



ARRÊTE DE TE RACONTER DES HISTOIRES

Le guide pour reprendre la
maîtrise de tes habitudes

REPROGRAMME-TOI

01.



Sommaire

01.

Le miroir

02.

La première histoire que tu te racontes

03.

La deuxième histoire que tu te racontes

04.

La troisième histoire que tu te racontes

05.

Ce qui change vraiment les habitudes

06.

Maintenant arrête de réfléchir, agis.

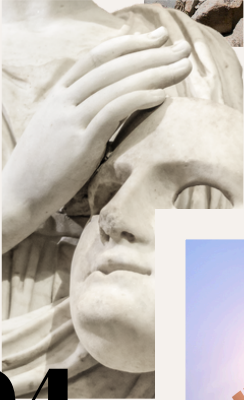
07.

Et après...

02.



03.



05.



04.



06.



01.

LE MIROIR

Tu sais déjà l'essentiel.

**Tu sais déjà exactement
ce que tu devrais
changer.**

Te lever plus tôt.

Arrêter certaines mauvaises
habitudes.

Faire enfin ce que tu repousses
depuis des mois... parfois des
années.

Et pourtant tu ne le fais pas.

Tu n'as pas besoin d'un livre de
plus.

Ni d'un expert de plus.

Ni d'une explication de plus.

Tu sais déjà. Et tu le sais depuis
longtemps.

Et pourtant... tu continues comme
avant.



Ce n'est pas parce que tu es
incapable.

Mais parce que tu te racontes des
histoires.

"Je commencerai lundi."

"Quand j'aurai plus d'énergie."

"Quand ma vie sera plus calme."

"Ce n'est pas le bon moment."

"Je suis comme ça."

Des histoires rassurantes.

Des histoires qui t'évitent
d'affronter une chose simple :
changer demande de l'inconfort.

Tant que tu continues à te
raconter ces histoires,
rien ne changera.



**CE GUIDE N'EST PAS LÀ POUR TE
RASSURER.
IL EST LÀ POUR T'AIDER À
REPRENDRE LA MAÎTRISE.**

02.



La première histoire que tu te racontes :

“Je commencerai... plus tard.”

C'est l'histoire la plus répandue.

Tu te dis que tu agiras quand tu en auras vraiment envie.

Quand tu seras plus reposé.
Quand tu auras plus de temps.
Quand tu te sentiras prêt et motivé.

Le problème, c'est que la motivation est instable.

Elle dépend de ton énergie, de ton humeur, de ce qui s'est passé dans ta journée.

Donc si tu attends d'être motivé pour agir, tu donnes le contrôle de tes habitudes à quelque chose qui change en permanence.

Les gens qui changent vraiment leur vie ne comptent pas sur la motivation.

Ils comptent sur un cadre :
Un moment clair.
Une action simple.
Une répétition.

La motivation vient après.
Pas avant.



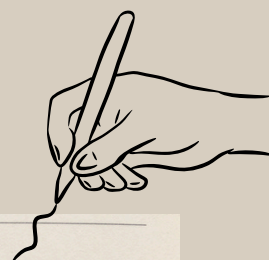
Pose-toi cette question :



Quelle est l'habitude que je n'arrive pas à prendre ? Celle que je repousse depuis des mois en attendant "le bon moment" ?

Si tu es honnête, tu sais exactement laquelle.

Et tu sais aussi que ça ne va pas se faire miraculeusement.



Cette histoire est très séduisante.

Elle donne l'impression d'être ambitieux.

Déterminé.

Prêt à transformer sa vie.

"Je vais reprendre le sport."

"Je vais complètement changer mon alimentation."

"Je vais enfin être discipliné."

Tout commence par une grande décision, tu es sûr de toi, vraiment, cette fois-ci tu y crois dur comme fer.

Et quelques jours plus tard... tout s'arrête.

Pourquoi ?

03.

La deuxième histoire que tu te racontes

"À partir de lundi, je change tout."



Parce que ton cerveau ne change pas bien sous pression.

Quand tu essaies de transformer trop de choses en même temps, tu actives le stress, la fatigue et la résistance.

Résultat :

Tu abandonnes.

Et tu te racontes une nouvelle histoire :

“Je manque de volonté.”

Alors que le vrai problème n'est pas ta volonté.

Le vrai problème est la taille de ton objectif.

Les changements durables commencent presque toujours de façon beaucoup plus simple.

Une seule habitude.

Un seul moment.

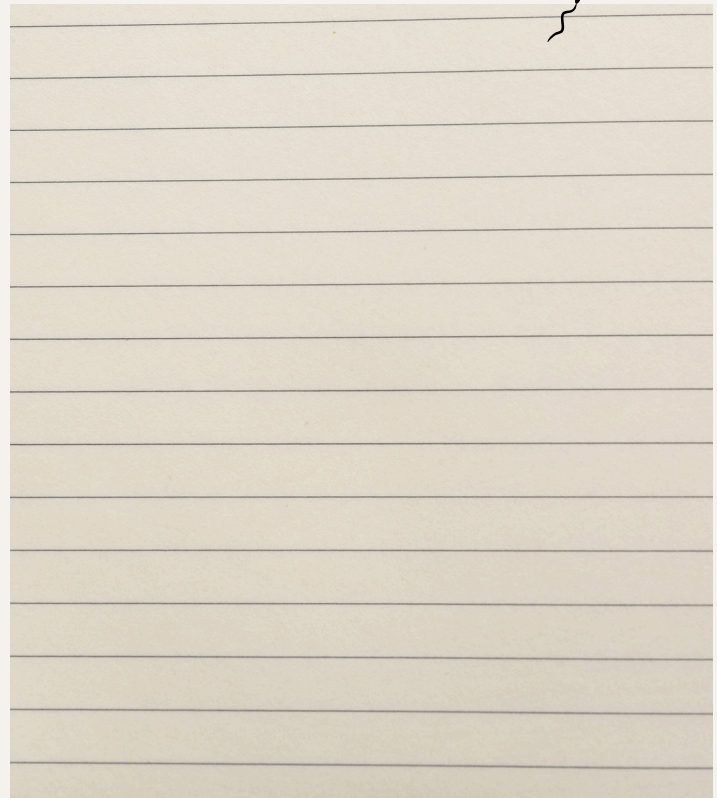
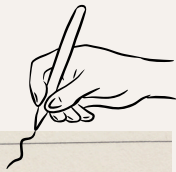
Une répétition.

Ce n'est pas spectaculaire.

Mais c'est comme ça que les habitudes s'installent vraiment.

Quelle est la dernière fois où tu t'es promis de “tout changer”...

avant d'abandonner quelques jours plus tard ?



Si tu veux reprendre la maîtrise, commence plus petit.


Beaucoup plus petit.





04. La troisième histoire que tu te racontes

**“Je suis
comme ça.”**



C'est l'histoire la plus dangereuse.
Parce qu'elle ressemble à une vérité.

“Je ne suis pas discipliné.”

“Je n'ai jamais réussi à tenir.”

“Je fonctionne comme ça.”

“Dans la famille on a tous un bon coup de fourchette.”

Et petit à petit, cette histoire devient ton identité.

Au lieu de dire :

“Je n'y arrive pas encore.”

Tu dis :

“Je suis comme ça.”

**Le problème, c'est que ton
cerveau adore la cohérence.**



Si tu te définis comme quelqu'un
qui n'est pas discipliné,
ton cerveau fera tout pour rester
fidèle à cette identité.

Pas parce qu'il veut t'empêcher
d'avancer.

Mais parce qu'il veut rester
cohérent avec ce que tu crois
être.

La bonne nouvelle, c'est que les
identités ne sont pas figées.

Elles se construisent par les
actions répétées.

Chaque fois que tu fais une action
alignée avec la personne que tu
veux devenir, tu modifies un peu
l'histoire que tu te racontes.

Pas avec de grands discours.

Avec des actes.

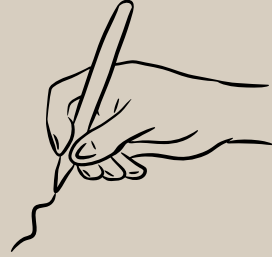


**Quelle est
l'histoire
que tu te
répètes sur
toi-même
depuis des
années ?**

"Je ne suis pas discipliné."

"Je n'ai pas de volonté."

"Je suis comme ça."

A rectangular sheet of white paper with horizontal lines, intended for the user to write their answer to the question above.

Et si cette histoire n'était qu'une
habitude de pensée ?



Comprendre ces histoires est un premier pas.

Mais comprendre ne suffit pas.

Pour reprendre la maîtrise de tes habitudes,
tu as besoin d'un cadre clair.

C'est ce que nous allons voir maintenant.

05.

Ce qui change vraiment les habitudes

Maintenant tu le sais,
Tu ne manques pas de volonté.
Tu te racontes des histoires qui t'empêchent d'agir.
Le problème de fond est que tu n'as pas de structure.
Tant que tu laisses de la place à :
"je verrai"
"plus tard"
"ça dépend"
ton cerveau choisira toujours l'option la plus facile.

Pas parce que tu es faible.
Parce que c'est comme ça qu'il fonctionne.
Les habitudes ne changent pas dans le flou.
Elles changent quand tout devient clair.

Un changement fonctionne toujours de la même façon :



- **Un moment précis**
- **Une action définie**
- **Aucune négociation**

L'idée est de ne plus réfléchir. Tu fais. point. Pas d'exception.
Pas d'interprétation. Pas de discussion avec toi-même. Et il faut rendre l'action facile.

Exemple

Ce n'est pas :

"je vais essayer de faire du sport"

C'est :

"lundi, mercredi, vendredi à 18h → 20 minutes"

Ce n'est pas spectaculaire mais c'est ce qui fonctionne très bien.

Ce que tu dois comprendre :

Tant que tu comptes sur toi-même pour décider chaque jour, tu perdras.

Le cerveau adore négocier.

Le cadre coupe la négociation.



06.

Maintenant, arrête de réfléchir. Agis.

Tu viens de voir les trois histoires les plus fréquentes que nous nous racontons pour éviter de changer.

Tu pourrais refermer ce guide maintenant.

Te dire que c'était intéressant.

Et continuer exactement comme avant.

Ou tu peux faire quelque chose de différent.

Pas quelque chose de spectaculaire.

Juste une action simple.



Mise en pratique



Choisis une seule habitude que tu veux ajouter à ton quotidien.

Endosse l'identité qui correspond.

Ensuite, décide quand tu la fais.

Pas "quand j'aurai le temps".

Un moment précis.

Facilite-la.

Exemple personnel :

"Je suis une femme dynamique et en pleine forme.

Quand je rentre du travail, j'enfile immédiatement mes chaussures de marche qui sont juste à côté de la porte et je sors marcher. Tous les jours. Pas de négociation possible. Juste 15 minutes."

Puis répète cette action pendant 7 jours.

Sans négocier avec toi-même.

Sans attendre la motivation.

Juste parce que tu as décidé de reprendre la maîtrise.

Le changement durable ne commence pas par un grand discours.

Il commence par une décision suivie d'un acte.

Si tu refuses de continuer comme avant.

Comprendre pourquoi tu te sabotes est une chose. Appliquer ces changements seul en est une autre.

Parce que le vrai défi n'est pas de savoir.

Le vrai défi est de réussir à le faire et de tenir dans le temps.

C'est pour cela que j'accompagne chaque mois quelques personnes qui veulent arrêter de se raconter des histoires et reprendre la maîtrise de leurs habitudes.

Je propose :

Un cadre clair.

Des actions concrètes.

Et une responsabilité choisie.

Je ne suis pas là pour te mater.

Je suis là pour t'aider à arrêter de te raconter des histoires.

Je ne fais pas à ta place, je t'aide à faire par toi-même.

SI TU VEUX ALLER PLUS LOIN :

J'ouvre régulièrement quelques accompagnements pour les personnes qui veulent un cadre exigeant et un passage à l'action réel.

Si c'est ton cas, tu peux réserver un appel ici :

REPROGRAMME-TOI

Fiche nouvelle habitude



1/ Quelle est l'habitude que je veux absolument prendre ?

2/ Quelle genre de personne suis-je en train de devenir ? Quelle identité est-ce que je désire endosser ?

3/ Concrètement :

Quelle action ?

À quel moment ?

Où ?

4/ Suivi

Semaine 1 ○○○○○○○○	Semaine 3 ○○○○○○○○
Semaine 2 ○○○○○○○○	Semaine 4 ○○○○○○○○

BONUS :

Si difficultés, demande-toi comment se comporterait la personne que tu souhaites devenir et agis comme elle.

Ex: la femme en pleine forme que je suis en train de devenir choisit-elle le pain au chocolat ou attend-elle le dîner ?

Pour les jours "sans", quelle est la plus petite version de ma nouvelle habitude ?

Ex: marcher chaque jour 30 min = je sors juste 5 minutes et on verra. Le plus souvent tu continueras naturellement.