

**AVANCEZ SANS ATTENDRE D'ÊTRE PRÊT(E).**



Petits

actes de

courage

[www.marketingformation.ch](http://www.marketingformation.ch) - [www.coachingsucces.ch](http://www.coachingsucces.ch)  
[www.changementrapide.ch](http://www.changementrapide.ch)

## **Table des matières**

<b>INTRODUCTION .....</b>	<b>3</b>
<b>JOUR 1 : REDEFINIR CE QUE SIGNIFIE LE COURAGE.....</b>	<b>4</b>
LEÇON DU JOUR 1 .....	4
EXERCICE DU JOUR 1 .....	5
<b>JOUR 2 : REPEREZ L'HABITUDE D'HESITER .....</b>	<b>6</b>
LEÇON DU JOUR 2 .....	6
EXERCICE DU JOUR 2 .....	7
<b>JOUR 3 : REDUISEZ LA CHOSE EFFRAYANTE.....</b>	<b>8</b>
LEÇON DU JOUR 3 .....	8
EXERCICE DU JOUR 3 .....	9
<b>JOUR 4 : ACCEPTEZ LE MALAISE .....</b>	<b>10</b>
LEÇON DU JOUR 4 .....	10
EXERCICE DU JOUR 4 .....	11
<b>JOUR 5 : CELEBREZ LES PETITES VICTOIRES .....</b>	<b>12</b>
LEÇON DU JOUR 5 .....	12
EXERCICE DU JOUR 5 .....	13
<b>CONCLUSION .....</b>	<b>14</b>

# Introduction

La Médaille d'honneur est la plus haute distinction militaire américaine récompensant le courage. Elle est décernée pour des actes de bravoure au combat. Une personne reconnaît une situation potentiellement mortelle et agit malgré cela.

Cette distinction, tout comme les médailles individuelles récompensant le courage dans chacune des forces armées américaines, est décernée pour une raison fondamentale.

**Une personne a été confrontée à la peur, à l'incertitude et à la possibilité de perdre la vie, et elle a agi au-delà de son devoir.**

La plus haute distinction militaire britannique pour le courage est la Croix de Victoria (VC), tandis que la Croix de George (GC) est décernée aux civils qui font preuve d'actes de bravoure et de courage exceptionnels.

Le concept clé à retenir ici est qu'une personne n'a pas agi parce qu'elle était intrépide ou qu'elle ne reconnaissait pas la menace. Elle a agi tout en ressentant de la peur. La peur n'était pas absente, mais plutôt, elle a démontré sa capacité à agir avec détermination et détermination face à une situation difficile.

Votre défi vous enseigne les principes fondamentaux de l'état d'esprit incarné par les récipiendaires des plus hautes distinctions pour leur courage.

Au cours des cinq prochains jours, vous apprendrez à considérer la peur comme une émotion normale et naturelle. Vos leçons et vos exercices quotidiens vous aideront à aller de l'avant malgré la peur et l'incertitude, vous permettant ainsi de progresser dans votre vie.

Votre cheminement vers la réduction de l'impact de la peur et le renforcement de votre confiance en vous commence par une exploration de l'évitement.

# JOUR 1 : Redéfinir ce que signifie le courage

## LEÇON DU JOUR 1

Les premiers humains vivaient constamment dans la peur. Heureusement, vous n'avez pas à craindre pour votre vie lorsque vous quittez votre domicile chaque jour. Vos ancêtres n'avaient pas ce luxe. Le simple fait de sortir de la relative sécurité de leur abri mettait leur vie en danger.

La peur était un outil essentiel à la survie. Si l'un de vos ancêtres paléolithiques n'était pas capable d'identifier les animaux prédateurs et autres situations mettant sa vie en danger, il n'aurait probablement pas survécu très longtemps.

De nos jours, la peur nous frappe de manière plus subtile et moins évidente. Voici quelques exemples de préoccupations courantes et quotidiennes qui peuvent sembler insignifiantes, mais qui peuvent éroder votre confiance et amplifier votre peur.

1. Vous repouvez le moment de passer un coup de fil parce que vous êtes sûr que cela ne sera pas agréable.
2. Une petite voix dans votre tête vous pousse à prendre la parole pendant une réunion au travail, mais vous vous mordez la langue et restez silencieux.
3. Ne vérifiez pas votre solde bancaire, car vous risquez de ne pas aimer ce que vous y trouverez.
4. Vous évitez de prendre rendez-vous chez votre médecin parce que vous êtes sûr qu'il vous annoncera de mauvaises nouvelles.

Aucune de ces situations ne vous demande de faire face à des risques incroyables pouvant entraîner la perte de vies humaines. Si vous surmontez courageusement ces peurs et prenez les mesures appropriées, vous ne recevrez pas la Médaille d'honneur ou la Croix de George.

Personne d'autre que vous ne peut reconnaître que vous avez avancé malgré votre peur. Ce n'est pas grave, car le respect de soi et la confiance que vous gagnez en surmontant ces peurs courantes sont une récompense suffisante.

Réfléchissez à ce que vous avez évité récemment, puis passez à votre exercice du jour.

## **EXERCICE DU JOUR 1**

Énumérez cinq choses que vous avez évitées parce qu'elles vous mettent mal à l'aise, même si elles semblent insignifiantes.


# JOUR 2 : Repérez l'habitude d'hésiter

## LEÇON DU JOUR 2

Nous avons aujourd'hui une excellente information à vous communiquer. Elle peut vous aider à passer à l'action alors que vous auriez généralement tendance à prendre du recul et à trop réfléchir à une situation. La leçon d'aujourd'hui peut avoir un impact positif sur tous les domaines de votre vie où le fait de passer trop de temps à réfléchir a conduit à un résultat négatif.

Vous êtes enthousiaste et prêt à vous lancer ? Super ! Mais avant tout, nous vous invitons à faire une pause.

**C'est vrai, même si ce que nous avons à vous offrir peut avoir un impact considérable sur votre vie, nous voulons que vous hésitez.**

Pendant que vous prenez le temps de réfléchir, vous imaginez probablement toutes les raisons pour lesquelles cela ne fonctionnera pas pour vous. Il y aura forcément un hic qui vous empêchera d'en tirer profit. Votre critique intérieur s'en mêle et commence à vous convaincre qu'il y a beaucoup de raisons de s'inquiéter et qu'il vaut mieux rester dans l'hésitation encore un peu.

Tu vois ce qui s'est passé là ? Plus tu hésitas, plus ton instinct à remettre en question ton expérience te conduisait sur le chemin de la peur.

Dans de nombreux cas, il est judicieux de prendre le temps de se préparer avant d'agir. Parfois, cependant, cela devient une habitude autodestructrice qui empêche tout progrès.

Au fait, nous faisons tous cela.

Ne vous sentez pas coupable si vous vous reconnaisssez dans cette leçon. L'idée est de prendre conscience de ce comportement afin de pouvoir aller de l'avant et progresser, plutôt que d'hésiter et de vous complaire dans l'inaction.

L'exercice d'aujourd'hui vous aidera à adopter le conseil ancestral qui nous rappelle que « celui qui hésite est perdu ».

## EXERCICE DU JOUR 2 :

Choisissez un moment aujourd'hui où vous vous êtes surpris à hésiter. Notez quelle était la situation et ce que votre instinct vous a poussé à faire à la place.

# JOUR 3 : Réduisez la chose effrayante

## LEÇON DU JOUR 3

La clarté et la connaissance font disparaître la peur. Cela vaut aussi bien pour des expériences aussi simples que d'apprendre à faire du vélo pour la première fois que pour des expériences aussi complexes que l'obtention d'un diplôme supérieur en physique quantique.

L'enfant qui souhaite désespérément devenir plus indépendant en apprenant à faire du vélo peut penser qu'il s'agit d'une tâche herculéenne. C'est alors qu'un de ses parents ou un frère ou une sœur plus âgé(e) lui explique étape par étape comment procéder.

Ils expliquent étape par étape comment une série d'actions leur permet finalement de maîtriser le vélo. Cela devient une seconde nature.

Il en va de même pour l'obtention d'un doctorat en physique quantique. Cette réussite peut nécessiter cinq à sept années d'études après l'obtention d'une licence.

Imaginer cette grande réussite peut sembler intimidant. Cependant, lorsque cet objectif impressionnant est décomposé en actions annuelles, mensuelles et quotidiennes, il suffit de suivre les étapes d'un processus éprouvé.

Même le plus petit pas en avant peut vous aider à accomplir une tâche intimidante. Vous clarifiez ce qui peut sembler vague ou incertain et vous avancez à petits pas progressifs qui éliminent la peur et mènent au succès.

# EXERCICE DU JOUR 3

Choisissez un élément de votre liste du jour 1 et décomposez-le en une première étape aussi simple que possible. Maintenant, passez à cette étape. Comment vous sentez-vous maintenant ?

## **Élément de la liste :**

---

---

### **Petite mesure que vous pouvez prendre :**

---

---

## **Comment vous sentez-vous maintenant ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# JOUR 4 : Acceptez le malaise

## LEÇON DU JOUR 4

Même si votre instinct de survie s'y oppose, le malaise est acceptable. Il est essentiel de sortir de votre zone de confort si vous souhaitez apporter des changements significatifs dans votre vie.

Lorsque vous vous sentez mal à l'aise à cause de la gêne ou de la maladresse, rappelez-vous une chose essentielle.

### Ceci passera aussi !

Toutes nos expériences, qu'elles soient bonnes ou mauvaises, embarrassantes ou merveilleuses, sont éphémères.

Le moment présent n'existe que pendant un laps de temps infime. Ensuite, nos succès et nos échecs sont derrière nous, et nous sommes dans un nouveau moment présent.

Il est difficile de convaincre vos réactions émotionnelles et physiques de survie. Elles ne souhaitent pas que vous vous fassiez du mal ou que vous vous sentiez mal. Ainsi, si vous envisagez d'agir d'une manière qui pourrait entraîner des sentiments gênants ou désagréables, vous commencez à anticiper les pires scénarios possibles.

Comme vous l'avez probablement remarqué, ce résultat catastrophique se produit rarement. Nous avons malheureusement tendance à anticiper un résultat terrible sans aucune preuve tangible qu'il se produira.

Souvenez-vous d'une fois où vous avez agi alors que vous vous sentiez mal à l'aise ou incapable. Le résultat a-t-il été aussi terrible que vous l'aviez imaginé ? Dans la plupart des cas, probablement pas. Et que vous ayez gagné ou perdu, vous vous êtes senti bien d'avoir cru en vous.

L'exercice d'aujourd'hui illustrera comment le fait de se sentir à l'aise avec l'inconfort peut mener à un épanouissement personnel.

# EXERCICE DU JOUR 4

Faites aujourd'hui quelque chose qui pourrait vous mettre mal à l'aise. Cela peut être aussi simple que poser une question, dire bonjour à un inconnu ou publier quelque chose en ligne. Notez ce qui s'est passé.

# JOUR 5 : Célébrez les petites victoires

## LEÇON DU JOUR 5

Félicitations ! Vous avez atteint le dernier jour de votre défi.

À présent, si vous avez pris le temps d'effectuer les exercices quotidiens, vous avez découvert quelque chose d'important. Vous pouvez diminuer votre perception de ce qui se passe lorsque vous affrontez vos peurs.

La peur comporte un aspect paradoxal qui peut mener à de grandes réalisations et expériences. Plus vous affrontez vos peurs avec constance et courage, plus elles s'amenuisent.

Comme pour la plupart des choses essentielles dans la vie, chaque avantage a son inconvénient. Si vous continuez à hésiter et à reculer devant vos peurs, celles-ci gagnent en puissance. Vous devenez plus craintif face aux expériences courantes et quotidiennes, et vous profitez moins de la vie parce que vous vous retirez de tout engagement.

La peur comporte un aspect paradoxal qui peut mener à de grandes réalisations et expériences. Plus vous affrontez vos peurs avec constance et courage, plus elles s'amenuisent.

Comme pour la plupart des choses essentielles dans la vie, chaque avantage a son inconvénient. Si vous continuez à hésiter et à reculer devant vos peurs, celles-ci gagnent en puissance. Vous devenez plus craintif face aux expériences courantes et quotidiennes, et vous profitez moins de la vie parce que vous vous retirez de tout engagement.

Ne laissez pas cela arriver. Rappelez-vous les moments où, pendant ce défi, vous avez ressenti une certaine fierté pour vos efforts. L'exercice d'aujourd'hui vous y aidera.

# EXERCICE DU JOUR 5

Repensez aux cinq derniers jours. Notez trois moments dont vous êtes fier, même s'ils vous ont semblé chaotiques ou insignifiants.

# Conclusion

Conservez ce défi à un endroit où vous pouvez y accéder facilement et rapidement. Envoyez-le-vous par e-mail, enregistrez-le sur votre téléphone et stockez-le dans le cloud. Faites en sorte qu'il soit facilement accessible en ligne et hors ligne.

Il contient quelques pratiques éprouvées pour neutraliser la peur. Vous apprenez à affronter l'inconfort, l'incertitude et la peur dans votre expérience quotidienne, ce qui vous permet de progresser.

Ceci est un bref guide destiné à vous donner les moyens d'agir plutôt que de reculer face à vos peurs. Bien qu'il puisse certainement vous aider à vous engager sur la voie de la réduction de la peur, ce n'est que la partie émergée de l'iceberg.

Et si vous pouviez enfin vous libérer de la peur qui vous freine depuis trop longtemps ?

Je vous propose un **coaching de changement rapide**, spécialement conçu pour vous aider à dépasser vos peurs et à reprendre le contrôle de votre vie. Grâce à des séances personnalisées combinant la **PNL**, l'**hypnose** et le **Zéro Mental**, vous agissez directement à la source de vos blocages, là où tout se joue : dans votre fonctionnement intérieur.

En une ou deux séances, vous pouvez :

- Apaiser vos réactions émotionnelles,
- Dissoudre les peurs qui vous empêchent d'avancer,
- Retrouver confiance, clarté et liberté d'action,
- Installer de nouveaux automatismes positifs et durables.

Vous visez des **résultats rapides, concrets et mesurables**, pour que vous sentiez la différence dans votre vie personnelle comme professionnelle.

**Passez à l'action dès maintenant !**

Offrez-vous un premier pas vers une vie plus sereine et plus libre.

**Demandez votre entretien découverte sans engagement** et voyons ensemble comment vous accompagner vers le changement que vous souhaitez.

[www.coachingsucces.ch](http://www.coachingsucces.ch) - [www.changementrapide.ch](http://www.changementrapide.ch) – Yves Joly