

## FICHE N°4 : PASSER A L'ACTION



Nous créons d'abord nos habitudes, ensuite, ce sont elles qui nous créent.

Auteur inconnu

Lucien Roy du blog : [Riche de Temps](#)

Si vous avez bien suivi les fiches précédentes, **vous avez tous les ingrédients pour mettre en place de bonnes habitudes**. Résumons-les rapidement avant de passer à la recette !

**Dans la Fiche n°1 :**

- Trouver votre « Pourquoi »
- Définir les objectifs qui nécessitent votre attention, ceux qui vous tiennent le plus à cœur
- Trouver quelles habitudes mettre en place pour atteindre ses objectifs

**Dans la Fiche n°2 :**

- Supprimer les mauvaises habitudes
- Les remplacer par une bonne habitude adaptée

**Dans la fiche n°3 :**

- La meilleure méthode pour progresser sans relâche : les petits pas
- Le secret pour être constant : se récompenser pour le travail accompli

Ces 7 ingrédients sont des **fondations** indispensables pour des habitudes qui tiennent sur le long terme et qui vous apportent des résultats !

## I. ORDRE DE MISE EN PLACE

Il est très compliqué de changer toute sa vie d'un coup. C'est quasiment impossible, on va donc **cibler nos efforts**.

En tout premier, choisissez **la meilleure habitude**. Celle qui vous permet d'avancer vers l'objectif qui vous tient le plus à cœur, et mettez-la en place.

Et pour avoir de l'espace pour cette nouvelle habitude, prenez **la pire habitude que vous avez défini à la fiche n°2** et chassez-la. Pour cela, suivez les étapes de la fiche 2 qui vous permettront de sélectionner une bonne habitude pour remplacer cette addiction. C'est là-dessus que vous devez le plus vous concentrer.

Mais pourquoi est-ce que je vous demande de ne changer que deux habitudes ?

Tout simplement parce que si vous cherchez à tout changer d'un coup, vous n'y arriverez pas et vous abandonnerez avant d'avoir pu sentir le moindre résultat !

Déjà, en excluant votre pire habitude et en mettant en place une autre habitude pour aller vers votre meilleur objectif, **vous progresserez beaucoup**.

Au bout d'un mois de mise en place, incorporez une nouvelle habitude dans votre vie. Si vous sentez que c'est trop tôt et que les autres ne sont pas encore bien en place, **laissez-vous un peu plus de temps supplémentaire.**

Après ce mois, vos nouvelles habitudes ne vous demanderont plus beaucoup d'effort, la routine sera créée !

Je vous l'ai dit dans la première vidéo, **la motivation, c'est du pipeau.** En effet, ce n'est pas elle qui va vous donner des résultats à long terme. En revanche, elle est bien utile pour mettre en place de nouvelles habitudes. Voyons donc mes meilleures astuces pour **garder le cap** pendant le premier mois de mise en place de chacune de vos nouvelles habitudes.

## II. LA MOTIVATION POUR METTRE EN PLACE LES NOUVELLES HABITUDES

Certains points sont déjà abordés dans les fiches précédentes, mais une pique de rappel ne fait jamais de mal !

- **Rejoignez un groupe qui a le même objectif que vous.** Que ce soit sur internet ou en vrai, d'autres personnes ont sûrement le même objectif que vous ! Communiquer quotidiennement avec elles peut créer une formidable émulation. Une compétition amicale peut même se mettre en place.
- **Engagez-vous auprès des autres.** De quoi aurez-vous l'air dans 3 mois si vous n'avez pas commencé le sport alors que vous l'aviez promis à votre famille et vos amis ? La pression sociale est d'une aide précieuse.
- **Soyez patient.** Tout le monde cherche des résultats immédiats. Cependant, *les progrès se font avec le temps.* Vos habitudes sont là pour le long terme. Au lieu d'abandonner quand on n'a pas de résultat, mieux vaut s'accrocher encore. Les résultats viendront. En attendant, soyez heureux du chemin déjà parcouru 😊
- **Divisez vos objectifs en mini objectifs, faciles à accomplir.** Les gros buts de long terme sont souvent démotivants. On ne sait pas vraiment où on en est. On sent que le chemin est encore long et on a l'impression de stagner. Découper son objectif en plein de petits morceaux permet alors de maintenir la motivation. On se rend compte de nos progrès.  
Rappelez-vous, creusez un escalier dans la falaise !

- **Récompensez-vous souvent !** Et pas seulement pour vos objectifs de long terme. [Quand on atteint un objectif, on a trop tendance à penser au suivant, mieux vaut prendre une pause et apprécier le moment] Si vous me suivez [sur Instagram @riche de temps](#), vous avez vu que j'ai fêté mes 300 premières vues YouTube ainsi que mes 10 premiers abonnés. Des petits accomplissements quand on voit les personnalités à succès. Mais il faut savoir se récompenser pour les accomplissements de notre niveau.
- **Une règle d'or : ne jamais louper deux jours à suivre.** On a tous le droit d'être fainéant et de vouloir se reposer une journée. Si le lendemain vous vous sentez encore fainéant, dites **NON**. Commencez simplement à travailler.
- **Restez positif.** Je sais à quel point ça peut sembler difficile par moments. En particulier quand on se sent submergé par les choses à faire qu'on ne finira jamais à temps ou jamais assez bien. Mais Rome ne s'est pas construite en un jour, les bonnes habitudes non plus !
- **Rappelez-vous votre « pourquoi ».** Quand vous avez une baisse de motivation. Quand vous vous demandez pourquoi vous devriez faire du sport ce soir alors qu'il fait nuit. Rappelez-vous votre « pourquoi ». Vous l'avez défini à la fiche 1 et c'est un élément essentiel. C'est votre **boussole**, un des meilleurs moyens de garder le cap !