



## Quand aller vite te ralentit

Arrête de te battre contre toi-même pour avancer

Il y a toujours plusieurs directions.

La vraie question, c'est :

**qui choisit ?**



# Quand aller vite te ralentit



Je subissais ma vie...  
au lieu de l'incarner.

Le problème n'était pas  
ce que je faisais.

C'était la façon dont  
je le faisais.



# Quand aller vite te ralentit

## Ce que vous avez essayé

Méthodes  
Outils  
Applications  
Routines

## Ce qui était vraiment actif

Perfectionniste  
Procrastinateur  
Juge  
Confort



# Quand aller vite te ralentit

## ACCÉLÉRATION

Surcharge  
Urgence  
Plus  
Maintenant

## ÉVITEMENT

Procrastination  
Analyse  
Plus tard  
Demain

**Réaction ≠ Maîtrise**



# Quand aller vite te ralentit



**Ce n'est pas...**

- parce que vous êtes tout croche
- un manque de constance
- de l'éparpillement
- un manque de discipline



**C'est...**

**un mécanisme**



# La famille des saboteurs

## QUI PREND LE VOLANT?



Quand aller vite te ralentit

# Le trio de la paralysie



Eux, ils bloquent l'action dès le départ.  
Ils te font « préparer » au lieu d'avancer.

- Perfectionniste
- Procrastinateur
- Justificateur

Quand aller vite te ralentit

# Le club de l'estime



Eux, ils attaquent la valeur personnelle.  
Ils te font douter de toi. Très vite.

- Critiqueur
- Juge
- Comparatif

Quand aller vite te ralentit

# Le duo de la peur



Eux, ils maintiennent le statu quo.  
Ils protègent la stabilité. À tout prix.

- Jumelle croyance
- Confort

Quand aller vite te ralentit

# La famille des saboteurs



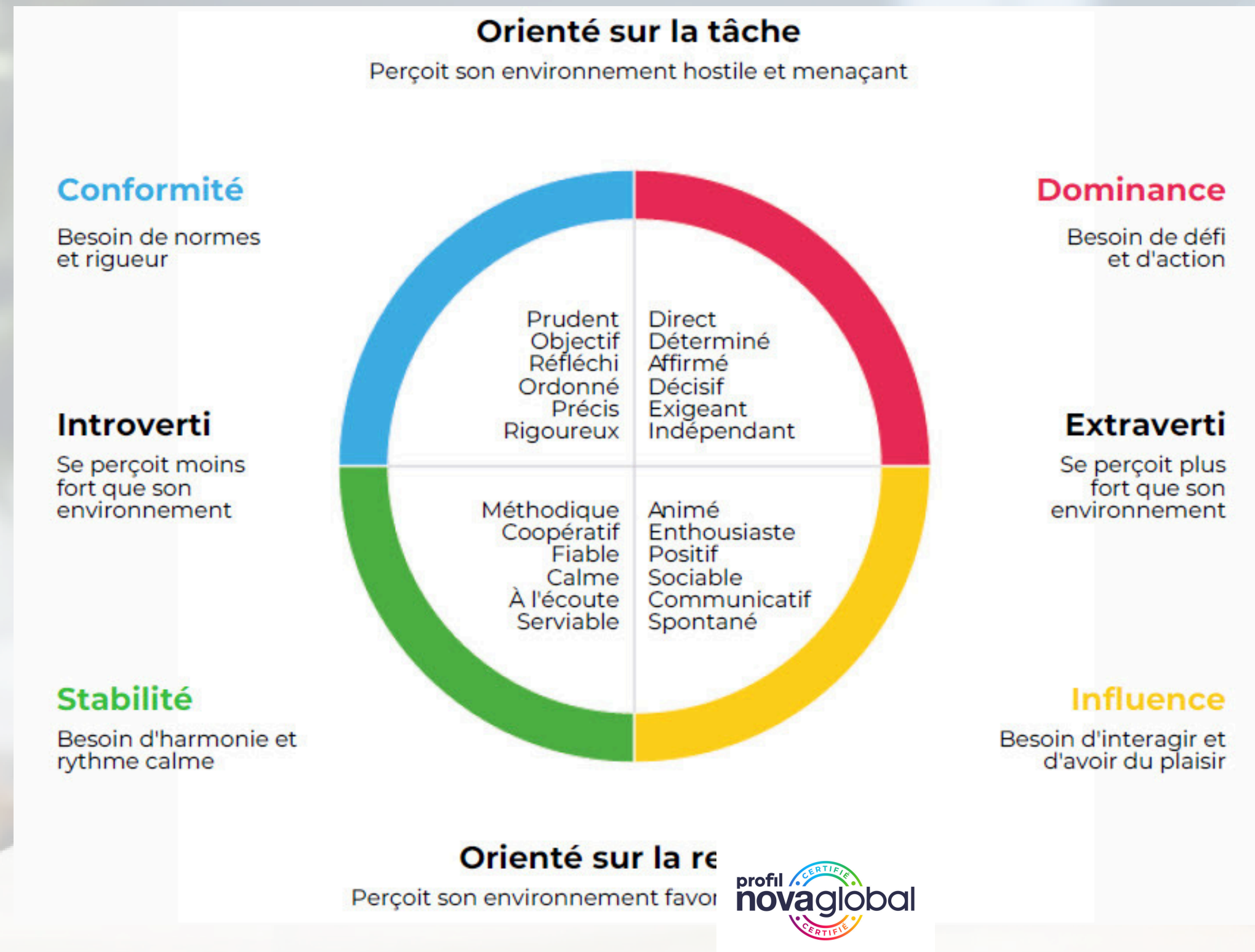
**Laquelle vous parle le plus en ce moment?**

- Le trio de la paralysie
- Le club de l'estime
- Le duo de la peur

Quand aller vite te ralentit

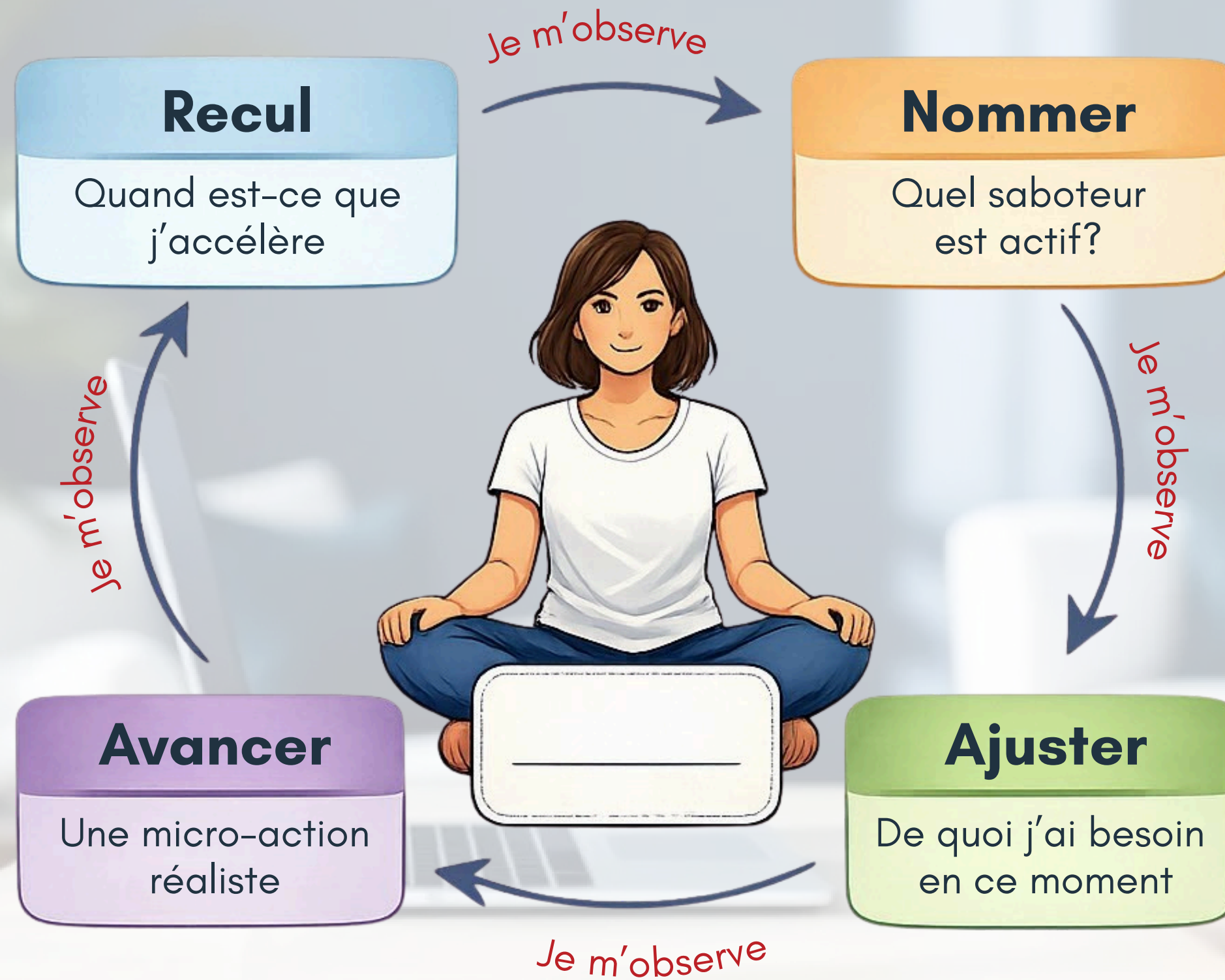
# Le profil NOVA

Pour apprendre à mieux se connaître



Quand aller vite te ralentit

# La maîtrise consciente



Quand aller vite te ralentit

# Quand aller vite te ralentit

## Martine

Participante – Programme Déclic

### **Avant :**

Anxiété constante. Impression d'avancer dans le brouillard.

### **Déclic :**

Comprendre ses saboteurs et ses mécanismes internes.

### **Après :**

Clarté. Discipline durable. Avancer avec sécurité.



# Quand aller vite te ralentit

## Véronique

Participante – Programme Décllic

### **Avant :**

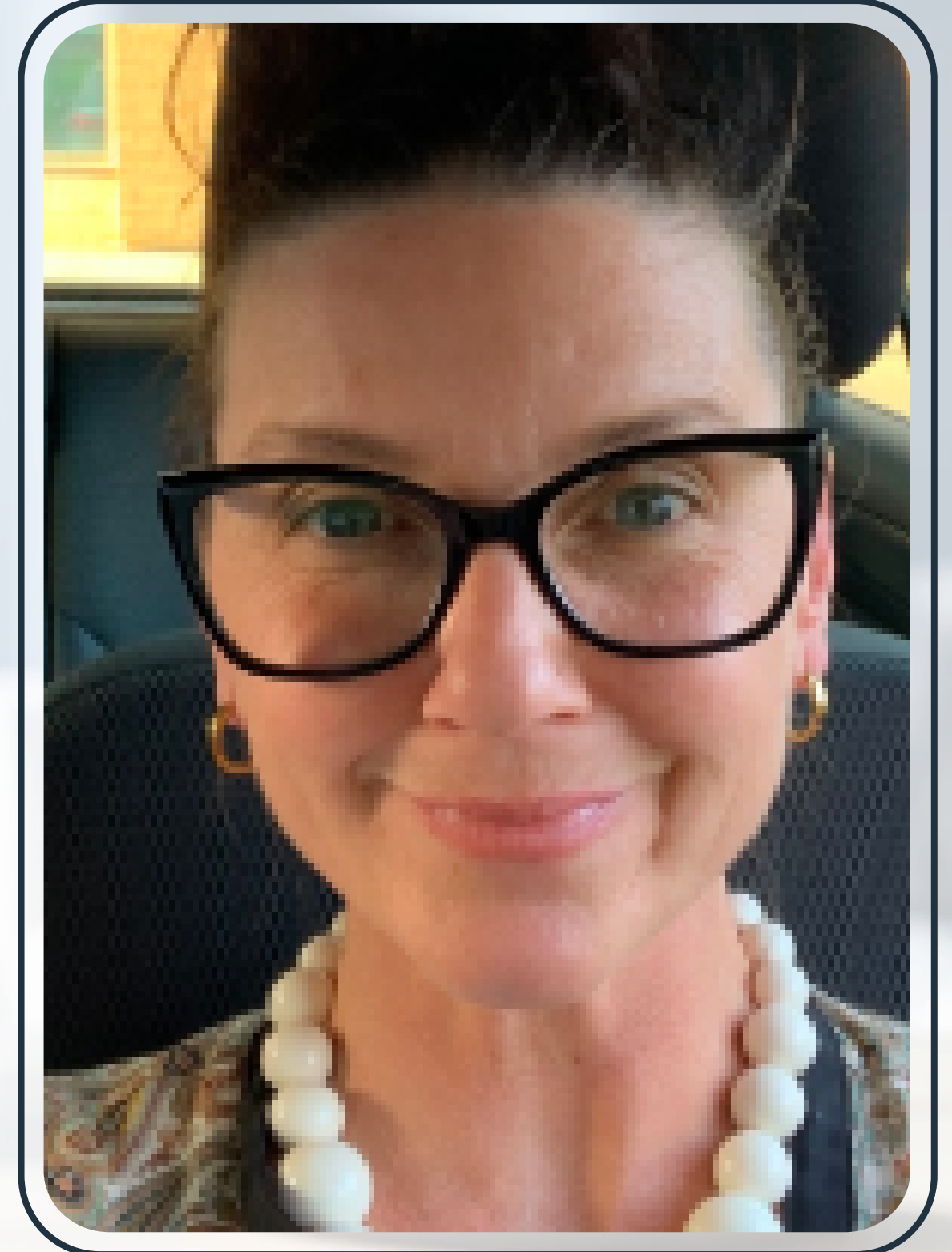
Énergie dispersée. TDAH. Difficulté à se concentrer.

### **Décllic :**

Reconnaître ses saboteurs et structurer son énergie.

### **Après :**

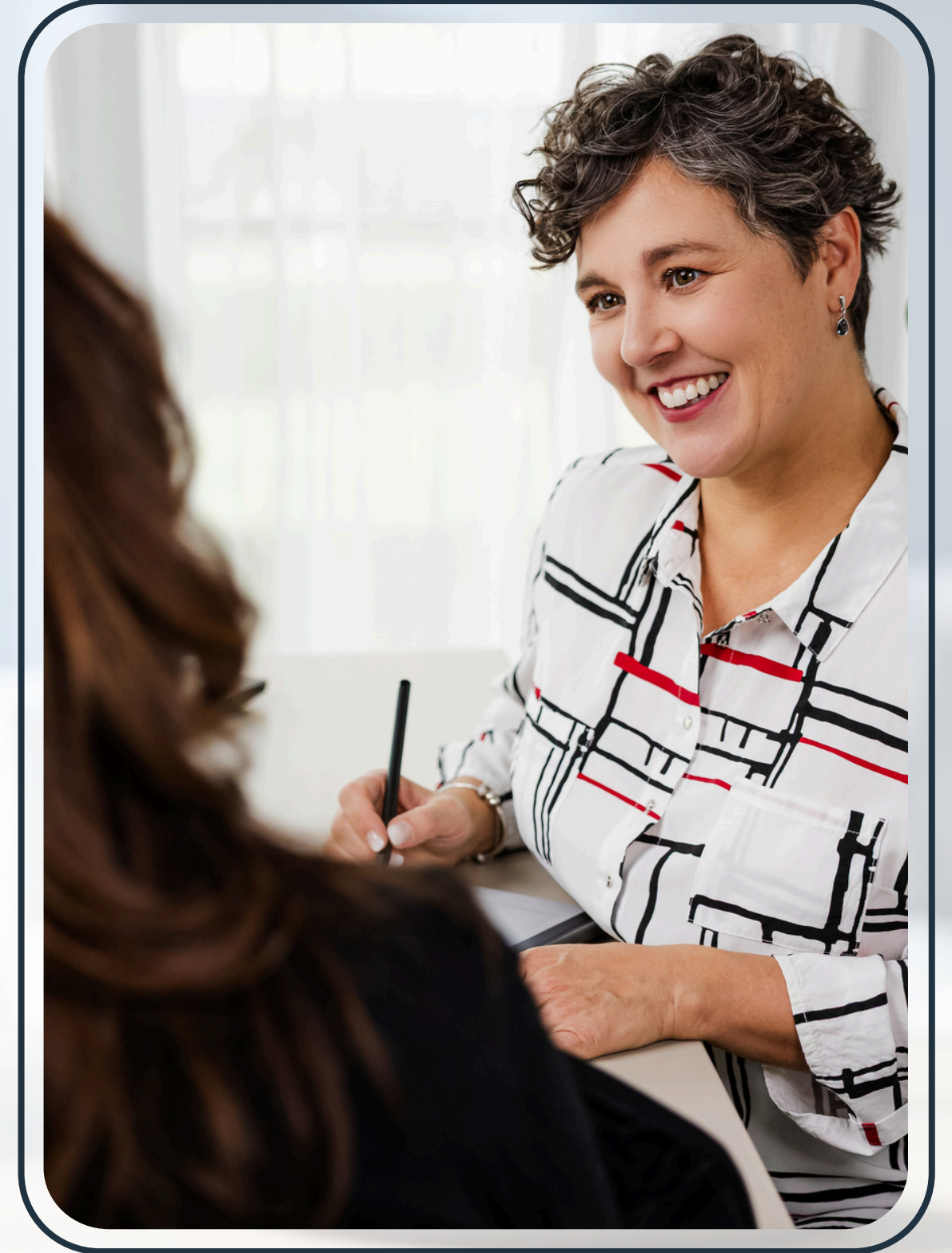
Compréhension. Focus. Confiance retrouvée.



# DÉCLIC VIP

Pour réserver ton appel avec moi :

👉 Réserve ton appel



Quand aller vite te ralentit

# Quand aller vite te ralentit

Notes



# Quand aller vite te ralentit

Notes

A large, empty white rectangular area with rounded corners and a thin black border, intended for taking notes.