Si j'étais le diable...

Le plan pour saboter tes projets — et comment le déjouer.

MANIFESTE ANTI-SABOTAGE

Un texte à relire quand tu sens la distraction gagner.

INTRODUCTION

Quand tu sais ce que tu dois faire... et que tu ne le fais pas.

Tu sais exactement ce que tu devrais faire. Et pourtant... tu ne le fais pas.

La journée se dissout en urgences, distractions et micro-tâches. Le soir, tu te promets « demain ».

Ce manifeste te montre 10 tactiques de sabotage (celles qui t’attrapent sans bruit) et la contre-attaque pour relancer l’action - sans te flageller.

Dans ce PDF, tu vas :

- Mettre un nom sur le mécanisme qui te bloque.
- Repérer tes 3 pièges dominants (ceux qui te coûtent le plus).
- Repartir avec une checklist simple sur 7 jours pour relancer l’action.

Le concept est simple.

> « Si j’étais le Diable, et que je voulais ruiner tes projets sans que tu t’en rendes compte... voilà exactement comment je m’y prendrais. »

LE PLAN DU DIABLE

10 tactiques. Une mission : te laisser immobile.

Mode d’emploi : lis, reconnais, et passe à l’action - même petit. L’objectif n’est pas d’être parfait, c’est d’être en mouvement.

1. T’installer dans la distraction et la procrastination.

Si j’étais le Diable, je ne t’empêcherais pas de réussir. Je t’occuperais juste assez pour que tu n’aies jamais le temps de te choisir.

Mes tactiques

- T’inonder de contenus : scroll, vidéos, actus, débats sans fin.
- Te faire croire que « cinq minutes » ne comptent pas.
- Te pousser à ouvrir ton téléphone dès que tu ressens une micro-gêne.

Mon objectif

- Te voler des heures par petites bouchées, sans douleur... donc sans alarme.
- Te garder dans la gratification instantanée, loin de tes priorités.

2. Nourrir le doute et l’autocritique qui paralysent.

Si j’étais le Diable, je ne te dirais pas « abandonne ». Je te dirais : « Pas encore. Pas toi. Pas comme ça. »

Mes tactiques

• Transformer chaque erreur en preuve que tu n’es « pas fait pour ça ».

• Te faire attendre d’être prêt (spoiler : ça n’arrive jamais).

• Te souffler « tu vas te ridiculiser » au moment de passer à l’action.

Mon objectif

• T’immobiliser par peur de l’échec et du jugement.

• Te couper de l’apprentissage réel : agir, ajuster, progresser.

3. Te comparer jusqu’à t’éteindre.

Si j’étais le Diable, je te montrerais toujours quelqu’un « mieux » que toi. Pas pour t’inspirer... pour te vider.

Mes tactiques

• Te faire scroller des réussites parfaites, hors contexte.

• Te faire oublier ton point de départ, tes contraintes, ton rythme.

• Te faire zoomer sur tes défauts... et flouter tes forces.

Mon objectif

• Te faire sentir en retard en permanence.

• Te faire renoncer avant même d’avoir tenté sérieusement.

4. Te convaincre que demain sera un meilleur moment.

Si j’étais le Diable, je te donnerais une excuse élégante : pas « je fuis », mais « je réfléchis ».

Mes tactiques

• Te faire sur-analyser : outils, méthode, stratégie, détails.

• Te faire confondre « clarifier » avec « retarder ».

• Te murmurer : « encore un petit truc... et tu te lances ».

Mon objectif

• T’enfermer dans la paralysie par l’analyse.

• Laisser passer les semaines sans décision.

5. T’isoler (et appeler ça « être fort »).

Si j’étais le Diable, je te ferais croire que demander de l’aide, c’est être faible. Alors que c’est juste intelligent.

Mes tactiques

• Te faire éviter les conversations qui te remettent en mouvement.

• Te persuader que personne ne comprendra ton projet.

• Te laisser seul avec tes doutes, la nuit, dans ta tête.

Mon objectif

• Te priver d’un entourage qui te tire vers le haut.

• Te laisser ruminer jusqu’à l’épuisement.

6. Te faire viser trop flou, trop haut, trop vite.

Si j’étais le Diable, je te ferais rêver grand... sans te donner la moindre marche pour monter.

Mes tactiques

• Te pousser à « changer de vie » au lieu de choisir la prochaine action.

• Te faire viser énorme dès le départ, sans plan simple.

• Te faire démarrer trop fort... pour t’écrouler vite.

Mon objectif

• Te faire échouer rapidement, puis conclure : « tu vois, c’est pas pour toi ».

• Te dégoûter de la constance en te vendant le coup de génie.

7. Saboter ta routine et ton énergie.

Si j’étais le Diable, je ne toucherais pas à ton ambition. Je toucherais à ton carburant.

Mes tactiques

• Grignoter ton sommeil, ton rythme, ton équilibre.

• Remplir tes journées de micro-interruptions.

• Te faire croire que la discipline = être dur (au lieu d’être clair).

Mon objectif

• Éroder ta constance jour après jour.

• Te garder fatigué... donc facile à détourner.

8. Te faire oublier ton « Pourquoi ».

Si j’étais le Diable, je te laisserais commencer motivé... puis je t’éteindrais doucement.

Mes tactiques

• Te saturer d’urgences secondaires.

• Te faire perdre le lien émotionnel avec ce qui compte vraiment.

• Remplacer ta vision par des tâches sans âme.

Mon objectif

• Transformer ton enthousiasme en apathie confortable.

• Te faire abandonner par absence de sens.

9. T’enchaîner au regard des autres.

Si j’étais le Diable, je te ferais vivre pour plaire. Et tu appellerais ça « être raisonnable ».

Mes tactiques

• Te rendre dépendant des likes, des avis, des validations.

• Te faire ajuster ton projet pour ne froisser personne.

• Te faire éviter l’exposition : publier, vendre, demander, assumer.

Mon objectif

• Te garder petit, discret, acceptable.

• T’éloigner de ta liberté intérieure.

10. Exploiter tes moments de faiblesse.

Si j’étais le Diable, j’attendrais le bon timing : fatigue, stress, déception... puis je frapperais là.

Mes tactiques

• Te faire croire qu’une vocation devrait être facile.

• Te souffler : « si c’était fait pour toi, tu ne galérerais pas ».

• Te pousser à lâcher juste avant le déclic.

Mon objectif

• Te faire abandonner au pire moment : juste avant la récompense.

• Te faire associer effort = danger, au lieu d’effort = croissance.

EN RÉSUMÉ

Les 6 grands axes de sabotage (à garder en tête).

- Te noyer dans la distraction pour éviter l’essentiel.
- Te paralyser par le doute et le jugement.
- Te coincer dans « demain » et l’analyse infinie.
- T’isoler pour que personne ne te recadre.
- Te faire viser flou ou trop grand pour te décourager.
- Saboter ton énergie pour rendre la constance impossible.

Si tu te reconnais là-dedans : tu n’es pas « cassé ». Tu es juste humain. Et surtout : tu peux installer un système.

LA PARTIE ANGÉLIQUE

Tu passes de la prise de conscience à l’action : vision, routine, entourage, preuves.

Vision claire (stop à l’éparpillement)

• Écris en une phrase ce que tu veux + pourquoi ça compte vraiment.
• Note le coût de l’inaction (temps, estime, opportunités).
• Choisis une seule priorité pour les 7 prochains jours.

Routine minimale (constance > motivation)

• Bloque un créneau fixe de 20-30 minutes, non négociable.
• Prépare ton environnement : onglets fermés, téléphone loin, matériel prêt.
• Démarre par une action ridicule : ouvrir le doc, écrire 10 lignes, faire 1 appel.

Entourage utile (fin du solo)

• Envoie un message : « Cette semaine je fais X. Je te fais un point vendredi. »
• Trouve un binôme ou un cadre (groupe, coach, mentor).
• Demande un retour précis : « Qu’est-ce qui n’est pas clair ? »

Preuves de réussite (confiance par les faits)

• Liste 10 petites victoires déjà réalisées (même minimes).
• Coche une micro-tâche terminée par jour : ton cerveau adore ça.
• Garde un « dossier preuves » : captures, retours, progrès, avant/après.

CHECKLIST 7 JOURS

Une action par jour. Moins de 30 minutes. Zéro drama.

Jour	Action (simple, faisable, immédiate)
Jour 1	Écris ton « Pourquoi » en 5 lignes (ce que tu veux + pourquoi tu refuses de rester comme ça).
Jour 2	Choisis une seule priorité et définis le résultat minimum (version simple, pas parfaite).
Jour 3	Bloque un créneau fixe de 30 minutes dans ton agenda et prépare ton espace (zéro friction).
Jour 4	Coupe 2 distractions pendant ce créneau (téléphone loin + notifications OFF).
Jour 5	Produis une première version moche : 30 minutes de création sans corriger.
Jour 6	Demande un feedback à 1 personne avec une question précise (pas « t'en penses quoi ? »).
Jour 7	Fais le bilan en 10 minutes et planifie ton prochain bloc de 7 jours (même structure).

ET MAINTENANT

Déjouer le plan, pour de vrai.

Le vrai problème, ce n’est pas que tu manques de motivation.

C’est que tu te fais attraper par des mécanismes invisibles : distraction, doute, isolement, perfectionnisme... et tu finis par t’auto-saboter sans le vouloir.

Ma méthode te donne un cadre clair pour passer à l’action sans te forcer à « devenir quelqu’un d’autre ». Tu installes une routine minimale, tu coupes les pièges, tu avances même quand tu n’as pas envie - et tu transformes l’élan en résultats concrets.

ACCÉDER À LA MÉTHODE →