

LES COULISSES DE TON EGO

"COMPRENDS SES MÉCANISMES POUR MIEUX AVANCER"

MODULE 4 : UN PLAN CLAIR POUR BRISER LES CYCLES RÉPÉTITIFS ET AVANCER VERS PLUS DE LIBERTÉ

1. CONCEPTS CLÉS À RETENIR

- **Pourquoi certaines transformations ne durent pas ?**

Comprendre son ego ne suffit pas. Sans mise en action concrète et répétée, les anciens schémas reviennent naturellement.

« Ton cerveau fonctionne en mode automatique 95% du temps. Pour créer un changement durable, il faut l'expérimenter et le répéter. »

- **Le cycle du sabotage inconscient**

L'ego suit un cycle précis qui nous ramène souvent à nos anciens comportements :

1. **Prise de conscience** : Tu identifies un schéma qui te bloque.
2. **Motivation** : Tu es inspiré(e) à changer et ressens une nouvelle énergie.
3. **Obstacle** : Une peur, une difficulté ou un déclencheur réactive ton ancien réflexe.
4. **Retour en arrière** : L'ego reprend le contrôle et justifie pourquoi ce n'était « pas le bon moment ».

« Sans plan d'action, ton ego trouvera toujours une excuse pour revenir dans ses automatismes. »

2. LES 3 PILIERS POUR UN CHANGEMENT DURABLE

1. Pilier #1 : La Répétition Consciente

« Ton cerveau est une machine à habitudes. Plus tu répètes une action, plus elle devient naturelle. »

- **Pourquoi c'est important ?**

La plasticité neuronale montre que les connexions les plus utilisées deviennent automatiques.

- **Comment l'appliquer ?**

- **Créer un rituel d'observation** : Chaque soir, note un schéma que tu as observé dans ta journée.
- **Pratiquer la prise de recul immédiate** : Quand ton ego s'active, pose-toi cette question : « Suis-je en train de réagir selon un ancien schéma ? »

Exercice rapide :

- Choisis un schéma précis et engage-toi à le répéter consciemment avec une action alignée pendant 7 jours.
- Note tes observations ici :

2. Pilier #2 : L'Environnement

« Ton ego est influencé par ton environnement social et émotionnel. »

- **Pourquoi c'est important ?**

Si ton entourage valide tes anciens schémas, il sera plus difficile de changer.

- **Comment l'appliquer ?**
 - S'entourer de personnes qui soutiennent ton évolution.
 - **Éviter les contextes qui renforcent tes anciens schémas.**
Exemple : Si ton ego perfectionniste te pousse à trop réfléchir avant d'agir, mets-toi dans un contexte où l'action immédiate est nécessaire.

Exercice rapide :

- Identifie une personne ou un groupe qui pourrait soutenir ton évolution.
- Engage-toi à échanger avec elle cette semaine.
- Note ici la personne ou le groupe que tu choisis :

3. Pilier #3 : L'Engagement Public et la Responsabilité

« Se déclarer responsable devant quelqu'un augmente fortement les chances de succès. »

- **Pourquoi c'est important ?**
L'engagement public crée une pression positive qui motive à tenir ses engagements.
- **Comment l'appliquer ?**
 - **Trouver un partenaire d'engagement** : Quelqu'un avec qui tu peux partager ton évolution et tes défis.
 - Noter tes avancées chaque semaine pour mesurer tes progrès.

Exercice rapide :

- Partage avec une personne de confiance une action concrète que tu veux appliquer cette semaine.
- Engage-toi à lui donner un retour sur tes progrès.
- Note ici ton engagement :

3. EXERCICE PRATIQUE : CONSTRUIRE TON PLAN D'ACTION

Objectif : Transformer tes prises de conscience en actions durables.

Étape 1 : Identifier un schéma récurrent que tu veux transformer

- Question de réflexion : Quel schéma limitant te freine encore aujourd'hui ?

Note ta réponse :

Étape 2 : Appliquer les 3 Piliers pour casser ce schéma

- Quelle action vas-tu répéter consciemment chaque jour ?

- Quel environnement vas-tu modifier pour favoriser ton évolution ?

- À qui vas-tu partager ton engagement et comment vas-tu mesurer tes progrès ?
-

4. MISE EN PRATIQUE QUOTIDIENNE : OBSERVER ET RENFORCER LE CHANGEMENT

Exercice à faire cette semaine :

1. **Pratique une action consciente** chaque jour pour ancrer ton nouveau schéma.
2. **Identifie une personne** ou un groupe qui peut t'accompagner et engage-toi auprès d'eux.
3. **Mesure tes progrès** et ajuste ta stratégie en fonction de tes résultats.
4. Note tes observations ici :

5. CRÉATION D'UN DÉCLIC : SE PROJETER DANS UNE TRANSFORMATION DURABLE

Imagine un instant : si chaque jour, tu prenais conscience d'un schéma et que tu le modifiais...

Si chaque semaine, tu mesurais tes progrès et adaptais ta stratégie...

Si, au lieu de lutter contre ton ego, tu travaillais avec lui pour avancer...

- **Question de réflexion** : Quel impact cela aurait-il sur ta vie ? Sur ta confiance en toi ? Sur tes choix ?
-

6. RAPPEL & CONCLUSION

- **La transformation durable** vient de l'application répétée, et non de la simple compréhension.
- **Les 3 piliers du changement durable** :
 - La Répétition Consciente → Rééduquer un schéma par l'action quotidienne.
 - L'Environnement → S'entourer de contextes et de personnes qui soutiennent l'évolution.
 - L'Engagement Public → S'engager auprès de quelqu'un pour maintenir la motivation.

7. INSPIRATION À EMPORTER

« Ce n'est pas l'information qui change une vie, mais l'action répétée et consciente. »



Restes connecté(e):

Abonnes-toi à ma chaine [Vivre à fond sa vie](#)

Natacha 🥰