

# Auto-coaching **WORKBOOK**

*L'auto-coaching est une discipline  
personnelle, qui vous apportera  
une incroyable source de liberté  
physique et mentale*

## Sommaire

1. Qu'est-ce que l'auto-coaching ?
2. Les bénéfices
3. Un état d'esprit
4. La trame de votre auto-coaching
5. Les outils pour démarrer
6. Les 6 besoins humains fondamentaux

# 1/ Qu'est-ce que l'auto-Coaching ?

L'auto-coaching permet de convertir la conscience de soi en action consciente<sup>1</sup>. Il combine une observation objective de soi, avec un changement opérationnel de ce qui vous permet de reconnaître et de remodeler les schémas qui façonnent votre quotidien.

Et je ne vous parle pas de « votre vie ». C'est trop large. Et concrètement, ce qui façonne votre vie, c'est ce que vous faites au quotidien.

L'auto-coaching vous permet de développer votre capacité à :

- Observer vos pensées et vos comportements avec objectivité
- Identifier les schémas récurrents qui limitent votre croissance
- Prendre des décisions basées sur des idées claires plutôt que sur des impulsions
- Mettre en œuvre des changements durables par une action consciente, cohérente, ciblée et surtout répétée

La plupart des gens oscillent entre une motivation temporaire et des échecs récurrents. L'auto-coaching va vous permettre de rompre ce cycle en vous apprenant à :

1. **Reconnaître vos schémas.** Commencez par comprendre comment vos croyances et habitudes actuelles se sont formées. Elles ne sont pas le fruit du hasard - ce sont des réponses programmées qui ont eu un but. Certaines vous sont encore utiles, d'autres vous empêchent d'avancer.
2. **Créez de nouvelles voies neuronales.** Votre cerveau fonctionne grâce à des connexions neuronales établies. L'auto-coaching vous aide à créer consciemment de nouvelles voies par une pratique délibérée et une action cohérente. Il ne s'agit pas de volonté (la motivation est une mèche courte qui dure en moyenne 2 semaines) - il s'agit de recâbler vos réponses automatiques de manière durable.
3. **Transformer la connaissance en résultats.** Il ne suffit pas de comprendre pourquoi vous faites quelque chose. L'auto-coaching comble le fossé entre la compréhension et l'action en créant des étapes pratiques pour un changement durable.

---

<sup>1</sup> Rappelez-vous, je ne suis pas ce que je sais, je suis ce que je fais

## 2/ Les bénéfices à se coacher soi-même

### UNE MEILLEURE CONNAISSANCE DE SOI PAR L'ACTION

La plupart des approches de la connaissance de soi se concentrent sur la compréhension de vos pensées et de vos sentiments. Bien que la compréhension soit importante, la véritable transformation exige de passer de cette connaissance à l'action. Votre cerveau ne se recâble pas uniquement par la connaissance - il change par des actions physiologiques conscientes et répétées.

#### La biologie de la conscience

Des recherches neuroscientifiques récentes révèlent que la conscience de soi fonctionne grâce à des réseaux neuronaux spécifiques situés dans le cortex préfrontal (siège des fonctions cognitives). Ces réseaux se renforcent ou s'affaiblissent en fonction de leur utilisation, tout comme les muscles. Lorsque vous vous engagez activement dans l'auto observation tout en prenant des mesures délibérées, vous créez de nouvelles voies neuronales qui renforcent votre capacité à faire des choix conscients (terminer votre douche le matin par de l'eau froide est un exemple de renfort de votre volonté à faire ce qui n'est ni désiré par votre cerveau, ni habituel) . Pensez à la façon dont votre cerveau traite les expériences quotidiennes. En l'absence d'auto-coaching actif, votre esprit filtre automatiquement les informations en fonction des croyances et des habitudes existantes. Vous pouvez penser que vous voyez la réalité clairement, mais vous la voyez à travers des couches de réponses programmées. C'est pourquoi la même situation peut déclencher des réactions totalement différentes chez d'autres personnes - nous ne voyons pas la réalité telle qu'elle est ; nous la voyons telle que nous sommes programmés pour la percevoir.

#### De l'observation passive à l'engagement actif

L'auto-coaching transforme la conscience passive de soi en une pratique active. Au lieu de simplement remarquer vos schémas, vous apprenez à surveiller ce qui déclenche vos pensées, vos sentiments, vos actions. Votre cerveau crée des associations basées sur des expériences passées. Lorsque des situations similaires se présentent, ces associations s'activent automatiquement, souvent avant que vous n'en soyez conscient. Grâce à l'auto-coaching, **vous développez votre capacité à reconnaître ces**

**déclencheurs dès qu'ils apparaissent, plutôt qu'après qu'ils aient déjà influencé votre comportement.**

### **Suivez vos schémas de réaction**

Chacune de vos réactions, qu'il s'agisse d'un stress, d'un défi ou d'une opportunité, suit une voie neuronale spécifique. Ces voies deviennent plus ancrées à chaque fois que vous les utilisez, ce qui en fait votre réaction par défaut. L'auto-coaching vous aide à identifier ces schémas pendant qu'ils se produisent, créant ainsi un espace pour un choix conscient plutôt qu'une réaction automatique.

### **Mettre en œuvre des ajustements en temps réel**

La différence essentielle entre la connaissance de soi traditionnelle et l'auto-coaching réside dans l'application immédiate. Au lieu d'attendre le « bon moment » pour changer, vous apprenez à faire des micro-ajustements en temps réel. Cette réponse immédiate crée de nouvelles voies neuronales plus efficacement qu'une action différée.

### **L'effet cumulatif**

Chaque fois que vous observez et ajustez consciemment votre réponse à une situation, vous renforcez vos réseaux neuronaux de conscience de soi. Cela crée un effet cumulatif : plus vous pratiquez, plus votre capacité à faire des choix conscients se renforce. Votre cerveau se reconstruit littéralement sur la base de ces nouveaux schémas d'observation et d'action.

## **SORTIR DE LA PARALYSIE DÉCISIONNELLE**

La recherche montre qu'en moyenne, 80 % de nos décisions sont prises en mode automatique, grâce en partie à des voies neuronales établies par les expériences passées. Cette automatisation a une fonction essentielle : elle permet d'éviter la surcharge cognitive. Cependant, lorsque ces réponses automatisées ne servent plus votre croissance, elles créent une paralysie décisionnelle.

### **Comprendre les réseaux décisionnels**

Le cerveau crée des réseaux décisionnels basés sur les expériences passées et les résultats perçus. Ces réseaux fonctionnent grâce à une interaction complexe de neurotransmetteurs, en particulier la dopamine, qui influence à la fois la motivation et l'anticipation de la récompense. Lorsqu'il est

confronté à des décisions, le cerveau se réfère automatiquement à ces réseaux établis, ce qui entraîne l'une des trois réponses suivantes :

- Première réponse : **Réaction automatique**. Votre cerveau active les voies neuronales existantes, déclenchant une action immédiate basée sur des schémas connus. Cela se produit avant que la pensée consciente n'entre en jeu.
- Deuxième réaction : **Paralysie analytique**. Lorsque vous êtes confronté à des décisions qui remettent en cause les croyances établies, votre cerveau peut entrer dans une boucle de réflexion excessive, tentant de concilier les nouvelles possibilités avec les cadres neuronaux existants.
- Troisième réaction : **L'évitement**. Si la décision suscite de l'incertitude ou un malaise potentiel, votre cerveau peut se résoudre à l'inaction, en maintenant les schémas actuels même s'ils sont manifestement inefficaces, voire toxiques.

### Briser le cycle de la paralysie

L'auto-coaching pirate ces réponses automatiques en mettant en œuvre une approche structurée de la prise de décision. Au lieu de s'appuyer sur vos schémas habituels ou de se laisser piéger par l'analyse, vous apprenez à :

- **Reconnaître les points de décision**. La plupart des gens ne se rendent compte qu'ils prennent des décisions qu'après avoir déjà réagi. L'auto-coaching développe votre capacité à identifier les moments de décision dès qu'ils se présentent, créant ainsi un espace pour un choix conscient.
- **Évaluer la rétroaction neuronale**. Votre cerveau fournit une rétroaction constante par le biais de sensations physiques, de réponses émotionnelles et de schémas de pensée. Apprendre à lire ces informations avec précision permet d'éviter de prendre des décisions impulsives.

### Mettre en place des pauses stratégiques

La clé pour sortir de la paralysie décisionnelle ne consiste pas à forcer l'action immédiate, mais à créer des pauses stratégiques. Ces moments permettent à votre cortex préfrontal de s'engager pleinement, en passant des réponses automatiques à des choix réfléchis. Vous apprenez à identifier ce qui déclenche vos schémas, et quand un déclencheur se présente, vous faites une pause pour décider de la manière dont vous allez agir. **C'est pour cela que sont conçues les Sentinelles.**

# MAÎTRISER L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

L'intelligence émotionnelle n'est pas un trait inné - c'est une capacité neuronale qui se développe par la pratique. Alors que les approches traditionnelles se concentrent sur la conscience émotionnelle, l'auto-coaching cible les mécanismes biologiques qui régissent les réponses émotionnelles, créant ainsi un changement durable au niveau neuronal.

## La neuroscience des émotions

Vos réactions émotionnelles trouvent leur origine dans le système limbique, en particulier l'amygdale, qui traite les stimuli émotionnels avant que la pensée consciente n'intervienne. Cela explique pourquoi vous ressentez souvent des émotions avant de pouvoir les rationaliser. Il est essentiel de comprendre cette séquence biologique pour développer une véritable intelligence émotionnelle.

Lorsque les déclencheurs émotionnels activent votre système limbique, ils déclenchent une cascade de réactions physiologiques - accélération du rythme cardiaque, modification des schémas respiratoires, changements hormonaux. Ces réactions physiques se produisent en quelques millisecondes, alors que la conscience prend beaucoup plus de temps à s'engager.

## Transformer les schémas émotionnels

L'auto-coaching travaille directement avec ces processus neurobiologiques, en vous apprenant à :

- **Lire les signaux physiques.** Votre corps émet des signaux d'alerte avant que les émotions ne prennent le dessus sur la pensée consciente. Apprendre à reconnaître ces signaux crée une fenêtre pour une réponse consciente plutôt qu'un comportement réactif. Il ne s'agit pas de supprimer les émotions, mais de comprendre leur message avant qu'elles n'entraînent vos sentiments et vos actions.
- **Identifier les déclencheurs émotionnels.** Chaque réponse émotionnelle a un point de déclenchement - un moment où votre cerveau commence sa séquence de réponse automatisée. Grâce à l'auto-coaching, vous développez votre capacité à reconnaître ces déclencheurs dès qu'ils apparaissent, plutôt qu'après qu'ils aient activé des réponses émotionnelles complètes (c'est votre animal sentinelle qui vous sert de guetteur)
- **Créer un espace de réponse.** La clé de l'intelligence émotionnelle réside dans l'espace entre le déclencheur et la réponse. L'auto-coaching vous aide à élargir cet espace, en permettant à votre cortex

préfrontal de s'engager avant que les réactions émotionnelles ne prennent le contrôle. Cela crée ce que les neuroscientifiques appellent la « flexibilité de la réponse », c'est-à-dire la capacité de choisir ses réactions plutôt que de se laisser guider par elles.

### **La biologie de l'équilibre émotionnel**

Chaque fois que vous réussissez à surmonter un déclencheur émotionnel par une décision consciente plutôt que par une réaction automatique, vous renforcez les voies neuronales associées à la régulation émotionnelle. Vous améliorez ainsi progressivement votre compétence d'intelligence émotionnelle.

La neuroplasticité signifie que chaque réponse émotionnelle consciente remodèle littéralement votre architecture neuronale. Au fil du temps, ce qui commence par une pratique délibérée devient votre façon naturelle de traiter les expériences émotionnelles. Ce qui signifie, qu'avec le temps, vous reprogrammez la partie inconsciente de vos pensées et de vos habitudes, qui représentent 80% de votre quotidien.

## **DÉVELOPPER LA CONCENTRATION STRATÉGIQUE**

Il y a une différence entre motivation temporaire et concentration durable. Comprendre la différence biologique entre ces deux états permet de comprendre pourquoi la motivation seule crée rarement un changement durable. La concentration opère à un niveau neuronal plus profond, créant des modèles durables.

### **La neurobiologie de la concentration**

Les réseaux d'attention de votre cerveau impliquent des interactions complexes entre votre cortex préfrontal et des structures cérébrales plus profondes. Ces réseaux déterminent non seulement ce sur quoi vous vous concentrez, mais aussi l'efficacité avec laquelle vous maintenez cette concentration dans le temps. Les recherches montrent qu'une concentration soutenue modifie la structure du cerveau, et renforce les voies neuronales associées à l'attention et aux fonctions exécutives.

Lorsque vous tentez de vous concentrer sans le soutien neuronal approprié, vous vous engagez dans ce que les neuroscientifiques appellent le « contrôle de l'effort ». Cela entraîne une fatigue cognitive rapide, qui se traduit par une baisse des performances et l'abandon des objectifs. L'auto-coaching relève ce défi en développant la capacité naturelle de votre cerveau à se concentrer de manière soutenue.



## Ingénierie de la concentration durable

L'auto-coaching agit directement sur les mécanismes d'attention de votre cerveau pour créer un changement durable. Ce processus implique une amélioration systématique de vos réseaux neuronaux par le biais de pratiques spécifiques :

- **Architecture de l'attention.** Votre cerveau se concentre naturellement sur ce qu'il perçoit comme immédiatement pertinent. L'auto-coaching vous aide à remodeler consciemment ces schémas de perception, en entraînant votre cerveau à reconnaître les **avantages à long terme** comme étant immédiatement pertinents. Cela crée des voies neuronales qui **favorisent une concentration** soutenue sur des activités **orientées vers la croissance**, et non sur une satisfaction rapide, ou éviter un effort désagréable.
- **Gestion de l'énergie.** La concentration requiert d'importantes ressources neuronales. Comprendre les cycles énergétiques de votre cerveau vous permet d'aligner les tâches difficiles sur les périodes où les fonctions cognitives sont à leur maximum. Il ne s'agit pas de forcer la concentration, mais de travailler avec les rythmes naturels du cerveau pour maximiser l'efficacité.

## RENFORCER LA RÉSILIENCE MENTALE

La résilience mentale ne consiste pas à être plus fort, mais à développer la flexibilité neuronale. Les capacités d'adaptation de votre cerveau déterminent l'efficacité avec laquelle vous réagissez aux obstacles, aux revers et au changement. La compréhension de ce fondement biologique permet de comprendre pourquoi les approches traditionnelles de la résilience sont souvent insuffisantes.

### La biologie de la résilience

La recherche montre que la résilience fonctionne grâce à des réseaux neuronaux spécifiques impliquant le cortex préfrontal, l'amygdale et l'hippocampe. Ces réseaux régulent la réponse au stress, le traitement des émotions et l'apprentissage adaptatif. Lorsqu'ils sont correctement développés, ils créent ce que les neuroscientifiques appellent « l'inoculation au stress », c'est-à-dire la capacité à maintenir des performances élevées sous pression.

Le stress n'est pas intrinsèquement négatif. Une bonne dose de stress renforce les réseaux neuronaux et améliore les performances. La clé consiste

à développer la capacité de votre cerveau à traiter les facteurs de stress et à s'y adapter, plutôt que d'être submergé par eux.

### **Ingénierie de l'adaptabilité neuronale**

L'auto-coaching travaille directement avec les mécanismes d'adaptation de votre cerveau pour construire une résilience durable. Ce processus implique le développement systématique de capacités neuronales clés : La calibration de la réponse au stress. Votre cerveau crée des schémas neuronaux spécifiques en réponse au stress. L'auto-coaching vous aide à reconnaître ces schémas et à les ajuster en temps réel, empêchant ainsi les réactions automatiques au stress d'entraver vos performances. Il ne s'agit pas d'éliminer le stress, mais d'optimiser votre réponse au stress.

La résilience mentale dépend fortement des mécanismes de récupération du cerveau. Comprendre et travailler avec ces processus biologiques permet de construire des réseaux neuronaux plus forts grâce à des périodes de récupération stratégiques. Cela crée ce que les scientifiques appellent une «super compensation», c'est-à-dire que la récupération améliore la capacité de performance future. Ici, la qualité de votre sommeil et votre niveau d'activité sportive sont des clés majeures.

### **Accélération de l'apprentissage adaptatif**

Votre cerveau apprend naturellement de ses expériences, mais cet apprentissage se fait parfois au hasard, ou en fonction des besoins de votre entourage, et non des vôtres. L'auto-coaching vous aide à diriger consciemment ce processus d'apprentissage, en créant des schémas neuronaux plus efficaces pour relever les défis à venir qui doivent être les vôtres. Chaque revers devient une opportunité d'amélioration neuronale plutôt qu'une source de limitation. C'est une source de progrès pour **vous**, et non un échec vis-à-vis des **autres**.

### **L'effet cumulé de la résilience**

Chaque fois que vous relevez un défi avec succès, vous renforcez les réseaux neuronaux associés à la résilience. Il en résulte une amélioration progressive de vos capacités d'adaptation. Votre cerveau se reconstruit littéralement pour faire face plus efficacement à des défis plus importants.

Cette transformation se produit à plusieurs niveaux - des neurones individuels aux réseaux neuronaux entiers. Il en résulte une architecture cérébrale optimisée pour la résilience plutôt que pour la réactivité. Ce qui

commence comme une pratique consciente devient votre modèle de réponse naturel. C'est également une manière de renforcer l'estime de soi.

## CRÉER UNE TRANSFORMATION DURABLE

La différence entre un changement temporaire et une transformation durable réside dans l'intégration neuronale. La plupart des efforts de changement échouent parce qu'ils ciblent des comportements ponctuels, sans tenir compte de l'architecture neuronale sous-jacente qui implique ces comportements.

### Les neurosciences du changement

Votre cerveau fonctionne grâce à des voies neuronales établies, c'est-à-dire des schémas de connexion qui déterminent votre façon de penser, de ressentir et d'agir. Ces voies se renforcent avec l'usage répété. Une transformation durable passe par la reconstruction de ces réseaux.

La recherche démontre qu'un changement durable se produit par le biais d'une séquence spécifique d'adaptation neuronale. Ce processus implique le démantèlement d'anciens schémas neuronaux et la construction simultanée de nouveaux schémas plus efficaces. Il est essentiel de comprendre cette séquence biologique pour créer une transformation qui persiste au-delà de la motivation initiale.

### L'ingénierie du changement durable

L'auto-coaching travaille directement avec les mécanismes adaptatifs de votre cerveau pour créer une transformation qui reste dans le temps. **Si vous devez penser à ce que vous devez faire, cela ne pourra pas tenir dans le temps.** Ce processus implique le développement systématique de nouvelles architectures neuronales : avant que de nouveaux schémas puissent prendre racine, vous devez d'abord comprendre comment les réseaux neuronaux existants maintiennent les comportements actuels. L'auto-coaching vous aide à identifier ces schémas à la source, créant ainsi des opportunités d'intervention consciente avant que les réponses automatiques ne s'enclenchent.

### Reconstruction du réseau neuronal

La construction de nouveaux schémas comportementaux nécessite l'activation constante de voies neuronales spécifiques. Grâce à une pratique délibérée, vous renforcez ces voies jusqu'à ce qu'elles deviennent la réponse par défaut de votre cerveau. Il ne s'agit pas de volonté, mais de reconstruction neuronale.

Intégration et automatisation : un changement durable se produit lorsque les nouveaux schémas sont pleinement intégrés dans votre architecture neuronale. L'auto-coaching guide ce processus d'intégration, en veillant à ce que les nouveaux comportements deviennent automatiques plutôt que de nécessiter un effort conscient constant.

### **L'effet cumulé de la transformation**

Chaque changement conscient renforce les réseaux neuronaux associés aux comportements souhaités. Cela crée un effet cumulé où la transformation devient progressivement plus facile au fur et à mesure que votre cerveau s'adapte aux nouveaux modèles. **Ce qui commence comme une pratique laborieuse évolue vers un comportement naturel et surtout inconscient. Cette transformation se produit au niveau neuronal le plus profond, créant un changement durable qui persiste même en cas de stress.** Votre cerveau se reconstruit littéralement pour soutenir vos nouveaux schémas de pensée et de comportement.

Prendre le contrôle sur vos pensées et sur vos actions, va vous permettre de réduire la distance entre ce que vous voudriez être et ce que vous êtes aujourd'hui.

## 3/ Un état d'esprit

---

# **Il ne s'agit pas de vos COMPÉTENCES**

# **Il s'agit de votre DISCIPLINE**

---

L'auto-coaching ne se limite pas à l'amélioration des compétences ; il s'agit de cultiver l'état d'esprit qui favorise la croissance et la transformation.

### **L'auto-observation**

La première étape consiste à développer la capacité à observer ses pensées et ses sentiments avec objectivité. L'auto-observation vous permet de comprendre et reconnaître les habitudes et les croyances qui influencent vos pensées, vos actions, vos relations, et donc vos résultats. Cette attention ciblée est cruciale pour identifier les domaines qui nécessitent un changement afin d'accéder à ce que vous désirez. Par exemple, imaginez que vous remarquiez qu'à chaque fois que vous êtes critiqué, vous réagissez de manière défensive. Grâce à l'auto-observation, vous pouvez commencer à reconnaître le schéma et à identifier les éléments déclencheurs de cette réaction. Au lieu de vous sentir frustré, vous commencez à voir cela comme une occasion d'apprendre pourquoi vous vous sentez ainsi et comment vous pouvez réagir différemment à l'avenir.

### **Absence de jugement**

Le jugement déclenche souvent une spirale de rumination, de la peur et de doutes. En apprenant à observer avec objectivité, vous renforcez votre clarté mentale et vous vous permettez d'aller de l'avant en faisant de l'autocritique une force de progrès. Cette approche vous permet de vous concentrer sur les étapes productives qu'il vous faut enclencher, plutôt que de vous laisser emporter par des réflexions toxiques. Par exemple, disons que vous avez l'habitude de remettre à plus tard lorsque vous êtes confronté à des tâches difficiles ou que vous n'aimez pas. Si vous portez un jugement sur cette habitude, vous risquez de vous qualifier de paresseux, ce qui vous découragera encore plus d'agir. Observer avec objectivité permet de reconnaître la procrastination comme obstacle clairement identifié, ce qui

vous permet d'en explorer les raisons et de trouver des moyens de rompre le cycle, par exemple en divisant les tâches en parties plus petites et plus faciles à gérer.

### Réponses conscientes

Au lieu de réagir impulsivement aux situations, l'auto-coaching vous encourage à choisir des réponses conscientes qui correspondent à vos objectifs et à vos valeurs. Il s'agit de résister aux réactions impulsives et de cultiver la capacité de faire une pause, d'évaluer et de répondre de manière réfléchie. Les réponses conscientes conduisent à de meilleurs résultats sur le long terme, et favorisent des relations plus fortes et plus positives. Prenons l'exemple d'un scénario courant dans lequel quelqu'un vous fait un commentaire négatif inattendu au travail. Une réaction impulsive pourrait être d'argumenter ou de rejeter complètement le commentaire. En revanche, une réaction consciente vous permet de respirer, d'écouter attentivement et de répondre d'une manière qui ouvre le dialogue - peut-être en demandant des exemples ou en clarifiant les attentes - plutôt que de laisser vos sentiments guider votre attitude.

### Une pratique constante

L'auto-coaching n'est pas un exercice ponctuel ; il exige des efforts et une pratique constante. Plus vous appliquerez ces principes, plus ils deviendront naturels. Avec le temps, l'observation consciente, avec objectivité et les réponses intentionnelles deviendront une seconde nature, vous aidant à relever chaque défi avec plus d'aisance et de confiance. Par exemple, si vous vous efforcez constamment de rompre avec votre habitude d'éviter les conversations difficiles, chaque fois que vous serez confronté à une situation similaire, vous serez mieux équipé pour la gérer de manière posée et productive. Au fil du temps, vos actions s'accumulent et conduisent à des améliorations significatives de votre résilience et de votre intelligence émotionnelle.

## Exemples avec les boucles toxiques

Pour illustrer ces principes, prenons comme exemples les boucles toxiques.

1. **La peur de l'échec** : L'auto-observation objective vous aide à reconnaître par exemple, que le fait d'éviter de nouvelles opportunités découle d'une peur de l'échec. Au lieu de vous juger parce que vous avez « peur », vous pouvez considérer qu'il s'agit d'une réaction humaine naturelle. Les réponses conscientes vous permettent de

prendre des risques calculés malgré la peur, en vous rappelant que la croissance vient souvent du fait de sortir de votre zone de confort. Et face à une peur inconsciente, vous opposez un courage conscient.

2. **Le perfectionnisme** : Ici, L'auto-observation objective est particulièrement importante si vous luttez contre le perfectionnisme. L'observation de votre comportement peut révéler que vous passez trop de temps sur de petits détails. Une analyse objective vous aide à abandonner le besoin d'être parfait et à vous concentrer sur la valeur ajoutée, même si elle n'est pas « parfaite ».
3. **Éviter les conflits** : Si vous avez tendance à éviter les conflits, l'auto-observation peut vous aider à identifier les émotions et les pensées qui surgissent en cas de confrontation. Au lieu de réagir en se retirant, la réponse consciente vous permet d'aborder la situation avec curiosité - en posant des questions, en comprenant le point de vue de l'autre personne et en trouvant un moyen constructif d'avancer.
4. **Ruminations : Notre énergie va là où nous mettons notre attention.**  
Ruminer, c'est perdre son énergie dans une pensée toxique. L'auto-observation vous permet d'identifier ces pensées en temps réel. Être objectif vous permet de les reconnaître sans les alimenter, et les réponses conscientes consisteront à remplacer ces pensées, souvent illusoires, par une analyse factuelle et des pensées constructives, qui soutiennent le mouvement vers l'avant.

## 4/ La trame de votre auto-Coaching

# Célébrez le CHEMIN et la DISCIPLINE, pas le résultat

Un plan d'auto-coaching est une approche structurée et pragmatique qui vous guide vers une transformation certaine. Il ne s'agit pas de plans idéalisés ou de pensées positives, mais de renforcer un état d'esprit par l'action, l'adaptabilité et un optimisme qui touche jusqu'à votre biologie. Peu de choses se passent comme prévu ! Alors voici comment avancer en toute circonstance.

### Étape 1 : Définir ses intentions

Au lieu de vous fixer des objectifs rigides, commencez par définir vos intentions. Ce sont vos principes directeurs, les choses qui comptent le plus pour vous. Par exemple, au lieu de dire « Je serai promu dans six mois », vous pourriez dire « Je veux développer en permanence des compétences qui me permettent d'assumer des responsabilités de plus en plus grandes ». Les intentions concernent l'orientation et la croissance, et non le simple fait de cocher des cases.

**>> Action immédiate** : Écrivez trois intentions qui correspondent à vos valeurs fondamentales. Gardez-les dans un endroit visible, par exemple sur votre bureau ou votre téléphone, pour vous rappeler ce qui doit orienter vos actions au quotidien.

### Étape 2 : Évaluer votre réalité

Comprenez où vous en êtes en ce moment. Il ne s'agit pas d'enjoliver les choses ou d'en faire trop - il s'agit d'être brutalement honnête avec soi-même. Identifiez ce qui fonctionne, ce qui ne fonctionne pas et pourquoi, objectivement. Comprendre cela vous aidera à prendre des décisions enracinées plutôt qu'à rejeter la faute sur les circonstances ou sur les autres.

**>> Action immédiate** : Procédez à une rapide auto-évaluation. Notez vos points forts, vos défis et les domaines dans lesquels vous avez besoin de soutien. Cette clarté sera votre boussole.



### Étape 3 : Identifier les obstacles à venir

Dans l'armée, on dit qu'aucun plan ne tient face à la première balle. Ce sera la même chose pour votre auto-coaching. Anticipez ce qui pourrait aller de travers - manque de motivation, responsabilités inattendues, peur - et **décidez maintenant** de quelle manière devez-vous réagir lorsque cela se produira. En le sachant à l'avance, vous serez moins déstabilisé.

**>> Action immédiate** : Dressez la liste des trois principaux obstacles que vous pensez rencontrer et écrivez une réponse pratique pour chacun d'entre eux. Ainsi, lorsqu'ils se présenteront, vous aurez un état d'esprit adapté et vous serez prêt à passer à l'action.

### Étape 4 : Pensez « discipline » et « consistance »

La clé ne réside pas dans une grande action héroïque, mais dans la continuité de petites actions réalisées chaque jour et qui correspondent à vos intentions. Définissez des actions souples mais résistantes. Par exemple, si vous souhaitez améliorer votre façon de parler en public, commencez par vous entraîner dans un environnement où vous vous sentez en sécurité, non jugé, par exemple seul devant la caméra de votre smartphone. Puis élargissez progressivement votre champ d'action. Si les choses ne se passent pas bien, changez de cap sans perdre votre élan. La véritable croissance se produit lorsque vous vous **adaptez à un contexte nouveau** et dans l'action.

**>> Action immédiate** : Choisissez une petite action spécifique que vous pouvez entreprendre aujourd'hui et qui correspond à vos intentions. N'oubliez pas qu'il s'agit de créer un élan, et surtout pas de se paralyser par une illusion de perfection. La clé c'est le MOUVEMENT.

### Étape 5 : S'engager à agir et pas d'atteindre la perfection

La perfection est l'ennemie du progrès. L'objectif est de prendre l'habitude d'agir avec constance, même et surtout en cas de revers. Si votre plan initial ne fonctionne pas, adaptez-le plutôt que de l'abandonner. Si vous vouliez méditer pendant 20 minutes, mais que vous n'avez réussi qu'à en faire 5, reconnaissez cet effort. Il s'agit de rester engagé dans le processus.

**>> Action immédiate** : Fixez un rappel récurrent pour suivre vos progrès chaque semaine. Réfléchissez à ce qui a fonctionné et à ce que vous devez ajuster. Célébrez l'acte de se présenter chaque face à votre objectif, pour lequel vous visez l'exécution, pas la perfection.

### Étape 6 : Se poser pour se recalibrer régulièrement

Posez-vous la question avec objectivité : Qu'est-ce qui fonctionne ? Qu'est-ce qui ne fonctionne pas ? Quelles leçons retirer ? Que faut-il ajuster ? Les attentes étaient-elles réalistes compte tenu des circonstances actuelles ?

**>> Action immédiate :** Réservez 10 minutes chaque dimanche pour réfléchir à votre semaine. Notez un enseignement clé et une action que vous entreprendrez la semaine prochaine pour vous améliorer.

### **Étape 7 : Célébrez le chemin et la discipline, pas les résultats**

Célébrez les qualités qui vous permettent d'avancer - le cran, la discipline, l'adaptabilité, la curiosité. Les résultats ne correspondent pas toujours à vos attentes, mais la force que vous développez tout au long du processus est ce qui compte vraiment. Célébrer le chemin et la discipline plutôt que le succès signifie que vous vous concentrez sur ce que vous pouvez contrôler - vos actions et votre état d'esprit - plutôt que sur la validation externe.

**>> Action immédiate :** Chaque jour, notez une situation où vous avez fait preuve de force ou de discipline, même si le résultat n'était pas celui espéré. Cela aide à renforcer l'état d'esprit qui valorise l'effort et l'action.

### **Exemple opérationnel**

Prenons l'exemple d'une personne qui souhaite améliorer ses compétences en leadership. Elle commence par définir une intention : "Je veux être le genre de leader qui écoute activement et inspire confiance." Elle évalue sa réalité, remarquant qu'elle a souvent du mal à rester patiente lors de discussions animées. Elle identifie les obstacles potentiels - le stress lié à la charge de travail, la peur de ne pas être respectée - et prévoit de les contrer en pratiquant d'abord une écoute sincèrement empathique dans des environnements moins critiques. Son plan d'action n'est pas rigide ; il permet les erreurs et inclut des points de réflexion pour adapter sa stratégie en fonction de ce qu'elle apprend en chemin. Elle s'engage dans une pratique constante et, au lieu de se concentrer sur des interactions parfaites, elle célèbre chaque moment où elle décide de se mettre en écoute et à créer une connexion empathique.

**Célébrez le chemin et la discipline, pas le résultat.  
C'est le moyen de creuser un chemin neuronal, et  
obtenir des résultats qui vont rester dans le temps.**

## 5/ Outils pour démarrer

---

**Vous êtes l'histoire que vous vous racontez. Et votre cerveau prend ses décisions en fonction des données dont il dispose, et ces données sont élaborées par votre passé.**

**Se visualiser dans le futur est une façon de raconter une nouvelle histoire à votre cerveau, une histoire qui est possible, avec laquelle votre cerveau doit composer, car vous lui installez de nouvelles données.**

---

### Outil #1 : Votre futur MOI

La technique du Futur Moi est une composante de la reprogrammation neuronale, vous permettant de concevoir consciemment votre avenir. Ce protocole de visualisation fonctionne à la fois comme un plan et une boussole. Il vous connecte à une version actualisée de vous-même qui incarne votre plein potentiel. En établissant ce pont neuronal vers votre état futur, vous accédez à des couches plus profondes de compréhension et de possibilités qui guident vos décisions et actions actuelles.

Le cerveau ne fait pas la différence entre ce qui est réel et les histoires que vous lui racontez. Le futur Moi, les affirmations, représentent des données avec lesquelles votre cerveau va désormais prendre ses décisions.

Lorsque vous pratiquerez cet exercice, rappelez-vous que votre Futur Moi représente des chemins neuronaux qui ne sont pas encore formés. Cette compréhension biologique aide à expliquer pourquoi tout devient possible lorsque vous accédez à cet état - vous programmez littéralement de nouvelles connexions neuronales qui soutiennent les actions nécessaires pour déployer votre vision.

Commencez ce processus de visualisation en comprenant que vous êtes activement en train de recâbler votre cerveau sur votre réel potentiel, et non sur vos croyances installées. Cela crée la base essentielle pour concevoir une vie et une carrière alignées avec vos capacités les plus profondes.

**Exercice du futur Moi • parler avec soi-même étrange mais redoutablement efficace ; quand vous parlez, la première personne à qui vous vous adressez, est votre cerveau, et il croit l'histoire que vous lui racontez**

Commencez par créer les conditions optimales pour cet exercice de reprogrammation neuronale :

- Prenez trois respirations profondes, lentes et intentionnelles pour activer votre système nerveux parasympathique. Laissez chaque respiration apaiser votre esprit et préparer votre cerveau à ce travail de visualisation.
- À mesure que votre conscience s'étend, imaginez-vous debout dans un environnement qui représente votre idéal de la réussite et tout ce que vous pouvez accomplir à partir de là. Remarquez les détails spécifiques de cet espace - comment l'environnement reflète les aspects du succès qui résonnent profondément avec vos aspirations, et les personnes qui vous sont à vos côtés. Face à vous se trouve une grande maison.
- Concentrez votre attention sur votre environnement. Notez les détails précis : le design de la maison, la palette de couleurs, l'aménagement paysager, l'atmosphère générale qu'elle crée et ce que cela signifie pour vous.
- Approchez-vous de l'entrée avec détermination et une totale légitimité. Lorsque la porte s'ouvre, vous rencontrez votre Futur Moi - l'incarnation de votre potentiel réalisé. C'est lui qui vous accueille les bras ouverts et avec enthousiasme. Imprégnez-vous de son énergie qui chauffe votre peau, éveille votre esprit, dope votre estime. Remarquez sa posture, sa tenue, mais surtout, enregistrez l'énergie qu'il dégage. Cette signature énergétique représente l'état neuronal auquel vous branchez
- Votre Futur Moi vous accueille dans son espace. En vous installant dans la conversation, vous créez un canal direct pour accéder à des insights plus profonds sur votre chemin à venir. Maintenez cette connexion pendant que vous explorez les chemins à construire pour arriver à cette étape précise.

- Laissez chaque réponse émerger naturellement. Les réseaux neuronaux de votre cerveau accèdent à des informations au-delà de votre conscience actuelle. Faites confiance à ce processus qui renforce activement les voies qui soutiennent votre évolution.

## **Questions à votre Futur Moi : protocole des voies neuronales**

En dialoguant avec votre Futur Moi, explorez les questions suivantes avec une intention absolue. Chaque réponse aide à créer les réseaux neuronaux qui soutiennent votre évolution :

### **Question #1** : Architecture neuronale de l'abondance

- Quel niveau de réussite financière avez-vous établi, et comment cela a-t-il transformé votre potentiel d'impact ?
- Installez votre légitimité à être en état d'abondance
- Comment allez-vous contribuer à un monde meilleur grâce à cette abondance ?

### **Question #2** : Création de valeur

- Comment avez-vous structuré votre carrière, vos compétences, votre entreprise, pour maximiser une croissance durable ?
- Observez la confiance que vous inspirez et la clarté de ce que vous apportez

### **Question #3** : Connexions relationnelles

- Quel type de relations soutient votre vision ? Où se trouvent les personnes qui contribuent à votre croissance ?
- Observez comment votre Futur Moi navigue dans ces interactions constructives avec une aisance naturelle

### **Question #4** : Optimisation de votre engagement

- Quels rythmes quotidiens et hebdomadaires avez-vous établis pour entretenir des relations solides et en expansion ?
- Prêtez attention à la façon dont ces schémas sont à la fois stimulants et durables

### **Question #5** : Amplification des actions

- Comment avez-vous fait pour créer de la valeur et vous entourer avec ces personnes ?
- Visualisez avec précision et objectivité, les actions que vous avez prises pour construire cet état de réussite

Important : **Ces réponses ne sont pas des prédictions - ce sont des plans** pour l'architecture neuronale que vous construisez à travers une action cohérente et focalisée.

## Outil #2 : Se connaître

Le protocole du Futur Moi établit votre destination. Voyons maintenant la cartographie de votre paysage mental actuel - une étape pour comprendre quelles voies soutiennent votre croissance et lesquelles nécessitent une reconstruction.

Cette évaluation révèle les systèmes de référence qui dirigent votre réalité actuelle. Tout comme un architecte étudie la structure existante avant de commencer les rénovations, nous devons comprendre notre architecture neuronale actuelle pour permettre un changement significatif.

Ce processus met en lumière trois domaines :

1. **Systèmes de Croyances** : Votre cerveau fonctionne à travers des voies neuronales établies, créées par vos programmes et vos expériences passées. Ces voies déterminent la manière dont vous traitez l'information et prenez vos décisions. Comprendre ces schémas existants révèle à la fois les cadres qui servent votre croissance et ceux qui la freinent.
2. **Réseaux de Forces et zones de croissance** : Votre cerveau a déjà développé de solides connexions neuronales dans les domaines où vous excellez. Ces voies établies fournissent des bases stables pour étendre vos capacités. Identifier ces réseaux vous permet d'exploiter l'architecture neuronale existante tout en construisant de nouvelles voies. Plutôt que de chercher à monter une compétence où vous n'êtes pas doué, ou qui ne vous attire pas, concentrez-vous sur les compétences connexes aux domaines où vous êtes fort.

## Clarifiez vos croyances

Identifiez un domaine de votre vie où vous faites actuellement face à des défis significatifs. Puis explorez les questions suivantes pour comprendre les croyances qui façonnent votre manière de penser et d'agir :

1. À quel défi spécifique faites-vous face actuellement ? Par exemple : « J'ai du mal à développer mon entreprise », « je tombe toujours sur des relations toxiques » ...
2. Quelle explication vous donnez-vous pour cette situation ? Par exemple : « Je n'ai pas ce qu'il faut pour réussir », « il me manque ... »

3. Quelles preuves utilisez-vous pour soutenir cette croyance ? Par exemple : « Dans ma famille on pense que la réussite c'est pour les autres, pas pour nous »
4. Cette croyance est-elle universellement vraie pour tout le monde ? Par exemple : « Non - beaucoup de personnes ont réussi sans avoir de modèles à suivre, ou bien qui ont trouvé de nouveaux modèles pour les inspirer »
5. Quelle nouvelle perspective pourrait vous aider à avancer ? Par exemple : « Je peux trouver des personnes qui ont réussi dans des situations similaires, et apprendre de leur parcours car ils sont la preuve que c'est possible ».

### 3 questions pour identifier vos obstacles

Comprendre ce qui vous retient est crucial pour avancer :

1. Quels retours recevez-vous régulièrement concernant vos domaines d'amélioration ? Par exemple : "J'ai tendance à trop analyser les décisions et à retarder le passage à l'action."
2. Dans quels domaines vous retrouvez-vous à procrastiner ou à éviter l'action ? Par exemple : "Je repousse constamment les tâches administratives importantes."
3. Quels défis passés influencent encore vos décisions aujourd'hui ? Par exemple : "Une rupture amoureuse passée douloureuse me rend méfiant à l'égard de toute nouvelle relation."

**Wegartner.**

**what if  
I fall?**

**oh,  
my darling,  
what if  
you fly !**



## 6/ Les 6 besoins fondamentaux

### BESOIN #1 – SÉCURITÉ ET CERTITUDE

Nourriture, logement - tout ce dont vous avez besoin pour vous sentir en sécurité à tous points de vue. Cela peut se traduire par le désir d'avoir un emploi fixe avec un revenu mensuel et un plan retraite, le désir de rencontrer quelqu'un et de s'installer en couple, le besoin d'avoir un patrimoine en cas de besoin, etc.

Nous aimons ce qui est fiable et certain. Parfois nous allons choisir de regarder un film que nous avons déjà vu, plutôt qu'un nouveau, parce que nous sommes certains de passer un bon moment.

- Comment s'incarne VOTRE besoin de sécurité ?
- Dans quelle mesure le besoin de sécurité vous motive et influence vos décisions ?
- Quel est le système de croyances qui alimente ce besoin ?

### BESOIN #2 – VARIÉTÉ ET INCERTITUDE

Il s'agit du besoin de surprise et de spontanéité dans la vie. À l'opposé de la certitude, nous avons besoin de variété dans notre quotidien, sinon tout devient une source d'ennui. C'est la raison pour laquelle les jeux de hasard et les compétitions sportives remportent autant de succès. L'incertitude est une source d'adrénaline qui peut apporter de la couleur à un quotidien trop routinier.

- Comment s'incarne VOTRE besoin de variété ?
- Dans quelle mesure la variété vous motive-t-elle et influence-t-elle vos décisions ?
- Quel est le système de croyances qui alimente ce besoin ?

### BESOIN #3 - CONNEXION

Il s'agit de faire l'expérience de la communauté et de l'apprécier. Cela peut se manifester par un désir de relations familiales solides et d'amitiés profondes. Vous pouvez vous sentir incomplet, déconnecté ou isolé si vous ne faites pas partie d'une organisation ou d'un système de croyance, comme une association ou un club.

- Comment s'incarne VOTRE besoin de connexion ?

- Dans quelle mesure la connexion avec d'autres personnes vous motive-t-elle et influence-t-elle vos décisions ?
- Quel type de personnes et pourquoi elles ?
- Quel est le système de croyances qui alimente ce besoin ?

## **BESOIN #4 - RECONNAISSANCE**

Nous voulons tous être reconnus, pour nos contributions, pour notre rang social, pour exister au travers de nos valeurs, de notre réussite, notre pouvoir sur les autres ou pour les autres. Il s'agit ici de notre légitimité.

- Comment s'incarne VOTRE besoin de reconnaissance ?
- Dans quelle mesure votre besoin de légitimité vous motive et influence vos décisions ?
- Quel est le système de croyances qui alimente ce besoin ?

## **BESOIN #5 - ÉVOLUTION**

La croissance est synonyme d'apprentissage, d'élargissement des expériences et de stimulation de l'intellect. Vous aimez accumuler des connaissances et évoluer en tant qu'être humain. Le bonheur prend ses racines dans le mouvement et la progression.

- Comment s'incarne VOTRE besoin d'évolution ?
- Dans quelle mesure la croissance vous motive-t-elle et influence-t-elle vos décisions ?

## **BESOIN #6 - CONTRIBUTION**

Vous rêvez d'avoir un impact positif sur le monde, de rendre service ou de changer des vies. Cela se traduit par le désir de donner de l'argent, du temps ou des compétences aux autres, en accomplissant des actes philanthropiques ou en choisissant un travail qui vous permette de servir.

- Comment s'incarne VOTRE besoin de contribution ?
- Dans quelle mesure la contribution vous motive-t-elle et influence-t-elle vos décisions ?

**Maintenant  
vous savez,  
alors  
PASSEZ À  
L'ACTION !**

Je réponds à vos  
questions sur mon site  
**wegartner.com**

À bientôt !  
Ludovic

