

# PASSER À L'ACTION

---

## BUT

---

- **Briser le cercle infernal des pensées anxiogènes** qui nous paralysent, **nous libérer des pensées négatives**, écouter nos rêves et, surtout, accepter de nous poser en individus responsables de nos destins.
  - Se mettre en mouvement même si on a des symptômes désagréables.
  - **Se sortir du cercle vicieux de l'inhibition et de l'inaction** pour entrer dans celui, vertueux, de l'action et de la réussite ? En avançant progressivement.
  - L'action est mise en valeur comme la condition sine qua non de la réalisation de soi. Se réaliser, c'est tendre vers un perfectionnement de soi, ce qui implique nécessairement un passage à l'acte.
  - Un homme est la somme de ses actes, mais pas juste ça, le défi est d'équilibrer les moments d'action et les instants de lâcher-prise.
- 

## Définition

**Agir c'est faire bouger l'énergie**  
**C'est influencer les évènements dans sa vie**  
**C'est aller de l'avant**

---

### Pourquoi ont procrastine

- Les perfectionnistes qui ne s'accordent aucun droit à l'erreur.
- Toujours attendre d'être dans de bonnes dispositions, de meilleures conditions ou de disposer de temps nécessaire avant d'entreprendre quoi que ce soit, et tant que tous ces facteurs ne sont pas réunis, tout le reste passe au second plan.

### La peur de l'inconnu

- Nombre de personnes préfèrent endurer leur triste sort connu au quotidien plutôt que de devoir affronter l'inconnu.
- **La peur d'être jugé**

- Tu t'empêches d'atteindre des objectifs sous prétexte que tu ne veux pas courir le risque d'être jugé.
- Ces personnes vivent souvent dans un schéma enfant/parent, au lieu de travailler sur un schéma adulte/adulte.
- **La peur du rejet**
- Tu es susceptible d'éprouver pareille crainte. Tu en fais habituellement une affaire personnelle, comme si le rejet constituait la preuve de ton imperfection. **Or, qui n'a pas de défaut ?**
- Lorsqu'un vendeur n'est pas bien accueilli ou que son offre est rejetée, **Ce sont souvent plus nos comportements qui sont jugés que notre personnalité.**
- **Quoi qu'il arrive, ne le prends pas personnellement !**
- **La peur de commettre des erreurs**
- Tu méprises complètement à quel point **les erreurs peuvent être bénéfiques**, car elles sont porteuses aussi bien de grandes que de petites leçons.
- Les erreurs font tellement partie intégrante de ta vie.
- Qu'est-ce que je suis stupide ou maladroit » et de les remplacer par d'autres phrases comme :  
« De quelle façon puis-je agir la prochaine fois ?
- À un des journalistes, qui lui demandait pourquoi il consacrait ainsi tout son temps à un projet qui vraisemblablement n'aboutissait pas, Thomas Edison répondit : « **Je n'ai pas échoué des milliers de fois, j'ai réussi des milliers de tentatives qui n'ont pas fonctionné.**
- **La peur du succès.**
- Consciemment ou non, certains sont persuadés qu'il y a une **connotation négative associée à l'idée de réussite**. Avoir du succès équivaut, à leurs yeux, à être **égoïste, superficiel, matérialiste, snob, etc.**
- D'autres pensent que le succès suscite des attentes telles que l'on est obligé de réussir tout ce qu'on entreprend maintenant.
- La peur d'avoir à **maintenir un haut niveau de performance.**
- **La peur du changement.**
- Le changement constitue une des **causes principales du stress**. Or, il n'y a rien de plus permanent que le changement.

- Et celui-ci est la nature même de notre vie.
- Nous n'aimons guère voir nos habitudes bouleversées. C'est pourquoi certains refusent d'évoluer, de crainte que leur train-train quotidien ne soit chamboulé.

### **Il y a trois façons d'appréhender le changement**

- **Je le subis**, c'est alors la porte ouverte à des états internes très négatifs, parce que je suis dans la volonté de rompre le cycle de la vie, du changement.
- **Je suis réactif**, c'est-à-dire qu'à chaque fois qu'il y a un changement, celui-ci n'engendre pas d'états internes négatifs, mais une motivation à répondre et à donner le meilleur de moi-même. **C'est un positionnement bien plus positif que le premier.**
- **Je suis productif**, cela veut dire que j'anticipe et que je fais du changement un véritable moteur de ma vie. J'ai une vision très claire de ma situation actuelle. Je sais ce que je veux et je connais les moyens pour les réaliser.

- **La peur de prendre de mauvaises décisions**

- Je n'arrive toujours pas à changer de boulot... à perdre du poids, à retourner aux études..
- Or, le problème **ne consiste pas à remplacer, à perdre ou arrêter quoi que ce soit.** C'est plutôt une question de décision de passer à l'action.
- La peur de prendre la mauvaise décision a pour effet de t'empêcher d'agir tant que tu n'es pas sûr à 100 % d'avoir pris la bonne décision.

- **La peur des responsabilités.**

- Cette peur empêche tout simplement les gens de se surpasser.
- De grands pouvoirs impliquent de grandes responsabilités.  
De grandes responsabilités impliquent également de grands pouvoirs.
- **Beaucoup d'entre nous ne sommes pas prêts à assumer le principe d'avoir du pouvoir.**

### **La peur d'éprouver des émotions désagréables**

- Il est bon de te rappeler **qu'il ne t'en coûte davantage**, en termes d'émotions négatives, de perte d'énergie, de perte d'estime de soi, de remettre toujours à plus tard plutôt que d'agir tout simplement.

---

## **MÉTHODE**

- 
- Réfléchir à ses talents et intérêts.
  - Oser sortir de sa routine et essayer une nouvelle activité. Au lieu de se démotiver en pensant aux inconvénients de passer à l'action, se motiver en pensant aux avantages.
  - Pour vaincre tes peurs, il est nécessaire d'intégrer que **la solution parfaite n'existe pas**. Viser l'excellence est la meilleure stratégie, car cette excellence tu peux l'atteindre.
  - Si vous voulez arriver un jour à créer votre vie telle que vous la voulez, vous devez commencer quelque part, c'est-à-dire par y croire.
  - Au début, il est certain que vos peurs et vos croyances vont interférer et vont vous convaincre que vous ne pouvez pas y arriver. Commencez alors par de plus petites.
  - Et si, pour certains, la psychothérapie constitue un passage obligé, d'autres verront leur destin transformé par **une bonne rencontre, une parole éclairante, un déclic salvateur**. Ou par un proche qui croit en eux. S'entourer de personnes positives.
  - Pour agir, nous avons aussi besoin de rêves. C'est grâce à ses projets que l'individu permet au futur de ne pas être une répétition du passé ou de ne pas se poser en simple succession mécanique du présent.
  - L'étape la plus importante est de décider de débiter par quelque chose. Vous n'avez pas à décider, dès le début, d'un plan d'action complet et comprenant toutes les étapes pour y arriver.
  - La personne qui s'astreint dès le début à planifier toutes les étapes de son projet court le risque de se décourager.
  - **Nous sommes beaucoup mieux guidés dans le mouvement et dans l'action.**
  - Si vous voulez un jour savoir danser, c'est dans le mouvement pendant que vous danser que le professeur peut mieux vous guider.
  - Sachez que vous ne faites jamais d'erreurs, vous ne faites que vivre des expériences qui vous donnent l'occasion de grandir et de vous améliorer en tant qu'être humain.
  - Donnez-vous aussi **le droit d'avoir des limites, tous les humains ont des limites**.
  - Des limites aux niveaux **physique, émotionnel et mental**.
  - Ce n'est pas une faiblesse que d'avoir des limites; c'est très humain.
  - Si, après avoir passé à l'action, vous vous apercevez que c'est trop pour vous, **vous pouvez vous donner le droit de changer d'idée sans vous critiquer et sans vous juger inutilement**.
  - En vous acceptant ainsi, vous deviendrez conscient beaucoup plus vite de ce qui est mieux pour vous, et vous saurez quelle nouvelle direction prendre.
-

**N'oubliez pas, en cours de route,  
d'avoir de la **gratitude** pour tout ce qui vous arrive.  
Remerciez-vous et félicitez-vous tous les jours.**

---

Lorsque votre désir est en harmonie avec votre être, votre plan de vie, sa réalisation se fera dans l'harmonie.

- Si ce que vous voulez vous crée plus de problèmes que de joie, je vous suggère de réviser la motivation soutenant ce désir. Était-ce pour améliorer votre qualité de vie ou pour prouver quelque chose à quelqu'un, ou par peur de manquer ou de perdre quelque chose ou quelqu'un ?
- Ne pas se jeter sur l'action sans avoir un minimum réfléchi.
- Si vous êtes quelqu'un d'impulsif, vous avez peut-être tendance à privilégier l'action. Mais attention, l'action sans réflexion ni préparation préalables risque de tourner court.
- Un plan d'action qui décompose votre objectif principal en sous-objectifs puis en tâches concrètes.
- Si vous avez du mal à vous lancer, commencez vraiment par de toutes petites actions très simples. Cette étape vous permettra d'amorcer le processus de passage à l'action.
- Un agenda pour planifier les actions que vous avez définies et les borner temporellement. Ainsi, vous éviterez que toujours repousser les choses.
- Ayez confiance en vous, à partir du moment où vous avez bien préparé les choses, lancez-vous.
- N'hésitez pas à vous lancer de temps en temps de petits défis personnels pour accroître votre capacité à passer à l'action. Ainsi vous repoussez petit à petit vos limites et votre zone de confort.
- Par l'action, vous renforcez progressivement votre confiance en vous. Vous réalisez concrètement ce que vous êtes capable de faire.
- Et si tout ne se passe pas comme prévu, ce n'est pas grave ! Vous aurez toujours l'occasion de revenir sur certaines actions et de les améliorer par la suite.
- Dans cette étape, le plus important est de toujours persévérer !  
Malgré les doutes et les difficultés et appuyez-vous sur votre plan d'action.

### **Évaluer vos résultats après être passé à l'action**

- Si les tâches prennent plus de temps que prévu, n'hésitez pas à faire le point.
  - Reconsidérez votre planning ou votre décomposition des tâches.
  - Pensez à faire le point sur les résultats que vous avez obtenus :  
**Ce qui a fonctionné...**  
**Ce qui à moins bien fonctionné ...**  
**Et pourquoi.ça a fonctionné ou non...**
  - Peut-être avez-vous été trop ambitieux au départ ?
  - Peut-être n'avez pas vu que telle ou telle action allait prendre plus de temps ?  
Encore une fois ce n'est pas grave !
  - Planifiez à nouveau vos actions sur la base de l'évaluation de vos premières tentatives.  
Et continuez à agir avec régularité.
- 

## RÉSULTATS

---

- On ressent un sentiment de satisfaction et de contentement.
- La fierté qu'on ressent rehausse son estime de soi et nous motive à rester dans l'action.
- On se découvre des forces et des richesses insoupçonnées.
- Michael Jordan a dit : « j'ai raté plus de 9 000 paniers au cours de ma carrière. J'ai perdu près de 300 matches. À six reprises on m'a remis le ballon et j'ai raté le panier alors que j'aurais pu donner la victoire à mon Équipe. **Ma vie est une succession d'échecs voilà pourquoi j'ai connu tant de succès.**
- Les circonstances ne sont jamais favorables pour agir, c'est votre décision qui rend les circonstances favorables.  
Lise Bourbeau