

Le guide gratuit

Quel est ton niveau de blocage ?

Tu fonces, puis tu bloques pile au moment d'agir. Ce n'est pas de la lâcheté — c'est un schéma, et il a 5 niveaux. Voici comment repérer le tien, et comment on le traverse.



YD

Yves Dardé

Sparring partner en transformation

Le blocage n'est pas un défaut. C'est un schéma.

Tu connais ce truc. L'élan est là, l'envie est là, tu fais les premiers pas. Et d'un coup, plus rien. Une fatigue soudaine, un « finalement, ce n'est pas le bon moment », et le projet retourne dans le tiroir.

Ce n'est pas un manque de volonté. C'est un **mécanisme de protection** qui se déclenche pile quand le changement devient réel — quand il n'y a plus de « un jour » derrière lequel se cacher. Le cerveau fait son calcul : risque d'agir supérieur au confort de rester. Même si rester te rend malheureux.

La bonne nouvelle : ce blocage a des **niveaux**. Cinq, très précisément. Et savoir où tu te situes change tout — parce qu'on ne traverse pas un niveau 1 comme un niveau 5.

Lis les 5 pages qui suivent. Repère le niveau où tu te reconnais le plus — pas celui qui te flatte, celui qui te pique. C'est ton point de départ.

“J'ai besoin de plus de temps pour me préparer.”

CE QUI SE PASSE

Sain et normal... au début. La préparation devient un piège quand elle n'a plus de date de fin. À ce moment-là, tu ne prépares plus **pour agir** — tu prépares **pour repousser** le moment d'agir. La to-do list devient une salle d'attente confortable.

LE VRAI SIGNAL

Ce n'est pas la préparation le problème, c'est sa durée. Si « je me prépare » dure depuis des mois, ce n'est plus de la préparation. C'est de l'évitement bien habillé.

Comment tu traverses

Pose **une date**. Pas « quand je serai prêt » — une date sur le calendrier. Tu ne te sentiras jamais prêt avant : la confiance vient **après** l'action, jamais avant.

“J'ai peur de me tromper et de perdre ce que j'ai.”

CE QUI SE PASSE

Le biais de perte s'installe. Ton cerveau donne **deux fois plus de poids** à ce que tu risques de perdre qu'à ce que tu pourrais gagner. Tu protèges l'acquis — la « bonne situation » — même quand elle ne te rend plus heureux.

LE VRAI SIGNAL

Tu ne vois qu'un seul risque : celui de bouger. L'autre risque, celui de ne rien changer, est invisible parce qu'il se paie lentement, en années.

Comment tu traverses

Chiffre le **coût de l'inaction** : « Si rien ne change, où suis-je dans 5 ans ? » Écris-le, précisément. C'est ça, le vrai risque — pas celui que tu crains.

“J'annule à la dernière minute sans savoir pourquoi.”

CE QUI SE PASSE

Le mécanisme de défense est actif. Il se déclenche pile au moment où le changement devient réel. Ce n'est pas rationnel, c'est **neurologique** : le système limbique prend le dessus sur le cortex, l'émotion écrase la raison. Tant que tu ne fais pas, tu peux encore te dire « j'aurais pu » — et cette phrase te protège de « j'ai essayé et j'ai échoué ».

LE VRAI SIGNAL

Tu ne comprends pas toi-même pourquoi tu recules. Normal : ce mécanisme est **invisible de l'intérieur**. On ne voit pas ses propres angles morts.

Comment tu traverses

Pas seul — pas par faiblesse, mais parce que c'est invisible pour toi. Il te faut quelqu'un présent **au moment exact où ça bloque**, qui ne juge pas mais ne te laisse pas reculer. C'est ça, un sparring partner : pas un motivateur, un filet.

“J'ai essayé plusieurs fois, ça n'a jamais marché.”

CE QUI SE PASSE

L'impuissance apprise. À force de portes qui n'ont pas cédé, tu as arrêté de pousser — **même sur celles qui sont ouvertes**. Ton cerveau a conclu « ça ne sert à rien » et applique cette règle partout, y compris là où elle est fausse.

LE VRAI SIGNAL

La porte est ouverte, tu ne la vois plus. Tu confonds « je n'ai pas réussi jusqu'ici » et « je suis incapable ». Ce n'est pas la même chose. Pas du tout.

Comment tu traverses

On rebâtit par des **preuves d'action** — petites, répétées, indiscutables. Seul, avec le saboteur qui hurle à chaque tentative, c'est le plus dur du chemin. Un cadre extérieur qui tient la barre change tout.

“Je n'ai même plus l'énergie d'essayer.”

CE QUI SE PASSE

La résignation. Le niveau le plus difficile à traverser seul. Ce n'est pas de la paresse — c'est **l'épuisement d'avoir espéré**, puis d'avoir été déçu, en boucle. Tu as coupé le courant pour ne plus souffrir de vouloir.

LE VRAI SIGNAL

Tu ne demandes plus rien, tu ne projettes plus. Le silence intérieur ressemble à de la paix, mais c'est un renoncement. Et une part de toi le sait.

Comment tu traverses

Pas par la motivation — elle ne reviendra pas d'elle-même. Par **un premier pas minuscule**, tenu par quelqu'un d'autre le temps que ton énergie revienne. Personne ne traverse ce niveau seul. Et ce n'est pas un aveu de faiblesse.

Tu connais ton niveau de blocage. Et maintenant ?

Repérer ton niveau de blocage, c'est déjà un déclic. Mais chaque niveau se traverse différemment — et à partir du 3, ça ne se fait pas seul. Pas par faiblesse : par design neurologique. Le mécanisme est invisible de l'intérieur.

Niveaux 1–2

Tu peux amorcer seul. Une date, un chiffre, un premier pas.

Niveaux 3–4–5

Tu ne sors pas de là seul. Il te faut un cadre et quelqu'un au moment où ça bloque.

Le **diagnostic gratuit** (3 minutes) te dit exactement où tu es, et par où commencer.

Faire mon diagnostic gratuit →

ydsparringlab.systeme.io/diagnostic

Et chaque semaine, un déclic de plus dans **Le Déclic**.
Du sparring, pas du blabla motivationnel.
yvesdarde.substack.com