe à la 48ème édition de la **Croisée des Blogs** sur le thème : **penser et agir, à quel moment passer à l'action?***

Vouloir, c'est bien. Le rêve d'un aboutissement personnel qui prend de l'élan, l'espoir d'un nouveau jour ou la volonté d'une perfection presque parfaite. Mais **oser, c'est mieux.** Faire ce dernier pas tant redouté qui sépare l'imaginaire de la réalité, se retrouver face aux doutes et aux critiques si réelles qu'elles en deviennent amères. Avoir peur. Craindre l'échec. **Oser, c'est affronter le regard des autres.** C'est tellement plus facile d'imaginer la réalité que de vivre dans le vrai. C'est surtout plus facile quand on attend **le moment opportun.**

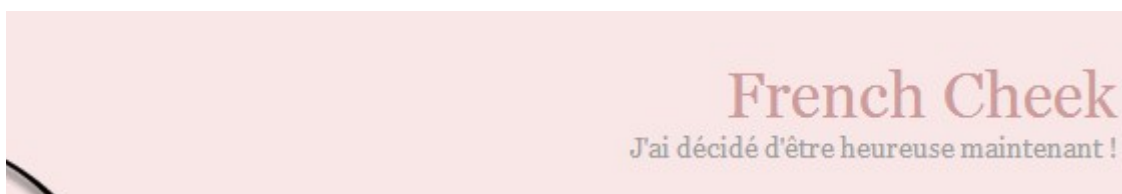
Le bon moment ne s'invente pas. Il se sent. Il se provoque. Qu'il soit organisé, planifié, attendu, espéré, rêvé, détesté, imaginé, finalisé, adoré, critiqué ou bâclé, reconnaître **le bon moment ne s'improvise pas** comme une ballade le long d'un lac.

Il se fait désiré jusqu'au jour où il devient nécessaire d'**agir.** Comme un besoin presque vital. C'est aujourd'hui, c'est comme ça. Il n'y a plus de doutes, ni de peurs. Une sérénité parfaite et véritable s'empare de nos pensées, notre corps est apaisé. Ce moment est unique. L'initiative d'une vie, l'envie d'essayer, le plaisir d'aboutir. **Le bon moment,** c'est surtout quand on ne se pose plus aucune question et qu'on avance la tête haute, sûr de son potentiel.



Je n'ai pas réfléchi très longtemps. Une semaine tout au plus. Un aperçu d'offres d'emplois. Un entretien. Un seul. Avec l'incertitude d'une décision favorable, j'ai joué toutes mes cartes et **j'ai dénoncé mon contrat**. C'était maintenant ou jamais. Je n'aimais pas mon travail, ni mes collègues (mise à part quelques uns). Je détestais le Sud bien que je mourrais d'envie d'y vivre. J'ai découvert une région austère et fausse. La ville en elle même est sale et je ne me sentais pas en sécurité. Je n'aimais pas l'avenir que la Marine m'offrait. Un avenir incertain où les besoins de l'armée priment sur les besoins des militaires. Un retour à la vie civile pouvait être envisagée à chaque fin de contrat. Je ne voulais pas de cette vie là. Et malgré le soleil et un salaire très convenable, j'ai choisi d'être heureuse et de tout quitter pour **retrouver ceux que j'aime** et rêver à **une vie meilleure**. Je n'ai ni travail ni appartement mais j'ai ma Famille. Je n'ai pas attendu qu'il soit trop tard, **j'ai agi maintenant** sans trop réfléchir ni penser au confort que je perdais mais en m'offrant l'espoir de **jours meilleurs**...

Aimez-vous cet article ? Pour lire plus de publications du même auteur, rendez-vous sur son blog :



CESSEZ DE PROCRASTINER, AGISSEZ IMMÉDIATEMENT

Cet article a été écrit par Alexandra du blog L'univers de l'attraction.

Cet article participe au festival organisé par Mathieu du blog **Penser et Agir** et dont le sujet est: **Penser et Agir, à quel moment devez-vous passer à l'action ?**

Il y a peu de temps, je découvrais un nouveau mot à travers mes lectures et dont je n'avais jamais entendu parler: la procrastination.

Ce mot à la consonance assez curieuse et rébarbative m'a rapidement interpellée et j'ai voulu en savoir plus en cherchant sa définition.

Je me suis alors aperçue que la description que l'on en fait ne m'était pas du tout inconnue mais que je n'avais jamais pu y mettre un mot.

Pourtant, si ce terme est peu connu du grand public, beaucoup de personnes pratiquent la procrastination de manière récurrente tout au long de leur vie.

Dans cet article, je vais faire un petit tour d'horizon pour essayer de définir au mieux ce qu'est la procrastination, ses causes éventuelles et les moyens de s'en libérer.

Comment pourrait-on définir la procrastination ?

Il s'agit d'une habitude fortement ancrée chez de très nombreuses personnes, et qui consiste à différer une action qu'il serait préférable de réaliser immédiatement. C'est tout simplement la tendance, parfois chronique, à remettre à plus tard ce qui devrait être fait tout de suite.

Est-ce que cela vous parle ? Je crois qu'on se reconnaît tous dans ce comportement ! On a tous au moins une fois agit de la sorte et ce, dans n'importe quel domaine de notre vie avec la fameuse phrase "oh je ferai ça plus tard" ou "Je ferai ça demain" ou encore "J'ai pas le temps de...".

Moi y compris, j'avoue ... et principalement pour certaines choses que je n'aime pas faire. D'ailleurs à l'heure où j'écris ces lignes, je suis encore en train de différer certaines tâches qui m'ennuient.

Cependant il y a deux types de procrastinateurs: ceux qui reportent de temps à autre et ceux qui en ont fait une habitude de vie. Si vous vous trouvez dans le premier cas, il n'y a rien à craindre, dans le deuxième c'est une autre affaire.

Pour ma part, je me trouve dans le premier cas. Ouf! Et vous, où vous situez-vous?

Quelles pourraient-être les causes de ce comportement ?

Il faut savoir en tout premier lieu que la procrastination est un défaut du comportement et qu'il existe très probablement autant de causes qu'il existe de personnes qui en sont affectées. Exemples de causes possibles: anxiété, manque de confiance en soi, ennui, apathie, manque d'organisation, manque d'enthousiasme, perfectionnisme...

Ce phénomène est principalement dû à un manque d'apprentissage de maîtrise de soi et de ses désirs. La communauté des spécialistes comportementaux en a fait depuis longtemps un terrain de recherche et d'intervention de premier ordre.

La procrastination se traduit surtout par :

- une aversion qui surgit du plus profond de soi envers certaines tâches ou situations
 - un besoin irrésistible de différer dans le temps ce que l'on doit faire immédiatement
 - une tendance à fuir ce à quoi il est impossible de se dérober, dans un contexte donné
 - une recherche illogique de plaisirs acquis à perte (Par ex: s'il est ennuyeux de

rédigé un rapport, il le sera moins après avoir regardé un épisode de votre série TV préférée. Pas de satisfaction immédiate = report de la tâche à plus tard)

Quand on procrastine, on est pris entre l'envie de vouloir avancer (niveau conscient) et le fait d'être bloqué sur place (niveau inconscient). Ce comportement est donc assez irrationnel car celui qui le pratique semble être étranger à lui-même. C'est un peu comme s'il était dirigé par des forces obscures qui l'entraînent irrémédiablement vers le bas.

Et si vous demandez à un procrastinateur pourquoi il agit ainsi, il ne pourra pas vraiment vous répondre. Bien souvent, il va se lancer dans des explications pas très rationnelles, mettant en cause des situations diverses comme un concours de circonstances malheureux ou encore la responsabilité d'une tierce personne qu'il tient d'ailleurs en général pour responsable de la situation dans laquelle il se trouve. Tout ça dans le but de se justifier face à autrui, quitte à le faire à ses dépens.

Alors que faire ?

Se tourner du côté des émotions pour remonter aux causes réelles de la procrastination. Ensuite mettre à jour les correspondances qui existent entre notre ressenti, nos souvenirs, notre passé etc.. et les tâches ou situations que nous avons tendance à fuir malgré nous.

C'est ce que nous verrons dans le **prochain** article.

Aimez-vous cet article ? Pour lire plus de publications du même auteur, rendez-vous sur son blog :



PASSER À L'ACTION POUR ATTEINDRE SES OBJECTIFS

Cet article a été écrit par Armén Sedefian du blog Donner & Prospérer.

Je suis tout à fait prêt.

Raymond Hull, « Vouloir c'est pouvoir »,

J'avais prévu de ne plus écrire d'articles avant d'avoir terminé la construction de l'infrastructure du blog. Eh oui, mon blog n'est pas tout à fait ouvert sauf pour vous qui êtes déjà là et commencez à me connaître. En fait je prépare un espace membre qui bientôt vous donnera accès à toutes les informations et ressources utiles que j'ai à ma disposition, pour changer de vie, de créer ou perfectionner votre entreprise et devenir riche.

Mais je vais aller contre certains principes de travail que je m'impose au quotidien, vous le comprendrez à la lecture de l'article, car j'ai été invité par Mathieu du blog **Penser et Agir** qui organise l'édition du mois de septembre du festival **A la Croisée des Blogs** sur le thème **Penser et Agir, à quel moment vous devez passer à l'action ?**, pour participer à son événement et écrire un article.

Comme le sujet m'intéressait et j'avais déjà pensé à écrire quelque chose dans ce sens, alors je me suis dit que de partager avec un plus grand nombre c'est quand même mieux. .

Alors me voici embarqué dans le bateau de la croisée des blogs, avec plaisir...

Penser et Agir, à quel moment passer à l'action ?

Telle est la question. Le simple fait de pouvoir répondre à cette question veut dire :

- ✓ vous savez ce que vous voulez et avez fixé vos objectifs
- ✓ vous avez déjà structuré vos projets

- ✓ vous avez un plan pour atteindre vos objectifs.

Mais avant de savoir à quel moment passer à l'action, essayons de définir ce que cela veut dire et les différentes interprétations possibles.

En tant qu'êtres humains, nous sommes tous différents et passer à l'action dépend

- ✓ du tempérament de chacun
- ✓ des expériences vécues dans la vie
- ✓ de la complexité des objectifs qu'on veut atteindre

Je vous présente ma méthode, pour savoir à quel moment il faut passer à l'action.

Fixer ses objectifs

Passer à l'action sans avoir des objectifs fixés, je ne suis pas sûr que cela soit possible.

Commencez toujours par fixer vos objectifs pour commencer votre réflexion. C'est la première réflexion que vous devez avoir avant toutes choses!

La majorité des gens ne l'ont jamais fait et ne savent pas vraiment ce qu'ils veulent dans leur vie.

Vous pouvez découvrir dans mon article « **Comment fixer ses objectifs dans la vie ?** », les fondamentaux de cette première phase.

Passer à l'action tout de suite en créant un plan d'action pour établir les étapes intermédiaires pour atteindre ses objectifs

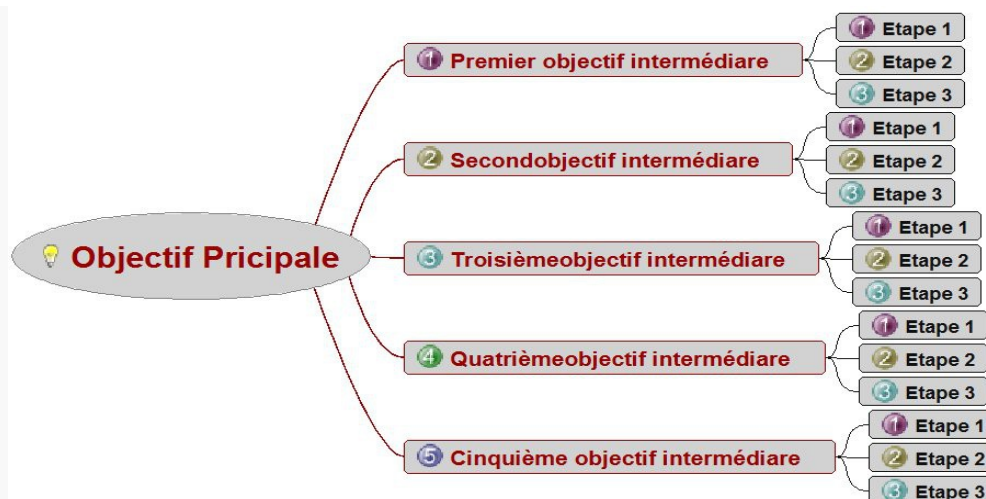
Là je vous dis chapeau bas.

En ce qui me concerne, c'est exactement ce que je fais. Dès que j'ai déterminé mes objectifs, je passe à l'action tout de suite, en construisant un plan d'action.

La manière la plus ingénieuse que j'ai trouvée pour construire mes plans d'action, c'est l'utilisation des cartes heuristiques (mindmap).

J'utilise le logiciel **freemind** sur PC qui est gratuit et très simple d'utilisation. Pour Ipad et iPhone, le meilleure pour moi est **iThoughts**, qui est une application payante, mais géniale.

Voici à quoi ressemble une carte heuristique. Je vous ferai une démonstration vidéo dans un prochain article dédié spécialement à ce sujet.



Exemple de mindmap

La construction de votre plan d'action vous permettra d'établir:

- ✓ vos objectifs principaux

- ✓ les étapes intermédiaires pour atteindre vos objectifs principaux.

À vrai dire, le tempérament et le caractère de chaque individu sont importants, et le plan d'action à construire en est étroitement lié. Il sera différent, si vous êtes impulsif, réfléchi, perfectionniste ou passif.

Personnellement, je suis plutôt réfléchi, voire même perfectionniste. Parfois, c'est en ma défaveur, mais dans la globalité pour un entrepreneur, il vaut mieux d'être réfléchi.

Lorsque vous avez déterminé les étapes intermédiaires pour atteindre vos objectifs principaux, commencez tout de suite par la réalisation de votre première étape.



Pour atteindre vos objectifs, passez à l'action

Avant de passer aux étapes suivantes, verrouillez toujours les étapes initiales, ne les sautez pas, sinon vous risquez de tout recommencer dès la première étape.

En fait, l'habitude de clore les étapes initiales avant de passer aux suivantes m'est venue de mon métier de vendeur. Quand on applique une méthode de vente, il faut toujours verrouiller toutes les étapes, sinon c'est simple, on ne vend pas.

Si vous voulez savoir comment les méthodes de vente peuvent vous aider dans la vie quotidienne, vous pouvez lire mon article : **Comment Mon Métier de Vendeur m'a Permis d'Avoir Une Meilleure Vie!**

Je vais vous expliquer avec un exemple pratique, pour mieux comprendre le principe du plan d'action.

Comme je vous disais au préambule de cet article, j'avais prévu de ne plus écrire d'articles avant d'avoir terminé la construction de l'espace membre du site Donner & Prospérer.

La construction de l'espace membre de Donner & Prospérer est un objectif intermédiaire dans la stratégie globale que j'ai mis en place pour faire connaître mes activités sur Internet.

Une fois que j'aurais atteint cet objectif intermédiaire, j'en ai d'autres qui sont en fil d'attente, comme :

- ✓ Écrire régulièrement des articles utiles sur le Blog autour du développement personnel et la stratégie marketing
- ✓ Promouvoir le Blog par les différents moyens qui sont à ma disposition pour le faire connaître
- ✓ Fidéliser mes visiteurs et les faire revenir sur mon Blog en leur montrant les différentes manières et possibilités de devenir riche tout en contribuant à l'épanouissement d'autrui
- ✓ Créer un Buzz... sur le Net
- ✓ Etc..

Dans la logique que je vous décris, et si je suivais mes principes de travail quotidien, vous ne devriez pas lire cet article, car l'espace membre n'est pas prêt.

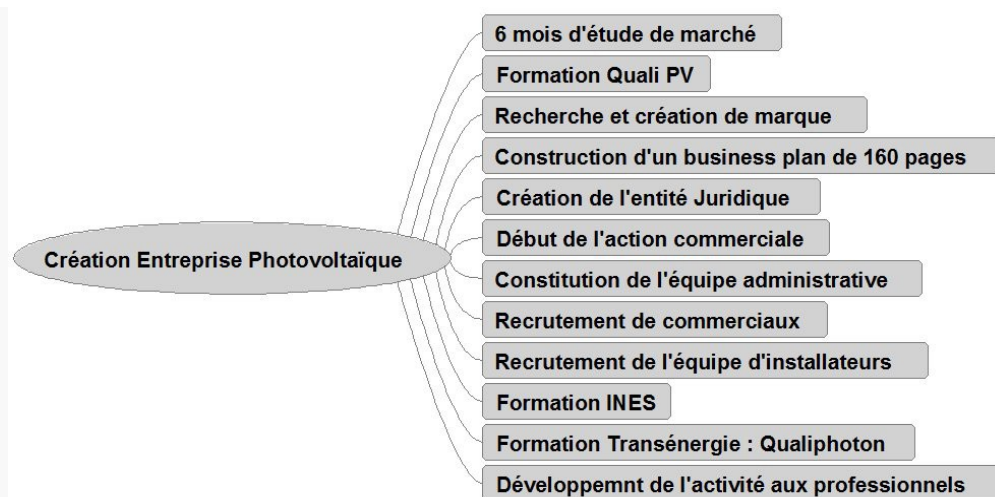
Mais j'ai craqué, et puis cet article ne m'empêchera pas de finaliser mon espace membre.

Le meilleur moment pour passer à l'action c'est quand vous avez défini votre objectif.

Je vous donne un autre exemple qui a eu une fin inattendue pour moi.

En 2009, après avoir travaillé pendant trois ans en tant que consultant en force de vente pour plusieurs entreprises spécialisées en énergies renouvelables, je prends la décision de créer une entreprise spécialisée dans l'installation de générateurs photovoltaïques.

Comme je vous le disais plus haut, étant plutôt perfectionniste, voici comment après avoir défini mon objectif, **de créer une entreprise spécialisée dans le solaire photovoltaïque**, je suis passé à l'action tout de suite en établissant mon plan d'action.



Plan d'action pour la création de mon entreprises spécialisée dans le photovoltaïque

Je vous l'ai dit, j'adore les cartes heuristiques.

Ainsi après avoir fait un plan d'entreprise digne d'un ingénieur issu des grandes écoles de commerce (ce qui est loin d'être mon cas), je suis passé à la seconde phase de mon action.

J'ai commencé par mon premier objectif intermédiaire : l'étude de marché. Pour la construire, j'ai eu à mettre en place et à exécuter des étapes intermédiaires.

Une fois l'étude de marché verrouillée, je suis passé à l'exécution de mon second objectif intermédiaire : la formation QualiPv qui était une norme non indispensable à cette époque, mais que je souhaitais avoir pour le lancement de mon entreprise.

Et ainsi de suite ...

Tout ceci n'a pas empêché à mon entreprise de faire faillite début 2011.

Eh oui... ça fait très mal. Par-dessus tout avec un portefeuille de 3.5 millions d'euros d'affaires signées.

J'avais construit mon business plan en me basant sur les promesses de l'ancien président Nicolas Sarkozy à l'INES (Institut National de l'Énergie Solaire) en juin 2009, qui devant des centaines d'opérateurs du secteur solaire a **garanti** une stabilité des réglementations du secteur photovoltaïque jusqu'en fin 2012.

Comme j'étais naïf, comme des centaines d'autres. J'avais négligé un facteur :

Je ne maîtrisais pas les réglementations tarifaires qui déterminaient la viabilité et le développement du secteur photovoltaïque.

La réalité a été tout autre, mais j'aurais l'occasion de vous détailler les raisons de mon échec dans un autre article.

Avec cet exemple je voulais vous faire toucher du doigt l'importance de créer un plan d'action avant d'agir, mais surtout l'effet que peuvent avoir vos expériences vécues sur votre façon d'agir.

Cette leçon de vie est très précieuse pour moi et tous les autres plans d'action que je créerai intégreront systématiquement les enseignements que j'ai reçus de cet échec.

Vous aussi, prenez en compte vos expériences vécues, les bonnes et mauvaises en établissant vos plans d'action.

Pour conclure, vous devez passer à l'action deux fois :

1. Dès que votre réflexion vous a donné un objectif, passez à l'action en créant un plan d'action
2. Une fois votre plan d'action établi, passez à l'action tout de suite en commençant l'instruction de votre premier objectif intermédiaire et verrouillez-la, avant de passer aux suivantes

Voilà, j'espère que cet article vous a apporté de quoi commencer une réflexion pour fixer vos objectifs ou de passer à l'action pour atteindre vos objectifs.

Aimez-vous cet article ? Pour lire plus de publications du même auteur, rendez-vous sur son blog :



DANS MA TÊTE JE PENSE ... MAIS JE N'ARRIVE PAS À AGIR

*Cet article a été écrit par Madeleine du blog **Processus croissance**.*

Docteur est-ce grave ?



« Il y a déjà pas mal de temps que je pense que ce serait bon pour moi de faire quelque chose pour briser l'angoisse de ma solitude. Mais voilà, j'y pense et je reste sur mon canapé sans rien faire. »

« Depuis 3 ans je me dis qu'un jour je prendrais un cours de cuisine. Je me dis que cela pourrait m'aider à commencer à cuisiner plus sainement et à réguler mon diabète. Mais voilà, je continue d'acheter du pré-cuisiné. »

« Bien sûr que j'ai envie de changer de boulot. J'en peux plus dans cette boîte où il n'y a aucune perspective. J'ai créé tout un dossier. Je sais ce que je voudrais. Et les mois, les années passent sans que je ne prenne le temps de m'arrêter sur les petites annonces, sans me décarcasser pour trouver le job qui me plairait. »

Vous devez vous dire : encore un sujet qui traite de la procrastination.

Vous avez raison d'un certain côté.

Cependant ce sujet, je vais le traiter différemment.

Inutile de culpabiliser un peu plus les acteurs concernés.

Inutile de continuer à vous culpabiliser et à lire tous les livres qui traitent du mal dont vous souffrez pour vous en sortir.

Ce sujet est ma contribution au festival inter-blog de **à la croisée des blogs**, organisé par developpementpersonnel.org. Il s'agit de la 48e édition, qui est organisée par **Mathieu du blog Penser et Agir**.

Le thème de ce mois ci est : **Penser et Agir, à quel moment devez-vous passer à l'action ?**

Une tête qui pense, un cerveau qui se met en vacances !

Nous avons tous et toutes une tête bien pensante.

A tout moment, quelle que soit la situation, vous pensez ... Vous rêvez ... Vous imaginez ... Vous construisez des châteaux en Espagne ...

Vous pensez au jour où ... Vous pensez aux actions qui seraient à mener pour surmonter vos difficultés ... Vous élaborez des plans susceptibles de vous faire traverser le vide, le néant dans lequel vous vous trouvez.

Et puis l'eau continue de couler sous les ponts.

Entre la pensée et l'action, rien ne se passe. Il n'y a pas de connexions.

Alors vous vous dites que vous vivez une sorte de procrastination. Vous faites partie de ces gens qui remettent à plus tard ce qu'ils aimeraient faire.

Cela n'empêche pas que vous continuez en toute conscience ou sans conscience de vous bastonner, de vous culpabiliser d'être aussi faible, de ne rien faire pour changer la situation.

Et comme c'est encore moins confortable pour vous, vous avancez les meilleures raisons du monde pour donner le change et l'illusion que vous ne pouvez rien faire contre cette infirmité qui vous ronge à l'intérieur.

Se donner des excuses, est-ce une solution ?

Parce que le chapelet d'excuses, c'est la 1ère chose qui est mise en avant par les acteurs concernés.

L'un après l'autre chacun y va de son leitmotiv :

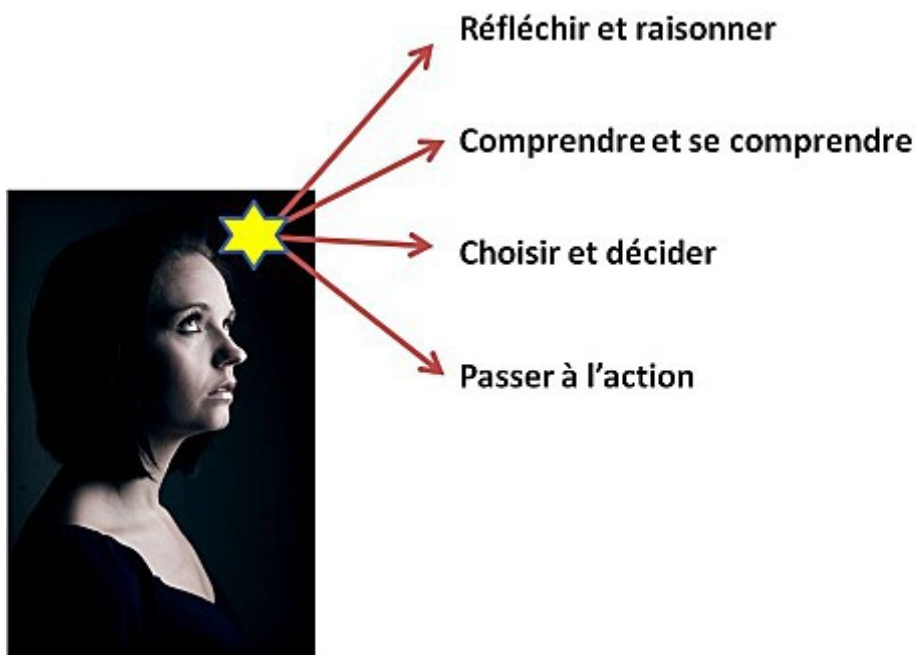
- ✓ J'voudrais bien, mais j'peux pas ...
- ✓ C'est pas le bon moment ...
- ✓ J'ai déjà essayé, ça n'a pas marché ...
- ✓ Il faudrait que je sois mieux pour faire quelque chose ...
- ✓ C'est toujours moi qui dois faire le premier pas ...
- ✓ C'est pas juste ...
- ✓ Oui, je sais mais entre ce que je sais et ce que je fais il y a un fossé ...
- ✓ ...

Bon, vous l'avez compris, se lamenter, **trouver les meilleures excuses ne sert à rien !**

Construisez une connexion entre la pensée et l'action

Si entre votre tête qui pense et votre cerveau qui se met en vacances vous laissez les choses en l'état, **vous n'avancerez pas !**

Pour pouvoir agir, il vous faut une connexion interne.



Un processus à vivre

Vous pensez à ce que vous devriez faire ... à ce que vous aimeriez atteindre ... à ce qu'il vous faudrait changer ... à ce qui serait bien que vous réalisiez ...

Cela montre qu'il y a en vous des aspirations, des projets, des désirs.

Pour aller plus loin, il est important que vous établissiez des connexions pour franchir les différentes étapes qui vous mèneront vers la réalisation.

Vos pensées vous devez les convertir en :

Réflexion et en raisonnement

- ✓ C'est quoi l'origine de votre pensée ?
- ✓ Elle s'enracine où ?
- ✓ Qu'aimeriez-vous vivre ?

Compréhension de ce qui est, de ce que vous désirez

Qu'est-ce qui vous aiderait à concrétiser votre pensée ?

- ✓ Quel objectif aimeriez-vous atteindre ?
- ✓ Qu'est-ce que cela changerait dans votre vie ?
- ✓ Quelle importance accordez-vous à votre pensée ? (sur une échelle de 1 à 10)
- ✓ Que gagneriez-vous si vous réalisiez votre pensée ?

Faire des choix et décider

- ✓ Entre ce que vous vivez actuellement et ce que vous aimeriez vivre, quels sont les choix qui s'imposent en vous ?
- ✓ Par quoi pouvez-vous commencer ?

Il se peut que plusieurs choix se présentent. En choisir un vous donne plus de chance de passer à l'action.

Quel délai vous donnez-vous ?

Passer à l'action

- ✓ Vous avez atteint la fin du processus. Il vous reste à passer à l'action. C'est-à-dire à **mettre en œuvre le début de votre pensée**.
- ✓ Vous pouvez commencer à agir pour atteindre votre objectif.

Allez-y ... pas après pas. Commencez par quelque chose de simple, à votre portée et appuyez-vous sur vos réussites pour aller plus loin.

Pour mieux comprendre le processus

La pensée

M. n'avait jamais pris le train seule. A plus de 50 ans elle se sentait paralysée rien qu'à l'idée de demander un billet et de se rendre sur le quai.

Longtemps elle a rêvé qu'un jour elle arriverait à surmonter sa peur. Elle s'est imaginée qu'elle osait acheter un billet, monter dans le train et arriver à une destination prévue.

Elle n'arrivait pas à franchir le pas. Elle se donnait toutes les excuses possibles pour retarder une fois de plus le moment où elle oserait le faire.

Réfléchir et raisonner

Un jour, elle a réalisé que sa peur s'enracinait dans le risque d'être agressée.

Cette peur était celle d'une petite fille, pas celle de la femme mûre qu'elle était devenue.

Comprendre et se comprendre

Elle a commencé par apprivoiser sa peur pour comprendre pourquoi elle avait ces réactions viscérales.

Envisager de prendre le train seule c'était comme risquer de se jeter dans la gueule du loup. Sa peur s'était sclérosée au point qu'elle se sentait en sécurité lorsqu'elle voyageait avec quelqu'un.

A 10 ans elle ne pouvait pas se défendre. A 30 ans, elle n'était pas suffisamment solide pour faire face à sa peur. A 50 ans elle se sentait suffisamment autonome pour surmonter sa peur.

Choisir et décider

Elle a choisit de se rendre par ses propres moyens, c'est-à-dire seule, à un rendez-vous.

Elle a décidé que ce serait à telle date.

Elle en a parlé à la personne chez qui elle se rendait.

Passer à l'action

Le jour J, c'est seule qu'elle s'est rendue à la gare. Elle a acheté son billet et s'est rendue sur le quai.

Grâce à son natel, elle a envoyé des sms où elle disait où elle en était de sa démarche.

Depuis, elle ose prendre le train, elle ose se rendre seule à un spectacle, elle ose vivre son autonomie.

Et vous ?

Quand et comment allez-vous mettre en œuvre les objectifs que vous vous fixez ?

Quand allez-vous oser réaliser ce qui vous tient depuis si longtemps à cœur ?

Quand allez-vous passer à l'action pour ne pas laisser vos pensées rester des rêves irréalisables dans votre tête ?

Aimez-vous cet article ? Pour lire plus de publications du même auteur, rendez-vous sur son blog :



La formation personnelle ...
une valeur sûre pour un
changement à long terme
dans ce qui constitue ma
personnalité.

TABLE DES MATIÈRES

Collection « le développement personnel par l'action ».....	1
À lire - Très important !.....	2
Décharge de responsabilité.....	3
Dans la même collection.....	5
Sommaire.....	6
Avant-propos.....	9
Article de lancement.....	13
Penser et agir : A quel moment passer à l'action ?.....	15
Vous êtes parfait.....	19
Êtes-vous un pelleteur de nuages?.....	22
Quel est le bon moment pour passer à l'action ?.....	29
Penser TOUT LE TEMPS et agir MAINTENANT !!!.....	35
Quand et comment passer à l'action efficacement grâce à une boîte et une carte.....	41
Formation, ne restez pas sur la piste, décollez !.....	56
Dans l'action, focus et réflexion.....	59
La dépression : Penser et Agir, à quel moment devez-vous passer à l'action ?.....	62
Face au stress, à quel moment devez-vous passer à l'action ?.....	67
Comment prendre de meilleures décisions sans avoir à réfléchir 107 ans.....	72
Entre penser et agir: ne rien faire.....	78
La gestion de projet du bilinguisme précoce – Quand passer à l'action ?.....	85
Pour l'action c'est maintenant !.....	93
Penser & Agir : passer à l'action selon Geo.....	96
Commencer une thérapie du couple ?.....	102
Les 5 comportements qui vous empêchent de passer à l'action !.....	107
Passer à l'action : voici comment y arriver.....	114
La technique du petit pas, ou l'action perpétuelle.....	118
Les 3 habitudes de ceux qui agissent efficacement ... et obtiennent des résultats.....	121
7 indices qui doivent faire passer le chef de projet à l'action !.....	126
3. Un point NON maîtrisé.....	127
C'est le moment de passer à l'action : lisez mon article.....	131
Quand arrêter de réfléchir pour passer à l'action ?.....	139
Vous y pensez ? Eh bien maintenant passez à l'action !.....	144
Le secret pour réussir en entreprise : commencer sans attendre !.....	151

Créez votre entreprise... après une solide préparation !.....	155
Réussissez vos projets : les questions à se poser, l'attitude à adopter.....	159
La crise d'angoisse : signe qu'il faut s'arrêter ? ou passer à l'action ?.....	166
Les 2 étapes pour perdre du poids durablement.....	170
Recherche d'emploi : 12 points à vérifier avant de passer à l'action.....	174
La question simple qui vous fera vaincre définitivement la procrastination... et passer à l'action...	179
Ressemblez-vous à Delphine ?.....	183
Pourquoi l'action a un pouvoir inestimable.....	187
Mon Dieu, accorde-moi une faveur!.....	192
Penser Agir Ressentir, pourquoi vouloir séparer l'inséparable?.....	197
Oser quitter sa zone de confort pour la zone de magie.....	206
Quand et Comment Passer à l'Action?.....	212
Quand et comment commencer à écrire?.....	217
Êtes-vous comme le lapin d'alice ?.....	220
Changer de vie : êtes-vous une éponge ?.....	224
La Vie Positive répond à la question : quand passer à l'action ?.....	227
Passez à l'Action et devenez le Héros de Votre histoire.....	232
Avant de passer à l'action : arrêtez-vous !.....	238
Prendre la bonne décision en 2 secondes grâce à.....	250
Vous ne pourrez pas passer à l'action si vous n'avez pas ce moteur en vous.....	254
A quel moment devez-vous passer à l'action ?.....	259
Pensée ! Clap: Action !.....	261
Agir est un art qui vaut de l'or : Découvrez mes deux solutions que j'applique systématiquement !	265
Parfois remettre à demain ce que l'on pourrait faire le ...surlendemain!.....	272
Atteindre ses objectifs, quand passer à l'action ?.....	275
Passer à l'action : l'élément-clé à prendre en compte si vous ne voulez pas que votre formation retombe comme un soufflé.....	278
De l'idée au résultat : Comment combiner réflexion et action pour une efficacité maximale.....	283
PNL: un méta-programme pour prendre votre envol.....	287
Développer l'art de passer à l'action.....	291
5 mauvaises raisons pour ne pas passer à l'action au tennis.....	294
Pour réussir sa vie, trois raisons de ne pas passer à l'action.....	302
Mangez votre éléphant (ou comment atteindre vos objectifs).....	313
Ensemble apprenons à prendre soin de nous !.....	316

Action ou réflexion?.....	322
Agir, Réagir et Actions automatiques, trois modalités d'actions différentes.....	325
Moi un dessinateur parfait? Non surtout pas!.....	338
Pour progresser en photo 1 seul conseil : Passer à L'ACTION !.....	341
Le moment optimal pour s'engager dans l'action	346
Penser ou agir : Quand ? Comment ? Combien ?.....	354
Comment se relancer après une longue période de célibat?.....	356
Penser pour agir : Quand passer à l'action ?.....	362
Quand se lancer dans un nouveau projet.....	367
Le bon moment pour changer.....	370
Cessez de procrastiner, agissez immédiatement.....	372
Passer à l'action pour atteindre ses objectifs.....	375
Dans ma tête je pense ... mais je n'arrive pas à agir.....	384
Table des matières.....	391