



BrickParBrick

Recalibrer son cap

**Vision. Anti-vision. Action
cohérente.**



Ce guide n'est pas là pour te motiver.
Il est là pour t'aider à voir clair.

Voir où tu vas.

Voir ce que tu refuses de devenir.

Voir ce que tu es prêt à construire.

Tu ne trouveras pas ici une méthode miracle.

Tu trouveras des questions.

Réponds-y honnêtement.

Une direction claire vaut plus qu'un effort intense.

I. Ce que tu tolères encore

On ne reste pas bloqué par manque de potentiel.

On reste bloqué par tolérance.

Tolérance à ce qui nous frustre.

Tolérance à ce qui nous affaiblit.

Tolérance à ce qui nous éloigne
doucement de ce que l'on prétend
vouloir.

Avant de parler de vision, il faut regarder
ça.

Pas pour se juger.

Pour être lucide.

1. Ce que tu tolères depuis trop longtemps

Liste sans réfléchir les situations que tu supportes depuis trop longtemps

Ne filtre pas.

Ne justifie pas.

Écris.

2. Tes plaintes récurrentes

Quelles sont tes 3 plaintes les plus répétées de l'année ?

3. Si quelqu'un te filmait

Pour chaque plainte, si quelqu'un te filmait, il dirait que tu veux quoi réellement ?

Les actions disent toujours la vérité.

4. La vérité inconfortable

Quelle vérité sur ta vie serait
insupportable à avouer à quelqu'un que
tu respectes ?

II. L'anti-vision

Avant de décider où aller,
il faut voir clairement où tu es déjà en
train d'aller.

Ce que tu évites de regarder aujourd'hui
peut devenir ta réalité demain.

On va donc faire l'inverse de ce que font
la plupart des gens.

On ne va pas imaginer la vie idéale.

On va regarder celle qui se dessine si
rien ne change.

1. Mardi dans 5 ans

Si tu continues exactement comme
aujourd'hui,

décris un mardi ordinaire dans 5 ans.

Sois précis.

Pas dramatique.

Précis.

2. Mardi dans 10 ans

Maintenant, pousse l'exercice.

Même trajectoire.

Même habitudes.

Même évitements.

Qu'est-ce que tu as raté ? Qui t'a lâché ?

3. Fin de vie si rien ne change

- Quel en a été le coût ?

4. La version que tu refuses

Réponds à ces questions :

- Qui autour de toi vit déjà cette trajectoire
- Quelle identité tu dois tuer pour changer (“je suis le genre de personne qui...”)
- La vraie raison honteuse de ton immobilisme ?
- Qu’est-ce que tu protèges exactement ? et ça te coûte quoi ?

Ne réponds pas vite.
Réponds honnêtement.

5. Formule ton anti-vision

En une phrase simple :

Je refuse de devenir quelqu'un qui
_____.

Relis-la.

Si elle ne te dérange pas un peu, elle
n'est pas encore vraie.

Une fois que tu vois clairement ce que tu
refuses,
choisir une direction devient plus simple.

On ne change pas pour devenir
quelqu'un.

On change pour ne pas finir comme
quelqu'un.

III. Une vision utilisable

Une vision n'a pas besoin d'être impressionnante.

Elle a besoin d'être habitable.

Si elle te paraît irréaliste,
elle ne guidera rien.

On ne cherche pas une vie parfaite.
On cherche une direction praticable.

1. Un mardi ordinaire dans 3 ans

Pas un jour exceptionnel.

Un mardi banal.

- À quelle heure te lèves-tu ?
- Que fais-tu le matin ?
- À quoi ressemble ton travail ?

- Qui t'entoure ?
- Comment te sens-tu en fin de journée ?

Ne cherche pas à briller.
Cherche à être cohérent.

2. Identité minimale

Complète cette phrase :

Je suis le type de personne qui
_____.

Une seule phrase.

Si tu as besoin de dix, c'est que ce n'est pas clair.

Simple.

Crédible.

Stable.

- 1 action cette semaine que cette personne ferait ?

3. Ce que cette personne protège

Une identité tient parce qu'elle protège quelque chose.

- Son énergie ?
- Son temps ?
- Sa santé ?
- Sa parole ?
- Sa foi ?
- Sa famille ?
- Son ambition ?

Note trois choses que cette version de toi refuse de sacrifier.

4. Ce que tu construis vraiment

Réponds à cette question :

Si je répète mes journées actuelles pendant 3 ans, est-ce que j'arrive à ce mardi décrit plus haut ?

Si la réponse est non, il ne manque pas d'effort.

Il manque une trajectoire cohérente.

Maintenant que tu vois :

- ce que tu refuses
- ce que tu veux habiter

il faut traduire ça en mouvement réel.

Pas en plan parfait.

En preuve concrète.

IV. Traduire en action minimale

Tu n'as pas besoin d'un plan ambitieux.

Tu as besoin d'une preuve.

Une preuve que ta trajectoire change.

1. La preuve dans 1 an

Dans un an, quelle preuve concrète montrera que tu as quitté la trajectoire par défaut ?

Pas dix choses.

Une.

- Un projet terminé

- Une compétence acquise
- Un changement visible
- Une situation différente

Quelque chose que l'on peut constater.

Écris-la.

2. La preuve dans un mois

Si cette preuve existe dans un an,
que dois-tu construire dans les 30
prochains jours ?

Un livrable.

Un résultat.

Pas une intention.

Quelque chose qui oblige à sortir de la
réflexion.

3. Les briques quotidiennes

Maintenant, réduis encore.

Quelles sont 2 ou 3 actions maximales que tu peux répéter presque tous les jours ?

Pas héroïques.

Pas parfaites.

Répétables.

Si elles sont trop ambitieuses, tu abandonneras.

Si elles sont trop floues, tu procrastineras.

4. La règle simple

Avant chaque action importante, pose cette question :

Est-ce que cette action me rapproche de ma vision
ou me maintient dans mon anti-vision ?

Si tu réponds honnêtement,
tu n'auras plus besoin de motivation.

La plupart des gens échouent ici
non pas parce qu'ils manquent de
volonté,
mais parce qu'ils retombent en
autopilote.

Il reste une chose à installer.

V. Casser l'autopilote

Le plus grand danger n'est pas l'échec.

C'est le retour automatique aux
anciennes habitudes.

Tu peux être motivé.

Tu peux être clair.

Tu peux même être aligné.

Mais sans rappel,
l'autopilote reprend toujours le dessus.

Plus d'effort ne sauvera rien.

Plus de conscience, si.

1. Les rappels quotidiens (6 points de lucidité)

11:00 — Qu'est-ce que j'évite en ce moment ?

13:30 — Si on me filmait 2h, on dirait que je veux quoi ?

15:15 — Je vais vers la vie que je veux ou celle que je subis ?

17:00 — Quelle chose importante je repousse ?

19:30 — Qu'ai-je fait aujourd'hui pour protéger mon identité ?

21:00 — Quand me suis-je senti vivant ?
Mort ?

2. Le rappel identitaire

Installe ceci noir sur blanc :

1. Anti-vision = ce que tu refuses de devenir
2. Vision = ce que tu veux devenir
3. Mission 1 an
4. Mission 1 mois (projet / compétence / livrable)
5. Quêtes quotidiennes (2–3 actions)
6. Contraintes (ce que tu refuses de sacrifier)

Si ça ne te parle plus, ajuste.
Une direction peut évoluer.

Ce qui ne doit pas évoluer,
c'est ta lucidité.

Un cap clair.
Une preuve.
Quelques briques.

Le reste n'est qu'une question de
répétition.

Brique par brique.



BrickParBrick

BrickParBrick

© 2026

brickparbrick.io