

21 JOURS POUR REPRENDRE LE CONTRÔLE

LE WORKBOOK D'ACTION

Sortir du pilotage automatique.
Réduire le bruit. Reconstruire un cadre.
Reprendre une direction.

21 JOURS • 3 PHASES • 1 CADRE À TENIR

AVANT DE COMMENCER

TU N'AS PAS BESOIN DE 21 JOURS DE MOTIVATION.

Tu as besoin de 21 jours d'exécution.

Ce workbook n'a pas été conçu pour être lu comme un livre. Il est conçu pour être utilisé. Chaque jour te demande d'observer, décider puis agir. Certaines pages seront inconfortables. C'est volontaire : tu ne cherches pas de nouvelles idées, tu cherches à réduire l'écart entre ce que tu sais et ce que tu fais.

PRINCIPE CENTRAL

Ne cherche pas à "bien répondre". Cherche à répondre vrai. Une réponse imparfaite mais honnête vaut davantage qu'une belle phrase qui ne change rien.

CE PROGRAMME EST POUR TOI SI...

- tu fonctionnes encore, mais tu sens que tu subis trop de choses en silence ;
- tu sais globalement ce qui ne va pas, mais tu repousses les décisions ;
- tu démarres régulièrement de bonnes habitudes sans réussir à les tenir ;
- tu veux moins de bruit, plus de cadre et une direction plus nette.

Ce workbook relève du développement personnel et de l'organisation individuelle. Il ne remplace pas un suivi médical, psychologique ou psychiatrique lorsqu'un tel accompagnement est nécessaire.

MODE D'EMPLOI

UNE JOURNÉE. UNE DÉCISION. UNE PREUVE.

Tu peux consacrer 15 à 30 minutes par jour au workbook. Certains jours demanderont davantage parce qu'une action réelle doit être posée. N'essaie pas de prendre de l'avance : l'intérêt du programme vient de l'intervalle entre la réflexion et l'expérience du lendemain.

- 01** Lis la page du jour le matin ou au début d'un moment calme.
- 02** Réponds aux questions sans chercher la formulation parfaite.
- 03** Exécute la mission dans la journée.
- 04** Le soir, fais le débrief en moins de 10 minutes.
- 05** Coche ta promesse quotidienne et ton Standard Minimum.
- 06** Si tu rates un jour, tu reprends. Tu ne recommences pas tout depuis zéro.

LA RÈGLE DES 24 HEURES

Toute décision importante prise dans ce workbook doit produire une première action dans les 24 heures, sauf si un délai extérieur l'empêche réellement.

MATÉRIEL CONSEILLÉ

- []** Un stylo
- []** Ton agenda ou calendrier
- []** Ton téléphone en mode silencieux pendant l'exercice
- []** Un endroit où conserver le contrat 90 jours

LES 4 RÈGLES DU PROGRAMME

CE QUE TU VAS ARRÊTER DE NÉGOCIER

01 — VÉRITÉ

Tu n'écris pas ce qui paraît intelligent. Tu écris ce qui décrit vraiment ta situation.

02 — ACTION

Une prise de conscience qui ne modifie rien dans le réel n'est pas encore du changement.

03 — MINIMUM

Tu privilégies un standard modeste mais tenu à un standard ambitieux abandonné.

04 — RETOUR

Tu auras des écarts. La compétence à construire est la vitesse avec laquelle tu reviens au cadre.

La raison principale pour laquelle je commence ces 21 jours :

SCORE S — DÉPART

MESURE TON POINT DE DÉPART

Pour chaque affirmation, entoure une note de 1 à 5. Réponds sur la base des 30 derniers jours, pas sur la personne que tu aimerais être.

ÉCHELLE

1 = presque jamais • 2 = rarement • 3 = parfois • 4 = souvent • 5 = presque toujours

DOMAINE	AFFIRMATION	NOTE
CLARTÉ	Je peux nommer clairement les 3 problèmes qui méritent le plus mon attention.	1 2 3 4 5
CLARTÉ	Je distingue les faits de mes interprétations lorsque je suis sous pression.	1 2 3 4 5
CLARTÉ	Je sais ce qui est prioritaire cette semaine.	1 2 3 4 5
CLARTÉ	Je prends les décisions nécessaires sans les laisser ouvertes indéfiniment.	1 2 3 4 5
CONTRÔLE	Je tiens les engagements simples que je prends envers moi-même.	1 2 3 4 5
CONTRÔLE	Mon téléphone et mes distractions ne dirigent pas automatiquement mes temps morts.	1 2 3 4 5
CONTRÔLE	Je dispose de règles personnelles qui m'évitent de renégocier les mêmes choix.	1 2 3 4 5
CONTRÔLE	Lorsque je dévie, je reviens rapidement à mon cadre.	1 2 3 4 5
ÉNERGIE	Mon sommeil me permet généralement d'aborder la journée avec une énergie correcte.	1 2 3 4 5
ÉNERGIE	Je bouge suffisamment pour soutenir mon niveau d'énergie.	1 2 3 4 5

SCORE S — DÉPART / SUITE

CONTINUE SANS SURANALYSER

DOMAINE	AFFIRMATION	NOTE
ÉNERGIE	Je connais les habitudes qui me vident et j'agis réellement dessus.	1 2 3 4 5
ÉNERGIE	Mon rythme de vie est soutenable plusieurs semaines sans m'épuiser.	1 2 3 4 5
EXÉCUTION	Je transforme rapidement une décision en prochaine action concrète.	1 2 3 4 5
EXÉCUTION	Je termine régulièrement ce que j'ai décidé de commencer.	1 2 3 4 5
EXÉCUTION	Je sais avancer même quand la motivation est basse.	1 2 3 4 5
EXÉCUTION	Mon environnement facilite davantage mes bons comportements qu'il ne les sabote.	1 2 3 4 5
DIRECTION	Je sais dans quelle direction je veux faire évoluer ma vie sur les 90 prochains jours.	1 2 3 4 5
DIRECTION	Mes comportements sont globalement cohérents avec la personne que je veux devenir.	1 2 3 4 5
DIRECTION	Je connais mes non-négociables et je les protège.	1 2 3 4 5
DIRECTION	Je peux expliquer ce que je veux arrêter, continuer et construire maintenant.	1 2 3 4 5

TOTAL : ____ / 100

CLARTÉ ____/20 • CONTRÔLE ____/20 • ÉNERGIE ____/20 • EXÉCUTION ____/20 • DIRECTION ____/20

LECTURE RAPIDE

20–45 : cadre fortement fragilisé • 46–65 : fonctionnement irrégulier • 66–80 : base solide mais instable • 81–100 : cadre globalement maîtrisé. Le chiffre n'est pas un diagnostic : il sert à comparer ton propre avant/après.

TABLEAU DE BORD

TA PROMESSE QUOTIDIENNE

Au Jour 5, tu choisiras une promesse quotidienne. Reviens sur cette page chaque soir. Le seul objectif est de créer une suite de preuves.

Ma promesse quotidienne (à compléter au Jour 5) :

J1 []	J2 []	J3 []	J4 []	J5 []	J6 []	J7 []
J8 []	J9 []	J10 []	J11 []	J12 []	J13 []	J14 []
J15 []	J16 []	J17 []	J18 []	J19 []	J20 []	J21 []

[] = tenu. Pas de demi-case. Si ce n'est pas fait, tu laisses vide et tu reprends demain.

PHASE 1

RUPTURE

JOURS 1 À 7 — VOIR. COUPER. AGIR.

Tu ne vas pas encore reconstruire toute ta vie. Tu vas arrêter de détourner les yeux des zones qui réclament une décision.

OBJECTIF DE LA PHASE

Voir sans détour ce qui t'épuise, ce que tu évites et ce que tu continues à tolérer. Puis provoquer de premières ruptures concrètes.

Règle : ne passe pas à la phase suivante pour "finir plus vite". Passe-y parce que tu as exécuté.

JOUR 01 / PHASE 1

L'ÉTAT DES LIEUX

REGARDER LA SITUATION TELLE QU'ELLE EST

PRINCIPE DU JOUR

Tu ne peux pas reprendre le contrôle d'une situation que tu refuses encore de regarder clairement.

Aujourd'hui, tu ne cherches ni à te rassurer ni à te juger. Tu fais l'inventaire. Le but est de mettre des mots précis sur ce qui te pèse, ce qui se dégrade et ce que tu repousses depuis trop longtemps.

TRAVAIL DU JOUR

Qu'est-ce que je ne supporte plus dans ma situation actuelle ?

Qu'est-ce que je sais devoir changer mais que je repousse ?

JOUR 01 / PASSAGE À L'ACTION

EXÉCUTE AVANT DE CONCLURE

Qu'est-ce que je continue à tolérer par facilité, peur ou habitude ?

MISSION

Écris une page intitulée : « Si rien ne change pendant 12 mois... ». Décris concrètement les conséquences sur ton énergie, ton travail, tes relations, ton corps et l'image que tu as de toi.

DÉBRIEF DU SOIR

Quelle vérité ai-je eu le plus de mal à écrire ?

Quel problème mérite réellement mon attention en premier ?

Sur 10, à quel point suis-je prêt à arrêter de subir cette situation ?

VALIDATION

- ☐ J'ai exécuté la mission du jour.
- ☐ J'ai tenu ma promesse quotidienne (à partir du Jour 5).

JOUR 02 / PHASE 1

LE BRUIT

RÉCUPÉRER DE L'ESPACE MENTAL

PRINCIPE DU JOUR

Tout ce qui réclame ton attention n'a pas forcément droit à ton attention.

Le bruit n'est pas seulement le téléphone. Ce sont aussi les demandes auxquelles tu dis oui automatiquement, les problèmes laissés ouverts, les conversations qui tournent en boucle et les petites décisions jamais prises.

TRAVAIL DU JOUR

Qu'est-ce qui sollicite mon attention sans créer de valeur ?

Quels problèmes non réglés reviennent régulièrement dans ma tête ?

JOUR 02 / PASSAGE À L'ACTION

EXÉCUTE AVANT DE CONCLURE

Quelles personnes, habitudes ou obligations me laissent systématiquement plus vidé qu'avant ?

MISSION

Supprime aujourd'hui trois sources de bruit. Pas demain. Désabonne-toi, coupe une notification, annule une obligation inutile, règle un mini-problème ou mets fin à une boucle ouverte.

DÉBRIEF DU SOIR

Qu'ai-je supprimé ?

Qu'est-ce qui a été étonnamment difficile à couper ?

Qu'est-ce que cet espace libéré m'a permis de faire ?

VALIDATION

- ☐ J'ai exécuté la mission du jour.
- ☐ J'ai tenu ma promesse quotidienne (à partir du Jour 5).

JOUR 03 / PHASE 1

LES FUITES

COMPRENDRE CE QUE TU ÉVITES

PRINCIPE DU JOUR

Une fuite n'est pas définie par l'activité. Elle est définie par ce qu'elle t'évite de ressentir, décider ou affronter.

Scrolling, séries, nourriture, jeux, travail excessif, achats, alcool, sport compulsif : une même activité peut être un plaisir ou une fuite. Aujourd'hui, tu observes le moment juste avant.

TRAVAIL DU JOUR**Quand ai-je le plus tendance à fuir ou me distraire ?**

Qu'est-ce que je ressens généralement juste avant ?

JOUR 03 / PASSAGE À L'ACTION

EXÉCUTE AVANT DE CONCLURE

Qu'est-ce que cette distraction me permet de ne pas faire, ne pas penser ou ne pas décider ?

MISSION

Choisis ta fuite la plus fréquente. Pendant 24 heures, impose un délai de 10 minutes avant d'y céder. Durant ces 10 minutes, note ce que tu cherches réellement à éviter.

DÉBRIEF DU SOIR

Combien de fois ai-je identifié une fuite avant de l'exécuter ?

Quel déclencheur revient le plus ?

Quel besoin plus sain pourrait remplacer cette fuite ?

VALIDATION

- ☐ J'ai exécuté la mission du jour.
- ☐ J'ai tenu ma promesse quotidienne (à partir du Jour 5).

JOUR 04 / PHASE 1

CE QUE TU TOLÈRES

TRANSFORMER L'IRRITATION EN DÉCISION

PRINCIPE DU JOUR

Ce que tu tolères assez longtemps finit par devenir ton nouveau standard.

Certaines situations ne sont pas dramatiques. Elles sont simplement médiocres depuis trop longtemps. Parce qu'elles restent supportables, elles échappent à la décision.

TRAVAIL DU JOUR**Je tolère encore...**

Si je cessais de minimiser, quel serait le vrai coût de ces tolérances ?

JOUR 04 / PASSAGE À L'ACTION

EXÉCUTE AVANT DE CONCLURE

Laquelle dépend réellement de moi aujourd'hui ?

MISSION

Élimine une tolérance dans les 48 heures. Choisis quelque chose de visible : un appel, un rangement, une limite posée, un rendez-vous pris, une dépense arrêtée, une conversation ouverte.

DÉBRIEF DU SOIR

Quelle tolérance ai-je choisie ?

Quelle action concrète ai-je posée ?

Qu'est-ce que j'ai ressenti après l'avoir fait ?

VALIDATION

- ☐ J'ai exécuté la mission du jour.
- ☐ J'ai tenu ma promesse quotidienne (à partir du Jour 5).

JOUR 05 / PHASE 1

LES PROMESSES CASSÉES

RECONSTRUIRE LA CONFIANCE EN SOI

PRINCIPE DU JOUR

La confiance en soi n'est pas une phrase. C'est la mémoire de tes engagements tenus.

Chaque fois que tu te promets quelque chose sans l'exécuter, tu apprends à ton cerveau que tes propres décisions sont négociables. Le but n'est pas de promettre plus. C'est de promettre moins et tenir davantage.

TRAVAIL DU JOUR

Quelles promesses est-ce que je me répète depuis des semaines ou des mois ?

Lesquelles ai-je abandonnées après quelques jours ?

JOUR 05 / PASSAGE À L'ACTION

EXÉCUTE AVANT DE CONCLURE

Pourquoi ces engagements étaient-ils trop vagues, trop ambitieux ou mal placés ?

MISSION

Choisis UNE promesse quotidienne à tenir jusqu'au Jour 21. Elle doit être mesurable en moins de 30 secondes : « fait / pas fait ». Fais-la assez petite pour qu'une mauvaise journée ne soit pas une excuse.

DÉBRIEF DU SOIR

Ma promesse quotidienne :

À quel moment précis vais-je l'exécuter ?

Quel obstacle prévisible dois-je neutraliser dès maintenant ?

VALIDATION

- ☐ J'ai exécuté la mission du jour.
- ☐ J'ai tenu ma promesse quotidienne (à partir du Jour 5).

JOUR 06 / PHASE 1

LA PART QUI T'APPARTIENT

RÉCUPÉRER TON POUVOIR D'ACTION

PRINCIPE DU JOUR

Reconnaître ta part de responsabilité ne signifie pas que tout est de ta faute. Cela signifie que tu récupères la partie sur laquelle tu peux agir.

Les circonstances existent. Les erreurs des autres aussi. Mais tant que toute l'explication reste à l'extérieur de toi, toute la solution y reste également.

TRAVAIL DU JOUR

Dans ma situation actuelle, qu'est-ce qui ne dépend réellement pas de moi ?

Quelles décisions, absences de décision ou habitudes ont malgré tout contribué à la situation ?

JOUR 06 / PASSAGE À L'ACTION

EXÉCUTE AVANT DE CONCLURE

Qu'est-ce qui dépend de moi à partir d'aujourd'hui ?

MISSION

Choisis un problème important. Pendant toute la journée, interdiction de l'expliquer uniquement par les autres. À chaque fois que tu te surprends à le faire, complète : « Et ma part à moi, maintenant, c'est... ».

DÉBRIEF DU SOIR

Où ai-je récupéré du pouvoir d'action ?

Quelle excuse ai-je utilisée le plus souvent ?

Quelle décision devient possible quand je regarde ma part ?

VALIDATION

- ☐ J'ai exécuté la mission du jour.
- ☐ J'ai tenu ma promesse quotidienne (à partir du Jour 5).

JOUR 07 / PHASE 1

LA RUPTURE

CRÉER UNE DIFFÉRENCE DANS LE MONDE RÉEL

PRINCIPE DU JOUR

Une prise de conscience qui ne modifie rien dans le réel reste une pensée de plus.

Cette première semaine doit laisser une trace. Aujourd'hui, tu fermes une porte, tu coupes une boucle, tu nettoies un espace ou tu poses enfin un acte qui rend le retour en arrière moins confortable.

TRAVAIL DU JOUR

Quelle décision ai-je le plus repoussée cette semaine ?

Qu'est-ce que je peux faire aujourd'hui qui prouve que je ne veux plus revenir exactement à mon point de départ ?

JOUR 07 / PASSAGE À L'ACTION

EXÉCUTE AVANT DE CONCLURE

MISSION

Pose un acte de rupture concret. Exemples : supprimer une application, envoyer un message attendu, prendre un rendez-vous, dire non, jeter ou ranger, annuler, commencer une démarche, bloquer un créneau récurrent.

DÉBRIEF DU SOIR

Mon acte de rupture :

Ce qu'il m'a coûté :

Ce qu'il m'a rendu :

VALIDATION

☐ J'ai exécuté la mission du jour.

☐ J'ai tenu ma promesse quotidienne (à partir du Jour 5).

BILAN — SEMAINE 1

CE QUE TU AS ARRÊTÉ DE TOLÉRER

La première semaine n'est réussie que si quelque chose a bougé dans le réel. Mesure moins ce que tu as compris que ce que tu as cessé, décidé, supprimé ou commencé.

Les 3 choses concrètes qui ont changé cette semaine :

Le comportement qui reste le plus fragile :

BILAN — SEMAINE 1 / SUITE

GARDE. MODIFIE. SUPPRIME.**Je GARDE parce que cela fonctionne :**

Je MODIFIE parce que le système est mal calibré :

Je SUPPRIME parce que cela ajoute du bruit sans résultat :

PASSAGE À LA SUITE

Avant d'ouvrir la phase suivante, choisis UNE chose à protéger pendant les 7 prochains jours. Ce sera ton point d'ancrage.

Mon point d'ancrage :

PHASE 2

STRUCTURE

JOURS 8 À 14 — RÉDUIRE. CADRER. TENIR.

La motivation n'est plus le centre. Tu vas créer des règles assez simples pour fonctionner même quand l'envie disparaît.

OBJECTIF DE LA PHASE

Transformer les bonnes intentions en règles simples, visibles et suffisamment réalistes pour tenir même les mauvais jours.

Règle : ne passe pas à la phase suivante pour "finir plus vite". Passe-y parce que tu as exécuté.

JOUR 08 / PHASE 2

LES 3 PRIORITÉS

RÉDUIRE POUR MIEUX EXÉCUTER

PRINCIPE DU JOUR

Quand tout est prioritaire, rien ne l'est vraiment.

Tu n'as pas besoin de douze objectifs. Tu as besoin de savoir ce qui mérite d'avancer maintenant. Pour les sept prochains jours, tu définis trois priorités : corps, travail/argent, vie personnelle.

TRAVAIL DU JOUR**CORPS — Qu'est-ce qui aurait le plus d'impact si je le stabilisais ?**

TRAVAIL / ARGENT — Qu'est-ce qui mérite vraiment d'avancer ?

JOUR 08 / PASSAGE À L'ACTION

EXÉCUTE AVANT DE CONCLURE

VIE PERSONNELLE — Qu'est-ce qui a besoin d'attention ou de protection ?**MISSION**

Pour chacune des trois priorités, écris une action observable à réaliser dans les 7 jours. Une action, pas une intention.

DÉBRIEF DU SOIR**Quelle priorité est réellement numéro 1 ?****Qu'est-ce que je dois accepter de ne PAS faire cette semaine ?****Quel créneau ai-je bloqué pour ma priorité principale ?****VALIDATION**

- ☐ J'ai exécuté la mission du jour.
- ☐ J'ai tenu ma promesse quotidienne (à partir du Jour 5).

JOUR 09 / PHASE 2

LE STANDARD MINIMUM

PRÉPARER LES MAUVAIS JOURS

PRINCIPE DU JOUR

Ton système ne vaut pas ce qu'il produit quand tu es motivé. Il vaut ce qu'il te permet de maintenir quand tu ne l'es pas.

Tu vas définir la version minimale d'une journée correcte. Pas ta journée idéale. La version que tu peux tenir lorsque tu es fatigué, contrarié ou débordé.

TRAVAIL DU JOUR

Heure limite de lever :

Mouvement minimum :

JOUR 09 / PASSAGE À L'ACTION

EXÉCUTE AVANT DE CONCLURE

Tâche prioritaire minimum :

Règle téléphone minimum :

Rituel de fermeture de journée :

MISSION

Teste aujourd'hui ton Standard Minimum S. S'il te paraît trop lourd, réduis-le. S'il est tellement facile qu'il ne change rien, renforce-le. Il doit être exigeant ET tenable.

DÉBRIEF DU SOIR

Ai-je tenu le standard complet ?

Quel élément était mal calibré ?

Quelle version définitive je garde jusqu'au Jour 21 ?

VALIDATION

- ☐ J'ai exécuté la mission du jour.
- ☐ J'ai tenu ma promesse quotidienne (à partir du Jour 5).

JOUR 10 / PHASE 2

TES RÈGLES

DÉCIDER AVANT LA TENTATION

PRINCIPE DU JOUR

Une bonne règle évite de reprendre la même décision vingt fois.

Les règles personnelles protègent ton énergie décisionnelle. Elles disent à l'avance ce que tu fais dans des situations récurrentes.

TRAVAIL DU JOUR

Quelles situations me font régulièrement perdre du temps, de l'énergie ou du contrôle ?

Quelle règle simple pourrait empêcher chacune de ces dérives ?

JOUR 10 / PASSAGE À L'ACTION

EXÉCUTE AVANT DE CONCLURE**MISSION**

Écris cinq règles personnelles. Elles doivent être observables. Évite « être discipliné ». Préfère « je ne réponds pas à chaud », « je prépare demain avant de dormir », « je termine avant d'ouvrir une nouvelle tâche ».

DÉBRIEF DU SOIR

Ma règle la plus importante :

Laquelle va être la plus difficile à tenir ?

Quel rappel concret vais-je installer ?

VALIDATION

☐ J'ai exécuté la mission du jour.

☐ J'ai tenu ma promesse quotidienne (à partir du Jour 5).

JOUR 11 / PHASE 2

L'ENVIRONNEMENT

ARRÊTER DE COMPTER UNIQUEMENT SUR LA VOLONTÉ

PRINCIPE DU JOUR

Si ton environnement pousse dans la mauvaise direction, ta volonté passe sa journée à freiner.

Tu vas rendre le bon comportement plus évident et le mauvais plus coûteux. Chambre, bureau, téléphone, cuisine, voiture : ton cadre physique peut travailler pour toi.

TRAVAIL DU JOUR

Dans quel espace suis-je le plus désorganisé ou distrait ?

Quels objets, applications ou signaux déclenchent mes mauvais automatismes ?

JOUR 11 / PASSAGE À L'ACTION

EXÉCUTE AVANT DE CONCLURE

Que puis-je déplacer, supprimer, préparer ou rendre visible ?

MISSION

Modifie au moins deux environnements aujourd'hui. Exemple : téléphone hors chambre, vêtements de sport préparés, applications retirées de l'écran d'accueil, bureau vidé, nourriture déclencheuse hors de vue.

DÉBRIEF DU SOIR

Qu'ai-je modifié ?

Quel comportement est maintenant plus facile ?

Quel mauvais comportement est maintenant plus difficile ?

VALIDATION

- ☐ J'ai exécuté la mission du jour.
- ☐ J'ai tenu ma promesse quotidienne (à partir du Jour 5).

JOUR 12 / PHASE 2

L'ÉNERGIE

PROTÉGER LE CARBURANT DE L'EXÉCUTION

PRINCIPE DU JOUR

Tu ne peux pas construire une vie stable avec une énergie constamment sabotée.

Aujourd'hui, pas de plan nutrition ni de programme sportif. Tu regardes simplement les grandes fuites d'énergie : sommeil, écrans, mouvement, alimentation, surcharge, stimulants, horaires.

TRAVAIL DU JOUR

Qu'est-ce qui me vide avant même que la journée ait réellement commencé ?

Quels comportements dégradent le plus mon sommeil ou mon niveau d'énergie ?

JOUR 12 / PASSAGE À L'ACTION

EXÉCUTE AVANT DE CONCLURE

Quelles deux corrections réalistes auraient le meilleur retour ?

MISSION

Choisis deux corrections pour les 9 prochains jours. Exemples : heure limite d'écran, marche quotidienne, caféine arrêtée après une heure précise, préparation du petit-déjeuner, heure de coucher minimale.

DÉBRIEF DU SOIR

Correction 1 :

Correction 2 :

Comment vais-je mesurer si elles fonctionnent ?

VALIDATION

- ☐ J'ai exécuté la mission du jour.
- ☐ J'ai tenu ma promesse quotidienne (à partir du Jour 5).

JOUR 13 / PHASE 2

FAIT → CHOIX → ACTION

SORTIR DE LA RUMINATION

PRINCIPE DU JOUR

Un problème devient plus léger quand tu sépares ce qui est arrivé, le choix qui t'appartient et la prochaine action.

La rumination mélange faits, interprétations, scénarios et émotions. La grille Fait → Choix → Action te force à revenir au prochain mouvement utile.

TRAVAIL DU JOUR**FAIT — Que s'est-il réellement passé, sans interprétation ?**

CHOIX — Quelles options réelles ai-je maintenant ?

JOUR 13 / PASSAGE À L'ACTION

EXÉCUTE AVANT DE CONCLURE

ACTION — Quelle est la plus petite action utile dans les 24 heures ?**MISSION**

Applique la grille à trois situations aujourd'hui, même petites. Tu entraînes une façon de penser, pas seulement une résolution ponctuelle.

DÉBRIEF DU SOIR**Sur quel problème la grille a-t-elle été la plus utile ?****Quelle interprétation ai-je confondue avec un fait ?****Quelle action ai-je réellement exécutée ?****VALIDATION**

- ☐ J'ai exécuté la mission du jour.
- ☐ J'ai tenu ma promesse quotidienne (à partir du Jour 5).

JOUR 14 / PHASE 2

LE TEST DE TENUE

PROUVER QUE LE CADRE FONCTIONNE

PRINCIPE DU JOUR

Un cadre n'existe vraiment que lorsqu'il survit à une journée normale.

Aujourd'hui, tu n'ajoutes rien. Tu exécutes ce que tu as construit : Standard Minimum, règles, priorité principale, environnement et corrections d'énergie.

TRAVAIL DU JOUR

Quels éléments de mon cadre dois-je appliquer aujourd'hui ?

Quel moment de la journée risque de me faire dévier ?

JOUR 14 / PASSAGE À L'ACTION

EXÉCUTE AVANT DE CONCLURE

Quelle réponse ai-je prévue à l'avance ?

MISSION

Fais une journée complète sous cadre. N'essaie pas de faire une journée parfaite. Observe exactement où le système tient et où il casse.

DÉBRIEF DU SOIR

Ce qui a tenu sans effort :

Ce qui a cassé :

La modification que je fais avant demain :

VALIDATION

- ☐ J'ai exécuté la mission du jour.
- ☐ J'ai tenu ma promesse quotidienne (à partir du Jour 5).

BILAN — SEMAINE 2

CE QUE TON CADRE ARRIVE À TENIR

Tu as maintenant un premier cadre. Le but n'est pas qu'il soit parfait : il doit réduire le nombre de décisions inutiles et te ramener plus vite lorsque tu dévies.

Les 3 choses concrètes qui ont changé cette semaine :

Le comportement qui reste le plus fragile :

BILAN — SEMAINE 2 / SUITE

GARDE. MODIFIE. SUPPRIME.**Je GARDE parce que cela fonctionne :**

Je MODIFIE parce que le système est mal calibré :

Je SUPPRIME parce que cela ajoute du bruit sans résultat :

PASSAGE À LA SUITE

Avant d'ouvrir la phase suivante, choisis UNE chose à protéger pendant les 7 prochains jours. Ce sera ton point d'ancrage.

Mon point d'ancrage :

PHASE 3

DIRECTION

JOURS 15 À 21 — ALIGNER. CHOISIR. CONSTRUIRE.

Une vie plus cadrée n'a de valeur que si ce cadre sert une direction que tu as réellement choisie.

OBJECTIF DE LA PHASE

Aligner tes comportements avec la personne que tu veux devenir et convertir cette direction en plan d'action sur 90 jours.

Règle : ne passe pas à la phase suivante pour "finir plus vite". Passe-y parce que tu as exécuté.

JOUR 15 / PHASE 3

L'IDENTITÉ OBSERVABLE

REGARDER QUI TES ACTIONS RACONTENT

PRINCIPE DU JOUR

Ton identité réelle est moins ce que tu dis vouloir être que ce que tes comportements répétés rendent visible.

Imagine qu'une personne t'ait observé pendant trente jours sans entendre aucune de tes intentions. Seulement tes horaires, tes choix, tes réactions, tes dépenses et tes habitudes.

TRAVAIL DU JOUR

À partir de mes actions des 30 derniers jours, comment cette personne me décrirait-elle ?

Quelles qualités mes comportements prouvent-ils déjà ?

JOUR 15 / PASSAGE À L'ACTION

EXÉCUTE AVANT DE CONCLURE

Quelles contradictions seraient impossibles à cacher ?

MISSION

Écris cinq phrases commençant par : « Mes actions montrent actuellement que... ». Aucun jugement moral. Seulement des observations.

DÉBRIEF DU SOIR

Quelle observation m'a le plus surpris ?

Quelle identité suis-je déjà en train de renforcer ?

Laquelle dois-je cesser d'alimenter ?

VALIDATION

- ☐ J'ai exécuté la mission du jour.
- ☐ J'ai tenu ma promesse quotidienne (à partir du Jour 5).

JOUR 16 / PHASE 3

L'ÉCART

MESURER LA DISTANCE ENTRE DISCOURS ET COMPORTEMENT

PRINCIPE DU JOUR

La frustration vient souvent moins de ta situation que de l'écart entre ce que tu veux être et ce que tu répètes.

Tu vas comparer deux versions : toi aujourd'hui et la personne que tu prétends vouloir devenir. L'objectif n'est pas de fantasmer une version parfaite, mais d'identifier des écarts observables.

TRAVAIL DU JOUR**MOI ACTUEL — comportements, standards, décisions :**

MOI VISÉ — comportements, standards, décisions :

JOUR 16 / PASSAGE À L'ACTION

EXÉCUTE AVANT DE CONCLURE

Les trois écarts les plus importants :

MISSION

Pour chacun des trois écarts, choisis un comportement concret qui réduit la distance dès cette semaine.

DÉBRIEF DU SOIR

Quel écart est le plus coûteux aujourd'hui ?

Quelle action réduit immédiatement cet écart ?

Que dois-je arrêter de prétendre vouloir si je refuse d'agir ?

VALIDATION

☐ J'ai exécuté la mission du jour.

☐ J'ai tenu ma promesse quotidienne (à partir du Jour 5).

JOUR 17 / PHASE 3

LES NON-NÉGOCIABLES

DÉFINIR CE QUE TU PROTÈGES

PRINCIPE DU JOUR

Un standard devient puissant quand tu sais à quoi tu refuses de renoncer, même sous pression.

Les non-négociables ne sont pas une liste infinie. Ce sont quelques standards qui protègent ta stabilité et ton respect de toi.

TRAVAIL DU JOUR

Qu'est-ce qui, lorsqu'il disparaît, dégrade rapidement tout le reste ?

Quelles valeurs veux-je rendre visibles dans mes comportements ?

JOUR 17 / PASSAGE À L'ACTION

EXÉCUTE AVANT DE CONCLURE**Mes cinq non-négociables :**

MISSION

Transforme chacun de tes cinq non-négociables en comportement observable. Exemple : « ma santé » devient « je bouge au moins 20 minutes », « mon couple » devient « je n'utilise pas le silence comme punition ».

DÉBRIEF DU SOIR**Le non-négociable que je protège le moins aujourd'hui :**

La limite concrète que je vais poser :

Ce que j'accepte de sacrifier pour le protéger :
VALIDATION

- ☐ J'ai exécuté la mission du jour.
- ☐ J'ai tenu ma promesse quotidienne (à partir du Jour 5).

JOUR 18 / PHASE 3

CE QUE TU DOIS ARRÊTER

FAIRE DE LA PLACE À LA NOUVELLE VERSION

PRINCIPE DU JOUR

Tu ne peux pas ajouter indéfiniment de nouveaux comportements sans retirer ceux qui occupent déjà la place.

Le changement est aussi une soustraction. Certaines habitudes ne sont pas compatibles avec la personne que tu veux devenir.

TRAVAIL DU JOUR

Pour devenir cette personne, je dois arrêter de...

Les trois comportements dont l'arrêt créerait le plus d'espace :

JOUR 18 / PASSAGE À L'ACTION

EXÉCUTE AVANT DE CONCLURE

Qu'est-ce qui déclenche encore ces comportements ?

MISSION

Choisis un comportement à stopper immédiatement et deux à réduire avec une règle claire. Ne laisse pas « arrêter » sans mécanisme.

DÉBRIEF DU SOIR

Ce que j'arrête :

La règle qui protège cette décision :

Le signal d'alerte qui m'indiquera que je rechute :

VALIDATION

- ☐ J'ai exécuté la mission du jour.
- ☐ J'ai tenu ma promesse quotidienne (à partir du Jour 5).

JOUR 19 / PHASE 3

LES 90 PROCHAINS JOURS

CONVERTIR LA DIRECTION EN OBJECTIFS

PRINCIPE DU JOUR

Une direction devient crédible lorsqu'elle se traduit par un horizon, une mesure et une prochaine action.

Trois objectifs suffisent : personnel, professionnel/financier, physique. Ils doivent être assez importants pour compter, assez précis pour savoir si tu avances.

TRAVAIL DU JOUR**OBJECTIF PERSONNEL — résultat attendu à 90 jours :**

OBJECTIF PROFESSIONNEL / FINANCIER :

JOUR 19 / PASSAGE À L'ACTION

EXÉCUTE AVANT DE CONCLURE

OBJECTIF PHYSIQUE / ÉNERGIE :

MISSION

Pour chacun : définis une mesure, un jalon à 30 jours et UNE prochaine action à exécuter sous 24 heures.

DÉBRIEF DU SOIR

Quel objectif a le plus d'effet domino ?

Quelle action de 24 h ai-je exécutée ?

Qu'est-ce que je dois mettre dans mon agenda maintenant ?

VALIDATION

- ☐ J'ai exécuté la mission du jour.
- ☐ J'ai tenu ma promesse quotidienne (à partir du Jour 5).

JOUR 20 / PHASE 3

LE CONTRAT

TRANSFORMER LES INTENTIONS EN ENGAGEMENT

PRINCIPE DU JOUR

Un engagement utile décrit ce que tu vas faire lorsque l'enthousiasme du départ aura disparu.

Aujourd'hui, tu synthétises ce que tu as appris en un contrat personnel de 90 jours. Il ne sert pas à te punir. Il sert à te rappeler la décision prise dans un moment de lucidité.

TRAVAIL DU JOUR

Pendant les 90 prochains jours, je m'engage à...

Je refuse désormais de...

JOUR 20 / PASSAGE À L'ACTION

EXÉCUTE AVANT DE CONCLURE

Lorsque je dévie, je reviens au cadre en faisant...

MISSION

Complète le contrat final en fin de workbook, date-le et signe-le. Puis choisis où il restera visible.

DÉBRIEF DU SOIR

La phrase la plus importante de mon contrat :

Ce qui pourrait me pousser à le renégocier :

La personne ou le rappel qui peut m'aider à rester lucide :

VALIDATION

- ☐ J'ai exécuté la mission du jour.
- ☐ J'ai tenu ma promesse quotidienne (à partir du Jour 5).

JOUR 21 / PHASE 3

LE POINT DE NON-RETOUR

MESURER, DÉCIDER, CONTINUER

PRINCIPE DU JOUR

Le but de ces 21 jours n'était pas de devenir une nouvelle personne. C'était d'arrêter d'être passif face à ce que tu sais déjà.

Tu vas mesurer ce qui a réellement changé : décisions prises, bruit supprimé, règles créées, promesses tenues et direction choisie. Puis tu décideras comment protéger cette progression.

TRAVAIL DU JOUR

Ce qui est objectivement différent par rapport au Jour 1 :

Les trois décisions dont je suis le plus satisfait :

JOUR 21 / PASSAGE À L'ACTION

EXÉCUTE AVANT DE CONCLURE

Les deux fragilités qui restent présentes :

MISSION

Refais le Score S. Compare les résultats. Ensuite, choisis une seule priorité pour les sept prochains jours afin d'éviter l'effet « programme terminé, retour à l'ancien mode ».

DÉBRIEF DU SOIR

Mon nouveau Score S :

Ce que je refuse de reperdre :

Ma priorité pour les 7 prochains jours :

VALIDATION

- ☐ J'ai exécuté la mission du jour.
- ☐ J'ai tenu ma promesse quotidienne (à partir du Jour 5).

BILAN — SEMAINE 3

CE QUE TU AS DÉCIDÉ DE PROTÉGER

Tu termines avec davantage de clarté, mais la vraie question commence maintenant : quelles parties de ce cadre vas-tu encore tenir dans 30, 60 et 90 jours ?

Les 3 choses concrètes qui ont changé cette semaine :

Le comportement qui reste le plus fragile :

BILAN — SEMAINE 3 / SUITE

GARDE. MODIFIE. SUPPRIME.

Je GARDE parce que cela fonctionne :

Je MODIFIE parce que le système est mal calibré :

Je SUPPRIME parce que cela ajoute du bruit sans résultat :

SCORE S — ARRIVÉE

REFAIS LE SCORE. COMPARE LES PREUVES.

Utilise exactement la même échelle qu'au départ. Réponds sur la base de ce que tu as réellement vécu pendant les 21 jours.

DOMAINE	AFFIRMATION	NOTE
CLARTÉ	Je peux nommer clairement les 3 problèmes qui méritent le plus mon attention.	1 2 3 4 5
CLARTÉ	Je distingue les faits de mes interprétations lorsque je suis sous pression.	1 2 3 4 5
CLARTÉ	Je sais ce qui est prioritaire cette semaine.	1 2 3 4 5
CLARTÉ	Je prends les décisions nécessaires sans les laisser ouvertes indéfiniment.	1 2 3 4 5
CONTRÔLE	Je tiens les engagements simples que je prends envers moi-même.	1 2 3 4 5
CONTRÔLE	Mon téléphone et mes distractions ne dirigent pas automatiquement mes temps morts.	1 2 3 4 5
CONTRÔLE	Je dispose de règles personnelles qui m'évitent de renégocier les mêmes choix.	1 2 3 4 5
CONTRÔLE	Lorsque je dévie, je reviens rapidement à mon cadre.	1 2 3 4 5
ÉNERGIE	Mon sommeil me permet généralement d'aborder la journée avec une énergie correcte.	1 2 3 4 5
ÉNERGIE	Je bouge suffisamment pour soutenir mon niveau d'énergie.	1 2 3 4 5

SCORE S — ARRIVÉE / SUITE

DERNIÈRES 10 AFFIRMATIONS

DOMAINE	AFFIRMATION	NOTE
ÉNERGIE	Je connais les habitudes qui me vident et j'agis réellement dessus.	1 2 3 4 5
ÉNERGIE	Mon rythme de vie est soutenable plusieurs semaines sans m'épuiser.	1 2 3 4 5
EXÉCUTION	Je transforme rapidement une décision en prochaine action concrète.	1 2 3 4 5
EXÉCUTION	Je termine régulièrement ce que j'ai décidé de commencer.	1 2 3 4 5
EXÉCUTION	Je sais avancer même quand la motivation est basse.	1 2 3 4 5
EXÉCUTION	Mon environnement facilite davantage mes bons comportements qu'il ne les sabote.	1 2 3 4 5
DIRECTION	Je sais dans quelle direction je veux faire évoluer ma vie sur les 90 prochains jours.	1 2 3 4 5
DIRECTION	Mes comportements sont globalement cohérents avec la personne que je veux devenir.	1 2 3 4 5
DIRECTION	Je connais mes non-négociables et je les protège.	1 2 3 4 5
DIRECTION	Je peux expliquer ce que je veux arrêter, continuer et construire maintenant.	1 2 3 4 5

NOUVEAU TOTAL : _____ / 100

Score de départ : _____ /100 Écart : _____ points

Le domaine qui a le plus progressé et pourquoi :

Le domaine qui demande encore du travail :

FICHE DE SYNTHÈSE

MON STANDARD MINIMUM S

C'est la version minimale d'une journée que tu considères encore comme tenue. Elle doit pouvoir survivre à une mauvaise journée.

HEURE LIMITE DE LEVER

MOUVEMENT MINIMUM

TÂCHE PRIORITAIRE MINIMUM

RÈGLE TÉLÉPHONE

FERMETURE DE JOURNÉE

TEST

Si tu rates ce standard trois jours sur sept, il est probablement trop ambitieux ou mal placé. Ajuste-le avant d'accuser ta volonté.

FICHE DE SYNTHÈSE

MES 5 RÈGLES PERSONNELLES

RÈGLE 1

RÈGLE 2

RÈGLE 3

RÈGLE 4

RÈGLE 5

La règle qui me protège le plus sous pression :

PLAN 90 JOURS

TROIS OBJECTIFS. PAS DOUZE.

PERSONNEL

Résultat à 90 jours :

Mesure : _____ Jalon à 30 jours :

Prochaine action sous 24 h :

PROFESSIONNEL / FINANCIER

Résultat à 90 jours :

Mesure : _____ Jalon à 30 jours :

Prochaine action sous 24 h :

PHYSIQUE / ÉNERGIE

Résultat à 90 jours :

Mesure : _____ Jalon à 30 jours :

Prochaine action sous 24 h :

CONTRAT 90 JOURS

LA DÉCISION QUE TU PRENDS LUCIDE

Ce contrat n'a aucune valeur magique. Sa valeur vient du fait qu'il fixe par écrit ce que tu as décidé avant que la fatigue, le stress ou l'habitude essaient de renégocier.

Pendant les 90 prochains jours, je m'engage à :

Je refuse désormais de :

CONTRAT 90 JOURS / SUITE

QUAND JE DÉVIE, JE REVIENS.

Mes 5 non-négociables :

Si je dévie pendant plusieurs jours, mon protocole de retour est :

DATE : _____

SIGNATURE : _____

À RETENIR

Tu n'as pas besoin d'un redémarrage parfait. Tu as besoin d'un protocole de retour suffisamment simple pour être utilisé le jour où tout se complique.

APRÈS LE JOUR 21

NE LAISSE PAS LE PROGRAMME DEVENIR UN SOUVENIR.

Pendant les 7 prochains jours, tu ne rajoutes rien. Tu protèges une priorité, ta promesse quotidienne et ton Standard Minimum. L'objectif est de vérifier que ton cadre existe sans la stimulation quotidienne du workbook.

Ma priorité unique pour les 7 prochains jours :

- ☐ Je garde mon Standard Minimum S.
- ☐ Je tiens ma promesse quotidienne.
- ☐ Je relis mes 5 règles chaque matin.
- ☐ Je fais un bilan au 7e jour.

Date de mon bilan :

Ce que je veux vérifier à cette date :

ET MAINTENANT ?

TU SAIS DAVANTAGE QUOI FAIRE. LA QUESTION EST : VAS-TU LE TENIR ?

Ces 21 jours t'ont donné un cadre de base. Mais certaines situations demandent plus qu'un workbook : elles nécessitent de comprendre précisément les mécanismes qui te font revenir aux mêmes schémas, d'ajuster le cadre à ta réalité et de tenir lorsque la pression augmente.

LA MÉTHODE S

Un accompagnement individuel pour analyser ta situation, clarifier les points de rupture, construire un cadre adapté et travailler la tenue dans le temps.

Si tu veux aller plus loin :

www.lamethodes.com

Commence par le diagnostic. Pas pour "te motiver", mais pour déterminer ce qui mérite réellement d'être travaillé.

NOTES

CE QUE JE NE VEUX PAS OUBLIER

© 2026 MÉTHODE S — Tous droits réservés.

Ce document est destiné à un usage personnel. Reproduction, redistribution ou revente non autorisées.