

# ACTION → RÉACTION

*"Tout ce que vous admirez aujourd'hui a commencé par une première action ridicule."*

## ÉTAPE 1 — Regarder la réalité en face

Avant de chercher à savoir quoi faire, prenez quelques minutes pour observer honnêtement votre situation.

Le but n'est pas de vous juger.

Le but n'est pas non plus de culpabiliser.

Le but est simplement d'arrêter de détourner le regard.

Très souvent, nous savons déjà ce qui ne va plus.

Nous savons déjà ce qui demande à être transformé.

Mais nous continuons à espérer qu'avec le temps, les choses finiront par s'arranger d'elles-mêmes, qu'une autre personne prendra la décision à notre place ou qu'un événement extérieur viendra résoudre la situation.

Aujourd'hui, je vous invite à faire exactement l'inverse.

Observez simplement la réalité telle qu'elle est.

Pas telle que vous aimeriez qu'elle soit.

### 1. Quel est le sujet qui revient régulièrement dans votre esprit ?

Qu'il s'agisse de votre vie personnelle, professionnelle, familiale, financière, relationnelle ou de tout autre domaine, quel est le sujet que vous ne pouvez plus ignorer ?

.....  
.....

### 2. Si vous êtes totalement honnête avec vous-même...

Quelle est la réalité que vous connaissez déjà au fond de vous, mais que vous avez peut-être du mal à accepter ?

Commencez votre phrase par :

**« Au fond de moi, je sais que... »**

.....  
.....  
.....

### 3. Depuis combien de temps cette situation est-elle présente ?

- Depuis quelques semaines
- Depuis plusieurs mois
- Depuis plus d'un an
- Depuis plusieurs années

### 4. Jusqu'à aujourd'hui, qu'espérez-vous secrètement ?

Cochez tout ce qui vous parle.

- Que quelqu'un change à ma place.
- Que quelqu'un prenne enfin une décision.
- Que la situation finisse par s'améliorer d'elle-même.
- Que le temps règle le problème.
- Que je me sente enfin prêt(e).
- Que la peur disparaisse avant d'agir.
- Autre :

.....

### 5. Quel est le prix de cette attente ?

Si rien ne change dans les prochains mois, quelles pourraient être les conséquences pour vous ?

Qu'est-ce que vous risquez de perdre ?

.....  
.....  
.....

Prenez maintenant quelques instants pour relire vos réponses.

Une question reste.

Une seule.

**Êtes-vous prêt(e) à continuer ainsi... ou sentez-vous qu'il est temps de reprendre votre place dans cette situation ?**

- Je ne suis pas encore prêt(e).
- Je sens que quelque chose doit changer.
- Je suis prêt(e) à poser une première action, même imparfaite.

Ne cherchez pas encore laquelle.

La prochaine étape vous aidera à la trouver.

## ÉTAPE 2 — Qu'est-ce que vous refusez de perdre ?

Lorsque nous passons à l'action, ce n'est pas toujours parce que nous voulons obtenir quelque chose.

Très souvent, nous agissons parce qu'il existe quelque chose de tellement important à nos yeux que nous refusons de le laisser disparaître.

Cette étape va vous permettre d'identifier ce qui mérite réellement votre énergie.

Pas ce que les autres attendent de vous.

Pas ce qui "serait bien".

Ce qui compte profondément pour vous.

### 1. Si vous pouviez protéger une seule chose aujourd'hui, laquelle choisiriez-vous ?

Écrivez spontanément votre réponse.

Cela peut être une personne, une relation, un projet, une valeur, votre santé, votre liberté, votre paix intérieure, votre famille, votre environnement, votre entreprise, votre temps...

.....  
.....

### 2. Pourquoi est-ce si important pour vous ?

Prenez quelques minutes pour répondre.

N'expliquez pas avec votre tête.

Répondez avec ce que vous ressentez.

.....  
.....  
.....

### 3. Si vous ne faites rien...

Imaginez que vous continuiez exactement comme aujourd'hui pendant encore un an.

Qu'est-ce qui risque de se passer ?

Quelles pourraient être les conséquences ?

.....  
.....  
.....

### 4. Si, au contraire, vous décidez d'agir...

Imaginez que vous commenciez à poser des actions, même petites, dès maintenant.

À quoi pourrait ressembler votre vie dans un an ?

Qu'est-ce qui aurait changé ?

.....  
.....  
.....

### 5. Votre véritable priorité

Parmi tout ce que vous venez d'écrire...

Quelle est LA priorité qui mérite votre énergie aujourd'hui ?

Écrivez-la en une phrase.

**Aujourd'hui, je choisis de protéger :**

.....

Parce que...

.....

---

## 6. Vérifiez votre alignement

Relisez votre priorité.

Puis demandez-vous :

**Est-ce que les actions que je pose aujourd'hui protègent réellement ce que je viens d'écrire ?**

- Oui, la plupart du temps.
- Parfois, mais pas suffisamment.
- Non, je consacre encore beaucoup de temps ou d'énergie à autre chose.

Si vous avez coché la deuxième ou la troisième réponse, ne vous jugez pas.

Prenez simplement conscience qu'il existe peut-être un écart entre ce qui est important pour vous... et ce que vous nourrissez réellement au quotidien.

C'est précisément cet écart que les prochaines étapes vont vous aider à réduire.

## ÉTAPE 3 — Qu'est-ce qui vous retient encore ?

Vous savez maintenant ce que vous refusez de perdre.

Pourtant, si vous lisez ces lignes, c'est probablement qu'une partie de vous n'est pas encore passée à l'action.

Ce n'est pas un manque de volonté.

Ce n'est pas forcément un manque de courage.

Très souvent, nous restons immobiles parce que nous attendons que les conditions deviennent idéales.

Prenez quelques minutes pour identifier ce qui vous retient réellement.

Sans vous juger.

Simplement pour mieux comprendre votre fonctionnement.

### 1. Complétez ces phrases le plus spontanément possible.

**Je passerai à l'action quand...**

---

---

**Avant de commencer, j'ai besoin de...**

.....  
.....

**Ce qui me fait le plus peur si j'agis est...**

.....  
.....

## 2. Parmi les affirmations suivantes, lesquelles vous ressemblent le plus ?

Cochez celles qui vous parlent.

- J'attends d'être certain(e) de faire le bon choix.
- J'attends d'avoir davantage de temps.
- J'attends d'avoir plus d'argent.
- J'attends que quelqu'un change avant moi.
- J'attends que les circonstances deviennent plus favorables.
- J'attends d'avoir davantage confiance en moi.
- J'attends de savoir exactement comment tout va se passer.
- J'ai peur de me tromper.
- J'ai peur du regard des autres.
- J'ai peur de regretter ma décision.
- Autre :

.....

## 3. Faites maintenant la différence entre ce que vous contrôlez... et ce que vous ne contrôlez pas.

Classez chaque élément dans la bonne colonne.

Ce qui dépend principalement de moi	Ce qui ne dépend pas de moi

Prenez le temps de remplir ce tableau.

Il est souvent révélateur.

Très souvent, nous dépensons une énergie considérable à attendre que quelque chose change... alors que cette chose ne dépend pas de nous.

#### 4. Le perfectionnisme vous protège-t-il... ou vous immobilise-t-il ?

Répondez honnêtement.

Aujourd'hui, est-ce que vous repoussez votre première action parce que...

- Je veux que tout soit parfaitement prêt.
- J'ai peur de ne pas faire assez bien.
- Je préfère attendre d'être totalement certain(e).
- Je veux encore réfléchir.
- Aucun de ces éléments.

#### 5. Si vous acceptiez de commencer imparfaitement...

Qu'est-ce que cela changerait ?

.....

.....

.....

#### Ce que vous venez peut-être de découvrir

Le véritable obstacle n'est pas toujours le manque de temps, de compétences ou de ressources.

Parfois, le plus grand obstacle est d'attendre que toutes les conditions soient réunies avant d'autoriser votre vie à avancer.

La bonne nouvelle, c'est que vous n'avez pas besoin de résoudre tout votre projet aujourd'hui.

Vous avez seulement besoin d'identifier la première action qui dépend réellement de vous.

C'est ce que nous allons construire dans l'étape suivante.

## ÉTAPE 4 — Transformez votre intention en mouvement

Vous savez maintenant :

- ce qui ne peut plus continuer comme avant ;
- ce que vous refusez de perdre ;
- ce qui vous empêche encore d'agir.

Il est maintenant temps de transformer cette prise de conscience en une succession d'actions concrètes.

Pas un projet parfait.

Pas un plan sur cinq ans.

Simplement le prochain mouvement.

### 1. Imaginez que nous sommes dans un an...

Vous regardez en arrière.

Vous êtes fier(ère) de vous.

Pourquoi ?

Qu'avez-vous construit, changé ou protégé grâce aux actions que vous avez osé entreprendre ?

Décrivez cette situation comme si vous y étiez déjà.

.....

.....

.....

### 2. Maintenant... remontez le temps.

Regardez cette situation.

Puis posez-vous toujours la même question.

**Juste avant d'arriver à ce résultat... qu'est-ce qui devait déjà être en place ?**

Puis recommencez.

Encore.

Et encore.

Jusqu'à arriver à aujourd'hui.

Étape	Ce qui devait déjà être en place
 Dans un an...	
Juste avant...	
Encore avant...	
Encore avant...	
Encore avant...	
Encore avant...	
Encore avant...	
Aujourd'hui...	

Ne cherchez pas à être exhaustif.

Cherchez simplement la logique.

### 3. Parmi toutes ces étapes...

Entourez celle qui dépend le plus de vous.

Pourquoi ?

Parce que vous ne contrôlez pas les réactions des autres.

Vous ne contrôlez pas le bon timing.

Vous ne contrôlez pas les circonstances.

En revanche...

Vous contrôlez toujours votre prochaine action.

## 4. Transformez maintenant cette étape en une action.

Une vraie action.

Pas une intention.

Pas une réflexion.

Pas une promesse.

Une action observable.

Par exemple :

✗ Améliorer mon couple.

✓ Proposer un moment de discussion.

✗ Créer une association.

✓ Contacter deux personnes intéressées.

✗ Changer de travail.

✓ Mettre mon CV à jour.

**Mon action est :**

.....

## 5. Vérifiez qu'elle respecte les cinq critères du Capricorne.

Cochez chaque case avant de continuer.

Cette action est concrète.

Cette action est visible.

Cette action dépend principalement de moi.

Je peux la réaliser même si elle n'est pas parfaite.

Elle me rapproche réellement de ce que je souhaite protéger.

Si une seule réponse est NON...

Ce n'est pas grave.

Votre action est simplement encore trop grande.

Découpez-la.

## 6. Le test de réalité

Posez-vous maintenant cette dernière question.

**Puis-je réellement réaliser cette action dans les sept prochains jours ?**

Oui.

Non.

Si votre réponse est NON...

Ce n'est pas la bonne première action.

Revenez en arrière.

Découpez-la encore.

Une bonne première action ne doit pas impressionner votre mental.

Elle doit simplement lui donner suffisamment confiance pour avancer.

## 7. Votre engagement

Écrivez ici la toute première action que vous allez réaliser.

Pas la plus importante.

La première.

.....

Je m'engage à la réaliser avant le :

...../...../.....

Une fois cette action terminée...

Ne cherchez pas immédiatement la suivante.

Prenez quelques minutes pour observer ce qui a changé.

Car chaque action modifie la réalité.

Et chaque nouvelle réalité vous indiquera naturellement la prochaine étape.

# ÉTAPE 5 — Action → Réaction

Vous venez de définir votre première action.

À partir de maintenant, votre mission n'est plus de réfléchir.

Votre mission est d'observer.

Chaque fois que vous posez une action, la réalité vous répond.

Parfois immédiatement.

Parfois quelques jours plus tard.

Parfois de façon totalement inattendue.

Votre rôle n'est pas de tout contrôler.

Votre rôle est de rester attentif(ve).

Après chacune de vos actions, prenez quelques minutes pour compléter ce tableau.

L'action que j'ai réalisée	Ce qui s'est réellement passé	Ce que cette expérience m'apprend	Ma prochaine action

## Quelques règles importantes

N'interprétez pas trop vite.

Observez les faits avant de raconter une histoire.

Exemple :

✗ « Personne ne croit en mon projet. »

✓ « Les trois premières personnes que j'ai contactées n'étaient pas disponibles. »

Les faits sont souvent beaucoup plus nuancés que les conclusions que notre mental en tire.

Ne confondez pas un obstacle avec une direction.

Un obstacle ne signifie pas forcément que vous devez abandonner.

Il peut simplement vous inviter à changer votre manière d'avancer.

Posez-vous cette question :

**Qu'est-ce que cette situation m'invite à faire différemment ?**

.....  
.....

Célébrez chaque action.

Nous avons souvent tendance à attendre un grand résultat avant d'être satisfaits.

Pourtant, chaque action posée est déjà une victoire.

Pourquoi ?

Parce qu'elle vous sort de l'attente.

Elle vous replace dans votre pouvoir d'agir.

Après chaque action, prenez quelques instants pour répondre à cette question :

**De quoi suis-je fier(ère) aujourd'hui ?**

.....  
.....

## Votre boussole

Lorsque vous ne savez plus quoi faire, revenez toujours à ces quatre questions.

**1. La situation est-elle toujours la même ?**

Oui

Non

**2. Qu'est-ce que cette nouvelle réalité m'apprend ?**

.....

**3. Quelle est maintenant l'action la plus juste ?**

.....

**4. Puis-je la réaliser dans les sept prochains jours ?**

Oui

Non

Si la réponse est non...

C'est que votre action est encore trop grande.

Découpez-la.

## Avant de refermer ce document...

Relisez la phrase que vous avez écrite à l'étape 2 :

**« Aujourd'hui, je choisis de protéger... »**

Puis posez-vous une dernière question.

**Les actions que je m'apprête à poser sont-elles réellement au service de ce que je souhaite protéger ?**

Si la réponse est oui...

Alors vous êtes prêt(e).

Vous n'avez pas besoin de tout connaître.

Vous n'avez pas besoin de tout maîtriser.

Vous avez simplement besoin de continuer à avancer, une action après l'autre.

C'est ainsi que les grandes transformations prennent forme.

Pas en un seul jour.

Mais grâce à une succession de décisions cohérentes, imparfaites et assumées.

**Vous n'êtes pas responsable de tout ce qui arrive dans votre vie. En revanche, vous êtes responsable de ce que vous choisirez de nourrir à partir d'aujourd'hui. Le monde change lorsque des personnes ordinaires cessent d'attendre des circonstances parfaites et commencent à agir, là où elles sont, avec ce qu'elles ont. N'attendez pas que quelqu'un**

construisez le monde dans lequel vous aimeriez vivre. Commencez par construire votre propre mètre carré. Les autres s'inspireront peut-être de votre courage.

## Continuez le chemin

La Pleine Lune vous invite à passer à l'action.

Manifestation Alignée vous donne la méthode pour continuer à avancer, dépasser vos conditionnements et construire une vie en accord avec votre véritable nature.

👉 Découvrir la formation :

🌐 [Manifestation Alignée | Formation pour créer une vie qui vous ressemble](#)