



Ton plan 5 minutes

Le secret des changements durables



LES 3 PILIERS DES CHANGEMENTS DURABLES : COMMENT NE PLUS JAMAIS AVOIR À RECOMMENCER.

Bienvenue dans ce guide conçu pour transformer ta façon de voir les changements dans ta vie. Si t'es tanné de recommencer à chaque fois, de perdre ton élan ou de ne pas savoir par où commencer, tu vas trouver ici des clés simples et efficaces pour te mettre en mouvement, une étape à la fois.

Chez Po9, on croit en des stratégies simples, progressives et humaines. Ce guide te montre comment amorcer des changements qui durent. Pas de promesses irréalistes, juste des principes concrets qui respectent ton rythme et tes besoins.



POURQUOI LES MÉTHODES TRADITIONNELLES ÉCHOUENT (ET POURQUOI C'EST PAS TA FAUTE)

Si tu as essayé des programmes ou des régimes dans le passé et que ça n'a pas fonctionné, ce n'est pas parce que tu manques de volonté. La plupart des approches traditionnelles échouent pour trois raisons principales :

Problème 1 : Trop, trop vite

Les programmes classiques exigent souvent de changer radicalement ses habitudes en un court laps de temps. Ce genre de transformation est difficile à maintenir et peut mener à un épuisement rapide.

Problème 2 : Culpabilité et perfectionnisme

Ces approches te font croire que tout repose sur ta discipline. En réalité, personne n'est parfait. Les échecs font partie du processus.

Problème 3 : Ignorer ta réalité

Elles ne prennent pas en compte tes contraintes quotidiennes, comme ton emploi du temps, ta famille ou ton niveau d'énergie. Ces méthodes ne s'adaptent pas à ta vie, et c'est là qu'elles échouent.

Notre approche :
Respecter ton
rythme de vie

Chez Po9, on privilégie des actions progressives et réalistes. L'objectif est de bâtir des habitudes solides, une étape à la fois, sans bouleverser ton quotidien.

LES 3 PILIERS DE P09

1

**Prioriser une
seule habitude
à la fois**

2

**Créer un
environnement
favorable**

3

**Rebondir après
un accroc**

1

Prioriser une seule habitude à la fois

Les grands changements commencent par une petite action. En te concentrant sur une habitude à la fois, tu rends le processus simple et atteignable. Une seule habitude bien choisie, comme boire un verre d'eau au réveil ou marcher 5 minutes, te permet de poser une base solide.

Exemple concret :

Julie a commencé par marcher 10 minutes chaque soir. Une fois cette habitude bien ancrée, elle a ajouté une séance de yoga hebdomadaire. Trois mois plus tard, ces actions étaient devenues des routines naturelles.

2

Créer un environnement favorable

L'environnement joue un rôle clé dans le succès de tes objectifs. En ajustant ton environnement, tu facilites l'intégration de nouvelles habitudes. Place des rappels visuels, comme un post-it ou une alerte sur ton téléphone, pour t'aider à garder ton habitude en tête.

Exemple concret :

Amélie voulait boire plus d'eau au quotidien. Chaque soir, elle plaçait une bouteille d'eau bien en vue sur son bureau. En voyant la bouteille chaque matin, elle se souvenait de commencer sa journée en buvant un verre d'eau. Progressivement, cette habitude s'est ancrée sans effort.

3

Rebondir après un accro

Le parcours n'est jamais parfait, et c'est normal. Ce qui compte, c'est ta capacité à te remettre sur les rails rapidement après une difficulté. Réviser chaque soir ce qui a bien fonctionné ou non te permet de corriger le tir et de garder le cap.

Exemple concret :

Marc a manqué une semaine de gym parce que son travail lui causait trop de frictions. Plutôt que d'abandonner, il a repris ses marches quotidiennes. En quelques mois, il avait ajouté des étirements et des exercices de respiration pour compléter sa routine en 30 minutes au lieu de 2 heures.

TON PLAN EN 5 MINUTES : L'OUTIL ESSENTIEL POUR DÉMARRER

**Tu vas voir, c'est SIMPLE...
pis c'est justement pourquoi ça fonctionne.**

Les plans compliqués et restrictifs promettent souvent des résultats rapides, qui ne durent jamais. Ce plan, en revanche, mise sur des actions simples qui s'intègrent facilement dans ta vie et créent des résultats cumulatifs sur le long terme. Si ça te semble « trop simple », essaie quand même. Tu vas être surpris des résultats.

Étape 1

Choisis une seule habitude à travailler cette semaine

Prends une action simple et réaliste : boire un verre d'eau au réveil, marcher 5 minutes par jour ou ajouter une portion de légumes à ton dîner. Moins c'est intimidant, plus c'est efficace.

Exemple :

Sarah a commencé par marcher 5 minutes après le souper. Une semaine plus tard, elle a ajouté une autre habitude : préparer son lunch la veille. Après un mois, elle faisait 20 minutes d'exercice trois fois par semaine.



Étape 2

Note pourquoi cette habitude est importante pour toi

Associe cette habitude à une valeur personnelle : ta santé, ton énergie, ton bien-être mental. Quand tu sais pourquoi tu fais quelque chose, tu restes motivé.

Exemple :

Pierre voulait avoir plus d'énergie pour jouer avec ses enfants. Cette raison l'a aidé à rester concentré sur ses petites actions. Après un mois, il a remarqué une amélioration et a intégré des séances de vélo le week-end.



Étape 3

Trouve un rappel visuel

Les rappels sont essentiels pour ne pas oublier. Utilise un post-it, une alerte sur ton téléphone ou associe l'habitude à un moment clé de ta journée.

Exemple :

Amélie a placé une bouteille d'eau sur son bureau chaque soir. Ce rappel lui a permis de développer l'habitude de commencer sa journée en s'hydratant.



Étape 4

Récompense-toi

Choisis une petite récompense qui te motive : regarder un épisode de ta série préférée, t'offrir un bon café ou prendre une pause relaxante. Ces plaisirs renforcent le comportement positif.

Exemple :

Mathieu se permettait un café latte après ses 10 minutes de marche matinale. Rapidement, il a ajouté des séances de yoga pour compléter sa routine.

Étape 5

Révisé chaque soir

rends 30 secondes pour réfléchir : qu'est-ce qui a bien fonctionné aujourd'hui? Qu'est-ce qui pourrait être amélioré? Cette introspection régulière t'aide à rester sur la bonne voie.

Exemple :

Claire notait chaque soir une chose qu'elle avait bien faite. En observant ses progrès, elle a décidé d'intégrer des repas plus équilibrés et de cuisiner davantage à la maison.

POURQUOI CE PLAN FONCTIONNE MIEUX QUE LES PLANS FITNESS TRADITIONNELS

Les plans classiques demandent souvent des changements radicaux qui finissent par t'épuiser ou te frustrer. Ils misent sur la discipline absolue et des règles rigides qui ne tiennent pas compte de ta réalité. Résultat ? Tu te sens submergé et, bien souvent, tu finis par tout laisser tomber.

Ce plan, lui, fonctionne parce qu'il te donne immédiatement le contrôle. Chaque petite action que tu poses est faisable et te rapproche de tes objectifs sans que tu te sentes dépassé. Il ne cherche pas à révolutionner ta vie du jour au lendemain. Au contraire, il s'intègre parfaitement à ton quotidien.

Et surtout, ce plan mise sur des victoires progressives. Chaque étape prépare le terrain pour la suivante, comme des fondations solides sur lesquelles bâtir. Ces petites victoires renforcent ta confiance et créent un élan qui te motive à continuer, sans pression inutile.

Contrairement aux méthodes traditionnelles qui te forcent à t'adapter à elles, ce plan s'adapte à toi. Pas de restrictions extrêmes, pas de culpabilité. Juste des actions simples et réalistes, qui fonctionnent parce qu'elles respectent qui tu es et où tu en es aujourd'hui.



**Maintenant... comment
passer à la prochaine
étape avec Po9!**

**Prêt à l'action?
On est là!**

Réserve ta consultation
100% gratuite 🔥

<http://bit.ly/4cN2QIn>

Rejoins notre groupe
Facebook exclusif pour
découvrir en détails la
méthode et la
philosophie de Po9.

Inscris-toi à notre
infolettre pour recevoir
des trucs hebdomadaires
et ne rien manquer de
nos conseils.

<http://eepurl.com/iHnGhY>

