

Merci. Merci à vous qui prenez le temps de lire ces quelques mots et qui soutenez notre travail. C'est grâce à vous que nous, blogueurs, nous tenons le coup et continuons à écrire et à trouver des idées !

Mais surtout merci aux 19 ! Dix-neuf ! Nineteen ! Diecinueve !

C'est le nombre de participants à ce carnaval d'articles sur le thème « Dépasser ses limites ». C'est le nombre d'auteurs qui ont accepté de vous livrer leurs secrets les plus intimes qui leurs ont permis d'aller plus loin qu'ils ne pensaient jamais aller. C'est le nombre d'experts qui vous donnent des astuces pour que vous aussi vous puissiez réaliser les objectifs qui vous tiennent à cœur et que vous laissez peut-être de côté car « vous n'avez pas le temps », ou « ce n'est pas pour vous ».

Dans cet Ebook vous trouverez des auteurs d'horizons très différents. Les Arts Martiaux, la nutrition, la musique ou le développement personnel, tout y passe même l'investissement !

Comment lire cet Ebook ? Vous pouvez le lire de la première à la dernière page. Vous pouvez aussi piocher les articles selon vos humeurs. Vous pouvez aussi le laisser prendre la poussière numérique sur votre bureau virtuel avant de le ressortir lorsque vous aurez besoin de dépasser vos limites.

Pour que vous puissiez identifier chaque article et chaque auteur nous avons procédé de la façon suivante :

Vous avez le numéro de l'article avec son nom, le nom de l'auteur et le nom du blog. Un lien hypertexte sur le nom de l'article vous envoie directement sur le blog de l'auteur pour que vous puissiez éventuellement commenter et poser une question.

Puis il y a un résumé sur l'auteur et le blog en lui-même. On vous présente ensuite brièvement l'article, et ensuite vous n'avez plus qu'à le lire par vous-mêmes !

Dans le sommaire les titres sont cliquables pour atteindre directement la page de l'article.

Sommaire

Blogs sur les Arts Martiaux et Sports de combat	4
<u>1 Dépasser ses limites grâce aux sports de combat, Anne et Marvin</u>	5
<u>2 Comment dépasser ses limites, Daryus</u>	18
<u>3 Aller au bout sans aller au delà, Germain</u>	25
Blogs sur le sport	30
<u>4 Dépasser ses limites !!!, Simon</u>	31
<u>5 Comment défier ses limites en course à pied, Alexandre</u>	35
Blogs sur les personnes neuro-atypiques et sur l'apprentissage	39
<u>6 Une puissante stratégie pour dépasser ses limites, Anne Juguet</u>	40
<u>7 Comment surpasser ses peurs pour réaliser ses rêves, Sarah</u>	53
<u>8 Aider son enfant à apprendre : le secret pour que ça marche, Karine</u>	58
<u>9 Pourquoi dépasser ses limites, Mickaëline</u>	70
Blogs sur la nutrition	79
<u>10 Dépasser ses limites en jeûne sec long, Gabriel</u>	80
<u>11 Dépasser les limites de son appétit, Marie</u>	85
Blogs sur le développement personnel, le bien-être et les blogs culturels	88
<u>12 Les petits pas, ma technique ma technique ultime pour me dépasser et avancer dans ma vie, Sarah</u>	89
<u>13 Dépasser ses limites, Antoine</u>	105
<u>14 Dépasser ses limites pour se débarrasser (enfin) de la dépendance affective, Maria</u> ..	113
<u>15 Dépasser ses propres limites, Christophe</u>	119
<u>16 Dépasser ses limites, Emmanuel</u>	126

<u>17 Marcher vers l'inconnu, Xavier</u> - - - - -	130
Blogs sur l'infoprenariat et sur l'investissement - - - - -	134
<u>18 Comment dépasser sa peur et investir sereinement, Antonin</u> - - - - -	135
<u>19 7 croyances limitantes des Community Managers débutants, Élodie</u> - - - - -	147
Remerciements - - - - -	153

Blogs sur les Arts Martiaux et Sports de combat

1. [Dépasser ses limites grâce aux sports de combat](#), Anne et Marvin, corps-et-esprit-martial.com

Sur ce blog consacré à la préparation physique et mentale pour les Arts Martiaux, les auteurs nous livrent des astuces pour nous entraîner en dehors du club. Anne tient le place de l'élève et permet de soulever les questions des plus débutants, quand à Marvin qui enseigne les Arts Martiaux depuis un moment, il tient une place plus experte. Dans cet article en particulier on trouve des astuces pour se dépasser lors de la pratique des Arts Martiaux et des Sports de Combat. On y parle également de l'état de *fluidité*, ou de *flow* que recherchent souvent les athlètes.

Mais le mieux cela reste de le lire pour vous en rendre compte !

Cet article participe à un carnaval d'articles que nous organisons sur notre blog. Vous avez sûrement lu des articles que nous avons faits pour ce type d'évènement interblogueur, comme "[Les arts martiaux m'ont permis d'être heureux au quotidien](#)". Nous avons choisi le thème "Dépasser ses limites", car il nous semble que c'est un thème qui devrait vous aider au quotidien comme dans votre pratique martiale. D'ici quelque temps nous ferons un article récapitulatif avec tous les articles de tous les blogs participants. Nous vous offrirons également un eBook avec l'ensemble de ces articles.

Maintenant que tout cela est clair, nous pouvons présenter notre article. Il va vous permettre de briser vos croyances limitantes, qui vous empêchent de progresser.

Nous verrons comment dépasser ses limites physiques, qui peuvent expliquer que parfois vous n'arrivez pas à faire un mouvement ou tenir un combat. Puis nous verrons comment briser le schéma mental qui vous empêche de progresser au quotidien. Le mental nous permet de tirer les meilleures performances de nos capacités physiques.

Pourquoi dépasser ses limites

C'est vrai ça ! Au final, je suis très bien à mon stade actuel je ne cherche pas spécialement à aller plus loin !

« Celui qui veut réussir doit apprendre à combattre, persévérer et souffrir. » Bruce Lee, fondateur du Jet Kun Do et acteur

Progrès

Dans certains articles nous avons parlé de la pratique sans but, de pratiquer pour pratiquer, le mushotoku. Cependant, si je ne cherche pas à m'améliorer, cela va avoir plusieurs conséquences.

Tout d'abord, je risque de me lasser. Rappelez-vous la scène de Karaté Kid "peindre palissade, lustrer voiture". **Ce qui fait que beaucoup de personnes perdurent dans une pratique, c'est le fait qu'elles évoluent.** Si elles stagnent trop longtemps, elles se lassent. C'est ennuyeux de répéter le même mouvement sans se voir progresser. Et je suis prêt à parier que vous êtes de ceux-là !

Mais vous risquez de ne plus être concentré dans ce que vous faites. Vous prenez donc le risque de vous blesser ou de blesser votre partenaire. Je suis certain que ce n'est pas votre objectif.

Le fait de chercher à dépasser vos limites est un excellent moyen de réussir à progresser, que cela soit sur le ring ou dans votre vie privée ou professionnelle. Si vous arrivez à faire une attention particulière pour votre cher(e) et tendre, même si pour vous cela a été compliqué, je suis sûr qu'il ou elle saura vous le rendre. Se dépasser, c'est sortir de sa zone de confort, ce qui permet d'apprendre à s'adapter à quelque chose de plus compliqué ! Pour en savoir plus sur pourquoi et comment sortir de votre zone de confort n'hésitez pas à lire [cet article](#). Vous pourriez être surpris.

Confiance en soi



Réussir à s'adapter à plus de situations nous donne plus de confiance en nous. Si l'on a l'habitude de réagir face à des situations qui nous paraissent impossibles, alors une situation inopportune nous dérangera moins.

Cependant, cela signifie réussir à dépasser ses limites. Si l'on s'impose une épreuve trop importante et que l'on échoue, cela peut avoir l'effet totalement inverse et briser la confiance que nous avons dans nos propres capacités. C'est pour cela qu'il faut impérativement bien doser notre étape ! Même si l'erreur n'est pas une fatalité. Pour en savoir plus, lisez notre article "[L'erreur une marque positive de notre progression](#)", vous pourrez ainsi progresser plus vite en vous appuyant sur vos erreurs.

Être prêt mentalement : connaître et dépasser ses limites

Le fait de dépasser vos limites implique que vous connaissiez vos limites. C'est une chose très importante. Cela peut vous éviter des blessures ou des erreurs qui pourraient vous coûter cher. D'ailleurs c'est aussi un élément qui vous permet d'avoir confiance en vous, car vous savez exactement ce dont vous êtes capable.

Connaître ses limites vous permet aussi d'éviter de vous mettre en danger inutilement et vous permet de prendre les meilleures décisions dans des situations critiques. Personnellement, les rares situations où j'ai dû utiliser ma discipline, j'ai toujours remercié le fait que mes sensei (enseignant) m'aient fait dépasser mes limites régulièrement.

Attention aux risques



Attention, **dépasser ses limites est une façon de progresser et d'apprendre.** Cela ne doit pas être la seule façon de faire. Il est également important de travailler à améliorer ce qui est dans nos limites sans les dépasser. Cela permet d'élargir nos compétences et donc d'éloigner nos limites sans les dépasser.

Par exemple je me concentre sur un mouvement que je connais très bien et je le répète pendant trente minutes sur un rythme moyen. Je n'ai pas dépassé mes limites, mais j'ai certainement progressé sur le rythme, la puissance, etc.. Ce qui fait qu'en combat je pourrais

peut-être projeter un adversaire qui me pose problème. J'ai donc dépassé mes limites de façon indirecte.

Je vous demanderai donc de faire **attention à la philosophie "no pain no gain"**, surtout dans la préparation physique. Mais nous ferons un article sur ce thème ultérieurement. Faites également attention aux abus de certaines personnes dans votre sphère privée et professionnelle. Si vous dépassez toujours vos horaires pour rendre service à vos collègues, ils pourraient tenir cela pour acquis et profiter de vous !

Dépasser vos limites physiques

La première chose qui vous vient certainement à l'esprit lorsqu'on parle de vous dépasser, c'est très certainement l'épreuve physique. Comme vous avez l'air sympa, on va vous donner quelques astuces.

Dépasser vos limites avec la méthode de Masutatsu Oyama



La légende veut que le fondateur du karaté kyokushinkai(1) soit parti s'entraîner dans la montagne pendant une durée assez longue. Chaque jour il ajoutait une répétition à chaque exercice. S'il commençait par faire 1 pompe le jour 1, il en faisait 2 le jour 2, et 100 le jour 100.

Cette méthode fait appel au principe de surcharge progressive, c'est-à-dire que l'on améliore petit à petit la charge que l'on porte. On ne passe pas du jour au lendemain de 10 tractions à 100. Le corps peut s'habituer progressivement c'est une très bonne chose.

Cette méthode possède plusieurs avantages. Tout d'abord, **nous nous voyons progresser et nous dépasser**. Chaque jour on fait mieux que la fois précédente. Cependant je préconise de laisser des temps de repos entre chaque entraînement sur une même zone. Ensuite, **cette méthode est motivante**, car on a envie de battre ses propres records. On fait un défi contre soi-même, on voit bien combien c'est intéressant pour la confiance en soi.

Par contre la méthode de Masutatsu Oyama n'est pas sans limites. **Un jour vous ne pouvez plus à dépasser vos limites pour le lendemain**. Il va vous falloir quelque temps et vous pouvez perdre confiance en vous. Le deuxième problème est que si vous partez en vacances par exemple deux semaines, il est parfois difficile de reprendre un peu en arrière de vos dernières performances.

Je tiens à ajouter un élément. Si dans la méthode originale on travaille sur ses maximums de répétitions sur une seule fois, je conseille plutôt de travailler sur des répétitions cumulées. Par exemple, ce n'est pas la peine de faire vos 100 pompes d'une seule traite, vous pouvez faire 10 séries de 10 pompes avec 1 minute de pause entre chaque. Par contre, respectez toujours le même temps de pause afin d'être certain de bien dépasser vos limites à chaque fois.

Dépasser vos limites par la répétition

"Vous devez continuer à vous entraîner quotidiennement avec vos amis et vos élèves pour progresser ensemble dans l'Art de la Paix. Les progrès viennent à ceux qui s'entraînent encore et encore."

Morihei Ueshiba, fondateur de l'Aïkido



Il faut répéter environ 10 000 fois un mouvement pour le maîtriser. Autant dire que vous pouvez vous amuser à passer quelques heures avant de maîtriser vos techniques. C'est une autre façon de progresser, moins directe, moins franche que la façon de faire précédente, mais c'est certainement une façon qui vous fait le plus progresser.

Pour vous améliorer encore, vous pouvez vous fixer des objectifs dans la répétition.

Réussir à faire tel nombre de répétitions dans le temps donné par exemple. Ou encore travailler dans la semi-obscurité. Il existe de nombreuses façons de vous faire progresser de cette façon.

Surtout, vous pouvez répéter seul le mouvement chez vous. **Tous les mouvements sont adaptables pour être faits seul chez vous, avec peu ou pas de matériel.** Si un mouvement en particulier vous pose un problème, n'hésitez pas à nous demander une vidéo et un article dessus.

Cette répétition, c'est ce que les Anglais appellent "*le drill*". On répète un geste jusqu'à ce qu'il soit totalement ancré dans le corps. C'est une partie fastidieuse, mais c'est un des éléments qui vous donnera les moyens de réagir beaucoup plus rapidement que la moyenne en situation concrète.

Dépassez ses limites mentales

« L'esprit et le corps : Ne jamais laisser l'un diriger l'autre »

Miyamoto Musashi, fondateur du niten ryu, et un des plus grands escrimeurs de tous les temps.

L'esprit est tout aussi important que le physique dans les arts martiaux. **Si votre esprit flanche vous ne serez pas capable d'agir correctement, voir vous serez totalement paralysé.** Jérôme Huon en parle dans son interview, [ici](#), à 1h 06. Cela lui est arrivé lors de l'une des plus importantes compétitions internationales de sa discipline (la boxe française).

L'état de fluidité

Bien avant notre ère, des personnes se sont posé des questions sur comment réussir à **devenir des guerriers avec un "mental en acier"**. Selon les époques et les régions du globe, elles ont eu des réactions bien différentes.



Chez les spartiates, les enfants étaient enlevés du cercle familial. Chez les asiatiques, ils s'entraînaient des heures et étaient confrontés très tôt à la violence. Par exemple certains Daimyo (seigneurs), n'autorisaient leurs fils à leur succéder que s'ils arrivaient à décapiter un certain nombre de prisonniers d'un coup de sabre.

Aujourd'hui nous avons des méthodes un peu moins violentes. La préparation mentale commence à apparaître, et puise surtout dans les méthodes de Programmation Neuro Linguistique, de sophrologie et des disciplines associées. **L'état de performance optimale est appelé état de flow ou fluidité.** Il est défini par Mihály Csíkszentmihályi.

Nous allons voir quelques exercices et méthodes que vous pouvez appliquer afin de briser les croyances limitantes qui vous empêchent de faire quelque chose.

Un moment pour vous

Prenez quotidiennement un moment pour vous. Vous vous lavez bien les dents tous les jours, enfin je l'espère, eh bien ! Il faut également se laver l'esprit. C'est un moment que vous devriez consacrer à cela.

Eh ! Non José, prendre l'apéro ça ne compte pas !

Il faut que ce moment ne soit que pour vous et que vous vous consacriez à ne faire que des choses pour votre mental. Vous pouvez faire une activité très simple comme marcher dans un paysage qui vous plaît ou écouter une musique apaisante !

Que pouvez-vous faire alors ? Vous pouvez très bien méditer, prendre un temps pour essayer de calmer le flux des pensées quotidiennes. Ou vous pouvez analyser ces pensées une par une. Ou encore, juste fermer les yeux et sentir l'air circuler dans vos poumons.

Il y a deux choses que j'aime particulièrement faire. La première ce sont **les affirmations**. J'aime beaucoup **prendre un temps pour me dire à voix haute des choses positives**. Par exemple je me dis des choses comme "tu as bien travaillé aujourd'hui", ou encore "tu vas te dépasser cet après-midi et tu vas réussir tout ce que tu vas entreprendre". Il faut répéter plusieurs fois ces phrases afin qu'elles s'imprègnent en vous. Vous pouvez également les écrire. C'est ce que j'appelle les croyances non limitantes qui vont vous permettre de dépasser vos limites.

La deuxième chose c'est **la visualisation. Je m'imagine dans des situations difficiles, mais dont je me sors toujours bien**. Cela me permet d'ancrer en moi la réussite. De cette façon lorsque j'arrive devant une situation qui me pose un niveau de problème égal ou supérieur je me sens capable de réagir. Pour moi la visualisation est indispensable dans la pratique des arts martiaux. Si vous ne vous êtes jamais imaginé devant une personne en train de se faire agresser, il va vous falloir très longtemps pour prendre une décision. Alors que si vous avez déjà visualisé la situation de nombreuses fois cela a des chances d'être assez facile.

Dans tous les cas, il faut que vous utilisiez un vocabulaire positif dans vos exercices. Si vous ne le faites pas vous risquez d'ancrer de mauvaises idées en vous. Aurélien Duarte, multiple champion du monde boxe thaï affublé de la maladie des os de verre, parle très bien du poids des mots durant [cette interview](#).

Acceptez-vous



Si vous ne vous acceptez pas tel que vous êtes, vous ne pourrez pas dépasser vos limites. Pourquoi ? **Parce que si vous n'acceptez pas vos limites, alors cela veut dire qu'elles n'existent pas pour vous.** Pouvez-vous agir sur les dragons et les elfes ? Il y a très peu de chances, car vous ne croyez pas en leur existence.

En fait, lorsqu'on ne croit pas en l'existence d'une chose, notre cerveau refuse d'agir sincèrement dessus. C'est pour cela que lorsque vous voulez progresser vous devez mesurer vos capacités avant tout. Savoir objectivement où vous en êtes.

Seulement, si c'est assez facile de mesurer les capacités physiques, cela est plus compliqué pour le mental. C'est pour cela que vous devez accepter de mettre une distance entre vous et votre jugement, car vous allez dépasser vos limites. Je vous conseille de vous faire aider par les personnes qui vous connaissent le mieux en leur demandant de répondre franchement.

Quelques exercices pour vous transcender

Je vous propose ici des exercices à faire pour dépasser vos limites. L'avantage de ces exercices est qu'ils vous permettent de vous dépasser à la fois de façon mentale et physique.

Le parcours stress

Utilisé depuis longtemps pour former les militaires et les gardes du corps, il est clairement l'exercice-roi pour dépasser vos limites dans votre pratique martiale.



En quoi cela consiste ? On va à la fois faire monter votre rythme cardio-vasculaire à l'aide d'exercices physiques et vous déconcentrer. Par surprise, des personnes vont vous attaquer !

Typiquement on peut faire ce parcours dans un sous-bois. Vous désignez un “général” qui va cacher les personnes dans ce bois. Puis il va faire courir la “recrue” tout en lui demandant de faire des exercices physiques et de répondre à des questions. Les personnes cachées sortiront au moment où la recrue ne s’y attend pas pour l’agresser. La recrue devra donc trouver une réponse adaptée alors qu’elle n’est pas du tout dans de bonnes dispositions.

Si vous ne pouvez pas vous entraîner en extérieur, vous pouvez mettre la recrue au milieu du cercle des partenaires. Le cercle tourne autour de la recrue pour la désorienter. Le général est au centre avec la recrue et lui fait faire des exercices physiques et mentaux. De temps en temps, un partenaire sort du cercle et attaque la recrue.

Il faut veiller à ce que les personnes attaquent avec bienveillance et un niveau proportionnel à la recrue, car une blessure peut arriver rapidement dans ce type d’exercice. Cependant, cela reste un exercice nécessaire pour éprouver votre technique en milieu stressant.

[Un entraînement avec un sens en moins](#)

Un autre exercice que j'aime beaucoup faire, c'est de m'entraîner avec un sens en moins. Attention, si vous faites un travail à deux, ne supprimez pas la vue dans le cas d'un exercice de frappe. Cependant, vous pouvez très bien le faire pour un exercice de préhension.

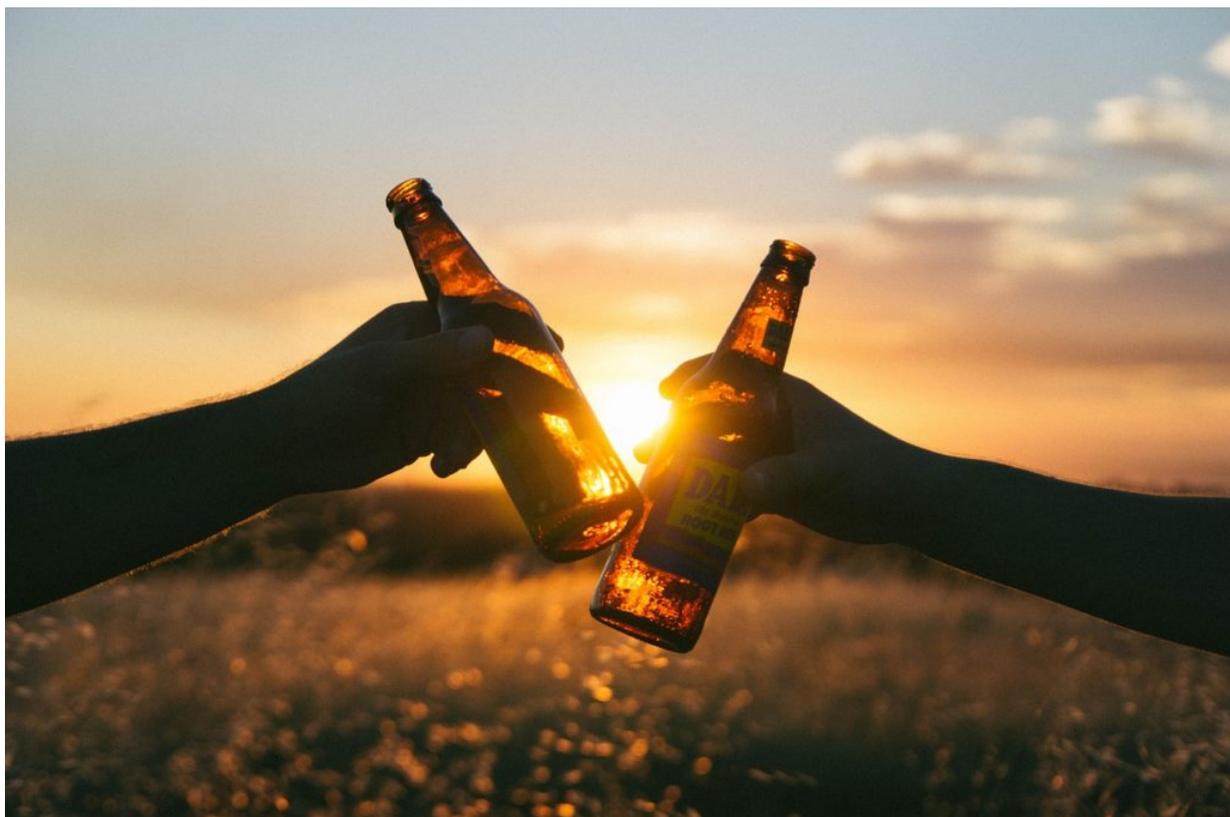


J'aime beaucoup supprimer l'ouïe également avec des boules quies. On ne se rend pas compte à quel point c'est déstabilisant de combattre sans un sens. Bien entendu, nous nous reposons essentiellement sur la vue, mais l'ouïe reste un élément important pour la majeure partie des combattants. On sait très bien que l'équilibre est lié aux oreilles par exemple.

Si vous êtes seul chez vous, vous pouvez très bien vous entraîner en vous bandant les yeux dans un milieu sécurisé par exemple. Vous faites du shadow boxing ou vos katas et vous voyez vos positions. Cela va vous apprendre à mieux communiquer avec votre corps, à mieux le ressentir. C'est un des exercices que j'ai fait pour réussir à redresser mon dos sur les katas !

L'homme saoul

Non José, ce n'est pas la peine d'apporter ton ti-punch maison, on a une autre technique.



Malheureusement, **il faut être prêt à toute éventualité, et notamment celle de vous faire agresser un jour où vous seriez passablement éméché.** Je tiens à rappeler qu'il est interdit d'être ivre sur la voie publique, et qu'en plus de cela c'est dangereux car vous faites une cible plus facile.

Mais comme je sais que vous n'avez pas froid aux yeux, je vous donne quand même ce conseil. Faites 10 tours sur vous-même le plus rapidement possible et essayez de faire votre mouvement. Que cela soit un mouvement à deux, ou seul. Vous devriez remarquer à quel point il est dangereux de sortir saoul, car vous perdez une grande partie de vos capacités physique !

Surprenez -vous !

Allez, un dernier exercice que j'aime beaucoup. **Mettez un bip aléatoire**, très facilement téléchargeable sur un smartphone. Si vous souhaitez le même que moi j'utilise Reaction Timer.

Lorsque le bip retentit, lancer le mouvement que vous avez prévu. Cela à l'air facile, mais essayer d'être le plus rapide possible tout en essayant de garder la bonne forme de mouvement.

J'adore faire cet exercice avec les enfants pour réviser leurs atemis (frappes), et eux aussi apprécient particulièrement !

Cet article touche à sa fin. S'il vous a plu, n'hésitez surtout pas à le partager à un ami qui aurait besoin d'un coup de pouce pour se dépasser. Et si vous avez une question car vous avez du mal à dépasser vos limites, ou que vous avez un autre exercice, n'hésitez pas à le partager dans les commentaires ! Si vous voulez aller plus loin je vous conseille la lecture de l'article "[Sortir de sa zone de confort](#)"

A très vite !

1 : [article wikipedia sur le Masutatsu Oyama](#)

2. Comment dépasser ses limites, Daryus, ceinture-blanche-krav-maga.com

Daryus est instructeur en Krav Maga et il tient un blog sur cette discipline. On y trouve des astuces pour devenir un meilleur pratiquant et mieux comprendre les attentes de ce système. Mais il crée souvent des ponts avec le développement personnel et sa propre expérience. Cet article vous permet de créer du lien entre le fait de vous dépasser dans votre sport et le fait de mieux vivre au quotidien. On y retrouve aussi des outils concrets pour se dépasser.

Je vous laisse avec Daryus, bonne lecture !

Est-ce que vous vous êtes déjà senti incapable de dépasser vos limites, à bout de force, vous pensiez ne plus pouvoir faire un pas, un geste, une action mais vous avez trouvé au plus profond de vous les ressources physiques, psychologiques pour avancer, **vous dépasser et aller au-delà de cette « LIMITE » que vous vous étiez fixée...**

En effet, les limites internes ou externes sont omniprésentes dans notre quotidien, que se soit par rapport à votre durée de vie, à l'âge que vous avez, ce qui est interdit par la société, sous forme de lois et de coutumes, vos choix professionnels, vos ressources... **Chacun à sa propre définition de la limite, dans le domaine qu'il choisit.**

Comment dépasser ses limites

Chers Lecteurs, comme toujours je vais faire preuve de transparence avec vous, j'ai été sollicité pour écrire un article sur le thème : « **Dépasser ses limites** ». Grace à ce carnaval d'articles proposé par le blog [Corps et Esprit Martial](#), vous allez pouvoir découvrir d'autres blogueurs qui sont passionnés et **vous apporteront des astuces pour dépasser vos limites dans votre vie et dans votre discipline, afin de vous adapter à n'importe quelle situation.**

Le blog [Corps et Esprit Martial](#), traite de la préparation physique et mentale pour les arts martiaux et les sports de combat. J'ai particulièrement aimé les conseils donnés dans l'article : [Zanshin](#), l'esprit vigilant, je trouvais le sujet extrêmement intéressant à lire, parce qu'un bon mental est la clé pour atteindre n'importe quel objectif.

Je ne me suis volontairement pas « LIMITE » à la self défense dans cet article, parce que je pense que le fait de dépasser ses limites temporairement, c'est une manière d'appréhender la vie en générale. Et si vous en faite une philosophie, vous pourrez transposer les outils que je vais partager avec vous, dans le domaine que vous aurez choisi...

De quoi s'agit-il

Dès notre enfance, nous nous imposons des limites dans notre vie quotidienne, que se soit des limites d'ordre physique, parce qu'on se trouve trop petit, trop grand, pas assez musclé ou trop gros, ou d'ordre psychologique, comme je me trouve trop bête, je ne suis pas assez intelligent, je ne suis pas assez fort...

On peut dire qu'il n'y pas de « limite » dans cette escalade de la dévalorisation. Elles sont souvent le fruit de notre éducation et des modèles standard de notre société auxquelles nous voulons répondre.

Avoir connaissance de soi

Une chose est sûre, pour dépasser ses limites vous devez avoir connaissance de vos propres ressources et tirer le plein potentiel physique, intellectuel et psychologique dont vous disposez.

Néanmoins, la façon dont vous vous percevez à tort où à raison, façonne votre carte du monde, ce qui vous entoure et comment vous le percevez, détermine vos choix professionnels et personnels.



La confiance en soi

Face au changement

En effet, c'est le plus souvent **dos au mur** que l'on trouve les ressources nécessaires pour faire face. Mon expérience m'a appris qu'un facteur extérieur inattendu, heureux ou malheureux, un changement d'état, déclenche ce dépassement de soi et de ses limites.

L'imposture

À titre d'exemple, j'ai souvent pu voir dans ma carrière professionnelle militaire, des femmes qui se percevaient à tort, psychologiquement inférieur face aux hommes, et en tant que chef de section, elles souffraient du **syndrome de « l'imposteur »** et n'arrivaient pas à se faire respecter dans leur commandement.

Pourquoi ne pas s'imposer des limites

On peut en effet, le considérer comme un état d'esprit, s'imposer des limites, c'est souvent passer à côté d'opportunités professionnelles, en s'enfermant dans le cercle « **méto boulot dodo** ».

C'est également s'empêcher de vivre des moments enrichissants avec son entourage, en restant dans une routine perpétuelle, à l'abri d'un quelconque challenge, **qui pourrait faire émerger la meilleure version de vous-même.**

À l'évidence, personne ne peut prédire le futur, surtout pas le vôtre, vos réalisations ouvriront peut-être une route que personne n'a emprunté auparavant, c'est le meilleur moyen de faire taire les voix(e) de l'impossible, du doute, de priver le monde de votre lumière.

Par contre, vous pouvez par votre « audace » fédérer un grand nombre de personnes autour de votre projet et de votre vision.

Repousser la limite

Un homme que j'admire et qui repousse sans cesse ses limites, c'est **Mike Horn élu aventurier du 20ème siècle.** Il n'a pas de cesse de passer de l'autre côté du mur de l'impossible, une de ses célèbres citations « **Je n'établis pas de nouveaux records à battre, je modifie une certitude : ce qui était théoriquement impossible ne l'est plus** ».

Nous ne sommes pas tous des « Mike Horn » mais à notre niveau, au quotidien par respect pour le temps qui nous ai donné, nous devons donner le meilleur de ce qui sommeille au plus profond nous !

Le juste équilibre

La chose la plus importante pour trouver vos limites, est de bien se connaître pour justement apprendre à se dépasser. **Il est primordial de définir de bonnes raisons en accords avec vos valeurs fondamentales** et trouver le juste équilibre entre dépassement de soi et le fait de se préserver dans le temps.



Il est également préférable si vous voulez réussir à vous transcender, d'avoir **un plan d'action qui sera votre fil conducteur** tout au long de votre parcours. Et si jamais vous arrivez à résoudre l'équation du bon moment, au bon endroit avec les bonnes personnes, **vous toucherez le « Graal » du bout des doigts.**

Est-ce que je dépasse mes limites

En ce qui me concerne, je vais vous avouer quelque chose, **j'ai dû attendre d'être père pour dépasser mes limites physiques et psychologiques.** Étant militaire de carrière mes capacités physiques et psychologiques étaient souvent mises à rude épreuve, mais c'était toujours pour une durée connue et limitée dans le temps. Les missions extérieures n'excèdent pas 6 mois, sauf cas extrême et nous étions toujours dans cet esprit de cohésion...

Sortir du confort

Aujourd'hui, j'ai dépassé une de mes limites en essayant tous les jours d'être un conjoint et un père bienveillant envers notre famille. J'ai dû apprendre à vivre ensemble, ranger mon EGO « **nourrit à la testostérone** » et faire preuve d'empathie, de self-control et de développement personnel, pour arriver à gérer cette nouvelle vie familiale.

C'était la première fois que je décidais de construire un projet commun qui me sortait de ma zone de confort.

Ensuite, je me suis lancé un deuxième challenge professionnel, aujourd'hui, je souhaite réussir ma transition d'ancien militaire à blogueur sur le site [Ceinture Blanche](#), **pour vivre de ma passion et décrocher la ceinture Noire de Krav Maga.**

Comment dépasser ses limites

Je vais vous énumérer différents facteurs que vous devez prendre en compte pour dépasser vos limites :

- **TEMPS** : vous devez vous fixer un objectif, qu'il faudra découper en de petites étapes. Donnez-vous des échéances, pour ne pas procrastiner, mais soyez patient, **commencez petit**, pas à pas ...
- **FINANCIER** : le meilleur investissement c'est vous, et surtout pas le dernier article à la mode. **Donnez-vous de la valeur**, formez vous, achetez des livres, apprenez à mettre l'argent au service de vos projets, surtout s'ils vous tiennent à cœur.
- **INTELLECTUEL** : par des actions simples comme, **Lire un livre** par mois minimum, de type développement personnel et extraire une action à mettre en place. Essayer également de trouver, **un mentor** (votre entraîneur de self défense) qui à les compétences que l'on souhaite acquérir et **modéliser sa réussite** pour construire la sienne. Enfin conserver une philosophie d'apprentissage, de formation permanente dans les domaines qui vous passionnent.
- **ÉTHIQUE** : essayer de mettre son « ego », sa fierté de côté pour développer un peu plus son **empathie** et sa communication avec les autres grâce notamment à la [C.N.V](#) (Communication Non Violente).
- **MORAL** : dans la mesure du possible prendre des décisions en accords avec ses valeurs comme la **LIBERTÉ, L'INDÉPENDANCE, LA FAMILLE, L'AUTODISCIPLINE**. Elles sont propres à chaque personne, c'est à vous de définir les vôtres.
- **PERSONNELLES** : se dépasser en acceptant le changement, en développant son **self-control**, [sa persévérance](#), son **optimisme**, sa **curiosité** et le plus difficile son **intelligence sociale** ...
- **PHYSIQUE** : en prenant soin de son corps, avec une [alimentation équilibrée](#), en développant [sa souplesse et sa mobilité](#), en [restant en forme](#).
- **PSYCHOLOGIQUE** : commencer par accomplir ses rêves et vivre pleinement les **30 000 jours** qui nous sont donnés « sans limites » en développant sa combativité et son abnégation.
- **ACTION** : devenir acteur et définir sa propre limite chaque jour que nous vivons avec du sens et de la résonance. En étant le plus souvent à l'affût des opportunités. **Ce lancer des défis inconfortables (maîtriser la self défense, devenir expert, gagner sa vie autour de sa passion...)**

Les erreurs classiques

En voulant se dépasser, on veut souvent changer les choses d'un coup et tout de suite, alors que **le processus est long et il se met en place dans le temps**. Le monde dans lequel nous vivons, nous montre en permanence des personnes exceptionnelles, nous avons l'impression à tort que cela est accessible au premier venu, et en un claquement de doigt.

L'image que l'on met en avant est souvent axée sur **le résultat et non sur le processus**, qui sera long, difficile, emprunt au sacrifice et au prix de grandes concessions.

Un long fleuve tranquille

Si l'on vous dit que les conditions parfaites existent, c'est faux, **ce n'est jamais le bon moment pour de grands bouleversements**. Vous devrez aussi faire face à la gestion de vos échecs, du doute et ne pas tomber dans la frustration. Le dopage sportif, professionnel et amateur sont le parfait exemple de raccourci, d'erreur à éviter pour préserver votre intégrité corporelle.

Limite à ne pas franchir

Une donnée fondamentale dans le dépassement de soi, prenez en compte le fait qu'il ne faut absolument pas franchir la « **ligne rouge** » ... Elle peut se traduire par un **burn-out** ou plus grave vous pouvez **perdre la vie** tout simplement.

Il faut avant tout savoir dire **STOP**, si vous avez atteint votre but, sans perdre la maîtrise des événements, alors prenez le temps de savourer le chemin parcouru avec votre entourage.



La limite à ne pas franchir

À retenir

Voilà, c'est maintenant à vous de trouver **une passion** qui vous fait vibrer, si ce n'est pas encore fait, vous pouvez venir me rejoindre, **apprendre à vous défendre et développer votre confiance en vous.**

Quel que soit votre choix, investissez-vous toujours **cœur et âme afin de donner le meilleur de vous-même**, personne ne le fera à votre place. Mon conseil : **commencez quelque chose d'imparfait, vous pourrez toujours l'améliorer dans le temps...**

Je sais que ce n'est pas facile de dépasser ses limites, cela demande parfois du courage. Ça ne se fera pas du jour au lendemain, mais **quand on investit sur « soi », cela en vaut toujours la peine !**

Ressources :

- Comment dépasser nos propres limites ? | Joséphine Bouchez | TEDxArts&EtMétiersParisTechLille
- #26 - AUTODISCIPLINE : COMMENT DÉPASSER SES LIMITES
- Peut on déplacer ses limites ? | Jérémie Azou | TEDxENTPE
- Mike Horn : <https://www.mikehorn.com/>

3. Aller au bout sans aller au delà, Germain, germainchamot.com

Germain est un pratiquant d'Aïkido qui nous livre son expérience avec une très belle sincérité. On trouve dans son blog des retours sur ses stages ou son expérience qui sont très intéressants pour enrichir notre propre pratique. Dans cet article en particulier il y a un rapport très pertinent à la notion de santé qui peut parfois être mise en danger lorsqu'on dépasse ses limites. Il nous donne des armes pour réussir à aller plus loin sans prendre de risques pour nous.

Bonne lecture.

Aller au bout sans aller au-delà

J'ai été contacté par Marvin, du blog Corps et Esprit Martial afin de participer à un carnaval d'articles sur le thème : « dépasser ses limites ». Le but ? Plusieurs auteurs traitent un même sujet par le biais de leur spécialité.

Le blog Corps et Esprit Martial porte sur la préparation physique et mentale pour les arts martiaux et sports de combat. Je vous invite à jeter un œil à certains articles, comme [celui-ci](#).



Les limites sont utiles

Une limite est un horizon au-delà duquel on n'arrive pas à aller. Le monde moderne aidant probablement un peu, on pense que si l'on ne dépasse pas ses limites il ne se passera rien dans notre vie.

C'est oublier un peu vite que les limites ont une raison d'être.

Par exemple, les limites que l'on ressent physiquement servent à nous protéger. Ne pas sentir que la charge est trop lourde ou que l'étirement est trop ample peut nous mener à la blessure.

Il apparaît donc nécessaire d'être capable de ressentir ses limites.

Toucher les bords

Ainsi, avant de songer à dépasser ses limites il s'agit de les aborder. Ce travail me semble d'ailleurs être le plus difficile. Comment faire le chemin entre sa zone de confort actuelle et ses limites ? Quelles étapes mettre en place ? Si celles-ci sont trop petites, on s'ennuie ; si elles sont trop grandes on se décourage. Il n'y a donc pas de réponse universelle. Chacun doit tester sans relâche. Ainsi que le propose Deming et sa roue symbolisant le processus d'amélioration continue : Planifier, Faire, Vérifier, Améliorer, puis recommencer.

Les limites bougent

Une fois les progrès réalisés, la limite semble s'éloigner. Deux mécanismes se produisent alors. D'une part, la limite s'éloigne effectivement. Par exemple, si l'on s'entraîne à devenir plus endurant, il faut des efforts de plus en plus long pour atteindre sa zone de fatigue.

D'autre part, à force de travail et d'efforts on perçoit plus clairement ce qui nous sépare de l'objectif à atteindre. Cela donne parfois l'impression de s'éloigner de son but alors que l'on fait tout pour s'en rapprocher.

Limites ou objectifs ?

C'est là où l'on risque de confondre les limites avec les objectifs. Le but d'une pratique est-il de dépasser ses limites, ou de les atteindre, ou de les connaître ? N'est-ce pas une chimère – ou une pathologie – que de vouloir aller toujours au-delà de ce qu'on pense pouvoir faire ?

Dépasser ses limites peut signifier faire taire le signal d'alarme de notre corps. Il est dommage de ne pas écouter la fatigue au risque de s'épuiser inutilement. Ne pas sentir la limite et l'outrepasser c'est exercer une forme de violence à son encontre.

Les adeptes de la musculation le savent très bien : il extrêmement facile de se « crâmer » et de mettre plusieurs semaines à récupérer son niveau de forme initial. En revanche, il est plus difficile de progresser constamment, sans s'épuiser.

Les trois zones

Ainsi, il y aurait trois zones dans lesquelles on peut se trouver. La zone de confort, au sein de laquelle il ne se passe pas grand chose. La zone de travail, qui se situe juste avant notre limite. C'est dans cette zone que l'on se place pour progresser. Et enfin, la zone rouge, qui se trouve au-delà de la limite. S'il peut être intéressant d'aller dans cette zone elle est généralement source d'épuisement ou de blessure.

La connaissance de soi

Je perçois les arts martiaux comme des disciplines de connaissance de soi. Mon objectif n'est donc pas de devenir à tout prix meilleur et de dépasser mes limites. Mon objectif est d'atteindre ces limites, de les connaître et de les apprivoiser. En somme de me placer en zone de travail et non en zone rouge.

Puisque les limites bougent constamment (notamment avec l'âge), il me semble judicieux d'être capable de les situer. Cela permet de se placer en zone de travail sans risque de blessure ou d'épuisement.

À ce titre, et puisque tout ce qui se mesure se gère, il est judicieux d'établir ses propres indices pour s'évaluer soi-même.

Les progrès se font sur le long terme et non parce qu'on aura « dépassé ses limites » une fois lors d'un entraînement. Il faut planifier.

L'écueil, bien entendu, consiste à rester en deçà de sa zone de travail, c'est-à-dire en zone de confort. La connaissance de la limite devient alors un outil nécessaire pour se situer.



Se jauger pour jauger l'autre

En ce qui concerne les arts martiaux il s'agit même d'un outil fondamental. En effet, le combat de survie ne permettant aucune connaissance préalable de son adversaire, il faut être capable de le « sentir » instantanément. Cela signifie aussi être capable de se positionner par rapport à lui. C'est-à-dire connaître ses limites propres et celles de l'autre. Il semble que c'était là une des grandes facultés de Musashi : il n'engageait pas un combat s'il sentait qu'il risquait de perdre.

Pour conclure

Puisqu'il y aura toujours des limites, il est nécessaire d'apprendre à les connaître et les apprivoiser.

En cherchant sa zone de travail les progrès sur le long terme verront le jour et l'horizon d'hier deviendra vite le point de départ de demain.

Par Germain Chamot (www.germainchamot.com)

Blogs sur le Sport

4. [Dépasser ses limites ! ! !](#) , Simon, e-fitness-club.com

Simon est un coach sportif qui nous livre des astuces pour réussir à vivre plus sainement. Vous trouverez dans son blog beaucoup de bienveillance et de conseils très utiles. Dans cet article vous trouverez de très bon conseils pour dépasser certains blocages mentaux !

Je vous laisse en compagnie de Simon

Dépasser ses limites!!!



Cet article participe au carnaval d'articles proposé par le blog [Corps et Esprit Martial](#). C'est un blog qui porte sur la préparation physique et mentale pour les arts martiaux et sports de combat. J'ai particulièrement aimé les conseils donnés dans l'article sur le [régime du boxeur : 7 règles pour réussir sa pesée](#). [Cliquez ici pour voir l'article en question](#)
[Cliquez ici](#) pour aller sur la page du carnaval d'articles.

Le sujet du présent article est "dépasser ses limites".

Avant de commencer je vais vous présenter la définition d'une limite.

Définition:

Des limites peuvent être physiques ou mentales.

Sur un plan physique, il peut s'agir d'une barrière qui peut vous empêcher de suivre un chemin (une porte fermée à clé, un enclos, un objet massif ou autres).

Il peut s'agir de limites qui vous empêchent de faire certaines activités physiques.

Globalement il s'agit de quelque chose qui est visible ou physique.

Sur un plan mental, il s'agit plus de de croyances limitantes ou de verrous psychologiques.

Quand vous voulez faire quelque chose et que vous avez une petite voix dans votre tête qui vous dit: tu ne seras pas capable de faire ceci!

Il s'agit d'une croyance limitante.

Les croyances limitantes sont plus des plafonds de verres ou des barrières que notre mental nous impose.

Comment dépasser ses limites:



photo de Claudio

Une barrière peut-être une limite physique.

Limite physique

Reprenons l'exemple du sportif qui veut faire un nouveau mouvement dans un sport particulier.

S'il n'a pas la condition physique pour le faire ou ne connaît pas le geste. Il devra s'informer (coach, internet, vidéos tutoriels) sur la réalisation de ce geste, quelles erreurs éviter pour ne pas se blesser. Ensuite il devra

Il devra s'entraîner pour progresser vers son objectif et peu à peu être capable de faire le geste.

En travaillant, il pourra peu à peu, dépasser ses limites et donc réaliser son geste.

C'est pareil si vous voulez vous transformer physiquement, vous allez devoir faire du sport et avec le temps vos performances physiques seront meilleures et donc elles vont changer votre corps. Pour atteindre vos objectifs et dépasser vos limites, ne sous-estimez pas l'importance de l'alimentation dans votre entraînement. Voir mon article

Pour dépasser vos limites physiques il faut vous entraîner pour arriver à votre objectif et être rigoureux.

Limites mentales

Commençons par les limites mentales.

Si vous voulez faire un geste technique dans un sport particulier qui est nouveau ou que vous avez des difficultés à l'exécuter.

Vous aurez peut-être cette petite voix que je décris ci-dessus, qui vous dira que vous n'êtes pas capable ou alors vous aurez un plafond de verre que vous vous imposez inconsciemment

Pour prendre l'exemple du geste technique dans un sport, la plupart des sportifs/ves de haut niveau ont des psychologues qu'ils/elles voient régulièrement.

Je ne suis pas expert en psychologie, mais voici à mon avis, comment faire exploser ces plafonds de verres psychologiques:

Pratiquez la visualisation

La visualisation va vous aider à rester concentré sur votre objectif.

Si vous voulez vous transformer physiquement (prendre du muscle ou perdre du poids), imaginez-vous déjà avec le corps que vous souhaitez avoir. Pour le geste technique c'est pareil, imaginez-vous, visualisez-vous, étant entrain de le réaliser.

Rester motivé/e

En essayant de dépasser vos croyances limitantes vous allez certainement connaître quelques échecs, ces échecs font partie du processus de réussite et ces échecs ne doivent pas vous démotiver.

J'ai fait un article sur [mes 5 astuces pour rester motivé](#) pour lire l'article en question).

L'article est surtout basé sur la transformation physique, mais vous pouvez utiliser ces astuces dans vos domaines.

Conclusion:

Je vous ai brièvement exposé comment dépasser vos limites et atteindre vos objectifs. La visualisation peut vous permettre de dépasser vos blocages mentaux; l'entraînement et la pratique vos limites physiques.

Pour la définition des limites physiques et mentales, je le rappelle il s'agit de ma propre définition, tout à fait subjective. En espérant que cela va vous aider et vous inspirer.

Je vous souhaite tout de bon.

Simon Pellet

Coach sportif, diplômé en soins infirmiers et blogueur du blog [E-fitness club](#)

5 Comment défier ses limites en course à pied, Alexandre, osezcourir.fr

Alexandre est un coureur qui parle avec sincérité des étapes par lesquelles il passe et celle qu'il continue d'affronter. Il donne des astuces aussi utiles à un coureur débutant qu'à un coureur plus avancé. Cet article est très intéressant car Alexandre a recueilli de nombreux témoignages de coureurs sur le fait de dépasser leurs limites.

Je vous laisse découvrir cet article.

Comment Défier Ses Limites En Course A Pied ?

Introduction : Cet article participe à un carnaval d'articles (plusieurs blogueurs écrivent sur un même thème) proposé par [le blog Corps et Esprit Martial](#). C'est un blog qui porte sur la préparation physique et mentale pour les arts martiaux et sports de combat. J'ai particulièrement aimé les conseils donnés dans l'article...

Grosse grosse nouveauté dans l'article du jour car je ne vais pas l'écrire seul. Non, cette fois, je l'ai écrit avec le témoignage de dizaines de coureurs en posant une simple question : « comment défies-tu tes limites en course à pied ? »

Ce n'est donc pas seulement mes astuces que tu vas avoir aujourd'hui, mais également celles d'autres coureuses et coureurs de tous les âges, de toutes les professions, de tous les milieux, ainsi que de tous les niveaux. Si l'idée te plaît et que je vois que l'article fait l'unanimité, c'est un concept que j'aimerais bien reproduire dans de futurs articles.

Alors, n'hésite pas à venir me suivre sur Instagram si jamais tu débarque sur le site pour la première fois ou que tu ne le fais pas déjà ; ton avis peut vraiment valoir de l'or et être un précieux conseil pour les coureurs qui débutent, et qui, comme toi, souhaitent simplement oser courir 😊

Mais revenons à nos moutons, car aujourd'hui, nous allons découvrir ensemble comment tu vas pouvoir te surpasser, dépasser tes limites, sortir de ta zone de confort, appelle cela comme tu veux, car après la lecture de cet article, tu auras toutes les clés pour surmonter tes limites.

Bien sûr, il n'y a pas réellement de recette miracle, et même si aujourd'hui, je vais te donner quelques pistes, le déclic doit venir de toi ; mais je ne m'en fais pas pour cela n'est-ce pas ?!

Prépare ta plus belle paire de running et enfile ta tenue, car cet article va te donner envie de courir !

« Qu'est-ce que « défier ses limites en course à pied ?! »

Comment commencer l'article sans donner une définition de ce qu'est une « limite » et qu'est-ce que cela veut dire « la surpasser » ?

À vrai dire, il n'y a pas vraiment de définition à cette expression ; elle est vraiment propre à chacun et tu le devineras facilement. Un coureur de marathon professionnel visera à devenir champion olympique, là où un simple coureur amateur visera plutôt à devenir champion du barbecue d'abord, et accessoirement à finir sa course !

J'exagère bien sûr, mais il est important de prendre en considération que chacun a des ambitions et des objectifs qui lui sont propres, et en suivant cette logique, une définition de « défier ses limites » propre à sa personnalité et à son parcours.

Si je devais quand même te donner une petite définition, car je te sens un poil frustré par ma précédente réponse, voici ce qu'elle serait :

« Défier ses limites, c'est lorsqu'un individu tente, par de multiples moyens, d'atteindre un objectif qui, à la base, lui semblait insurmontable mais qui, à force de rigueur et de travail, devient parfaitement accessible ! »

Voilà une petite définition qui, bien sûr, m'est propre, et je serais vraiment curieux de connaître ta définition à toi ; n'hésite donc pas à me la donner en l'inscrivant dans les commentaires ci-dessous 😊

Comment repousser tes limites en course à pied

Voilà la partie qui va t'intéresser le plus, car nous allons découvrir ensemble tes techniques pour ne jamais reculer, mais au contraire te surpasser continuellement ; ces solutions ne marcheront bien sûr pas avec tout le monde, car encore une fois, il n'y a pas de recette miracle, mais qui sait, l'une d'entre elle sera peut-être ton déclic à toi !

Grâce à tes proches qui te soutiennent, une chose est sûre : pour *Ninzerdance*, *Maud_Wilders*, *Ge_elea* ou encore *Choupie11479*, l'atteinte d'un objectif dépend du soutien des gens qui nous entourent et je suis totalement d'accord avec vous.

Derrière chaque coureur, il y a une conjointe ou un conjoint, une famille, des enfants, des amis qui vous soutiennent dans vos tentatives de record, qui attendent des minutes, voire des heures sur le parcours de la course, pour vous voir courir ne serait-ce que quelques minutes...

Qui vous regardent partir pour vos entraînements sans broncher une seule seconde, qui vous soutiennent moralement dans vos moments de doutes, ou encore lors des coups durs, comme des blessures.

Et c'est exactement ce soutien qui pousse à ne pas abandonner lors d'une compétition, c'est ce soutien qui vous oblige, ne serait-ce que par respect pour tous leurs sacrifices, à ne pas lâcher le morceau et à vous battre jusqu'à la ligne d'arrivée.

Courir est une chance : *Xavierferre.fitandrun* et *medhi_running* assurent que courir est une chance, et que certains, à travers le monde, n'ont malheureusement pas la possibilité de pouvoir le faire, alors, autant le faire à 200 % quand on en a l'opportunité.

L'histoire de Fabien, que j'avais interviewé, en est la preuve même ; la vie nous réserve des surprises et malheureusement pas toujours de bonnes nouvelles ; personne ne sait de quid demain est fait et rien que pour cela, autant profiter à fond du jour que tu es en train de vivre.

Profite de la brise de l'air pendant que tu accélères, de cet esprit d'enfant qui t'envahit sur les descentes, de cette sensation de jambes lourdes sur tes séances de fractionné, ou de ce magnifique point de côté qui peu à peu... Ah non ! Oublie ce dernier point.

Mais savoure, ne serait-ce que pour cette personne qui, quelque part dans le monde, rêverait d'être actuellement à ta place, mais qui est clouée sur un lit d'hôpital, à espérer peut-être pouvoir en sortir un jour !

En ayant un objectif : *Nicorunner78*, *barbu_runner* ou encore *papa_run_42*, quant à eux, se fixent des objectifs précis, afin d'avoir une bonne raison de partir courir chaque matin, une raison de finir exténués sur le bord de leur parcours d'entraînement chaque jour.

Pour la course à pied comme pour la vie, il est essentiel d'avoir un « *pourquoi* », d'avoir une raison de faire ce que tu fais, car quand cela va devenir compliqué, quand tu vas vraiment devoir te surpasser, c'est à ce moment précis qu'il te faudra une **vraie** raison pour ne baisser les bras.

Encore une fois, peu importe l'objectif, et peu importe l'importance de celui-ci, d'ailleurs, il n'y en a pas de petits, il y a seulement des grandes personnes qui tentent, chacun à leur niveau, de réaliser des choses extraordinaires.

La clé pour repousser tes limites en course à pied

Croire en toi !

Oh oui, crois en toi car personne d'autre ne le fera, crois que chacun de tes objectifs est atteignable et, comme *chouchouette71*, si les autres peuvent le faire, alors, il n'y a aucune raison pour que tu ne puisses pas le faire aussi.

Oublie la génétique, oublie tous les paramètres que tous les autres semblent posséder et que tu n'as pas car, en réalité, tout se joue dans la confiance en soi, c'est exactement ce point qui fera toute la différence et qui te permettra, si tu le souhaites, de repousser tes limites en course à pied !

Que ce soit pour te maintenir en forme, pour te faire plaisir, pour terminer un marathon ou encore un ultra, pour devenir champion du monde, ou simplement pour rendre tes proches fiers de toi, il existe des centaines de façons de repousser tes limites.

Et pour chacune de ces raisons, laisse-moi t'applaudir, car tu fais partie des gens qui osent courir, et rien que pour cela, tu as déjà repoussé tes limites, en ne restant pas seulement passif devant ta télé !

Voilà, j'espère que cet article t'aura plu, je n'ai malheureusement pas pu mettre tout le monde, mais je remercie chacun d'entre vous d'avoir joué le jeu ; maintenant, si tu souhaites participer à la création de futurs articles, je t'invite à me suivre sur Instagram.

Passes une bonne journée et n'oublie pas de croire en toi ! 😊

Blogs sur les personnes neuro-atypiques et sur l'apprentissage

6. Une puissante stratégie pour dépasser ses limites, Anne Juguet, le-tdah-au-quotidien.com

Anne a découvert sur le tard qu'elle est TDA/H, c'est-à-dire qu'elle a un Trouble de la Différence d'Attention avec ou sans Hyperactivité. Ce qui est complexe avec ce trouble c'est de trouver un spécialiste qui puisse nous suivre, surtout en France. Peu de médecins sont formés, ce qui fait que de nombreuses personnes ne sont pas accompagnées. Anne permet d'aider ces personnes, en racontant son histoire, mais aussi en donnant des conseils pratiques pour mieux vivre sa différence au quotidien. Son blog regorge de précieux outils qui sont utiles à tout le monde, comme dans cet article. Vous y trouverez des façons de mieux gérer vos limites pour les dépasser. Mais surtout vous aurez une méthode assez complète pour aborder les points qui vous posent problèmes.

Je vous laisse à la lecture.

Une puissante stratégie pour dépasser ses limites

Bonjour à vous, cher lecteur qui voulez dépasser vos limites ! :)

Aujourd'hui encore, je participe à un échange entre blogs sur un sujet commun. Je vous rappelle le principe, chaque blog écrit un article et le partage avec les autres blogs afin de faire découvrir à ses lecteurs de nouveaux thèmes, et de nouvelles plumes.

Le thème d'aujourd'hui est : **Dépasser ses limites !**

Les organisateurs de cet événement ne sont autres que Marvin et moi-même, du super blog [Corps et Esprit Martial](#), qui est en fait mon deuxième blog ! :) Vous pouvez découvrir ce blog et ce carnaval [en suivant ce lien vers l'article annonce du carnaval](#) où un lien sera bientôt disponible pour découvrir les autres articles participants. **Un eBook sera aussi disponible par la suite**, pour que vous puissiez tout lire tranquillement. Et ne vous inquiétez pas, je vous avertirai de la sortie de tout ça sur les différents réseaux sociaux du blog *Le TDAH au quotidien.* :)

Vous serez aussi sûrement intéressé par cet article qui sera utile autant aux sportifs qu'aux personnes qui en ont assez de faire des erreurs, et qui ont développé au fil de leurs bourdes une faible estime de soi : [L'erreur : une marque positive de votre progression.](#)

Bonne lecture à vous. :)

Il arrive parfois que l'on rencontre des difficultés à dépasser certaines de nos propres limites. Soit parce qu'on n'a pas encore pris conscience de la limite en question, soit qu'on ne sais pas comment la dépasser, ou bien que notre motivation ne soit pas à la hauteur de l'obstacle. **Dans les trois cas, il existe un outil qui pourrait vous permettre d'enfin réussir à modifier chez vous ce qui vous donnait jusqu'à présent du fil à retordre !**



Un des meilleurs outils que je connaisse pour dépasser ses limites

Un des meilleurs outils que je connaisse pour dépasser ses propres limites est **le tableau d'observations**. Ce tableau est notamment utilisé en coaching et dans les thérapies cognitivo-comportementales, pour aider dans la mise en place de nouveaux comportements et de nouvelles habitudes dans sa vie. Et il peut être utilisé dans absolument tous les domaines de votre vie : école, sport, travail, alimentation, sommeil, famille, passions, etc.

Il ne s'utilise pas seul mais en temps que retour écrit des autres stratégies que l'on veut mettre en place pour changer tel ou tel point de son comportement. Je vais donc vous expliquer quelques stratégies et concepts qui vous aideront à vous en servir, et à dépasser vos limites. :)

Cette stratégie fonctionne pour tout le monde, mais c'est un outil particulièrement important dans les thérapies des personnes qui ont un TDA/H (Trouble de l'Attention avec ou sans Hyperactivité) que j'aide au travers de mon blog *Le TDAH au quotidien*.

Pourquoi le tableau d'observation est un outil puissant pour dépasser ses limites

Une meilleure compréhension des causes d'une difficulté



Mener une réflexion avec un retour écrit sur vos difficultés **vous permet d'en apprendre plus sur vous-même**. Le fait d'écrire permet d'aller plus loin dans une réflexion, car cela permet de voir où votre pensée devient bancal et vous fait dévier de la résolution d'un problème.

Lorsque l'on cherche à modifier une habitude, nous n'avons pas toujours conscience de toutes les causes qui nous amènent à avoir ce comportement. Elles sont parfois profondément ancrées dans le passé ou n'ont jamais été remises en causes, parce qu'elles font partie intégrante de notre culture.

Par exemple, si vous ne faites jamais de sport, peut-être que vous n'avez pas grandi dans une famille où le sport était une activité habituelle, et votre cerveau ne l'a donc pas associé à quelque chose à intégrer dans votre quotidien. Ou alors, une mauvaise expérience à l'école vous aura dégoûté de ce type d'activités car vous l'aurez associé à quelque chose de désagréable. Ce sera donc plus difficile pour vous de vous mettre, ou de vous remettre, à une activité sportive. Au contraire, si dans votre enfance vous faisiez régulièrement un sport en famille et viviez des moments très agréables, votre cerveau associera plus facilement le sport à la joie que vous aviez ressentie à cette époque, et qu'il voudra retrouver.

Savoir pourquoi vous n'arrivez pas à faire quelque chose vous permettra d'avoir un levier sur lequel agir pour dépasser vos limites.

Dans l'exemple du sport, si vous l'associez à quelque chose de difficile et désagréable, peut-être que commencer petit à petit à le pratiquer avec des personnes que vous aimez, en faisant des activités nouvelles que vous n'avez jamais pris le temps de tester, ou bien des activités amusantes comme le trampoline ou l'accrobranches par exemple, peut vous débloquer et petit à petit changer votre état d'esprit à ce sujet.

Une vision d'ensemble de votre évolution

Ce tableau vous permet d'avoir **une vision d'ensemble de votre évolution**.



Vous avez **un support sur lequel revenir** quand votre mémoire vous fait défaut, ou quand votre comportement n'est plus en accord avec ce que vous aviez pourtant décidé vous-même.

De plus, en notant régulièrement quel est votre comportement par rapport à une situation que vous venez de vivre, vous pouvez aussi **voir dans le temps les évolutions de ce comportement**.

Par exemple, s'il y a deux mois lorsque vous étiez confronté à une certaine situation vous vous mettiez en colère, et qu'aujourd'hui dans la même situation vous réussissez à rester calme, peut-être verrez-vous dans votre tableau une évolution dans votre manière d'aborder la situation. Et sinon, vous verrez plus facilement les défauts dans la mise en place de votre stratégie et pourrez agir dessus.

Pouvoir se rendre compte facilement de ces détails est très motivants ! Cela aide à dépasser ses limites ! :)

Une plus haute motivation

Cette stratégie vous permet aussi d'**augmenter votre sentiment de décision** en posant à l'écrit vos objectifs et vos prochains challenges.

D'après certaines études, sur une échelle de 1 à 10, le sentiment de décision doit être supérieur à 8 pour que l'action soit réellement effectuée. Cette échelle correspond à votre détermination à faire une action (à 1 vous n'êtes pas du tout décidé, à 10 votre décision est irrévocable !). En dessous de 8, en général on ne la fera pas. Dans votre langage, on peut voir si vous êtes décidé ou non à faire l'action : "Il faudrait que..." "Ce serait bien que..." "J'aimerais bien..." sont des **tournures de phrase qui montrent que la décision n'est pas réellement prise**.

Lorsque vous vous apercevez que vous usez de ces tournures, vous pouvez utiliser des méthodes de motivation pour augmenter votre sentiment de décision. Les tournures de phrases du type "Je vais... !" "Je décide que je ferai...!" sont aussi bien meilleures pour passer de la pensée à l'action !



Pour revenir au **tableau d'observations**, il fait lui aussi partie des éléments qui **augmenteront votre motivation et votre passage à l'acte**, car l'écriture est un acte, et que le premier acte appelle toujours le suivant ! :)

Vous deviendrez ainsi acteur de votre bien-être et de votre vie. Au lieu de vous en remettre à une personne extérieure quand vous bloquez quelque part, vous pourrez maintenant prendre le taureau par les cornes et **vous améliorer par vous même, petit à petit !**

Pour en savoir plus sur les méthodes de motivations, vous pouvez aller consulter [cet article qui vous aidera à faire passer les flemmingites les plus aiguës ! ;\)](#)

Une évolution positive mieux maîtrisée



En faisant **plus facilement un retour sur vous même**, et en **voyant où sont vos failles**, vous pouvez **mieux cibler vos prochains challenges ou objectifs**. Je parle régulièrement de l'importance des challenges pour se motiver. Ils sont en effet un facteur important des progrès que l'on peut faire, car **ils nous poussent en dehors de nos limites tout en nous amusant**.

Quand vous maîtriserez votre tableau, vous pourrez même l'optimiser en y insérant plusieurs objectifs, ce qui vous permettra de passer moins de temps à construire des tableaux, et de visualiser d'un seul coup tous vos objectifs du moment et leur évolution. **Vous verrez peut-être apparaître des corrélations entre la réussite ou non d'un objectif et d'un autre.** ;)

Comment mettre en place cette stratégie pour dépasser ses limites plus facilement

1. Définir ses objectifs

Il est difficile d'avancer si on ne sait pas où l'on veut aller. Définir ses objectifs est donc la première chose à faire pour décider du chemin que vous allez suivre.

C'est d'ailleurs un élément clé de la préparation mentale des athlètes et des chefs d'entreprises, qui est aussi systématiquement utilisé par les coachs en développement personnel, les thérapeutes spécialisés en TCC (Thérapies Cognitivo-Comportementales) et d'autres professionnels de la santé comme les diététiciens.

Je vous mets ici les **différentes réflexions et questions auxquelles vous allez devoir répondre si vous ne voulez pas vous perdre en route**. Comme nous l'avons vu plus haut, il est important que vous fassiez ce **travail à l'écrit** (et que vous gardiez précieusement ce que vous aurez écrit, pour pouvoir le relire lorsque vous aurez une baisse de motivation !).

Les objectifs à long terme

- Vers quoi voulez-vous que votre vie tende dans l'avenir ? Vers quel mode de vie ? Quel travail ? Quel quotidien ? Ou bien quelles capacités voudriez-vous avoir (sportives, intellectuelles, etc.) ?
- Comment vous voyez-vous dans un an ?
- Que voulez-vous être capable de réussir dans cet intervalle d'un an ? (Ou : À la réalisation de quels objectifs décidez-vous de travailler dans cet intervalle d'un an ?)

Les objectifs à court et moyen terme

Les objectifs à court et moyen terme sont plus concrets et mieux visualisables. Pour vous aider à dépasser vos limites, il est important d'avoir des objectifs sur un mois, et des objectifs sur une semaine.

Les objectifs sur un mois permettent d'avoir **une bonne vision de votre évolution, et de fixer vos réussites d'un mois sur l'autre**.

- Comment vous voyez-vous dans un mois ?
- Que voulez-vous être capable de réussir dans cet intervalle d'un mois ? (Ou : À la réalisation de quels objectifs décidez-vous de travailler dans cet intervalle d'un mois, lesquels seront des sous-objectifs de votre projet sur un an ?)

Les objectifs sur une semaine permettent de **rentrer vraiment dans le concret**, avec des tâches simples et beaucoup plus petites à réaliser dans un temps très court, ce qui permet d'**augmenter considérablement la motivation et de réduire énormément la procrastination**, car on voit les choses avancer un peu plus chaque jour !

Les objectifs SMART

Pour augmenter encore la faisabilité de vos objectifs et ainsi tenir vos engagements, je vous propose d'opter pour des objectifs SMART.

L'acronyme SMART est un moyen mnémotechnique permettant de décrire les objectifs que l'on veut réaliser. Cette façon de nommer et construire un objectif permet de le rendre plus

clair, plus simple à réaliser et de pouvoir mieux mesurer le résultat de sa réalisation. Cela aide notamment à réduire la procrastination de l'objectif et d'augmenter sa confiance en soi et son estime de soi.

Voici comment il se décompose :

S : Spécifique (clair, simple, sans ambiguïté et précis)

M : Mesurable (Puis-je mesurer facilement si j'ai atteint mon objectif ou non ?)

A : Atteignable (Puis-je l'atteindre par mes propres moyens ? N'est-il pas trop ambitieux ?)

R : Réaliste et Reproductible (Puis-je réellement l'intégrer dans mon emploi du temps et le reproduire autant de fois que je le veux ?)

T : Temporellement défini (Y a-t-il une date de début et de fin ? Sa durée ne doit pas dépasser 1 an.)

Voici un exemple d'objectif SMART : Je décide que je vais faire 15 minutes de jogging tous les matins pendant une semaine.



2. Un seul objectif SMART par semaine

Je vous conseille de **ne vous concentrer que sur un seul objectif à la fois** dans un premier temps, sinon vous risquez de perdre votre motivation à vouloir courir plusieurs chats à la fois. ;) Vos objectifs SMART peuvent être des actions récurrentes que vous voulez mettre en place (se mettre à la méditation).

Par exemple, si vous vous êtes fixé comme objectif de vous mettre à la méditation, commencez par vous fixer un objectif SMART (ou challenge) sur la semaine (méditer 5 minutes par jour pendant 1 semaine).

Vos objectifs SMART peuvent aussi être des tâches que vous avez à faire dans votre semaine. Dans ce dernier cas, après avoir défini l'objectif, divisez-le en autant de sous-objectifs que possible pour les rendre plus faciles à réaliser (plus la tâche est petite, plus c'est facile de se motiver !).

Si c'est raté, retentez la semaine suivante ou faites baisser la difficulté d'un cran.



Si c'est gagné, vous pouvez passer à un autre objectif si c'était juste une action à faire (acheter un nouveau vélo), ou bien vous pouvez continuer la semaine suivante tout en ayant un nouvel objectif SMART à côté, mais **attendez un peu avant d'augmenter la difficulté**, car là aussi vous risqueriez de vous en demander trop d'un coup et d'abandonner.

3. La programmation et le report quotidien



Une fois que vous avez défini votre objectif SMART et que vous l'avez décomposé en petites tâches, **programmez les tâches dans votre agenda**. Si c'est une habitude que vous voulez changer, vous n'avez évidemment pas à la décomposer ! ;p

Chaque jour, reportez dans votre tableau les tâches que vous avez accomplies (ou pas) selon l'exemple que je vous donne plus bas.

4. Préparer un tableau

Dans un tableau d'observation, vous pouvez observer l'évolution d'une habitude ou bien d'un comportement que vous avez. Par exemple, si vous voulez mettre en place une séance de sport quotidienne, vous mettez dans la case "habitude" l'habitude que vous voulez prendre. Si vous voulez améliorer votre attention au travail, vous pouvez remplir cette case avec "Qualité de l'attention" en vous notant sur une échelle de 1 à 10.

Un joli tableau vaut mieux que de longs discours ! Je vais donc vous montrer ci-dessous à quoi doit ressembler votre tableau. Selon ce que vous cherchez à faire, vous pourrez bien sûr le complexifier par la suite, mais **ne cherchez pas à faire trop compliqué dès le départ, ce serait contre-productif et cela vous découragerait, ce qui serait dommage !**

TABLEAU D'OBSERVATIONS									
Habitude, comportement ou objectif SMART de la semaine :									
Jour	Date	Situation	Habitude / Comportement / Sous-tâche de l'objectif SMART	Fait(e) ou pas	Remarques				
Lundi	01/01/2019								
Mardi	01/02/2019								
Mercredi	01/03/2019								
Jeudi	01/04/2019								
Vendredi	01/05/2019								
Samedi	01/06/2019								
Dimanche	01/07/2019								
Retour sur la semaine :									
Habitude, comportement ou objectif SMART de la semaine :									
Jour	Date	Situation	Habitude / Comportement / Sous-tâche de l'objectif SMART	Fait(e) ou pas	Remarques	Comportement 2	Situation	Fait(e) ou pas	Remarques
Lundi	01/08/2019								
Mardi	01/09/2019								
Mercredi	01/10/2019								
Jeudi	01/11/2019								
Vendredi	01/12/2019								
Samedi	01/13/2019								
Dimanche	01/14/2019								
Retour sur la semaine :									

N'effacez pas le tableau d'une semaine sur l'autre, gardez bien chaque semaine et faites la semaine suivante en dessous **pour pouvoir voir ensuite votre évolution**. Si au bout d'un certain temps vous voulez rajouter une autre habitude ou comportement, rajoutez simplement les lignes nécessaires à côté.

La case "Situation" est là pour que vous puissiez vous rendre compte des situations dans lesquelles vous faites ou ne faites pas l'action, ou des situations exactes dans lesquelles vous n'arrivez pas à être attentifs par exemple.

La case "Remarques" vous servira à amener le plus d'indices possible.

Cela vous aidera à trouver de nouvelles stratégies pour réessayer la semaine suivante. Par exemple, si dans votre semaine vous n'avez pas réussi à faire du sport à chaque fois que quelqu'un était chez vous, ou que vous ne pouviez pas vous concentrer dès que quelqu'un était dans la pièce, vous pouvez décider que la semaine prochaine, à chaque fois que cette situation se présentera, vous irez faire du sport ailleurs que chez vous. Ou bien, pour l'exemple de l'attention, vous vous isolerez avec un casque, ou vous demanderez gentiment aux autres personnes de ne pas discuter dans la même pièce quand vous travaillez (ce sont des exemples, libre à vous de les adapter en fonction de votre situation).

N'oubliez pas qu'une habitude se met en place sur le long terme, d'après les études qui ont été faites sur le sujet, **il faut la maintenir 21 jours minimum** pour qu'elle commence à s'ancrer correctement dans votre quotidien et qu'elle devienne plus naturelle pour vous.

5. Positionner le tableau à un endroit stratégique



Si comme moi vous avez fait votre **tableau sur ordinateur**, veillez à le placer à un endroit où vous êtes sûr de le voir, sur votre bureau par exemple. **Pensez à vous mettre des rappels** pour le remplir dans votre agenda, ou sur votre bureau physique (un post'it sur l'écran ! ;).

Vous pouvez aussi imprimer le tableau ou même le faire à la main, **mais attention** à pouvoir le continuer chaque semaine, cela pourrait plus vous compliquer la tâche qu'autre chose !

Une autre possibilité serait d'acheter un cahier, ou encore mieux un agenda, dédié à ça ! Cela perdra un peu en lisibilité, mais à vous de faire vos expériences et de voir ce qui fonctionne le mieux pour vous. **Par contre pensez bien à toujours laisser votre cahier à un endroit où vous penserez forcément à le remplir**(la table du petit déjeuner par exemple), et à de toute façon **vous mettre des rappels dans votre agenda général**. Et pour les grands inattentifs, si vous avez choisi d'utiliser un agenda dédié, **surtout n'utilisez pas cet agenda pour autre chose**, sinon vous allez vous mélanger les pinceaux ! ;)

6. Les retours

Chaque semaine, faites un retour sur votre challenge/objectif de la semaine en relisant vos notes. **C'est cette action qui vous permettra de voir ce qui a bien fonctionné**(c'est toujours bon de relever ce qui va bien ! :)) et ce qui n'est pas allé dans le sens que vous vouliez. Notez bien tous ces éléments dans la case "Retours de la semaine", pour pouvoir les retrouver plus tard si vous êtes de nouveau confronté au même type de problèmes.

Vous pouvez maintenant **tirer vos conclusions** sur ce que vous devriez mettre en place pour la semaine suivante, **faire vos pronostics** sur les nouvelles difficultés qui pourraient arriver, **établir votre nouveau challenge/objectif SMART** et **tout noter dans votre agenda !**

Il est aussi intéressant de faire un retour chaque mois, pour **voir votre évolution et rectifier le tir** si vous voyez que vous n'allez pas dans la bonne direction, mais aussi pour **vous féliciter de toutes les petites choses que vous avez réussi à accomplir**(ça vous re-motivera pour la suite, et ça augmentera votre confiance en vous et votre estime de vous-même !) ;)



7. S'y mettre à plusieurs

C'est toujours tellement plus facile quand on n'est pas tout seul ! Vous pouvez par exemple **faire vos challenges avec votre conjoint(e) ou un(e) ami(e)**, ou bien **lancer le challenge sur un groupe Facebook !**

Merci à vous d'avoir lu cet article jusqu'au bout ! J'espère qu'il vous permettra de vous dépasser et de franchir avec brio tous les obstacles qui se dressent devant vous ! Si vous

l'avez apprécié, **n'hésitez pas à partager l'article et le carnaval de Marvin sur tous vos réseaux sociaux préférés.**



Prenez soin de vous, et à très bientôt. :)

Anne Juguet, [*Le TDAH au quotidien*](#)

7. Comment surpasser ses peurs pour réaliser ses rêves, Sarah, apprentissagesdelalecture.com



A travers le blog [Apprentis Sages de la lecture](#), Sarah, bibliothérapeute, vous propose de découvrir la lecture comme outil de mieux-être et de développement personnel à travers différentes méthodes permettant d'apprendre à lire à l'intérieur de soi, et ainsi faire son petit bonhomme de chemin plus facilement dans la vie.

Bonne lecture.

Comment surpasser ses peurs pousser ses limites pour réaliser ses rêves?

Tout [Apprenti Sage de la lecture](#) que nous sommes, nous avons tous été confrontés à un moment ou à un autre de notre vie à **madame “la peur” pour dépasser nos limites**. Peur de l'échec, peur de perdre son travail, peur irrationnelle de perdre un être cher en bonne santé, peur de demander une augmentation, peur de se lancer dans Le projet de notre vie...

Nous allons voir ensemble **comment surpasser ses peurs pour réaliser nos rêves** à l'aide de l'ouvrage *Tremblez, mais osez: menez la vie dont vous rêver* de Susan Jeffers, et de la conférence TED *Définissons nos peurs plutôt que nos objectifs* tenus par Tim Ferris en avril 2017.

Allez, c'est parti, on se jette à l'eau! On plonge dans nos peurs! On dépasse nos limites!

Tremblez, mais osez!



Dans *Tremblez, mais osez*, Susan Jeffers nous donne les conseils suivants:

- Commençons par **accepter la vie et ses impondérables**. Nous ne pouvons pas tout maîtriser. il faut savoir lâcher-prise. **La peur fait partie de nous, elle ne nous quittera pas. Il s'agit d'un processus naturel qu'il faut apprendre à apprivoiser**. Même les personnes qui semblent être très sûres d'elles ont rendez-vous avec la peur face aux prises de décisions qui engendre le changement, l'incertitude... "et si je..."
- **Pour apprivoiser la peur**, Susane nous conseille:
 - d'**identifier nos peurs pour mieux les affronter**,
 - d'**être responsable en arrêtant de nous poser en victime, ou encore en arrêtant de nous faire des reproches à soi-même**. Pour y arriver, Susane propose de lister les excuses et autres alibis que nous nous donnons pour ne pas avancer vers nos projets, nos objectifs.
 - de **pratiquer l'autosuggestion** à l'aide de:
 - livres
 - de musique douce
 - de messages positifs affichés dans notre environnement

- de **positiver**:
 - en ayant conscience que **90% de nos craintes sont sans fondement**. Pour reprendre la formule de Sénèque "Nous souffrons plus de l'imagination que de la réalité" – Citation chère à Tim Ferriss
 - en utilisant des **tournures positives pour parler de soi et des autres**
 - en trouvant **un guide qui a réussi à dépasser ses peurs, et de s'entourer de personnes positives**,
 - en pensant en termes de **choix gagnant** plutôt qu'en termes de bons ou de mauvais choix : dans l'action, il sera toujours temps de rectifier le tir face aux impondérables! ;)
- d'**avoir plusieurs centres d'intérêt dans sa vie pour éviter d'être dépendant d'un seul**. Pour beaucoup de personnes, le **travail** ou leur **relation amoureuse** est **au centre de tout**. Malheureusement si ce "tout" vient à disparaître, la personne se retrouve alors complètement désemparée.
- **de passer à l'action malgré nos peurs pour enrayer la souffrance suscitée par elle, et ainsi atteindre le pouvoir d'être soi.**

Voyons maintenant la **méthode de Tim Ferriss** pour réaliser ses rêves.

"Définissons nos peurs plutôt que nos objectifs" Tim Ferriss

Lors de [cette conférence](#), Tim Ferriss nous expose **sa méthode pour surmonter la paralysie suscitée par la peur**.

Résumé de la méthode

Pour vous aider, voici un résumé de la méthode de Tim Ferriss

Munissez-vous de 3 feuilles, et faites l'exercice!

Feuille 1: "Et si je...?"

Dessinez un tableau de 3 colonnes, puis le remplir de la façon suivante:

Définir	Eviter	Réparer
Je liste toutes les pires	Pour éviter le scénario du	Et si malgré tout le scénario

choses que je m’imagine se produire si je fais ce pas en avant: – ... – ... – ...	pire, je réponds à ces 2 questions: que puis-je faire pour éviter que ces événements se produisent? Ou faire pour diminuer leur probabilité, ne serait-ce qu’un peu? – ... – ...	du pire venait à arriver qu’est-ce que je pourrais faire pour réparer les préjudices? A qui je pourrais demander de l’aide à ce moment-là? – ... – ... – ...
--	--	---

Feuille 2: “Quels seraient les bénéfices d’un essai ou d’une réussite partielle?”

Ou si vous préférez: “quels seraient les bénéfices d’un coup manqué?”

Feuille 3: “Quel serait le coût de l’inaction?”

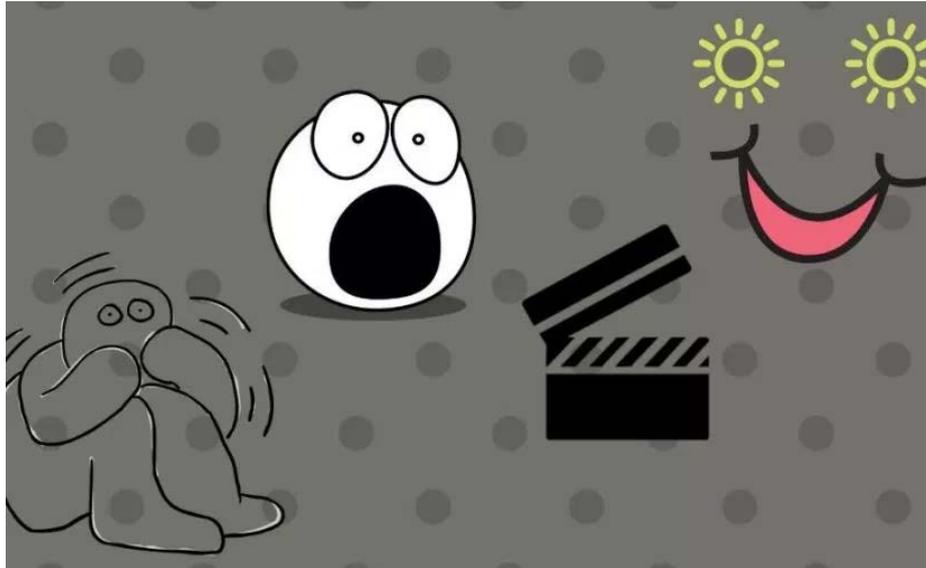
Ou si vous préférez: “si j’évite cette action ou décision, et les actions et décisions similaires, à quoi ressemblera ma vie dans six mois, 12 mois, trois ans?”

Au terme de l’exercice, mesurez l’impact négatif de passer à l’action, puis l’impact positif de passer à l’action. Alors? Vous en concluez quoi?

→ Et oui, la plupart du temps les **limites que nous avons sont celles que nous nous donnons**. Il faut donc travailler à vaincre nos pensées limitantes.

→ **La peur conduit à l’échec et l’absence de peur conduit à la réussite!**

Citations inspirantes pour passer à l'action!



- *“On est effrayé par le succès comme par l’échec. Et la vie nous terrorise presque autant que la mort...”* – Susan Jeffers
- *“Nous souffrons plus de l’imagination que de la réalité”* – Sénèque
- *“Choix faciles, vie difficile. Choix difficiles, vie facile.”* – Jerzy Gregorek
- *“Chaque fois que nous choisissons la sécurité, nous renforçons la peur.”* – Cheri Huber
- *“Vaincre la peur est le début de la sagesse.”* – Bertrand Russell
- *“Chaque fois que vous sentez la peur monter en vous, la seule façon de la vaincre est de passer à l’action et de prendre une décision qui engage. Ce pouvoir ne demande qu’à être libéré.”* – Susan Jeffers

Passez à l'action!

Si vous avez l’habitude de me lire, vous savez déjà que rien ne sert de lire si vous ne passez pas dès maintenant à l’action pour appliquer les conseils qui viennent de raisonner en vous.

Vous pouvez commencer par lister vos peurs qui vous empêchent de réaliser vos rêves, et choisir de commencer à travailler sur l’une d’entre elles.

Pour vous assurer de vous y mettre, partagez la peur, la limite sur laquelle vous souhaitez travailler avec une personne qui vous est proche vous aidera à vous engager à la dépasser. :o)

8. Aider son enfant à apprendre : le secret pour que ça marche, Karine, kapreussir.fr

Karine est une enseignante qui s'est spécialisée dans les élèves ayant des difficultés d'apprentissage. C'est une personne qui est très bienveillante qui est sans arrêt en recherche de solutions pour mieux accompagner ses élèves. Vous trouverez dans son blog des astuces pour aider et accompagner la scolarité de vos enfants. Dans cet article Karine nous livre des astuces concrètes pour aider un enfant à apprendre. Vous verrez que l'on a plus de pouvoir qu'on le pense et que des toutes petites choses peuvent changer totalement transformer les études de vos enfants.

Bon apprentissage !

Aider son enfant à apprendre : le secret pour que ça marche !

Pourquoi tous les bons conseils, les bonnes astuces pour aider à apprendre et réussir à l'école ne fonctionnent pas avec mon enfant ?!!

Si vous vous posez cette question, cet article est pour vous !

Et si les techniques, les méthodes pour aider son enfant à apprendre fonctionnent chez vous ... Alors tant mieux ! Mais que cela ne vous empêche pas de lire cet article ! Je suis sûre que vous allez vous reconnaître dans pas mal de situations ...

Quel que soit votre cas, le secret que je vous partage ici, vous aidera alors à passer des soirées devoirs, des week-ends révisions et tout autre temps d'apprentissage dans la joie, la bonne humeur et surtout vous aidera à vivre un temps de qualité avec son enfant !

Aider son enfant à apprendre et réussir, pourquoi ça ne marche pas chez tout le monde ?

Combien de fois, j'ai entendu des parents me dirent : « oui, tout ça, ça fonctionne avec vous mais avec moi, ça ne marche pas ! »

Oh la la, cette petite phrase d'impuissance résonne encore dans ma tête !

CROYANCE n° 1 : dans la PEINE ou dans la JOIE ?

Peut-être faites-vous partie de ces personnes qui pensent qu'apprendre ne peut se faire que dans la douleur, la peine ou encore la difficulté.

Peut-être ne vous imaginez-vous pas qu'apprendre peut être joyeux, agréable et satisfaisant ... Pourtant, je vous assure que c'est possible !

Quels sont les enseignants, professeurs et autres tuteurs qui vous ont le plus positivement marqué ? Ceux qui vous ont fait éprouver de la joie, du plaisir, sans aucun doute !

Et bien, c'est pareil pour les apprentissages scolaires ! 25 ans que j'enseigne (bon, allez je triche un peu ... Ca ne fait « que » 24 ans en vrai mais 25, ça sonne mieux non ?!), 25 ans que j'enseigne donc, et tout au long de ces années, que ce soit avec des petits de maternelle ou des collégiens (voir même des lycéens puisque cette année j'aide des lycéens chez eux), j'ai toujours eu à cœur de développer un climat de joie, de plaisir, de partage autour de moi au cours de leurs apprentissages.

Et ça marche !

Je l'ai toujours senti intuitivement.

aujourd'hui les neurosciences le confirment : un climat affectif sécurisé favorise les apprentissages. A l'inverse, le stress les bloque ...

Alors, desserrez les dents, souriez, rigolez même et autorisez-vous des moments de joie tout en apprenant !



CROYANCE n° 2: ERREUR ou FAUTE ?

Vous faites des mots croisés ? Vous jouez à *Candy Crush* ? Ou alors vous êtes plutôt tricot ou pâtisserie ?

Peu importe ! Dans tous les cas, je suis certaine que vous cherchez toujours à progresser, que vous vous lancez sans cesse de nouveaux défis.

Et bien, pour nos enfants et leurs apprentissages, c'est pareil : ils sont constamment en train de changer de niveau ! Ils ont à peine le temps de réaliser ce qu'ils savent faire qu'ils doivent apprendre autre chose !

L'erreur est donc ce qui leur permet de progresser, de sortir de leur zone de compétence, de s'aventurer là où ils ne maîtrisent pas.

Les erreurs permettent donc de prendre connaissance des domaines, des notions maîtrisées et de ce qu'il reste à apprendre.

Comme les voyants de la voiture quand nous allons chez le garagiste ou les différents symptômes chez le médecin.

Ce sont tous ces indices qui leur permettent de diagnostiquer une panne ou une maladie.

Et bien, les erreurs c'est pareil.

Faire des erreurs, c'est NI BIEN NI MAL. c'est juste normal.

On évitera donc de parler de « fautes », de « bonnes » ou « mauvaises » notes mais utilisons plutôt des mots tels que « je suis satisfait de ma note » (ou pas ...), « j'ai fait telle erreur », « j'ai telle notion à revoir »...

Parlons de la scolarité de notre enfant comme nous parlerions de la dernière visite médicale ou du dernier contrôle technique ! Vous n'allez pas punir votre voiture parce que « les freins ne sont pas passés », non ?

Et bien, pour votre enfant, c'est pareil !

Utilisons les erreurs pour voir ce qui est à reprendre.

CROYANCE n° 3 : le TERRIBLE "oui mais ..."

Est-ce que j'ose vous dire que c'est la limite qui a été le plus difficile à dépasser pour moi ?..

C'est mon garçon, il n'y a pas si longtemps qui m'en a fait prendre conscience !

« Maman, pour toi, on dirait que ce n'est jamais assez bien ! Il y a toujours un 'oui mais ...' ! »

Oh la claque !!!

Ah ! La prise de conscience a été immédiate !!!

Et oui, je faisais partie de ces parents qui pensent à féliciter leurs enfants et en même temps qui leur rappellent toujours qu'ils ne sont pas arrivés ... Qu'il y a ENCORE des progrès, des efforts à faire !

Mais alors, ça veut dire qu'on se contente du minimum ? de la première bride de réussite ? Non, bien sûr !

Ca veut juste dire qu'on sépare les deux temps.

Un temps pour féliciter, célébrer, partager ensemble la joie des réussites.

Et un temps différent pour voir le chemin qu'il reste à parcourir, pour se fixer des nouveaux défis, des nouveaux objectifs.

Si vous ne prenez pas cette peine de différencier les deux temps, vous risquez comme moi, d'avoir des enfants qui pensent que vous n'êtes jamais contents d'eux, qui ne vont retenir que la deuxième moitié de la phrase, celle qui commence par « mais » ...

Un ebook pour dépasser ses limites

Bon, ça va, vous tenez le coup ? C'est un article qui remue un peu aujourd'hui, non ?

Pas facile de réaliser que nous aussi, nous avons des limites à dépasser ...

Marvin va d'ailleurs rassembler tous les articles qui parlent de ce sujet (dépasser ses limites) dans un e-book que vous pourrez télécharger. Vous pourrez ainsi vous rendre compte que, quel que soit le domaine, sortir de sa zone de confort est indispensable pour aller de l'avant !

Mais attention ! Il est inutile voir plutôt contre-productif de se culpabiliser !

Chacun avance comme il le peut !

Je viens de vous raconter cette habitude qui m'a collé à la peau des années durant ... et je vous en livre une autre encore juste après !

Donc, on fait comme on peut ! Le tout est d'essayer de faire de son mieux ...

CROYANCE n° 4 : CONTRÔLE ou CONFIANCE?

Contrôler oui ! Mais ça dépend comment !

A petites doses, quand on s'est mis d'accord avec son enfant sur ce qui lui semble difficile à gérer seul. Cela sera différent d'un enfant à l'autre. Vérifier :

- le cartable pour le lendemain pour son enfant qui entre en sixième
- que son ado qui passe le brevet a bien sa carte d'identité et sa convocation
- que son enfant TDAH ne s'est pas trompé de page pour l'exercice
- en sortant de l'école que son petit dernier en CP a bien pris son livre de lecture

Vous voyez l'idée ? Un contrôle pour éviter des complications derrière. Un contrôle bienveillant, avec l'accord de l'enfant sur un point précis.

Maintenant, tout contrôler partout et tout le temps, non !

Là aussi, c'est ma psy d'abord et mon fils ensuite qui m'ont fait prendre conscience que j'étais dans le contrôle quasi en permanence !

Voulant éviter les faux pas et offrir le meilleur à mes enfants, je ne me rendais pas compte que je devenais étouffante. Ma psy m'a dit en parlant de mon fils qui révisait trop peu à mon goût pour son bac : « faites lui confiance ! » Mon fils m'a dit, l'année d'après : « maman, laisse moi prendre le mur si je dois me prendre un mur ! C'est comme cela que je vais apprendre ! »

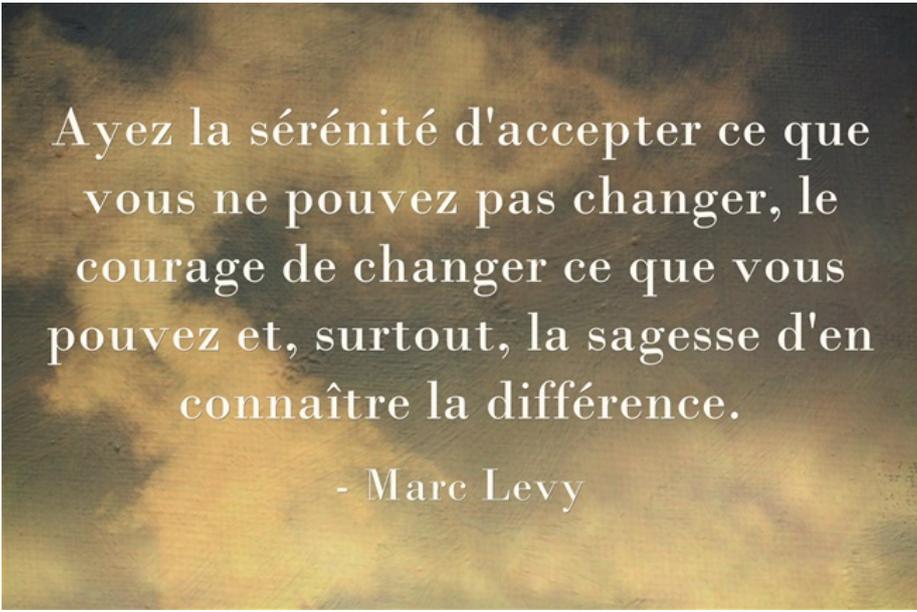
Et ... re-claque !

L'un comme l'autre, ils avaient raison. Est-ce que j'aimerais, moi, avoir tout le temps quelqu'un sur le dos qui supervise tous mes faits et gestes ?..Non, bien sûr !

Alors laissons aussi souffler nos enfants ! Faisons-leur confiance ! Ils ont des ressources !

LIMITE n° 5 : SORTIR de la PLAINTÉ

Là on est plutôt à l'autre extrême !



Ayez la sérénité d'accepter ce que
vous ne pouvez pas changer, le
courage de changer ce que vous
pouvez et, surtout, la sagesse d'en
connaître la différence.

- Marc Levy

Avec ce qui a été dit juste avant, on était plutôt du côté des parents un peu perfectionnistes, exigeants. Là, la limite à dépasser, serait plutôt de sortir du fatalisme et du jugement sur son enfant.

vous savez quand on le décrit « trop ceci » ou « pas assez cela » ?

Il est trop désobéissant, il n'est pas soigneux, il ne comprend jamais rien, il n'a pas de mémoire !

Que de jugements qui ne vont pas l'aider à booster l'estime de soi !

Le cerveau comme tous les muscles est plastique ! Il peut se transformer, se développer.

Il y a donc là deux possibilités. Soit on considère

- que la difficulté, le trouble ne PEUT pas être surmonté. Dans ce cas, on va plutôt apprendre à son enfant à vivre avec, à le compenser ;
- qu'il s'agit d'une difficulté passagère, surmontable. dans ce cas, on va tout mettre en place pour aider son enfant à avancer et ... surtout arrêter de se plaindre !

En fait on retrouve là la citation bien connue :

LIMITE n°6 : PAS A PAS

Et pour aider son enfant à avancer, à dépasser sa difficulté, il va falloir se fixer des objectifs atteignables.

Du pas à pas.

Ne visons pas trop haut au risque de leur mettre la pression et de les décourager !

C'est une des pistes que je vous aide à creuser dans ma 'boîte à outils 100% MOTIVATION'. Je vous explique comment créer des étapes pour booster la motivation de votre enfant. Et ce, quel que soit la matière, le domaine et l'âge de l'enfant ou du jeune !

LIMITE n° 7 : avoir CONFIANCE en l'AVENIR

J'ai parlé un peu plus haut de l'importance d'avoir confiance en son enfant. Je voudrais maintenant vous recommander également d'avoir confiance en l'avenir.

On en parle de plus en plus dans le développement personnel : loi d'attraction, visualisation ... Bref il s'agit de cet état d'esprit où on voit l'avenir de manière confiante.

On s'imagine en train de réussir et non avec toutes les complications qui pourraient hypothétiquement arriver !

D'ailleurs Marvin (et oui encore lui !) nous a très bien expliqué la technique de la visualisation quand je l'ai interviewé pour aider les jeunes à [gérer leur stress avant un examen](#) !

J'en parle aussi d'ailleurs dans mon article [« mes trois meilleures astuces pour booster la confiance en soi de son enfant »](#).

LIMITE n° 8 : se déconditionner du PASSE

Et oui, si on imagine l'avenir radieux et en même temps qu'on reste bloqué sur un passé négatif, les bienfaits seront moins importants !

Mais, je vous l'accorde, se déconditionner de son passé n'est pas une limite facile à franchir ... Il faudra peut-être parfois se faire aider.

S'installer avec son enfant pour l'aider à faire ses devoirs quand ce moment ravive des souvenirs douloureux chez nous, ce n'est vraiment pas facile !

Raison de plus pour suivre le conseil n°1 : transformer ces moments en moments de joie et de plaisir !

Dans [la vidéo qui accompagne cet article](#), je fais le parallèle avec un accident de voiture.

Après un accident, il est toujours très difficile de repasser au même endroit. Puis, petit à petit, cela devient possible voir presque anodin, même si, souvent, reste au fond de nous, un petit réflexe, un petit geste inadapté à certains moments (dans la vidéo, je fais très bien la fille qui broie la pédale de frein !)

Dans cet article, je sépare les conditionnements, les limites, les croyances, on les appelle comme on veut ! Mais dans la réalité, tout s'enchaîne, tout est lié !

Quand vous commencez à oser dépasser une première limite, les autres sautent d'elles-mêmes bien souvent aussi !

LIMITE n° 9 : se sentir LEGITIME

On vient de le voir. Il y a les mauvais souvenirs. Et il y a aussi le sentiment d'incompétence :

- j'ai arrêté l'école à 12 ans
- je suis dyslexique aussi
- je ne comprends rien !
- je n'ai pas le temps
- je ne sais pas comment faire

On trouve toujours une bonne raison qui nous fait croire que nous ne sommes pas la bonne personne pour aider son enfant.

Or, il n'en est rien ! Personne n'est plus légitime que vous pour l'aider, l'accompagner !

Bien sûr, vous pouvez toujours vous faire aider si cela vous semble utile.

Que ce soit par manque de temps, de connaissance ou de méthode, une l'aide d'une personne extérieure peut s'avérer utile.

Mais il s'agit bien là de se faire aider, de déléguer et non de décharger !

Votre enfant doit sentir que vous êtes là malgré tout, avec vos petits moyens. Il doit sentir que ses apprentissages comptent pour vous, que vous croyez en lui même si ...

- vous n'avez pas le temps
- vous n'avez pas le niveau
- vous avez certaines difficultés
- vous manquez de patience
- vous manquez d'organisation

Dans tous les cas, vous restez maître à bord !

CROYANCE n° 10 : "vas faire tes devoirs !"

Comment ça ? Je ne dois pas dire à mon enfant d'aller faire ses devoirs ?

Oui et non !

Faire ses devoirs, apprendre ses leçons, réviser, pour certains enfants et certains jeunes ce sont des consignes trop vagues, trop générales. Ils vont s'asseoir à leur bureau devant leur cahier un petit moment. Puis ils reviendront vous voir en vous disant « ça y est ! J'ai appris ma leçon ! ».



Asseyons de définir avec eux plus précisément ce qu'ils doivent faire :

- combien de définitions à connaître
- combien de [mots de dictée](#) ou de vocabulaire à savoir
- combien de fiches de révisions à préparer

etc

Donnons leur quelque chose de précis, de mesurable, de quantifiable . Tiens, encore un autre outil que je développe dans la boîte à outils 100% MOTIVATION : une feuille de route pour définir clairement ce qui est à faire, à apprendre.

LIMITE n° 11 : OBEISSANCE ou AUTONOMIE

Avec tout ce que je viens de vous dire et si vous me connaissez un peu, vous saurez quel mot choisir ...

AUTONOMIE bien sûr !

Des courants aussi différents que les neurosciences ou l'éducation bienveillante ont montré l'importance d'éduquer ses enfants à l'autonomie pour en faire des citoyens de demain avertis.Ce sera sans doute le grand changement de cette future génération d'adultes par rapport à la notre . Nous lâchons de plus en plus le modèle d'éducation basé sur l'obéissance pour laisser place au développement de l'autonomie.

Mais attention ! Autonomie et bienveillance ne veulent pas dire laxisme ! Un cadre est indispensable pour permettre à nos jeunes de s'épanouir.

Concernant le sujet qui nous intéresse aujourd'hui, réussir ses apprentissages, voici la petite phrase que je propose de leur murmurer à l'oreille : « de quoi as-tu besoin pour bien apprendre ? »

LIMITE n° 12 : de la place aux EMOTIONS

Cette dernière limite à dépasser est absolument complémentaire de la précédente. Fondement de la CNV (Communication Non Violente) et de l'éducation bienveillante, la place des émotions et de l'expression des besoins de chacun est indispensable pour permettre à nos enfants de s'épanouir.

Tellement habitués à les refouler, à les ignorer et même à les démentir (« mais non, tu n'as pas mal ! », « mais non tu n'es pas triste ! »), je me demande si cette dernière limite ne va pas être la plus longue à franchir ...

Mais j'y reviendrai plus longuement dans un autre article.

Pour l'instant, je vous propose juste de vous souvenir de cette petite phrase à souffler à l'oreille de vos enfants en cas de grosse crise de doute : « je vois que tu as peur et en même temps je sais que tu as les ressources pour y arriver. Tu peux le faire ! »

Mais avant de leur murmurer ces paroles encourageantes, prenons bien le temps de les ÉCOUTER, d'écouter leurs émotions, leur ressenti ... sans rien dire ! Ou alors juste en reformulant ce qu'on a compris.

Apaisons le cœur pour rendre le cerveau disponible aux apprentissages ...

Aider mon enfant à apprendre et réussir : CA VA MARCHER !

Vous voilà au bout de cet article ! Bravo !

En acceptant de lire tous conditionnements que j'ai énuméré, vous avez déjà franchi **un premier pas : celui de la prise de conscience.**

Il va peut-être vous falloir un peu de temps pour accepter. Accepter de sortir de sous le lampadaire pour aller chercher les clés ailleurs ...

Si vous vous demandez ce que je raconte là, c'est que vous ne connaissez pas l'histoire du gars qui cherche ses clés.

Ecoutez- la [dans la vidéo](#), je vous la raconte dès le début.

Pour finir, je vous dirais donc : continuez à aider votre enfant, à chercher toutes les techniques, les conseils, les astuces qui vont l'aider à apprendre mais pas que ...

Pensez aussi à prendre un peu de recul et à observer le plus humblement ce que vous pouvez aussi transformer chez vous .

D'ailleurs, n'hésitez pas à raconter dans les commentaires quelle croyance, quelle limite (avez-vous remarqué que j'ai utilisé indifféremment l'un ou l'autre mot tellement c'est lié ?) vous avez décidé de franchir en premier ! En parler donne souvent du courage !

Et si vous ne souhaitez pas vous lancer dans cette aventure seul(e), vous pouvez toujours :

- rejoindre le groupe [Facebook KAP Réussir](#)
- vous abonner à la page [Facebook KAP Réussir](#)
- vous abonner à [la chaîne You Tube](#)
- M'envoyer un mail : kapreussir@gmail.com

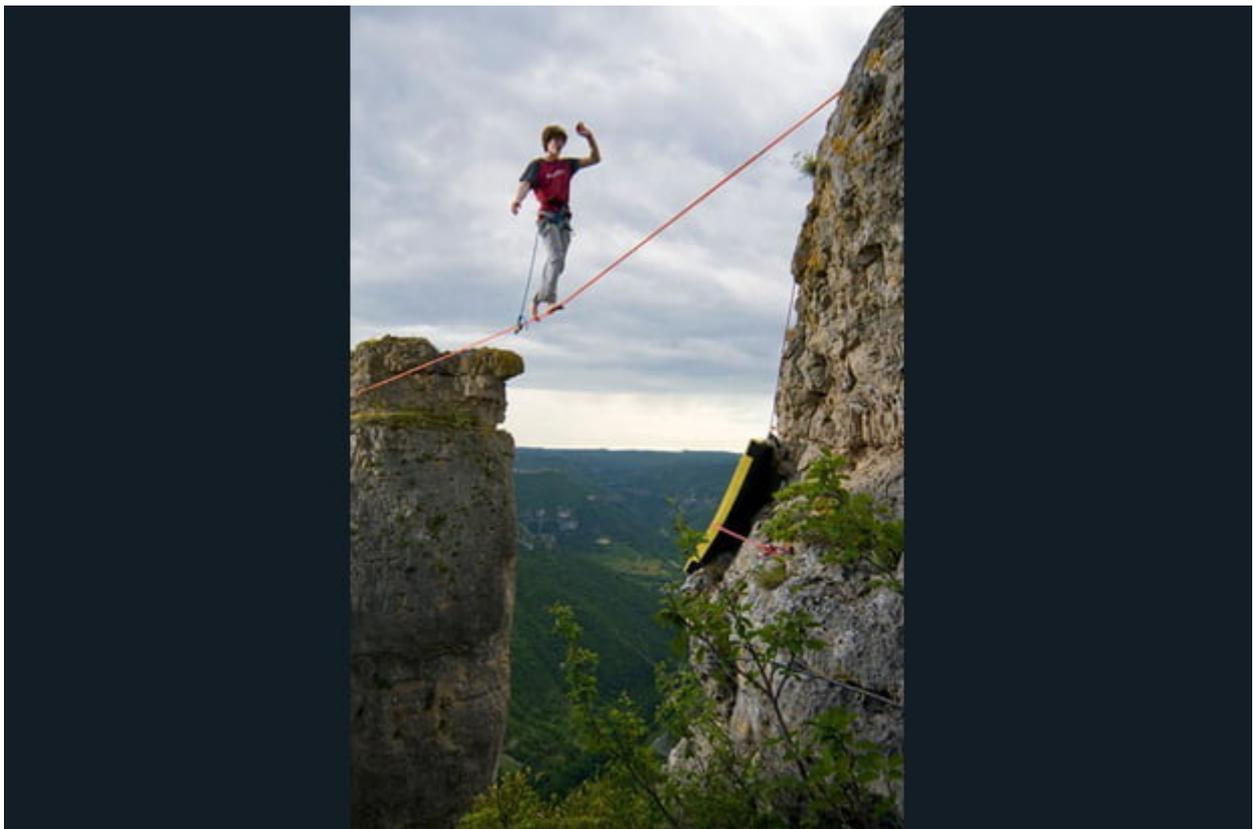
Pensez aussi à aller jeter un œil dans le guide « dépasse ses limites de Marvin, cela pourra aussi vous inspirer ...

9. [Pourquoi dépasser ses limites](#), Mickaëline, [lavisdemickaeline.com](#)

Mickaëline est une personne qui se livre entièrement à vous. Elle a ses forces et ses faiblesses et elle vous les donne en toute simplicité. Son blog porte sur la vie avec des Dys, comme la dyslexie. Vu qu'elle en a plusieurs elle-même elles donnent de nombreux conseils pour mieux vivre avec et même grâce à eux. Mais elle fait parfois des articles qui sont portés sur ses livres du moment par exemple. Dans cet article elle nous explique pourquoi elle a dépassé ses limites et comment elle l'a fait. Un article très riche et enrichissant !

Bonne lecture !

Pourquoi dépasser ses limites



Dépasser ses limites. Voilà un sujet aussi vaste qu'intéressant. En effet **qu'elles soient mentales ou physiques, les limites sont un freint qu'il faut savoir déverrouiller, pour avancer.**

Il y a tellement de façon d'aborder ce thème, que cela a inspiré Anne Juguet et Marvin Vega, auteurs du blog "[Corps et Esprit Martial](#)"

Cet article, est donc une réponse (ou "[carnaval d'articles](#)" pour les plus initiés).

Mais qu'est-ce que c'est que cette chose ?

Il s'agit d'un événement **inter-blogueurs dans lequel des blogueurs issus d'univers différents traitent d'un même sujet imposé**. Pour vous, lecteurs, c'est une façon de découvrir ce thème abordé de différentes façons et **de bénéficier de plusieurs articles sur ce « thème du carnaval » avec la possibilité d'en apprendre énormément sur le sujet**.

Comme l'ont déjà été les articles "[La méditation, est-elle l'avenir de demain, ou un simple effet de mode ?](#)" et "[Mes meilleurs livres pour accompagner votre enfant DYS, et les autres.](#)" Un livret réunissant tous les articles vous sera offert. Vous pouvez télécharger ceux des articles précédents en cliquant [ICI](#).

Je vous propose de visiter [le blog d'Anne et Marvin](#) qui nous invitent, pour cela cliquez [ici](#). **Je suis certaine qu'il vous inspirera. Surtout si vous aimez les arts Martiaux**. Si ce n'est pas le cas, je pense que [vous ne resterez pas insensible à la catégorie "Prendre soin de soi"](#).



Tout est réalisable, dès l'instant où tu as confiance en toi

Il est beaucoup plus facile d'aller escalader la montagne lorsque tu sais que tu peux y arriver, si tu penses au contraire que tu finiras par terre la nuque brisée, il y a de fortes chances que tu te décourages avant même d'avoir essayé.

Redevenir serveuse, un véritable défi.

Il y a quelques semaines, j'ai décidé d'aider une amie avec son restaurant. J'avais quitté le

tablier de serveuse depuis 22 ans, c'était donc un véritable défi de m'y remettre. Surtout que je devais au départ, n'assumer qu'un tiers temps qui s'est vite retrouvé en plein temps.

Lorsque je lui ai proposé mon aide, je n'ai absolument pas réfléchi. Car si je l'avais fait, j'aurais sans doute trouvé un million de raisons de ne pas le faire. **Croyez-moi, il est bien plus facile de rester dans sa zone de confort que d'en sortir.**

Enfin je me suis aperçue que c'était comme le vélo, ça ne s'oubliait pas.

Le plus dur, était d'arriver à joindre les deux activités. Les trois si l'on compte sur le fait que ce blog a déjà une double casquette.

Au début les 10 premiers jours je n'ai pas eu l'impression de dépasser mes limites. Mes dix heures par semaine étaient à peu près respectées. Mais lorsque je suis passée à temps plein je me suis demandé, comment je ferais pour tout cumuler sans prendre de retard.

Comment j'allais faire pour continuer le blog, lire les services presses, et ne pas laisser tomber mes petits apprenants, tout en donnant de plus en plus de ma personne au restaurant.

Vous savez quoi ? **Eh bien j'y suis arrivée**, en incluant en plus, deux déplacements, l'un pour une sortie littéraire, l'autre pour un voyage de presse de deux jours.



Se dépasser et se recadrer

J'étais sur le point de boucler le premier jet de cet article. Je vous y parlais de **l'importance de la confiance en soi**, et comment vous pouviez la transmettre à votre enfant. Lorsqu'une simple réflexion, m'a fait comprendre qu'il était plus important de vous écrit celui-ci.

En effet en réfléchissant à mes journées de dingues depuis un mois, je me suis souvenue qu'à l'époque je disais toujours que j'avais besoin d'être surbookée.

Eh bien ça n'a absolument pas changé ! **Je suis beaucoup plus organisée et productive ces dernières semaines que depuis de nombreux mois.** Alors que j'avais tendance à procrastiner. **Ce défi m'a non seulement permis de me surpasser, mais il m'a également donné un coup de fouet.**

Philosophie à deux balles



Alors que j'étais dans le petit salon du restaurant, installée devant mon ordinateur, relisant la première version de mon article afin de l'envoyer aux organisateurs. J'ai soudain ouvert une nouvelle page de mon traitement de texte, pour vous écrire cette version.

Le premier était axé sur la confiance en soi. Cette dernière est effectivement très importante pour vous aider à vous dépasser, **mais la vraie question est "pourquoi dépasser ses limites ?"**

Ben oui quoi, je vous en parlais plus haut, on est si bien dans sa zone de confort, pourquoi devons-nous en sortir, non mais franchement...

Quand ton passé te fait prendre conscience de l'importance de dépasser ses limites.



Régulièrement depuis un mois je vois passer des “jacquaires” c'est-à-dire des marcheurs vers St Jacques de Compostelle, et pour cause le chemin passe juste devant le restaurant. Chaque fois que je les vois, je retrouve le bonheur et la joie que j'avais quelques années plus tôt en le parcourant moi-même. Franchement je n'étais absolument pas certaine de pouvoir y arriver. C'est d'ailleurs l'une des raisons qui m'ont fait partir de Vézelay dans L'Yonne. Comme je parlais plus haut que chez moi, et que je passais non loin de la maison, je m'étais dit, qu'au besoin je pourrais toujours arrêter là mon périple.

Les guides préconisaient de le parcourir en 1 mois, 1 mois et demi. Je l'ai faits en 3 mois. **Relevant ainsi petit à petit chaque difficulté, une entorse par ci, un épuisement par là. Je n'ai jamais baissé les bras, et j'ai continué ma progression, même après et avec l'entorse.**

Je vous l'accorde tout le monde n'a pas forcément envie de dépasser ses limites en parcourant des centaines de kilomètres avec un sac sur le dos.

Non, mais **tout le monde à un jour eut besoin de rédiger un travail écrit**, la plupart du temps, scolaire, même les enfants en IEF doivent parfois, écrire, dessiner, coller etc.

Je ne sais pas si vous vous souvenez de votre première rédaction, lorsque l'enseignant vous demandait d'écrire minimum deux pages ! Une horreur ! Deux pages ! Évidemment votre cousine Berthe, en BTS, cela la faisait rire, elle qui écrivait alors 4 à 5 pages à chacun de ses devoirs.

Sans aller jusque-là, vous êtes peut-être, un peu ou beaucoup gameur. Ça ne vous est jamais arrivé, d'être bloqué sur un niveau . Pendant des heures des jours, vous vous êtes acharné dessus, pour enfin y arriver.

Rappelez-vous ce sentiment de plénitude qui vous a immédiatement envahie, chaque fois que vous vous êtes surpassé.

Voilà c'est ça

Vous l'avez compris, **dépasser ses limites, procure de la joie de la satisfaction, certes, mais surtout le plus important, cela renforce l'estime de soi.** Ainsi vous serez plus concentré, vous allez vous recadrer afin de réaliser l'objectif à atteindre. Le bonheur, car finalement c'est de ça dont il s'agit, **nous permet de viser plus haut, pour atteindre un nouveau palier**, qui jusque-là nous semblait inatteignable. **Oui dépasser ses limites n'a pas de fin, il suffit de réussir une fois, pour qu'on se sente aussitôt pousser des ailes.**



Attention toutefois

Attention toutefois à ne pas brûler vos ailes et redescendre sur terre par un cuisant échec. Qui vous plombera le moral et la confiance en vous, si chèrement gagné.

Si je reprends le cas du chemin de St Jacques, je ne suis pas partie sur les routes comme ça un beau matin, la fleur aux dents et le sac en bandoulière. J'ai commencé par m'entraîner par petites étapes. En alignant les kilomètres dans un premier temps, puis les kilomètres avec des poids de plus en plus lourds. De même lorsque j'ai ressenti de la fatigue, j'ai pris le temps de ralentir le rythme, mon but était d'atteindre St Jacques, d'y arriver, pas de réaliser un défi sportif ou un record du monde. J'ai pour cela écouté mon corps.

D

es défis à sa mesure

Vous l'aurez compris il faut donc se lancer des défis à sa mesure. On ne part pas pour des centaines de kilomètres si on n'a pas au moins l'habitude de marcher. Vous ne partiriez pas pour un marathon, sans courir au minimum des semis marathons. Vous ne pouvez pas prétendre être un virtuose du piano si vous n'avez jamais joué un seul morceau. Croyez- moi, par expérience je peux vous affirmer que l'on ne part pas pour un tour du monde, si l'on n'a pas un peu l'habitude de voyager auparavant. J'arrête là, vous comprenez ce que j'essaie de vous dire.

Être ambitieux OK, dépasser ses limites oui, mais être inconscient certainement pas. Risquer la rupture physique ou morale pour la gloire cela ne rime à rien.



Imaginez-vous sur une échelle, le premier barreau correspond à une étape, le second à une autre étape, ainsi de suite. Gravissez les petit à petit, à votre rythme sans en sauter un seul. **Je vous jure que lorsque vous serez tout en haut, vous serez hyper fier de vous. Vous vous sentirez invincible.**

Pour y arriver il est important de se fixer des objectifs intermédiaires, c'est la règle à respecter si vous ne voulez pas vous décourager et subir un échec qui vous plomberont.

C'est une évidence mon capitaine

C'est tellement évident que vous allez lever les yeux aux ciels en lisant ce qui suit. **Avoir envie de réaliser quelque chose et se donner le défi d'y arriver, c'est bien. Encore faut-il se donner les moyens d'y arriver.** Vouloir dépasser ses limites sans faire d'effort, c'est comme si vous vouliez gagner un million tout en restant assis devant votre poste de télévision, en vous gavant de programmes débiles.

Le courage dans les livres

Il y a toujours un bon livre à se mettre sous la main. **En voici deux qui vous aideront à vous dépasser.**

Nos limites... No limits

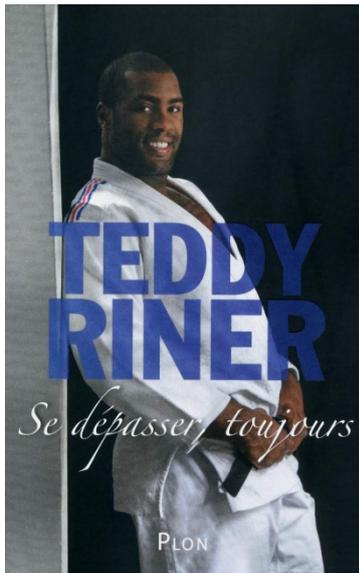


Résumé :

Nous avons tous conscience d'avoir des limites, physiques, émotionnelles et mentales, mais aussi psychologiques, différentes selon les jours, l'âge et les expériences de vie. Mais quelles sont ces barrières que nous avons posées de façon consciente ou inconsciente ? Quels avantages avons-nous à les identifier, à les dépasser, et comment y parvenir ? Les auteures répondent à ces questions essentielles et pointent les croyances que nous entretenons sur les autres, sur nous-mêmes et sur le monde. Leur objectif ? Élargir notre zone de confort, oser prendre du plaisir et nous libérer des liens du conformisme. Un livre pratique avec des exercices d'entraînement pour être nous-mêmes, vivre pleinement et rester aux commandes de notre existence en cultivant la légèreté. Un livre pratique d'auto-coaching.

Un livre frais et pétillant, qui nous apprend beaucoup grâce à ses histoires inspirantes, les auteures ont trouvé une façon originale de nous coacher.

Se dépasser toujours



Résumé :

“ Tu sais, le judo est une sorte de danse pour les costauds... alors bouge, petit ! Danse ! ” En plus d’être de bon conseil, mon entraîneur sait comment me faire aimer le judo : c’est un sport qui demande technique et discipline mais qui, me répète-t-il, permet de prendre beaucoup de plaisir. Et moi, je carbure au plaisir. En compétition et à l’entraînement, le plaisir n’est pas tout à fait le même, mais dans les deux cas, il est énorme. Mes parents et lui sont donc sur la même longueur d’ondes ; ils ont compris comment je fonctionnais et, pendant dix ans, tous les trois vont me mettre dans l’état d’esprit qui me convient, en me répétant avant chaque compétition, non pas : “ Va gagner ! ” mais “ Allez, amuse-toi ! Joue ! ” C’est une façon non pas de présenter le judo comme quelque chose de facile, mais de m’apprendre à ne pas être crispé, à me libérer pour faire ce que je veux sur le tapis. Aucun d’eux ne m’a mis la pression trop tôt en me disant : “ Tu seras champion ! ” Et heureusement, parce qu’on est mille fois meilleur dans le jeu que dans la contrainte. »

Seul judoka à avoir remporté cinq titres de champion du monde, Teddy Riner a déjà marqué, à vingt-trois ans, l’histoire du judo. Comment un gamin débordant d’énergie et de joie de vivre, blagueur et immense, devient-il un champion? C’est ce que raconte Teddy, de façon très libre. Enfance, années de sport-études, victoires et échecs, entouragement et notoriété : il nous dit tout de ce qui fait sa force et le motive. Un récit captivant, drôle et émouvant.

Figure emblématique du judo, le gros nounours se livre, tout en pudeur, sans fioriture, **ce qui en fait un livre idéal pour inspirer les plus jeunes, et les inciter à dépasser leurs limites.**

Je ne résiste pas au plaisir de vous mettre la plus belle citation de ce livre, je trouve.

« Mais j’étais déjà contente que t’aïlles aux Jeux, alors avec cette médaille, j’explose de joie ! Tu sais, chéri, toutes les mères du monde seraient fières d’avoir un fils médaillé olympique... »

Blogs sur la Nutrition

10. [Dépasser ses limites en jeûne sec long](#), Gabriel Tricottet, [mon-super-régime.com](#)

Gabriel est une sorte d'aventurier du régime. Il en a essayé beaucoup depuis son plus jeune âge. Et il nous livre dans son blog plein d'idées pour notre propre plan alimentaire. Car le but de Gabriel n'est pas le régime, mais surtout le plaisir et la santé. Au travers de son blog vous découvrez de nombreuses astuces et des idées qui peuvent vous plaire ou non. Dans cet article il nous fait découvrir une expérience du jeûne sec long.

Laissez-vous inspirer.

Dépasser ses limites en jeûne sec long

J'ai le plaisir de vous proposer cet article qui participe au carnaval d'articles Dépasser ses limites [dont voici le lien](#). Il est proposé par Anne et Marvin du blog Corps et Esprit Martial ([Vous pouvez les retrouver ici](#)). Ce sont des amis blogueurs que j'apprécie tout particulièrement pour le travail qu'ils proposent sur leur blog de grande qualité et leur engagement. Je vous invite fortement à aller y faire un tour et même plusieurs lol.

Mon jeûne sec long?

M'avez vous suivi pendant mon jeûne sec long de 5 jours et demi sur [ma chaîne youtube?](#)

Pour commencer je vous donne la définition du jeûne sec long de 5 jours et demi: Cela consiste à ne pas boire ni manger pendant cette période.

Pendant ces vidéos je vous décris les différents moments de mon jeûne sec et la reprise alimentaire. Mais je ne vous ai jamais parlé de toute ma préparation pour réussir à dépasser mes limites et réussir cet exploit.

Après cette épreuve, je reconnais maintenant que ce n'est pas la meilleure façon de perdre du poids. Mais cela m'a appris à mieux comprendre comment fonctionne le jeûne sec et comment perdre du poids, prendre du muscle, supprimer les graisses viscérales etc...

Alors commençons ...

Dépasser une idée limitante

Pensée limitante

Avant de faire ce jeûne sec long de 5 jours et demi, il faut savoir que 3 mois plus tôt je pensais que de ne pas boire d'eau pendant plus de 3 jours était fatal à l'être humain.

Je faisais déjà du jeûne intermittent que j'appelle maintenant le jeûne hydrique intermittent [définition](#).

Je buvais beaucoup d'eau dans la journée. Je ne pouvais pas me passer d'en boire c'était vital. Logique quand on sait que le corps humain est composé de plus de 60 % d'eau:)

Ma découverte

Un jour j'ai découvert qu'on pouvait ne pas boire d'eau en faisant un jeûne. J'ai surtout découvert les bienfaits sur le plan santé, perte de poids et comment on pouvait vivre son jeûne sec.

Je suis une personne qui aime dépasser ses limites et mais là non ça me faisait trop peur.

A la peur quand tu nous tiens

J'ai lancé ma préparation pour dépasser ma limite



Devenir un jeûneur en jeûne sec-photo de Own work

Dépasser mes limites c'était quand même intéressant puisque c'était dans ma thématique.

J'ai donc commencé à moins boire, à contrôler ce que je buvais.

Pendant 3 semaines je buvais moins et bizarrement cela me faisait du bien. J'avais moins faim.

C'est là que je me suis dit il y a quelque chose à creuser ^^

Trois semaines s'était écoulées, la peur était moins présente et la curiosité était là !

Fallait que j'essaye de comprendre pourquoi j'avais moins faim.

Oui je ne vous l'avais pas dit mais avant j'avais tout le temps faim, c'est pour ça que je buvais beaucoup d'eau, pour diminuer cette faim. Sauf que ça ne fonctionne pas comme ça

Je me suis lancé dans la préparation pour faire du jeûne sec intermittent



Une gorge sèche- phot de pxhere

J'ai donc fais mon premier jeûne sec intermittent pendant un jour. En milieu de matinée j'avais la gorge sèche, c'était dur.

J'ai attendu comme ça quelques jours et puis j'ai recommencé cette expérience. je m'habituais à ce problème de gorge sèche, je l'ai apprivoisé. ce qui m'a permis de réussir, à mon sens, la chose la plus difficile au départ, un 16/8 en jeûne sec intermittent.

Je me suis prouvé ce jour là que je n'avais pas tant besoin de boire. Mais bon je ne buvais pas pendant 16 heures rien de comparable à mon jeûne sec long de 5 jours et demi où **je n'ai pas bu pendant 132 heures**. A ce stade là je ne savais pas encore que j'allais être capable quelques mois plus tard de tenir pendant 5 jours et demi en jeûne sec long.

Petit à petit

J'ai donc petit à petit augmenté la durée sans boire, et je suis arrivé comme ça à tenir 24 heures. Chose étrange, ma gorge n'était plus sèche. C'était facile. J'avais réussi une autre étape importante.

Mon corps avait besoin d'eau, il avait appris à aller la chercher dans mes graisses !

Et oui quand je ne buvais pas, je fonctionnais comme un chameau ([d'où le nom de cette vidéo](#) que j'ai tourné pendant mon jeûne sec)

A partir de ce moment là plus rien n'était impossible, j'ai rapidement fais un jeûne de 36 heures. ([que vous trouverez ici](#)).

Ma perte de poids s'est accélérée

Et puis j'ai fais des jeûnes secs comme ça régulièrement sans vraiment de difficulté, je perdais du poids comme je voulais.

Je voulais en perdre beaucoup et paf un petit jeûne sec de 36 heures. Puis je reprenais mon alimentation adaptative pendant la journée du lendemain et le sur lendemain je prenais mon alimentation normale.

J'ai perdu pas mal de poids comme ça tout en me faisant plaisir. J'ai perdu 15 kilos au total. J'ai du perdre les 7 derniers avec cette méthode.

Puis je me suis posé la question. Quelle était ma limite en jeûne sec? Est ce que j'en avais une?

Je me suis lancé dans mon jeûne sec long

Alors je me suis lancé dans un jeûne sec long sans vraiment savoir combien de temps il allait durer. C'est dans [cette vidéo que je l'annonce](#). Je ne connaissais pas ma limite. Est ce que j'allais être capable de la dépasser?

J'ai dépassé ma limite en jeûne sec long et j'ai tenu 5 jours et demi, mais ça vous le savez déjà

J'ai arrêté au bout de ces 5 jours non parce que ma soif était insupportable, non.

Mais parce que mes proches commençaient vraiment à avoir peur pour moi, tout mon entourage disait que j'étais un kamikaze. Et la peur m'a envahi à mon tour.

Je peux donc dire maintenant que je n'ai pas dépassé ma limite car je n'avais pas pris en compte la limite des autres. La prochaine fois que je me lancerai dans un défi comme celui ci. Je prendrai soin de mes proches en premier lieu, puis ensuite je me lancerai dans un défi pour dépasser mes limites.

Qu'est ce qui vous intéresse dans un jeûne sec long, qu'est ce qui vous motive, votre santé, votre poids, votre façon de vous alimenter? Dépasser ses limites?

Ou c'est un peu tout ça à la fois?

Dites le moi dans les commentaires

11 Dépasser les limites de son appétit, Marie, secretsdenutritionniste.com

Marie est une nutritionniste qui nous fait part de ses diverses expériences dans son blog. Ce qui est intéressant c'est sa façon de vulgariser. Elle rentre dans des détails complexes mais en restant très accessible. Ici elle nous donne des astuces pour surmonter notre appétit !

Bon appétit !



Photo Jose Aragonés on unsplash

Dépasser les limites de son appétit...

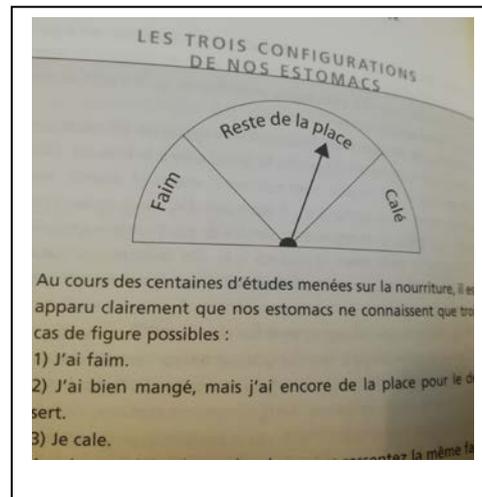
Une occasion formidable ce carnaval d'articles pour vous faire part d'une généralité qui semble banale mais qui demande une bonne dose d'explications: **dépasser les limites de son appétit, c'est FACILE !** Petit tour d'horizon du pourquoi du comment...

Cet article participe à un carnaval d'articles (plusieurs blogueurs écrivent sur un même thème) proposé par blog Corps et Esprit Martial. C'est un blog qui porte sur la préparation physique et mentale pour les arts martiaux et sports de combat. L'explication du règlement de ce carnaval est dans [cet article](#).

Je m'arrête, ou je continue de manger : Stop ou Encore ?

Un petit dessin vaut sûrement mieux qu'un long discours pour exprimer toute la difficulté que requiert cette question : je m'arrête de manger ou je continue de manger ? Ce dessin, je l'ai trouvé dans le livre "Conditionné pour trop manger" du Dr Brian Welsink. On y voit une

zone très large, ici nommée ‘il me reste de la place’ située entre la zone ‘j’ai faim’ et la zone ‘je suis calé’ :



J'ai résumé le contenu du livre entier, dans [cet article](#).

Et l'explication est celle-ci : en fait le **rassasiement** est l'arrêt de motivation à manger. Mais le rassasiement est surtout (mais pas que) un **épuisement sensoriel spécifique** : c'est-à-dire que nous ne sommes plus motivé à manger CET aliment. Par contre, si on nous présente un aliment ayant d'autres caractéristiques (oh du fromage ! oh un dessert !), cette motivation réapparaît vite. D'où la difficulté de s'arrêter si une nouvelle tentation se présente.



Appétit : Stop ou encore (photo de Hal Gatewood on unsplash)

Et d'abord pourquoi mange-t-on ?

La prise alimentaire devrait ne répondre **qu'au signal de la faim**, hors dans notre société où des aliments attrayants sont accessibles et disponibles tout le temps, cette sensation de faim est oubliée, voir disparaît. Et l'on mange parce qu'il est l'heure, parce qu'il faut, parce que les autres mangent, parce que c'est sympathique, parce que on a l'occasion, parce que, parce

que... Mais pas assez souvent parce qu'on a faim. Essayez de faire l'expérience : sur une semaine, noter sur un agenda, quand vous mangez et si vous avez faim.

L'article [7 choses à faire pour éviter de grignoter](#) pourrait vous intéresser.

Dépasser les limites de son appétit : un peu ou beaucoup ?

Donc pour résumer :

- manger au-delà de son appétit se fait facilement.
- manger sans avoir faim se fait facilement.

Damned mais alors... ? Alors avec tout cela, il est **très facile** :

- de prendre 1kg par an sur la balance tous les ans,
- ou de prendre plusieurs kg pendant les vacances ou pendant les fêtes,
- ou de prendre des kg émotionnels aussi (ceux où on mange pour faire baisser son stress, son vague à l'âme).

Je voulais utiliser le mot facile pour dire que ce n'est pas un manque de volonté, c'est **facile de prendre du poids dans la société de surconsommation** d'aujourd'hui avec peu de nourriture en trop. Un peu trop, tous les jours.

Vous aimerez peut être lire aussi : [peut-on être accro à la malbouffe](#) ?

Se connecter à son corps et aux limites de son appétit

Voilà la solution dans notre société connectée : **se connecter...à son corps** (et pas à son smartphone) ! La nature nous a doté d'une belle machine qui sait s'auto-réguler à conditions qu'on l'écoute, qu'on se connecte avec elle... Parce que quand on mange davantage à un repas, logiquement la sensation de faim ne devrait pas se manifester avant de longues heures. Faites le test, vraiment, face à vous-même, osez avoir faim à l'heure où votre corps l'a décidé et vous serez surpris !

Pour écrire cet article, j'ai aimé lire le magazine [Cerveau et Psycho](#) de mars 2019, les lois naturelles de l'alimentation : trouver l'équilibre grâce aux neurosciences.

Blogs sur le
développement
personnel, le bien-être
et les blogs culturels

12. Les petits pas, ma technique ma technique ultime pour me dépasser et avancer dans ma vie, Sarah, je-suis-parfaitement-imparfait-e.com

Sarah est une jeune fille pétillante et bienveillante. Dans son blog elle nous donne des astuces pour nous accepter et nous aider à nous sentir mieux dans nos chaussures. Ce blog du développement personnel met l'accent sur « apprendre et grandir ensemble » et sur la proximité entre les lecteurs et l'auteur. Dans cet article en particulier on apprend des astuces pour dépasser nos peurs et nos croyances limitantes.

Je vous laisse découvrir l'article.

Les petits pas, ma technique ultime pour me dépasser et avancer dans ma vie !

Aujourd'hui je vais te partager **la technique que j'utilise au quotidien** depuis presque 1 an pour dépasser mes limites et avancer dans ma vie vers ce que je veux (et qui marche du tonnerre !!) : **faire des petits pas !**

Souvent, quand on arrive dans le développement personnel, c'est parce qu'on a **envie d'améliorer sa vie** : *apprendre à s'aimer plus, avoir plus confiance en soi, oser être qui l'on est vraiment sans craindre le regard des autres, mener à bien ses projets, être plus heureux, etc...* Et ce qui va nous aider à atteindre tous ces objectifs, **c'est de sortir progressivement de notre "zone de confort"**. Sortir de ce qu'on sait déjà (bien) faire pour aller vers une autre version de nous-mêmes, apprendre de nouvelles choses, acquérir de nouvelles compétences. **Dépasser nos limites pour construire une vie heureuse qui nous ressemble vraiment !** Et, pour tout ça, les petits pas, c'est juste magique !

Tu veux en savoir plus ? Lis la suite !

Cet article participe au carnaval d'articles (= plusieurs blogueurs écrivent sur un même thème) organisé par le blog [Corps et Esprit Martial](#) sur le thème "Dépasser ses limites". C'est un blog qui porte sur la préparation physique et mentale pour les arts martiaux et sports de combat. J'ai particulièrement aimé les conseils donnés dans cet article pour [Retrouver sa motivation quand tout va de travers](#) !

Plan de l'article

- **Qu'est-ce qu'un petit pas ?**
- Comment j'ai découvert la puissance des petits pas et que je suis devenue accro ? (mon histoire perso)
- **Les 7 avantages de faire des petits pas !**
- Les 3 freins que je peux rencontrer
- **Comment je peux utiliser les petits pas pour dépasser mes limites et avancer ? 3 manières de faire**
- Et si je n'y arrive toujours pas ?
- A toi de jouer !

Qu'est-ce qu'un "petit pas" ?

Commençons par la base, ça sera pas mal !

Un petit pas, c'est tout simplement **poser une action** :

- assez grande pour qu'elle nous fasse sortir de notre zone de confort (donc dépasser nos limites)
- et, **en même temps**, assez petite pour qu'on puisse la faire sans trop de difficulté !

Cela nous permet ainsi :

- d'y arriver (à passer à l'action et se dépasser)
- sans trop galérer ! (et/ou trop paniquer - ce qui nous empêcherait de le faire)

Et à force de faire 1 petit pas + 1 petit pas + 1 petit pas ... on se retrouve capable de faire des choses qu'on n'aurait pas pu faire directement.

En gros, l'idée c'est qu'**il vaut mieux faire petit et avancer, que viser (trop) grand et ne rien faire !**

Voici la citation qui résume parfaitement ça pour moi (*et que j'adore ! Je la mets partout*) :

Si vous avez une grande ambition, faites le plus grand pas possible dans le sens de sa réalisation. Si c'est un tout petit pas, ne vous inquiétez pas, car c'est probablement le plus grand qu'il vous est possible de faire pour le moment.

Mildred Mc Afee

Comment j'ai découvert la puissance des petits pas et que je suis devenue accro ? ?

Période de vide...

Entre 2010 et 2016 j'ai été très prise avec la construction de notre maison (*en autoconstruction avec mon mari*) et l'arrivée de mes enfants dans le même temps. Puis nous avons emménagé et... j'ai eu l'impression que ma vie était vide. Je n'avais plus de but, plus de projet, je ne savais pas ce que je voulais faire, où je voulais aller.

Je suis restée dans cet état d'incertitude un certain temps, je me contentais de traverser les jours sans rien viser d'autre que de m'occuper au mieux de mes enfants. C'est déjà pas mal me diras-tu, mais moi, ça ne me faisait pas franchement vibrer et je voulais autre chose, quelque chose de "plus".

Je découvre la notion de petits pas

Je me suis alors inscrite à différentes formations de développement personnel, et un jour j'ai entendu parler de ces petits pas. Dans le même temps, je décide de me lancer dans le blogging, qui me fait très envie (grâce à une autre formation !).

Je détaille toutes ces étapes de manière plus précise dans l'article [Je me présente](#) si ça t'intéresse.

Le blogging, ça touche beaucoup (beaucoup !) de mes peurs (*me montrer, ne pas être à la hauteur, ne pas être intéressante, ne pas être légitime, etc...*). Du coup je galère à lancer un blog "pour de vrai".

Jusqu'au jour où j'ai l'idée de combiner les 2 !

Pourquoi je ne me lancerais pas le défi de faire un petit pas par jour pendant 1 an, et je raconterais tout ça sur mon blog ??

En plus ça me permettrait de tester ces petits pas, parce que je n'avais pas vraiment mis en pratique jusque là. Pas de manière régulière en tout cas.

Pourquoi je trouve ça génial et que je suis devenue "accro" ?

C'est comme ça qu'est né mon premier blog [Mon défi petits pas](#), que j'ai tenu jusqu'au Jour 193 (*quand même !!*). J'ai arrêté de l'alimenter parce que du coup cela m'a permise d'oser lancer [un nouveau blog sur l'écologie](#) puis celui-ci sur le développement personnel et l'amour de soi. Et je n'ai plus le temps de tenir tous ces blogs ensemble !

Mais j'ai repris cette idée ici, dans [mon défi](#) ! Donc en fait je continue, juste pas au même endroit (*et pas tout à fait de la même manière*).

Parce que j'ai trouvé ça super top !

J'ai expérimenté vachement de trucs grâce à ça et j'ai beaucoup avancé dans ma vie. Ce qui fait que maintenant, je suis vraiment fan et **si je ne devais donner qu'un seul conseil à quelqu'un pour avancer dans sa vie, peu importe le domaine, ce serait de mettre en place des petits pas.**

Je te détaille maintenant tous les avantages que j'en ai retiré, et qui expliquent que je sois devenue "accro" !

Les 7 avantages de faire des petits pas

1. J'apprends à connaître ce que je veux ou pas.

Pour moi le point l'avantage principal ! (C'est pour ça que je vais plus le détailler... Mais les autres sont super bien aussi !)

Pendant longtemps (*toute ma phase à vide là, et même avant*) **j'ai attendu une sorte d'inspiration, d'illumination**, qui me permettrait un jour de me dire : **"oui, c'est ça, c'est pour ça que je suis là et c'est ça que je veux faire !"**

Je pensais qu'en faisant du développement personnel, en travaillant sur moi, un jour j'aurais cette "réponse".

Elle n'est jamais arrivée ! Je ne sais même pas encore vraiment quelle est la réponse à cette question pour moi.

Sauf que maintenant, je m'en fiche, parce que j'ai observé que **c'est en passant à l'action (avec mes petits pas) que je définis de plus en plus ce qui est juste pour moi.** Qu'à force d'agir dans les directions qui m'attirent, même sans être sûre et sans savoir précisément ce que je veux y faire, **j'ai des réponses qui me viennent au fur et à mesure de mes avancées.** Et il me suffit d'ajuster !

Passer à l'action pour tester et avancer

En fait, ce que j'ai expérimenté, c'est que :

Le mieux pour savoir ce que j'aime ou ce que je veux vraiment, c'est de tester !

Et pour ça **il faut agir dans cette direction !** Comme ça je vais vite me rendre compte si c'est vraiment important pour moi ou bien si c'était juste un fantasme.

Je pourrais sûrement le trouver autrement mais **l'action va m'aider beaucoup plus vite à le savoir.** Plus efficace que d'attendre l'*illumination* !! (En fait pour moi, l'*illumination*, elle vient quand je suis en train d'agir ! Je me dis "*mais oui c'est ça*". Ou bien "*ah non en fait, mais du coup je vois que c'est ça que je veux*" ou "*ça me donne cette idée*" !)

J'avais expérimenté ça quand j'avais écrit ma monographie pour obtenir mon diplôme de prof de Biodanza. Je n'avais pas d'idée précise du thème, seulement des idées générales. **Eh bien,**

tant pis, j'avais commencé à écrire quand même ce qui me venait et... à force d'écrire je l'ai eu cette inspiration du "thème parfait" pour moi. Qui était tellement logique en fait ! Mais je suis presque sûre que sans avoir commencé l'écriture j'aurais vraiment galéré à le trouver.

Je veux devenir artiste peintre..... ou pas !

Voici une autre expérience perso qui m'a marquée.

J'ai rêvé à un moment de me lancer dans la peinture, **et même devenir artiste peintre.** Alors j'ai posé des actions pour me libérer un espace pour peindre, j'ai acheté de la peinture, j'ai commencé à m'acheter des livres, je suis allée dans quelques expositions, j'ai cherché un cours de dessin...

-
-
-

Et je me suis inscrite sans réfléchir à un atelier d'écriture ! Alors que je n'arrivais pas à trouver du temps pour le cours de dessin ! Idem pour mon cours de chant : le jour où j'ai décidé de prendre un cours de chant, j'ai trouvé une prof en 2 jours, sans me poser de question.

C'est là que j'ai compris que la peinture ce n'était pas vraiment pour moi !

Ce qui n'est pas grave puisque **ça m'a permise de prendre conscience que l'écriture, ça l'était,** de faire un grand ménage aussi (et ça c'est super chouette !), de trouver des cours de dessin que j'ai pu offrir à mon mari (parce que lui aime vraiment dessiner), de découvrir des trucs, de faire des choses que je n'avais jamais faites (expositions), ...

Et surtout **ça m'a permise de me libérer l'esprit de cette envie.** J'ai testé, je suis passée à l'action dans cette direction et j'ai vu que ça ne me convenait pas ! **Bon aller, je passe à autre chose.**

Et voilà, comment **poser des petits pas vers mon objectif du moment m'a permise de mieux savoir ce que je voulais.** Et ça me l'a fait sur pleins d'autres choses.

Moralité : passe à l'action en faisant des petits pas pour savoir ce que tu veux faire dans la vie !!

Parce que ce n'est pas en restant dans ta vie actuelle et en faisant ce que tu as toujours fait que tu trouveras des réponses à tes questions. Ou bien, disons que **ça ira plus vite en passant à l'action !**

2. J'apprends à mieux me connaître

Dans le même ordre d'idée, poser ces petits pas m'a beaucoup appris à mieux me connaître, savoir ce que j'aimais ou pas.

Pour reprendre mon exemple avec la peinture, ça m'a permise de voir et d'accepter que j'aimais toutes les activités artistiques et que j'avais besoin de mettre plus de ça dans ma vie. Je n'ai pas encore trouvé la forme idéale pour moi, mais au moins je le sais.

Ça permet aussi de **prendre conscience de nos talents**. En passant à l'action, en partageant avec les autres, on prend conscience de ce qui fait notre spécificité. On se rend compte où sont nos facilités, les domaines dans lesquels on gère.

Moi c'est un gros point que ça m'a apportée ! **Je vois beaucoup plus mes talents (et leur utilité) maintenant**. Et ça fait franchement du bien !

Donc faire des petits pas ça aide à savoir ce que l'on veut faire dans la vie mais aussi à **mieux se connaître soi-même (et donc plus s'aimer) !**

3. J'augmente ma confiance dans mes capacités à agir (et mon estime de moi)

Comme je vais tous les jours poser une action en dehors de ma zone de confort (parce qu'elles sont assez petites je te le rappelle !), **au fur et à mesure ma confiance que JE SUIS CAPABLE de me dépasser va augmenter !**

Et du coup elle augmente de manière générale.

Tous les soirs je vais me sentir fier/fière de moi d'avoir réussi mon action et renforcer ma confiance en moi et mon estime de moi.

Franchement, ça fait du bien !

C'est un point très important parce que c'est vraiment **en passant à l'action qu'on augmente sa confiance en soi**.

Et au final, plus j'avance et je pose des petits pas, **plus j'ai confiance que je serais capable de dépasser n'importe quoi**. Même si ça va peut-être me demander du temps. **Je sais que je suis capable de me dépasser et que je vais avancer régulièrement vers ce que je veux, jusqu'à l'obtenir**. Ou affiner ce que je veux et dans tous les cas, continuer à avancer. (Et donc finir par l'obtenir.)

Qu'est-ce que ça vaut ça, franchement ??!

4. Je développe ma capacité à passer à l'action et à me lancer des défis pour me dépasser

La suite logique du point précédent. Vu que ma confiance en moi augmente, c'est de plus en plus facile pour moi de passer à l'action.

Je deviens "**habitué.e**" à l'**inconfort** et du coup ça devient **de plus en plus facile de me dépasser**, dans n'importe quel domaine.

J'apprivoise la peur, ce qui fait qu'elle me bloque beaucoup moins dans toutes mes actions. J'apprends à la gérer de mieux en mieux.

Ça me permet de développer **un vrai état d'esprit** de quelqu'un qui se challenge sans arrêt. Et du coup, quand je me retrouve face à une "difficulté", **j'ai automatiquement le réflexe de décomposer la solution en petits pas, je me lance le défi, et j'agis direct !**

Je trouve ce point vraiment important, parce que **la vie dont on rêve, celle qui nous fait vibrer est en dehors de notre zone de confort**. Et pour l'atteindre il va nous être essentiel d'apprendre à nous dépasser, à nous challenger, **apprendre à apprivoiser l'inconfort**.

Et les petits pas, **c'est top pour développer cet état d'esprit !**

5. Je développe des compétences et je rencontre des gens qui me correspondent

Peu importe dans quelle direction je vais agir, **je vais développer des compétences en cours de route. Je vais rencontrer des gens** sur ce chemin. Et même si je change de direction par la suite, je vais garder ces compétences ! Elles font maintenant partie de moi.

Idem, les gens que j'ai rencontrés, pourront peut-être m'apporter des opportunités plus tard. Ils pourront avoir été marqués par notre capacité à nous dépasser, à relever les défis.

En fait, rien que de montrer de plus en plus au monde qu'on existe et d'assumer notre projet, nous amène à rencontrer de plus en plus les personnes qui peuvent nous aider, nous soutenir et/ou qui sont intéressées. **C'est vraiment génial, quand on se retrouve entouré de personne qui ont les mêmes valeurs que nous, les mêmes envies, les mêmes idées générales sur la vie.**

Et ça, ça vient en passant à l'action ! (*On ne peut pas rencontrer ces gens sinon !*)

6. J'en fais plus !!

Pour finir, je vais aborder ce point : j'ai observé que très souvent, le petit pas que j'avais prévu de faire dans ma journée, je pouvais le faire très vite (ça ne me demandait pas trop de temps). Du coup, après, il me restait plein de temps dans ma journée...

Alors, souvent, j'en faisais 1, 2, 3 autres !

- Parce que j'ai le temps et que ça m'a mise en mouvement.
- En plus, avoir fait ce premier petit pas ça m'a rendue fière de moi et augmenté ma confiance. **Ça donne une super énergie.**

Du coup, on n'a vraiment pas envie de s'arrêter là !!

Donc il est assez rare que je n'ai fait QU'UN SEUL petit pas dans mes journées !

Tout ça pour dire, que se "forcer" un peu pour passer à l'action, après ça nous porte pour continuer. **Ça renforce mon énergie.** Et j'ai envie de continuer à me dépasser !

7. J'avance !

Et, j'allais l'oublier tellement c'est évident, mais l'avantage principal de faire des petits pas **c'est que ça me permet d'avancer vers mon objectif !!!** D'aller de plus en plus vers la vie qui me fait rêver, vibrer.

Les 3 freins que je peux rencontrer

Après tous ces avantages j'ai envie de te parler de ces freins qui peuvent nous empêcher de poser ces petits pas. Parce qu'il existe en effet quelques *croyances/pensées* qui font que ça peut être difficile de s'y mettre. Et de les voir, ça peut aider à les dépasser ?.

Voici celles que moi j'ai identifiées :

1. "Ça va être long !"

Une des choses qui m'a bloquée (et me bloque encore parfois) avec cette idée de faire des petits pas **c'est que je me dis que "ça va être long" d'avancer à ce rythme !** Je voudrais aller plus vite vers ce que je veux.

Sauf que, *si je suis totalement honnête avec moi-même*, l'action que je trouve "idéale" pour avancer le plus vite, **je ne la fais pas !** Alors oui, si je la faisais ça irait plus vite, mais comme elle est trop grande par rapport où j'en suis, **soit je n'arrive pas à la faire soit je la tiens 2 jours et après j'arrête tout !**

Alors que quand je fais petit pas par petits pas, certes je me sens un peu nulle de ne pas faire plus, **mais en même temps j'avance !** *Et en fait je me sens nulle seulement au début parce que les avantages dont je t'ai parlé plus haut arrivent très rapidement !*

Quand je regarde en arrière maintenant, je me dis que finalement, **en moins d'1 an, j'ai accompli vachement de trucs ! J'ai développé pleins de compétences !** J'ai créé 4 blogs, de nouvelles relations, j'ai appris à utiliser les réseaux sociaux (alors que je ne les avait jamais utilisés avant août 2017) et surtout à m'y montrer (sans problème maintenant), **j'ai créé une chaîne Youtube où j'ai posté des vidéos de moi** (*ça j'en reviens toujours pas !! Sachant qu'à la base je suis une personne très très timide qui a du mal à s'exprimer*),.... C'est dingue !

Donc, au départ ça peut paraître plus long, mais **au final j'ai beaucoup avancé !** Je ne suis franchement pas sûre que j'aurais autant avancé sans ça.

Stop à la comparaison ! J'accepte MON rythme !

L'important c'est surtout d'arrêter de se comparer avec les autres. Chacun sa vitesse, son histoire, sa vie. Ce n'est pas parce que certaines personnes *semblent* avancer plus vite que nous que ça veut dire que nous sommes nuls !

Si j'observe que moi j'avance, c'est le principal !

Il est plus important d'avancer lentement que pas du tout !!

N'oublions pas que dans la fable "Le lièvre et la tortue", c'est la tortue qui finit par gagner, parce qu'elle est constante et avance vers son objectif sans se laisser distraire. Pas parce qu'elle est rapide !

2. "Elle est vraiment ridicule (=trop petite) cette action"

Le deuxième frein, **c'est de juger ton action comme étant "trop petite"** (et même de te dire qu'elle est ridicule !). C'est encore la comparaison qui est à l'œuvre là, et même le jugement de ce qui serait (selon toi) l'action *idéale*.

Il n'y a pas d'action idéale ! Il y a une action que tu peux faire ou une action que tu ne peux pas faire ! Peu importe pourquoi tu ne peux pas la faire ! Tu as le droit d'avoir peur, d'être bloqué.e, etc...

Si tu ne peux pas faire cette action soi-disant idéale, ce n'est pas grave. Je le redis : **le plus important c'est de passer à l'action !** Et s'il te faut 1 mois pour réussir à faire cette action *idéale* (en la décomposant en plus petits pas), eh bien il te faut 1 mois ! **Au moins, dans 1 mois tu l'auras faite !** Alors que si tu restes à te dire qu'il faudrait que tu fasses ça, sans rien faire de plus, est-ce que tu penses vraiment que dans 1 mois ça sera bon ??!

Donc l'action que tu prévois te semble ridicule ? **Si elle te challenge et te permet d'avancer vers ton objectif, elle est parfaite pour toi là maintenant !** Dis stop à la comparaison et au jugement et passe à l'action !

Et tu seras surpris.e de voir, qu'en relativement peu de temps finalement, tu seras capable de faire des actions bien plus "grandes".

Différents domaines de vie

Sachant qu'**il y a aussi des domaines dans lesquels tu as plus de blocages que d'autres**. Et c'est ok !

Moi par exemple j'ai beaucoup beaucoup de peurs et de blocages dans le domaine social, relations aux autres, expression verbale. Eh bien, **j'avance à pas minuscules !** Parce que je ne peux vraiment pas faire plus. Et bien j'avance quand même et je vois à quel point j'ai évolué là-dessus en 6 mois. **C'est incroyable !** Donc je suis très très contente et j'accepte d'autant mieux mes minuscules pas ! ?

Pour ce point particulier, je te remets ma citation du début :

Si vous avez une grande ambition, faites le plus grand pas possible dans le sens de sa réalisation. Si c'est un tout petit pas, ne vous inquiétez pas, car **c'est probablement le plus grand qu'il vous est possible de faire pour le moment**.

Mildred Mc Affee

Et tout est dit !

Il n'y a pas d'action "ridicule" !!!

3. "Je ne sais pas ce que je veux"

Pour finir, ce qui peut bloquer, c'est l'hésitation : "*oui, mais je ne sais pas ce que je veux, où aller...*"

Là je vais être très claire, parce que je connais très très bien ça ! (*Je pense que "je ne sais pas" a été l'une des phrases que j'ai le plus dite dans ma jeunesse !! ?*)

Attendre de savoir précisément ce que tu veux pour passer à l'action, c'est débile !

Je le sais parce que je l'ai fait longtemps. Comme je te le disais dans *l'avantage n°1*, ce n'est pas en attendant l'*illumination* que tu vas trouver, **c'est en passant à l'action !** Et c'est pour ça que je l'ai mis en point n°1 d'ailleurs, c'est parce que les petits pas m'ont vraiment aidée à sortir de mon incertitude. J'ai es idées beaucoup plus claires maintenant ! **Et j'ai appris que je peux agir, même sans cette clarté !**

Alors, je fais quoi ??

La vérité, vraie de vraie, **c'est que tu as déjà des envies, qui te sont propres !** La preuve, certains sont plus attirés par le sport (et même certains), d'autres par la musique, par les activités artistiques, culturelles, certains privilégient leur famille, d'autres leur développement professionnel, etc...

Il existe une multitude de possibilités dans notre monde et tu es attiré.e seulement par certaines. Sûrement plusieurs, on est d'accord, **mais pas par toutes, ça c'est sûr !**

Du coup, moi je te conseille de **commencer tout simplement par ce qui t'attire le plus !** Tu as envie de te mettre à la batterie ? Eh bien, vas-y ! Pose des actions vers ça et tu vas bien voir (assez rapidement) si ça te convient ou pas.

Suis ton intuition et ton/tes envie.s !

Moi, quand j'ai commencé mon blog [Mon défi petits pas](https://mon-defi-petits-pas.com/) (<https://mon-defi-petits-pas.com/>), je ne savais pas précisément où je voulais aller. **Alors j'ai fait des actions dans toutes les directions qui m'intéressaient !** Que ce soit au niveau

- des activités
- des choses que je voulais découvrir
- des compétences que je voulais acquérir
- des domaines sur lesquels je voulais évoluer/m'améliorer ex. le domaine social, la parentalité...)
-

Je te le dis : **ça peut vraiment partir dans tous les sens !** Et c'est ok, parce que c'est ça qui va t'aider à affiner de plus en plus ce que tu veux ! (+ *développer ta confiance en toi, ta capacité à passer à l'action, développer des compétences, rencontrer des nouvelles personnes, et tous les autres avantages cités plus haut.*)

Le mieux c'est, qu'un jour, tu te rendras compte que tout ce que tu as développé pendant cette période de "recherche", **va vachement t'aider pour accomplir l'objectif que tu as enfin trouvé !** Et ça, c'est génial !

Donc sérieusement : **N'attends pas de savoir précisément ce que tu veux faire pour agir, commence dès maintenant !**

Comment puis-je utiliser les petits pas pour dépasser mes limites et avancer ?

Donc là, nous sommes tous convaincus que faire des petits pas c'est le top, n'est-ce pas ? **Mais concrètement, comment j'applique ça dans ma vie ?**

Pour moi, il y a 3 façons générales de faire.

1. Décomposer mon objectif

Quand j'ai un objectif clair que je veux atteindre (*par exemple développer mon blog ou bien devenir chanteur.se, créer mon entreprise, faire un tour du monde, pratiquer la communication bienveillante avec mes enfants, etc...*) **il me suffit simplement de partir à l'envers !**

C'est à dire, je vais commencer par noter ce que je veux obtenir d'ici 1, 3, 5 ans. Puis **je remonte le temps :**

- Si j'ai ça dans 5 ans, si je vis ça, qu'est-ce que j'ai dû développer ? Où j'en étais 3 ans avant ?
- Puis : où j'en suis dans 1 an, pour arriver à en être là dans 3 ans ?
- A 11 mois j'en suis où ?
- A 10 mois ?
- 9 mois ? ...
- Dans 1 mois qu'est-ce que j'ai mis en place ?
- Dans 3 semaines ?
- La semaine prochaine ?
- Et **ça me permet de définir le petit pas que je vais faire aujourd'hui et demain pour atteindre ce que je vais atteindre à la fin de la semaine, du mois, de l'année, etc...**

Je pense que tu as compris l'idée !

En gros il s'agit de **découper/décomposer notre objectif en pleins de petites actions.** Des actions que je suis en mesure de faire dès maintenant.

Agir de manière imparfaite

Bien sûr pour ça, il faut quand même un objectif relativement clair. Donc ça peut être intéressant de **prendre le temps de le clarifier**.

Mais avec des objectifs moins clairs ça marche aussi. Je ne suis pas la reine dans ce domaine (*la clarification d'objectif*) mais j'arrive quand même à définir des petits pas pour avancer vers ce que je veux. Je ne pense pas que ce soit la manière la plus efficace du monde **mais, en attendant que ça s'éclaircisse, au moins j'avance !**

Je préfère agir de manière imparfaite que de ne pas agir du tout !

2. La mise en place d'une nouvelle habitude

Ce qui peut aller avec cette notion d'objectif (*mais qui est un peu différent, c'est pour ça que je le mets à part*) c'est d'utiliser les petits pas pour mettre en place une nouvelle habitude.

J'ai lu ceci récemment et je l'ai trouvé très juste :

Visez l'habitude, vous atteindrez l'objectif

[...] Il aurait été beaucoup plus facile de ne pas vous fixer cet objectif de poids, mais plutôt de **vous créer une nouvelle habitude... qui vous aurait mené vers votre objectif sans que vous ne vous en rendiez compte !**

The Millionaire Mindset - [Objectif Libre et Indépendant](#)

Donc, la question à se poser c'est :

Est-ce que je pourrais mettre en place une habitude sur laquelle je vais me focaliser et qui me permettrait d'atteindre mon objectif ? Si oui, laquelle ?

(Et l'acquisition de cette habitude va devenir momentanément mon nouvel objectif)

Et pour mettre en place cette habitude, eh bien... on commence petit, avec les petits pas !

Là du coup, le but ce n'est pas forcément de faire une nouvelle action par jour mais **de tenir une même action pendant 1 semaine par exemple**. Et puis augmenter un peu pendant la

semaine suivante. Etc... Jusqu'à atteindre l'objectif fixé. *(C'est plutôt vers ça que je me suis orientée avec mon défi sur ce blog d'ailleurs !)*

Et ça aussi, c'est bien challengeant !!

Illustration : Comment j'utilise les petits pas pour me mettre au sport !

Je vais illustrer ça avec un truc que j'ai mis en place récemment. Ce n'est pas un objectif super clair, *parce que je ne sais pas précisément ce que je veux (quoi, combien, quand, etc...)*, mais **c'est quand même clair que je veux bouger plus dans ma vie quotidienne** et donc faire plus de sport.

Constat : je ne bouge pas !

L'histoire **c'est que je passe ma journée à la maison, souvent devant l'ordinateur**, donc je ne bouge vraiment pas beaucoup. Et je me rends compte que **c'est en partie ça qui fait que je n'ai pas une très bonne énergie**. Donc j'aimerais me mettre "au sport".

Sauf que, ça fait un moment que je me le dis !

Est-ce que je fais plus de sport ? Un peu, parce que je me suis quand même inscrite à un cours de sport l'année dernière, donc je fais 1h30 de sport par semaine. C'est déjà un bon début remarque, un premier petit pas.

Mais depuis, je n'ai rien fait de plus et je sens bien que ça ne suffit pas.

Et jusqu'à présent **je me le disais**, je me disais que l'idéal ça serait de faire au moins 30 minutes par jour (vélo, marche et/ou exercices, inscription à une salle peut-être) **et... je ne faisais rien !**

Parce que passer de rien du tout à 30 minutes par jour, pour moi, ce n'est pas possible. Honnêtement je me sens déprimée avant même de commencer. **Je trouve ça trop énorme**. Ou alors, je me connais, **je vais le faire 1 fois, puis arrêter. Et me dire que je suis nulle bien sûr**, ce qui ne va pas m'aider !

Je mets en place des petits pas

Alors il y a quelques semaines, **je me suis brutalement rappelé des petits pas** et j'ai décidé de l'appliquer à ce point là de ma vie ! *(Eh oui, même moi, j'ai encore tendance à me dire sur certains points que c'est nul parce que c'est trop petit !)*

J'ai donc décidé de commencer petit, **tellement petit que j'étais sûre que je pourrais le faire tous les jours**. Avec l'objectif de commencer à installer chez moi l'habitude.

Si je l'installe en faisant petit, après je n'aurais plus qu'à augmenter !

J'ai décidé d'aller marcher tous les jours le long du chemin agricole en bas de chez moi. Ce chemin est vraiment court, je pense qu'il me faut maximum 5 minutes pour revenir chez moi. **C'est très bien pour commencer !**

Est-ce que j'ai trouvé ça (ridiculement) petit ? Oh que oui !

Est-ce que je l'ai fait et que ça me rend fière de moi ? OUI !!!!!

Si tu savais ce que j'étais super contente de voir que tous les jours j'étais motivée pour aller faire mes 5 petites minutes de marche.

Je sortais facilement et **j'étais fière de moi de réussir à tenir ce que j'avais prévue**. Bref, tous les effets positifs que j'ai énumérés plus haut ! ?

Résultat +++

Et le mieux dans tout ça c'est que... au bout de quelques jours (1 semaine max) **j'ai eu envie de marcher plus !** Alors j'ai fait 2 fois l'aller et retour (*c'est vraiment un tout petit chemin ! ?*). Et même plus que ça au fil des jours. **Sans forcer et sans même viser ça comme objectif !** Je me disais que "j'ai envie aujourd'hui de faire plus donc je le fais mais mon objectif c'est 1 aller-retour par jour **donc si demain je ne suis pas motivée, je reviens à ça.**" Je ne suis pas revenue à ça !

Bon, maintenant je fais un peu différemment (je teste le trampoline) mais je continue à faire une pratique tous les jours et j'augmente facilement au fur et à mesure.

Je suis super contente et fière de moi. En plus je progresse chaque jour maintenant. C'est vraiment gratifiant !

Donc on oublie la "peur du ridicule" et on y va !

3. Une action ponctuelle

Ce que j'aime bien aussi de temps en temps, **c'est de viser tout simplement de faire une action que je n'ai jamais fait, dans n'importe quel domaine.** Une action qui m'inspire et que j'ai envie de faire, de tester.

Par exemple, un jour j'ai décidé de tester [le géocaching](#) avec mes enfants. J'ai aussi testé récemment de m'acheter une bouteille de jus d'orange directement pressé en magasin.

Ça peut être des actions toutes simples, qui n'ont rien à voir avec ton objectif (si tu en as un), mais **qui te permettent malgré tout d'élargir ta zone de confort, de gagner en confiance en toi**, de découvrir des nouvelles choses, etc...

Et **ça fait du bien de se déconnecter un peu de son objectif**, tout en restant dans l'action et en continuant de développer sa capacité à passer à l'action !

Si tu n'as pas d'objectif clair

Et, si tu n'as pas d'objectif clair, ça peut justement être l'occasion de tester pleins de trucs différents en fonction de ton envie du moment pour justement **éclaircir ce que tu veux !** (*Revoir avantage n°1 et frein n°3*)

Moi j'ai beaucoup fais ça au départ. Je suis un peu partie dans toutes les direction. Et ça a renforcé ma confiance en moi et en mes capacités de me dépasser. **Du coup, ensuite, ça a été beaucoup plus facile de poser des petits pas vers des objectifs vraiment importants pour moi.** Parce que j'avais pris l'habitude et que j'avais développé pleins de compétences en cours de route !

Même encore maintenant, j'aime bien faire des actions ponctuelles qui n'ont rien à voir (directement en tout cas) avec mes objectifs. **Ça me fait plaisir et ça élargi mon horizon.**

Et surtout **ce sont des actions qui me font envie et qui me font plaisir, donc elles m'apprennent aussi que j'ai le droit de me faire plaisir** et ça, c'est super top !

Et si je n'y arrive (toujours) pas ?

Tu as défini un petit pas que tu aimerais faire/accomplir pour dépasser tes limites et tu n'y arrive quand même pas ?! (*à le faire, à passer à l'action*)

Eh bien, c'est juste que tu as visé trop haut ! Redivise cette action qui te tiens à cœur en plus petits pas, jusqu'à ce que tu en trouve un que TU PEUX faire et vas-y !

Peu importe qu'il te paraisse trop petit (*revois alors le frein n°2 !*), l'important c'est de **réussir à passer à l'action !**

Exemple : Faire un compliment ?

Un dernier exemple perso : un jour je me suis mise le défi d'aller faire un compliment à 3 personnes. Il m'est très vite apparu que je ne pourrais pas le faire ! (*Même pas à 1 seule. Je ne te raconte pas le niveau de panique que j'avais !!!*).

Je me suis trouvée nulle mais j'ai accepté que c'était comme ça. *Oui, il y a sûrement pleins de personnes qui y arrivent sans problèmes, tant mieux pour elles, moi ce n'est pas mon cas !* **Pas de jugement à avoir !!** Je suis (très) douée dans d'autres domaines, mais pas celui-là, point.

Alors, qu'est-ce que je pourrais faire à la place, qui pourrait m'aider à aller vers ça ?

J'ai décidé d'entrer dans 3 magasins dans lesquels je n'étais jamais rentrés ! C'était beauuuucoup plus facile mais quand même assez challengeant. Et en bonus, je m'étais dis que je pourrais **leur faire un compliment indirect** (sur leur boutique par exemple, ou que je trouvais leurs produits supers, etc...). Ce que j'ai fait pour les 3 !

Cerise sur le gâteau, j'ai découvert au moins 2 boutiques très sympas, dont 1 où je suis déjà retournée plusieurs fois ! Donc je suis finalement très contente d'avoir "diminué" mon petit pas prévu parce que :

- ça m'a montrée que **j'étais quand même capable de me dépasser** et que je ne me cherchais pas d'excuse
- je me suis sentie **super forte** d'avoir fait ce que j'ai fait (et super heureuse)
- j'ai remarqué encore un peu plus que j'avais **un super talent pour trouver des solutions face aux difficultés**
- j'ai découvert **2 boutiques très intéressantes** que je n'aurais pas découvertes si je n'avais pas changé d'action
- **ça m'a entraînée** pour réussir un jour à faire des compliments aux gens
-

Récapitulatif

Donc si tu n'arrives pas à agir :

1. **Trouve une action plus petite** à faire (vise le cran d'au dessous)
2. Surtout **PAS DE JUGEMENT !!** (chacun à le droit d'en être où il en est !)
3. **Passes à l'action !**
4. Et savoure tout ce que ça t'apporte d'avoir réussi à agir !

Et si tu n'arrives pas à faire cette nouvelle action, elle est encore trop grande ! **Rediminue là.**

A toi de jouer !

Je pense à ce niveau que je t'ai assez bassiné avec tout ça, je vais m'arrêter là. Je te propose donc de tester dès maintenant !

Dis moi dans les commentaires quel petit pas tu vas faire demain pour avancer vers ce que tu veux ??

Et si tu as déjà testé cette technique, partage nous ton expérience, ce que ça t'a apporté... Je trouve ça très riche d'avoir plusieurs visions différentes !

Je te souhaite de tout mon cœur de vivre la vie parfaitement imparfaite qui te correspond vraiment !

13. Dépasser ses limites, Antoine, enseigner-la-musique.fr

Antoine est un passionné de musique. Il ne s'arrête pas qu'à un instrument ou un style de musique, il touche à tout, il ne s'impose pas de limite. Dans son blog il nous donne des astuces pour apprendre la musique en tant qu'élève mais aussi en tant qu'enseignant. J'aime tout particulièrement le ton léger qui est employé pour parler de choses complexes, ce qui fait que l'on comprend assez vite ce qu'il veut dire. Dans cet article Antoine nous livre des astuces pour dépasser les principaux blocages qu'un musicien risque de rencontrer.

Bonne lecture !

DÉPASSER SES LIMITES

Cet article participait à un carnaval d'articles proposé par le blog Corps et Esprit Martial. C'est un blog qui porte sur la préparation physique et mentale pour les arts martiaux et sports de combat. J'ai d'ailleurs particulièrement apprécié [l'article portant sur les différences entre la boxe et le karaté.](#) 😊

La pratique d'un instrument est un exercice **long** et **rigoureux** qui nécessite de toujours garder la **motivation** et de se fixer des **objectifs** pour toujours aller **de l'avant**.

D'ailleurs, beaucoup de personnes qui s'initient à la musique et qui la pratiquent depuis un petit moment déjà pensent qu'elles ne sont pas capable de progresser rapidement et que, par conséquent, ce n'est pas une discipline pour elles. C'est à cause de cette première étape que la motivation vient à disparaître peu à peu et que l'évolution de la difficulté en vient à **stagner**.

Pour remédier à cela, il existe plusieurs solutions, dont celle de ne pas avoir peur de **dépasser ses limites**.

I. OUI, MAIS... QUELLES LIMITES ?

1. Aborder de nouvelles techniques

Chaque instrument requiert de maîtriser certaines **techniques** qui lui sont propres et qui sont plus ou moins accessibles en fonction de votre niveau technique instrumental. Voici donc, en guitare et piano, quelques techniques auxquelles vous pouvez vous initier afin de compléter votre technique de jeu et essayer ainsi d'atteindre de **nouveaux objectifs** :

a. Pour la Guitare

- Les **Arpèges**.

Qu'ils soient joués au médiator ou aux doigts, cette technique plus que répandue consiste à jouer les notes d'un accord **les unes après les autres**. Pour cela, il suffit de plaquer l'accord sur le manche et de **décomposer** chacune des cordes à la suite, de la plus grave à la plus aiguë, de la plus aiguë à la plus grave ou tout simplement dans l'ordre que vous voulez !

- Le **Fingerpicking**

Cette appellation barbare signifie simplement gratter les cordes **avec les doigts** et non plus avec le médiator, ce qui peut être un excellent exercice pour tous les adeptes du *Rock – Punk – Métal* dans la globalité du style. En effet, cette technique est davantage utilisée sur guitares acoustiques, et notamment les guitares classiques et demande une toute autre approche technique que l'improvisation sur un Blues ou que l'exécution d'un riff monstrueux de Havok (excellent groupe de Thrash Metal au passage 😊).

- Les **Barrés**.

Que vous soyez guitariste acoustique ou électrique, il vous est absolument indispensable de maîtriser au mieux les **accords en barrés**. En effet, vous n'aurez pas toujours un capodastre sur vous ou vous ne pourrez tout simplement pas jouer tous les accords

que vous voudrez sans maîtriser cette notion. C'est une technique qui peut faire peur, surtout la première fois que vous vous y essayez.

« *Non mais c'est humainement IM-PO-SSI-BLE !* »

Et pourtant ! Bon nombre de guitaristes d'un niveau amateur y parviennent très facilement. Pour y arriver, il vous suffit de vous entraîner **encore et encore**, jusqu'à ce que vos doigts se renforcent et que vous n'ayez plus mal. Je vous conseille de vous exercer **2 à 3 fois** par jour, pendant **5/10min** pendant une semaine au minimum. Si vous faites l'exercice correctement, vous deviendrez rapidement un as des barrés en l'espace de quelques jours. 😊

Ah, mais peut-être ne voyez-vous pas ce que sont les barrés ? Il s'agit en fait tout simplement d'une technique consistant à barrer avec son index l'ensemble des cordes d'une case et de construire l'accord avec les autres doigts, comme pour les accords ouverts – *Mi m et Mi M, Do M, Sol M, Ré M, La m et La M* – que vous savez, je pense, construire très facilement maintenant. 😊

- Le **Tapping**, le **Sweeping**, les **Harmoniques**...

Une multitude d'autres techniques plus avancées qui vous différencieront lors des **solos** et qui vous propulseront au seuil des meilleurs guitaristes électriques de ce monde ! (*si vous ne jouez pas avec vos pieds*). Alors, pour faire court :

- Le **Tapping** est une technique développée par Eddie Van Halen consistant à **taper** directement les cases sur le manche sans gratter les cordes et qui, par le biais de hammer-on, **pull-off** et soutenu par l'effet de la **distorsion**, permet d'obtenir une sonorité et un style de jeu **hors du commun**.

- Le **Sweeping**, quant à lui, demande une coordination parfaite entre les deux mains puisqu'il s'agit d'un **arpège** d'accord note après note à la main gauche – *pour les droitiers* – et d'un « **balayage** » des cordes à la main droite – *d'où Sweeping en anglais* – **ultra-coordonné**.

- Pour les **Harmoniques**, je vous invite à lire l'article éponyme que vous trouverez en [cliquant ici](#).

b. Pour le Piano

Bien que la guitare nécessite des techniques que l'on peut nommer et travailler indépendamment, le piano est, quant à lui, **un tout**. Si vous voulez jouer [Game Of Thrones](#) de Jarrod Radnich, il vous faudra développer énormément de notions que l'on ne peut apprendre qu'en partant du bas de l'échelle et en évoluant peu à peu sur des morceaux **de plus en plus difficiles**.

Mais quelles sont ces notions ? Sans vous mentir, il en existe des **dizaines et des dizaines**. Mais outre l'aspect théorique qui en intègre une grande partie, sachez que vous devrez développer entre autres votre **analyse d'écoute**, votre **dextérité**, votre maîtrise des **nuances** et de l'**interprétation**, votre **endurance** pour les morceaux dépassant les 3 ou 4 minutes – *eh oui, on n'y pense pas assez à ça !* – et la maîtrise de l'**environnement musical** pour être capable de jouer facilement quelle que soit l'armure à la Clé – *le nombre de dièses et de bémols*. 😊

2. Jouer devant un public

Être **enregistré** et jouer **devant un public** sont des importants facteurs de **stress** lorsque l'on joue. Vous pensez connaître votre morceau sur le bout des doigts ? Inscrivez-vous à un tremplin musical et jouez-le en public pour en être sûr. 😊 Le **sang-froid** et la maîtrise de soi sont tout aussi importants que tout le reste dans le monde de l'art (et du sport également). Apprenez à vous concentrer en toutes circonstances et à faire **le vide dans votre esprit** pour acquérir plus de sagesse lors de vos représentations. 😊 (Purée c'est beau ce que je dis...)

Attention, je n'ai pas dit que faire preuve de sagesse interdisait **d'exploser sa guitare** dans l'ampli de basse de son voisin si cela fait partie intégrante de votre prestation et que vous ne jouez pas comme un manche ! 😊 ...Ah ben non en fait y a pas de règles à ce niveau-là...



3. Se lancer dans l'improvisation

Rien de tel qu'**improviser** pour voir si vous arrivez à maîtriser tout ce que vous connaissez et que vous êtes capable d'assurer sur tous types de morceaux – *de simples à plus complexes avec le temps.*

Pour cela, allumez votre **poste de radio** sur votre fréquence préférée – *je vous conseille néanmoins RTL2 qui est bien plus ouverte à la Pop-Rock que les autres stations* – et essayez de retrouver l'harmonie et la mélodie principale de chaque morceau tout en les agrémentant de votre **propre style d'improvisation**. *L'avantage ?* Vous connaîtrez forcément toutes – *ou presque toutes* – les musiques qui passeront mais, ignorant l'ordre de passage et le programme, ce sera à chaque fois **la surprise ! 😊**

4. Jouer avec d'autres musiciens

La musique n'est pas qu'une question de **technique** et de **virtuosité**. C'est aussi un moyen de **partager** très puissant qu'il ne faut pas négliger si vous désirez évoluer plus rapidement. J'ai bien entendu déjà évoqué le sujet dans l'article sur « [10 Résolutions pour la](#)

[Nouvelle Année en tant que Musicien et Professeur de Musique](#)» mais je pense qu'il est **extrêmement important** d'insister sur ce point-là. Jouez donc avec d'autres musiciens, ouvrez-vous à de nouveaux styles et évitez de dire « Non ». Prenez tout ce qui vient et ne faites le tri qu'après. Pour plus de détails, vous pouvez cliquer sur ce [lien](#) pour accéder directement au contenu de [l'article](#) évoqué précédemment.

5. S'essayer à la composition

Qu'est-ce que la musique si l'on n'essaye pas d'aller au-delà des frontières que l'on pensait inaccessibles et que l'on ne tente pas d'apporter soi-même sa propre pièce au puzzle ? Et la première réponse que je vais avoir, c'est :

« Mais moi je ne suis qu'un débutant, je ne PEUX pas composer ! »

Et pourtant, si ! Comme l'explique parfaitement Alex du blog [Composer Sa Musique](#), tout le monde peut arriver à composer quelque chose. Certains, même, ne composent mieux qu'ils n'excellent dans la pratique de leur instrument. C'est d'ailleurs deux choses totalement distinctes puisqu'il suffit d'avoir de l'**imagination** et de la **créativité** pour produire quelque chose, le reste n'étant qu'accessoire – *un accessoire très important, certes, mais dont certains arrivent très bien à se passer !* 😊

Alors, à vos **claviers**, vos **grattes** et vos **ordinateurs**, et n'hésitez surtout pas à essayer, corriger, recommencer, effacer et essayer à nouveau. N'hésitez pas à... **vous amuser** ! 😊

II. COMMENT LES DÉPASSER ?

1. Ne jamais baisser les bras

Quoi que vous entrepreniez, il ne faut jamais **vous avouer vaincu**. Devenir musicien signifiera emprunter un chemin semé d'**embûches** et d'**obstacles** en tous genres et le défi sera de toujours passer outre ces obstacles, quelle que soit la complexité de la situation. Certains vous donneront plus de fil à retordre que d'autres et davantage de temps pour les surmonter.

Chaque problème a sa solution :

- Si vous manquez de **fluidité** pour lire votre partition, vous décourageant ainsi de continuer de travailler, alors consacrez plus de temps à la **lecture** de **rythmes** et de **notes** en Clé de Sol et de Fa.

- Si vous **butez** sur un **passage** délicat que nous n'arrivez jamais à enchaîner, alors **répétez** encore et encore ce passage jusqu'à ce que vous arriviez à le passer 10 fois de suite sans vous tromper.

Bien évidemment, les exemples ne manquent pas, et vous savez sûrement mieux que moi quels sont les points qu'ils vous restent à approfondir pour parfaire votre technique de jeu.

Faites donc une liste de tout ce qui vous pose problème et travaillez assidument chacun de ces points un par un. Vous verrez, au bout de quelques temps, votre travail et votre volonté auront pris le dessus sur vos sentiments négatifs qui vous auraient empêché d'arriver là où vous en êtes. 😊

2. Prendre des cours particuliers

Pour dépasser ses limites, rien de tel que l'appui d'un **professeur particulier**. Grâce à lui, vous atteindrez vos objectifs plus rapidement grâce à ses **conseils personnalisés** et issus de vos demandes. De plus, cours sur cours, il saura maintenir votre **moral vers le haut** et vous empêchera de perdre espoir et de baisser les bras. En bonus, c'est un excellent moyen de s'ouvrir à de nouvelles connaissances qui pourront vous mener à intégrer un **groupe** de musiciens ou à dériver vers d'autres aspirations que vous n'auriez pas imaginé jusqu'alors.

3. Se jeter à l'eau !

Pour rejoindre les points précédents évoquant la **composition** et l'**improvisation**, le point qu'il faut retenir est de ne surtout pas hésiter à vous lancer corps et âme dans la bataille, bien que, et je le conçois totalement, la nouveauté fasse peur. 😊

Mieux vaut vivre avec des remords qu'avec des regrets. Alors, allez-y, osez tout, osez, **osez Joséphine !** 😊 ... Bon ça part trop loin là...

Imaginez que vous souhaitiez tenter un saut spécial en moto-cross ou en ski. Le risque que vous auriez à le faire serait de finir les bras et **jambes plâtrés** et de ressortir avec des **séquelles**. Mais en musique, à part vous **tordre** malencontreusement **le petit doigt**, vous ne risquez absolument rien ! 😊 Alors, on se **sort les doigts** et on se **jette à l'eau** ! 😊

14. [Dépasser ses limites pour se débarrasser \(enfin\) de la dépendance affective](#), Maria, mariamedita.com

Maria est une jeune femme dynamique et sympathique, cela se voit à travers ses articles plein de vie et de sincérité. Elle est surtout très à l'écoute, car ses lecteurs lui ont demandé de faire un blog qui se spécialise sur les pervers narcissique et c'est ce qu'elle a fait. Elle nous livre de précieux conseil pour reconnaître une relation qui pourrait être malsaine, et comment nous comporter. Dans cet article en particulier elle nous donne des façons de se détacher de ces personnes néfastes.

A tout à l'heure !

Dépasser ses limites pour se libérer (enfin !) de la dépendance affective

Hello les amis !

Pour ceux qui me suivent avec assiduité, vous avez sans doute remarqué que j'avais un peu disparu de la place ces derniers temps :)

Cela fait deux bons mois que je n'ai plus rien pondu sur ce blog...

Alors qu'est-ce que je fabriquais ? Eh bien justement, j'étais en train de dépasser l'une de mes limites : l'Amaxophobie. Autrement dit, la peur panique de conduire, que je me trainais depuis l'adolescence, et qui m'avait empêché de passer le permis depuis tant d'années.

Comme, pour diverses raisons, j'avais décidé que désormais, il me fallait absolument ce foutu permis, eh bien, durant les deux mois écoulés, j'ai sans cesse repoussé mes limites en me motivant pour aller conduire au minimum 2 à 3 fois par semaine. Et ce alors qu'Etalon et moi, nous étions en plein déménagement, avec un fils de 16 mois.

Cette pratique régulière de la conduite malgré les barrières auxquelles je devais faire face constituait en soi une victoire. Mais, cerise sur le gâteau, j'ai aussi réussi le permis ;)

Si cette aventure vous intéresse, je la raconte en détails [ici](#).

Du coup, quand Marvin et Anne, du blog [Corps et Esprit Martial](#), m'ont proposé de participer à leur carnaval d'articles sur le thème du dépassement de soi, j'ai trouvé que c'était l'opportunité idéale pour venir vous retrouver, chers lecteurs qui me faites l'honneur de votre présence sur ces pages.

Le sujet du jour donc : *Comment dépasser ses limites*, et - puisque ce blog est désormais spécialisé sur le thème de la perversion narcissique – *En quoi dépasser ses limites permet de se libérer de la dépendance affective ?*.

Parce que *oui*, en apprenant à régulièrement dépasser vos limites vous pouvez vous libérer de la dépendance affective, et je vais vous montrer pourquoi.

Alors déjà, commençons par le commencement : Comment fait-on pour dépasser ses limites ?

Je vous propose un plan en 3 étapes :

Etape 1 : Identifier clairement où se situe la limite à dépasser

Pour reprendre mon exemple de la conduite, j'ai très longtemps pensé que je n'arriverais jamais à conduire parce que j'étais *nulle en conduite*. Voilà, la vie en avait décidé ainsi, il me fallait me résigner à mon sort.

Lorsque je m'asseyais au siège conducteur, je vivais tous les symptômes d'une attaque de panique (fourmis dans les mains, sueurs, mouches devant les yeux, accélérations cardiaques et très fortes nausées) mais au lieu d'en conclure logiquement que je n'arrivais pas à conduire car je ne pratiquais jamais, et que je ne pratiquais jamais parce que j'avais PEUR, je faisais le raisonnement inverse : « Je ne conduis pas parce que je suis nulle, et c'est parce que je suis nulle que j'ai PEUUUUUR ! »

Triste non ? Ce n'est qu'une bonne décennie après mes premières expériences (désastreuses) au volant d'une voiture, que j'ai entendu le mot amaxophobie, et que celui-ci m'a ouvert la route de la pensée juste J :

Ma limite ne résidait donc pas dans une absence de compétence, décrétée de droit divin, mais dans un état émotionnel que je devais dépasser.

Eh bien pour les relations amoureuses qui vous font souffrir, il vous faut également identifier précisément l'objet de votre limite.

Je vous propose de faire ce petit exercice :

Est-ce que vous pensez que vous êtes nul(le), et que c'est cette nullité qui empêche votre relation de fonctionner ?

Oui ? ... Mmmh, comme c'est étrange ☺

Maintenant, si je vous disais que c'est l'inverse :

C'est parce que cette relation, par nature, ne peut pas fonctionner, que vous ne trouvez pas l'espace pour être vous-même, et cette négation de vous-même provoque votre « nullité » (vous vous *annulez* pour l'autre !)

Oui oui, vous avez bien lu : Pour vous non plus, la vie n'a pas décrété qu'en raison d'une certaine tare, vous étiez condamné à souffrir en amour.

Par contre, vous allez devoir changer les critères qui déterminent le *choix* de votre partenaire.

Dépassez vos limites consistera donc à changer votre manière de vous entourer, plutôt que de persister à accepter de souffrir.

Bon maintenant que cette première étape est assimilée, embrayons et passons la deuxième.

Etape 2 : S'échauffer avant de passer à l'action

Je disais donc, prendre conscience du *vrai* problème c'est bien, c'est un point de départ dans la *bonne* direction. Mais le plus difficile reste à venir : il va maintenant falloir trouver *l'énergie* de faire le premier pas.

Vous le savez, quel que soit l'objectif, c'est toujours le premier pas qui coûte. « *S'y mettre* », « *commencer* », voilà le problème.

Dans mon cas, j'avais donc pris conscience que j'avais peur de conduire, et que je devais pratiquer la conduite, afin d'arrêter d'avoir peur ☺

Oui mais quand ? Avec qui ? Pas le temps !! Trop de choses à faire pour le déménagement et la prise en charge du petit ! Trop de démarches administratives à effectuer pour l'inscription à l'auto-école ! Pas envie !

D'autres tâches bien plus urgentes m'appelaient....

Je suis sûre que dans votre cas c'est pareil :

Changer de fréquentation !! Ok mais pas ma relation avec lui/elle ! Pourquoi ne pas commencer par rencontrer d'autres personnes, tout en le/la gardant lui/elle dans ma vie ? Et même si je décidais de m'éloigner, comment lui expliquer cette décision ? Que deviendrai-je sans lui/elle ?

Bref, vous ne vous sentez pas de franchir le premier pas : *rompre* la relation.

C'est pour ça qu'il faut s'échauffer. Autrement dit, préparer votre psychisme en vous rappelant tous les défis du passé auxquels vous avez déjà fait face, et gagné.

Même quand vous vous sentez nul(le), bon(n)e à rien, il y a forcément un/des domaine(s) dans lequel vous avez remporté une/des victoires par le passé. Par exemple : avoir osé descendre une piste à ski alors que vous détestez la vitesse, avoir obtenu un poste difficile alors que vous craignez la compétition, avoir défendu une personne en situation de faiblesse alors que tout le monde était contre elle, avoir remporté un tournoi de pingpong parce que ça, c'est votre truc, avoir aidé votre petit frère à réviser (et réussir) un examen alors qu'il y avait un super film à la TV.

Cherchez, vous allez trouver.

Pour ma part, c'est ce que j'ai fait avant de frapper à la porte de l'auto-école, puis chaque fois que je sentais la résistance monter pour une leçon ou un entraînement en conduite accompagnée.

Et là tout à coup, après la minute commémorative de mes victoires, je prenais mon redouté carnet d'élève conducteur pour y ajouter une heure supplémentaire J Autrement dit, je passais à l'action, et ça, c'est la troisième, et dernière étape.

Etape 3 : Passer à l'action, et persévérer !

Depuis que je pratique le développement personnel, s'il y a une seule idée que je devais retenir, ce serait celle-ci : **Tombe 7 fois, relève toi 8.**

J'en ai eu la preuve devant les yeux tous les jours avec mon fils : Combien de fois a-t-il tenté de se retourner du dos au ventre puis du ventre au dos, jusqu'à ce qu'un jour, POUF, il roule d'un bout à l'autre du salon. Puis il s'est mis, des semaines durant, à tenter de placer les jambes sous son ventre, jusqu'à ce que BING, il traverse la maison des grands-parents à quatre pattes. Et ce nouveau succès fit place à un nouveau défi : se dresser de quatre pattes à debout, puis depuis la position debout, faire un pas, puis deux, jusqu'à marcher de manière assurée, et maintenant courir. Mais cette acquisition, qui nous paraît innée, à nous adultes, lui aura pris plus d'une année de pratique quotidienne !

Heureusement qu'il n'a pas abandonné après la première chute !

Celui qui échoue, c'est celui qui abandonne.

A ce stade, vous allez sans doute me dire : oui mais comment savoir si l'on n'est pas en train de s'obstiner.

Et ce serait une très bonne question, car il est important de faire la différence entre *persévérance* et *obstination*.

La persévérance vise la constance d'un effort fourni en vue de la réalisation d'un objectif difficile, mais bénéfique pour soi (et autrui). Alors que l'obstination fait référence à l'enlisement dans un marécage, une voie sans issue, autrement dit un chemin mauvais pour soi.

Pour ma part, au moment où j'ai réalisé que je m'obstinais à ne pas vouloir apprendre à conduire (parce que j'étais nulle et qu'il était écrit dans les étoiles que je n'aurai jamais le

permis) alors qu'au contraire, je devais persévérer dans cet apprentissage (car conduire serait utile à ma vie), mon état psychique s'est transformé.

J'ai *su* que tôt ou tard, j'allais réussir car les obstacles n'avaient plus d'importance et que plus rien ne m'arrêterait.

Eh bien dans le cas d'une relation avec un/une pervers e narcissique c'est pareil : il faut cesser de s'obstiner à faire fonctionner une relation toxique, puis persévérer dans cette rupture en instaurant le no contact (autrement dit absence de messages, RDV, voire, si possible, de rumination de pensées !) jusqu'au sevrage qui ouvrira grand la voie de l'indépendance affective, et de la liberté.

Cela vaut même pour ceux d'entre vous qui sont enlisé(e)s depuis des années dans une relation qui vous fait souffrir, mais dont vous ne vous êtes jamais sorti(e)s, en raison des allers-retours incessants du/de la PN. Il n'est jamais trop tard pour commencer à agir dans *votre* intérêt, et réussir !

Voilà mes chers, j'espère que cet article vous aura été utile. Si tel est le cas, n'hésitez pas à me le faire savoir en le partageant sur les réseaux !

Et si désormais, vous vous sentez prêts à dépasser vos limites pour rompre cette relation qui vous détruit à petit feu, RDV sur la page : [Comment rompre avec le pervers narcissique.](#)

15. Dépasser ses propres limites, Christophe, christophe-lorreyte.fr

Christophe est un médecin (spécialisé en médecine chinoise), pratiquant d'Arts Martiaux et surtout un grand pratiquant de méditation. Dans son blog il nous donne la quintessence de toute l'expérience qu'il a acquise. Son but est de nous aider à nous construire une vision qui nous corresponde totalement. L'idée principale qui ressort de ce blog est sans aucun doute la bienveillance. Dans l'article que Christophe nous offre, il nous pousse à réfléchir sur nous et nos limites, qu'est ce qui fait que ces limites me sont propres, avant de chercher des options pour les dépasser.

Je vous laisse auprès de sa plume.



Dépasser ses propres limites

Cet article a été écrit dans le cadre d'un carnaval d'articles. Je vous rappelle qu'il s'agit d'un événement inter-blogueurs dans lequel des blogueurs d'univers différents traitent d'un même sujet. Pour vous, c'est une façon de découvrir un thème à travers les écrits de différents blogueurs ! Je vous propose donc de visiter le site **Corps et Esprit Martial** qui nous invite [en](#)

[cliquant ici](#). Je suis certain qu'il vous plaira ! Aujourd'hui, le sujet commun sur lequel nous avons planché est le suivant : "Dépasser ses limites ». Bonne lecture

Voilà un sujet qui devrait vous inspirer : **dépasser ses propres limites**. Qui parmi vous n'avez jamais rêvé d'être à la place de ceux ou celles qui vous inspirent ? Qui secrètement, n'a jamais rêvé d'être ce quelqu'un d'autre pour qui la vie semble être plus facile ? Mais ce quelqu'un d'autre fantasmé, n'est-il pas simplement une projection de ce que vous pouvez devenir avec du travail et de la persévérance ? Cette personne idéalisée, n'est-elle pas vous au présent sur le chemin de l'initiation ?

Nous pensons savoir ce dont nous sommes capables ou incapables, mais avons-nous réellement conscience de **l'étendue de nos possibles** ? Je vous parle aujourd'hui de **surmonter ses peurs**, du **besoin de se surpasser** et d'**aller à la rencontre du soi**, tout cela à travers l'esprit de la méditation. Avec cet article, j'aimerais attirer votre attention sur un point capital : le principal obstacle entre vous et vos plus grands objectifs, c'est vous qui le créez...

Dépasser ses propres limites : qu'est-ce que ça signifie ?

L'idée de dépasser ses propres limites est souvent associée à d'impressionnants exploits. On imagine de la souffrance, un travail acharné ou une endurance incroyable. Cette image est effrayante pour beaucoup et semble ne s'appliquer qu'à une certaine catégorie de personnes, vous savez, ceux qu'on appelle les Battants, les warriors... Pourtant, la notion de dépassement de ses limites est propre à chacun et il est important que vous trouviez personnellement ce que cela veut dire pour vous.

Chercher à repousser ses limites en poussant le corps et l'esprit dangereusement et de manière destructrice, dans le seul but se prouver que l'on en est capable, n'est pas souhaitable. Il s'agit d'un désir égotique qui a tendance à cacher un manque de confiance en soi et ce n'est absolument pas ce dont je vous parlerai dans cet article. Je sais que c'est malheureusement ce



que l'on a tendance à mettre en avant pour vous séduire mais sur du long terme, croyez-moi cela ne tient pas la route. Au mieux cela crée des supersoldats, des machines à l'égo démesuré cachant un grand vide existentiel. Eh oui, car en procédant ainsi on s'éloigne de sa véritable nature, au profit **d'un Super Ego**.

Dépasser ses limites de manière saine revient à chercher à se perfectionner, à apprendre plus, à parfaire son art ou encore à aller plus loin dans une pratique comme la méditation, par exemple. Cette approche demande de la patience et de la persévérance mais aussi l'envie de bien faire, quelle que soit le domaine dans lequel on cherche à aller plus loin.

Dépasser ses limites c'est tout mettre en œuvre, ici et maintenant et avec humilité pour amener sa pratique d'aujourd'hui à un niveau supérieur demain. C'est un chemin initiatique sur lequel vous devez cheminer confiant et patient. Vous devez miser l'excellence sur du long terme et donner le meilleur de vous-même chaque jour.

Le dépassement de soi est aussi le désir de vivre sa vie avec intensité afin de créer sa propre et unique expérience de son passage sur terre. Après avoir appris les bases, les avoir répétées inlassablement puis assimilées, vous devez les oublier afin de les exprimer dans la création permanente de votre personnalité. Je vous encourage fortement dans cette voie, tant et aussi longtemps que vous restez à l'écoute de votre corps et de votre esprit.

Dans l'absolu, les limites n'existent pas : nous les créons. Nous pouvons aller bien plus loin que nous pouvons le concevoir, et ce autant physiquement que mentalement ou spirituellement. La pratique de la méditation permet de transcender les concepts limitants afin de révéler sa nature véritable, qui elle est sans entrave.

Notre vraie nature est totalement libre mais l'ego est la part de nous qui construit nos limites, celles qui nous empêchent bien souvent de nous surpasser. Dans le monde des arts martiaux par exemple, certains maîtres ont dépassé leurs croyances au point de défier des lois physiques. Prenons l'exemple de Morihei Ueshiba, le fondateur de l'aïkido. Ce dernier parvenait à sentir l'attaque avant qu'elle ne se produise, tellement il avait développé son art et son intuition.

Le besoin de se surpasser : le besoin d'être soi

Le besoin de se surpasser est une sorte de quête de soi. Pour dépasser ses propres limites il faut apprendre à se connaître. Voilà un élément indispensable pour aller plus loin de façon équilibrée : savoir ce qui est bon



pour nous, mais aussi ce qui correspond à nos valeurs et à notre vision de la vie. C'est ainsi que l'on peut mettre le doigt sur ses buts véritables, ou ce que certains appellent notre "mission de vie".

Lorsque l'on veut se surpasser dans un domaine qui nous correspond totalement, on est en recherche de ce qui nous définit. C'est en quelque sorte une course saine vers le soi. Cette notion de recherche de soi et de dépassement est inscrite dans notre ADN et même si elle est toujours d'actualité, nous en avons des traces tout au long de l'histoire. J'en veux pour preuve, le plus ancien précepte qui était gravé à l'entrée du temple de Delphes, le fameux : *connais-toi toi-même*. Il implique une accessibilité à la Connaissance par l'observation de soi-même.

Lorsque l'on est en phase avec soi-même grâce à la méditation, le dépassement de soi devient naturel car il n'y a pas de barrière entre nos objectifs, nos projections futures et nos capacités. Nous sommes lucides de ce que nous sommes à ce moment de notre existence et nous prenons conscience de l'immensité des possibles. Nous pouvons réaliser notre plein potentiel afin de nous épanouir totalement et nous sentir complètement en accord avec notre propre cheminement. La pratique de la méditation vous ouvre le **champ** des **possibles** tout en vous rendant lucide sur votre degré d'avancement ici et maintenant. Lucidité, humilité et perspective d'évolution se profilent clairement lors de la pratique.

L'objectif, une flèche pointée vers l'avenir

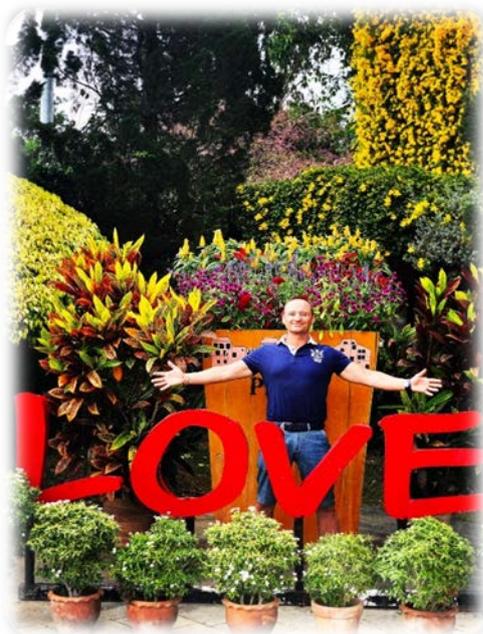
Pour dépasser ses propres limites il faut avoir un objectif à la fois atteignable - pour ne pas se décourager - et assez ambitieux pour se pousser à aller plus loin. Il faut avoir une vision de ce que l'on n'a pas encore réussi à atteindre. D'ailleurs, la visualisation est un excellent outil : imaginez-vous ayant déjà atteint votre but, comme si cela était une évidence. Faites-vous votre propre film dont vous finirez par devenir le héros dans la vraie vie ! Tout ceci est une histoire de mental : vous devez vous forger un mental solide pour foncer vers vos buts. Lisez mon article sur [l'attitude à adopter pour réussir](#), vous n'en serez que plus motivé-e ! La motivation est d'ailleurs capitale pour se surpasser. Ne renoncez jamais ! Méditer vous aidera grandement à persévérer : votre but restera clair à votre esprit et vous saurez ce qu'il faut que vous fassiez pour l'atteindre.

Lisez aussi : [Conserver sa motivation : la clef du succès](#)

Dépasser ses peurs pour aller plus loin

Nos limites, nous les créons avec nos croyances et avec nos peurs. Nous nous limitons parce qu'il est plus facile de s'en tenir à ce que nous connaissons déjà. Nous définissons un "périmètre de sécurité" conscient ou inconscient dans toutes les sphères de notre vie. Mais soyez-en sûr-e : vous pouvez vous défaire de ces peurs et faire tomber ces barrières de "sécurité". Tant que vous agissez en phase avec vous-même, avec patience et rigueur, vous n'avez rien à craindre. Avez-vous pris conscience de vos propres peurs, celles qui définissent jusqu'où vous pouvez aller ?

Ces peurs, nous devons entreprendre de les surmonter car elles ne nous servent pas : au contraire, elles nous restreignent. Si elles sont le résultat d'échecs passés, le meilleur moyen de les surmonter est de remonter en selle, quel que soit le domaine dont on parle.



Il peut s'agir de ne plus vouloir tomber amoureux parce qu'on a été blessé, comme d'être tétanisé à l'idée de retourner au combat à la suite d'un coup mal placé dans la pratique d'un art martial. Pour dépasser ces peurs, la pratique de la méditation vous aidera énormément. Méditer permet de transcender les limites que nous nous sommes fixées car elle nous permet de voir au-delà de ce qui nous arrête. En nous recentrant sur notre nature véritable, nous pouvons ressentir tout ce dont nous sommes en fait capables.

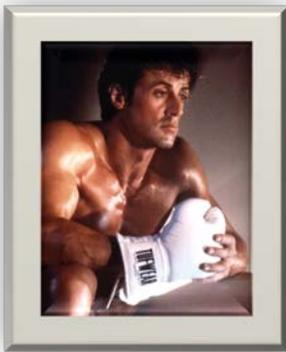
Apprendre à [développer sa confiance en soi](#) pour surmonter ses peurs et dépasser ses limites : voilà la recette du succès ! Être confiant, c'est de ne pas être soucieux de ce que pensent les autres alors que nous sommes vrais envers nous-même et envers tous ceux qui nous entourent. Nous bouclons ainsi la boucle : c'est en apprenant à nous connaître et à trouver notre réel objectif que nous nous dégageons de la peur de décevoir ou de ne pas correspondre aux attentes des autres, car nous savons où nous allons et pourquoi nous y allons. Le reste importe peu !

La confiance en soi s'acquiert aussi en travaillant nos points faibles et en perfectionnant nos points forts, toujours dans un souci de continuer à devenir la meilleure version de soi. Enfin, avec l'esprit de méditation, il faut apprendre à accepter ce qui est. Nos échecs, nos victoires, nos faiblesses, nos forces : si rien n'est immuable, l'acceptation de la réalité telle qu'elle

existe à chaque moment de notre vie nous permet de développer une paix intérieure, essentielle dans l'atteinte d'une pleine confiance en soi. Je ne le répèterai jamais assez : pratiquez la méditation !

Exemples de dépassement de soi

Pour terminer, inspirez-vous des histoires de dépassement de soi que vous pouvez trouver dans les livres ou dans les films ! Voir ou lire des histoires inspirantes peut grandement nous motiver à foncer vers nos propres buts. Pour vous aider, voici deux films culte à voir ou à revoir, dans lesquels le dépassement de ses limites prend deux formes distinctes mais tout aussi puissantes :



- Rocky ! Voilà l'exemple d'un homme qui a largement dépassé ses limites jusqu'à en entrer dans l'histoire. Chuck Wepner, l'homme qui a inspiré le personnage de Rocky à Sylvester Stallone, était un inconnu du milieu de la boxe qui, grâce à un mental d'acier et un entraînement sans relâche, est allé jusqu'à affronter Mohammed Ali et à tenir la quasi-totalité des quinze rounds, contre toute attente ! C'est en développant une volonté de fer et une conviction que rien n'est impossible que cet homme est devenu une icône du dépassement de soi.



- Dans le film Matrix, Néo est amené à décoder la matrice créée par des intelligences artificielles et à comprendre ce que l'esprit des humains emprisonnés dans cette matrice ne peuvent voir : les humains sont contrôlés par des machines et n'accèdent donc pas à l'entièreté de leurs capacités. Pour saisir cette énorme supercherie, Néo doit accepter de se défaire de toutes ses croyances afin d'accepter cette "nouvelle" réalité et de la combattre.

Je vous laisse sur une petite histoire de mon cru afin de vous motiver encore plus à vous dépasser. Après lecture de celle-ci, dites-moi : où en est la Stella qui dort au fond de vous ?

Stella était une petite fille avec de grands rêves. Elle n'aspirait qu'à un but : toucher le cœur de personnes du monde entier avec sa musique. Stella vivait seule avec son père qui ne savait l'aimer qu'en lui interdisant tout ce à quoi elle aspirait, par peur de la perdre. L'imaginer sur scène aux quatre coins du monde lui nouait l'estomac au point de s'en rendre malade : il lui interdit donc l'accès à quelconque instrument. Stella parvenait à faire bonne figure face à son père malgré sa profonde tristesse et ce, grâce à une petite étincelle qui demeurait en elle. Une force vive - mais contenue - qui lui disait qu'un jour elle réaliserait son rêve.

Un jour, sa tante lui montra ce qu'elle faisait quotidiennement pour se ressourcer : elle méditait. L'enfant se mit à méditer chaque jour avec une intensité grandissante. Son étincelle devenait flamme, mais elle ne put rien en faire jusqu'à ses 20 ans, jour où son père décéda. Extrêmement intimidée à l'idée de prendre des cours de musique car elle ne connaissait rien du monde musical, elle prit son courage à deux mains et décida d'instinct de suivre des cours de violon. Les premiers mois furent difficiles et elle dût s'accrocher pour ne pas abandonner car sa confiance en elle était amoindrie par l'emprisonnement de son père. Néanmoins, la méditation qui l'accompagnait depuis des années lui avait permis de garder foi en la vie et en elle-même.

Maintenant, la méditation l'encourageait à persévérer à pratiquer le violon, ce qu'elle fit. Tous les jours, elle s'entraînait chez elle, sans relâche. Son père lui ayant transmis l'idée que la réussite était synonyme de la perte de quelque chose d'important, plus elle s'améliorait au violon, plus elle ressentait un sentiment de terreur. Mais elle méditait, et la méditation ne cessait de la faire retourner à son violon, jour après jour. Elle savait. Malgré toutes ces peurs acquises à travers son histoire, elle savait qu'il fallait continuer. Lorsqu'elle monta sur scène pour la première fois, Stella comprit que plus rien ne pourrait l'arrêter. De concerts en méditations, elle apprit à surmonter toutes ses peurs et à profiter pleinement de ce qu'elle voulait vivre. Aujourd'hui, Stella touche le cœur de millions de personnes, seule sur scène et sans peur, aux quatre coins de la planète.

Combien de personnes merveilleuses s'empêchent de réussir et de jouir pleinement d'une vie épanouie ? Gravées dans l'inconscient, des croyances limitantes contractées dans l'enfance sont tapies et continuent à empoisonner encore leur existence.

La pratique de la méditation vous permettra de briser vos chaînes et de dépasser les limites que vous subissez.

16. [Dépasser ses limites](#), Emmanuel, [votre-voix-au-service-de-votre-vie.com](#)

Emmanuel est enseignant et musicien. C'est une personne qui a la passion de la transmission, cela se sent dans ses articles. Il a pour but de nous aider à vivre plus en accord (sans mauvais jeu de mots) avec nous même grâce à la musique. Le spectre des thèmes qu'il aborde dans ce blog est assez large. A travers cet article il nous explique comment dépasser nos limites grâce à notre voix !

Bonne lecture !

Dépasser ses limites



Bonjour à vous les aventuriers de la voix!

Cet article s'inscrit dans le cadre de l'événement interblogueurs proposé par le [blog Corps et Esprit Martial](#) de Marvin Vega. Il s'agit d'un carnaval d'articles sur le thème inspirant Dépasser ses limites!

Ce thème, vous l'imaginez bien m'inspire et je suis heureux d'y contribuer sur ce blog.

Dépasser ses limites avec la voix

Quand il s'agit de prendre la parole, des limites se présentent de façon mécanique la plupart du temps: celle de la peur, celle de la crainte, celle de croire qu'on n'est pas à la hauteur.

Je repense souvent à ce que dit Idriss Aberkane que je considère comme un de mes mentors en termes de conception de la vie à venir. La légitimité n'est pas à attendre d'autrui. Si j'attends d'être légitimé par un autre, je lui donne un pouvoir démesuré. Vous êtes légitime de facto, de part votre expérience, vos valeurs et vos compétences. "Il n'y a pas de légitimité dans la vie, tu le fais, ou tu ne le fais pas. Point." Idriss Aberkane

Serez-vous parfait (e) du premier coup? Non et c'est tant mieux. Car c'est en forgeant qu'on devient forgeron, et c'est en prenant la parole qu'on devient un bon orateur.

Aucun apprentissage ne vient par la seule théorie. Et la peur de l'échec a tué plus de projets dans l'humanité que l'échec lui même.

Alors osez vous lancer. Osez saisir la parole quand elle vous est donnée. Demandez la, prenez la pour faire de votre expression orale votre seconde nature. Pour aller plus loin sur ce thème de la prise de parole je vous invite à écouter ce podcast intitulé [augmentez votre crédibilité grâce aux accents toniques](#).

Qui écoutez-vous?

La limite en vous? Ou le désir brûlant de construire votre avenir?

Car en fait, au bout du compte le choix vous incombe. Comme le dit Henry Ford, "que vous pensiez être capable ou non, dans les deux cas vous avez raison".

Je sais, cette phrase est un peu abrupte, car elle nous met devant un sentiment de responsabilité. J'en suis intimement convaincu, nous avons le devoir envers nous même de faire tout ce qui est en notre pouvoir, pour réussir à construire les projets qui nous tiennent à coeur.

Et pour ce faire, nous avons le devoir de non seulement dépasser nos limites, mais plus encore de les faire voler en éclat.

Nos limitations sont enracinées dans notre conditionnement. Aussi pour certaines d'entre elles, les dépasser une seule fois n'est pas suffisant, car c'est comme si elles se replaçaient quand on a le dos tourné. Alors avec détermination et constance, il faut les re-dépasser encore et encore,

suffisamment de fois pour que nos nouvelles actions deviennent des habitudes plus fortes que nos limites elles mêmes.

La force de l'entraînement

Pour que les limites sournoises qui se dressent sur notre chemin au moment inopportun n'aient pas le dernier mot. Il faut que notre entraînement ait construit en nous une force de confiance, de détermination indéboulonnable.

Alors tous les jours, comme un sportif ou un artiste de haut niveau, il faut s'entraîner, répéter jusqu'à ce que la confiance en soi ait atteint un niveau de croyance tel que même le doute n'a aucune voix en soi.

L'entraînement pour la prise de parole, commence par réveiller sa voix le matin. Respirer, tonifier l'abdomen, répéter les mots les plus importants parmi les termes employés au quotidien. Pour que les mots sonnent de façon habitée et convaincante.

Si rien ne résiste à l'entraînement, c'est encore plus nécessaire pour nos limites. Car si notre désir est de passer un cap dans nos parcours professionnels, nous avons comme devoir de dépasser et faire voler en éclat nos limites et les croyances limitantes qui leur sont attachées.

Alors pour aller encore plus loin, je vous invite à visionner cette vidéo [d'Idriss Aberkane](#) dont je parlais au début de cet article. Des pépites vous y attendent.

Se débarrasser des limites ancrées en nous depuis notre passage à l'école

Je conclus cet article avec certainement la plus grande des sources de limitation. L'école. Et j'en parle en connaissance de cause, parce que ca fait 20 ans que j'enseigne et que je travaille à ouvrir les possibles là où les enfants ont principalement reçu des impossibles.

La limitation :

- de la notation, ces notes qui donnent à l'enfant l'impression que seuls des chiffres peuvent décrire leur valeur.
- du mouvement physique, assis toute la journée alors que les enfants et les ados sont dans la période la plus vive en termes d'énergie corporelle.
- de l'expression de l'opinion, quand les enfants sont conditionnés à déverser des faits, des dates, des concepts, alors que la vraie vie sera l'ultime diplôme, et que pour l'obtenir ce seront les plus débrouillards, les plus adaptables qui réussiront, et non seulement les plus brillants intellectuellement.

Alors osez être vous, prendre la parole et exprimer ce que vous contenez sans être occupé(e) par la croyance qu'il faille être légitime, légitimé, approuvé par une instance supérieure pour oser entreprendre votre vie!

Aussi pour aller plus loin à propos de cet audace, rdv sur cette vidéo que j'ai intitulée [Osez faire sonner votre voix](#), vous serez surpris(e) des potentiels que recèle la voix dans votre vie professionnelle.

Je vous souhaite un magnifique parcours avec votre voix et qu'elle devienne l'atout central au service de votre réussite.

Votre coach, Emmanuel

Auteur du blog [Votre voix au service de votre vie](#)

17. [Marcher vers l'inconnu](#), Xavier, geobioexperience.com

Le blog de Xavier est tout récent, mais on y ressent déjà un désir de nous toucher par ses récits, le souhait d'être proche de ses lecteurs. Son blog porte sur le développement personnel à travers la géobiologie. Xavier est un homme à l'esprit très mathématique, il est de la branche « dure » des scientifiques. Pourtant, il a appris à dépasser ses limites pour devenir géobiologue et il vous explique tout dans cet article.

Mais le mieux est de vous laisser lire par vous-mêmes ! ;)

Marcher vers l'inconnu

Cet article est publié dans le cadre d'un carnaval d'articles où plusieurs blogueurs écrivent autour d'un même thème. Ce carnaval d'articles porte sur le thème « **Dépasser ses limites** » et il est proposé par Marvin et Anne, qui tiennent un blog très riche d'enseignements : « **corps-et-esprit-martial.com** ». Je vous propose de lire par exemple [l'article suivant](#), véritable leçon de vie.

Préambule

« **Zone de confort** »... Une expression toute simple, anodine. Et pourtant... Pour peu qu'on s'y intéresse, elle peut nous occuper le restant de notre vie.

Nous avons tous une zone de confort. Je ne parle bien évidemment pas de notre lit, de notre canapé moelleux, ou de tout autre endroit où il fait bon flemmarder lorsqu'à l'extérieur les éléments se déchainent. Quoique... l'image des éléments qui se déchainent à l'extérieur n'est pas si éloignée de la réalité que ça. Nous y reviendrons.

J'évoque bien sûr le contexte « travail loisirs foyer famille amis collègues connaissances » dans lequel nous nous ébattons tous plus ou moins joyeusement et dans lequel nous cherchons en permanence **une chose essentielle : l'équilibre**. De mon point de vue, la zone de confort est la sensation, le sentiment d'équilibre qui s'installe au milieu de toutes les composantes qui constituent nos **conditions de vie**... De façon plus réductrice, notre « petite vie tranquille ». Notez qu'il n'y a rien de péjoratif là-dedans, bien au contraire. Cela me semble même tout à fait naturel de rechercher cet état.

Toute la question est : selon mes aspirations, selon ma nature profonde, ma zone de confort est-elle aussi confortable qu'il y paraît ?



Les expériences et les choix que nous faisons...

Quand j'étais gamin, je m'imaginai me promenant aux quatre coins du monde, au volant de ma jeep, avec une planche de surf à l'arrière et un chien genre terre-neuve assis sur le siège passager. Une vie au jour le jour, sans contrainte. Puis j'ai pris ma liste « comment être un bon petit gars respectable » et j'ai vu que ça ne collait pas. Ça n'a pas été une **démarche consciente**, bien évidemment. Simplement, l'environnement dans lequel j'ai grandi m'a dirigé vers autre chose de plus « conventionnel ».

Il y avait le rêve, et il y avait la réalité, matérialisée par des barrières de toutes sortes qui m'ont amené à rentrer dans le moule. Si, depuis tout petit, j'avais eu cette **confiance en moi**, cette **confiance en la vie** qui me faisait défaut, j'aurais probablement franchi ces barrières depuis bien longtemps. Seulement voilà : je ne les avais pas et je suis resté bien au chaud dans cette fameuse zone de confort, dans cet équilibre, coincé entre l'obéissance et le « filer droit sans faire de vagues » à la recherche de la **bienveillance** et de l'approbation de mon entourage.

J'ai laissé de côté tout un pan de qui je suis pour construire une petite vie tranquille conforme à ce qu'on pouvait attendre de moi... et j'ai passé une grande partie de ma vie à dépenser beaucoup d'**énergie** pour rester dans cet équilibre. J'ai très clairement opté pour la solution la plus simple, **refusant d'affronter l'inconnu et les intempéries** que m'auraient amené à coup sûr une attitude plus « révoltée » ou à « contre-courant ».



... ne sont pas nécessairement contraints ou orientés...

Considérant nos **expériences quotidiennes** et les directions que l'on choisit ou non de prendre, la vie n'est pas forcément un éternel recommencement. Sauf si **nous en faisons le choix**. A la question « ma zone de confort est-elle aussi confortable qu'il y paraît ? », nous pouvons répondre oui et laisser aller. Mais nous pouvons également répondre non, quitte à remettre bon nombre de choses en question, **dépasser ses limites** et sortir de cette zone de confort.

Personnellement, j'ai finalement répondu non. Pourtant, j'ai une femme et des enfants que j'aime, une maison, des amis (même si ils sont un peu éparpillés dans le pays, mdr), un boulot dans l'informatique. Je ne manque donc à priori de rien. Alors pourquoi répondre non ? Simplement parce qu'il me manquait malgré tout une chose essentielle : **mon équilibre profond, en harmonie avec l'essence même de qui je suis**.

Au fil du temps, il peut nous arriver de laisser de côté des parts de nous qui nous sont pourtant **essentiels**. Je fais allusion à nos désirs profonds, nos rêves, nos espoirs, nos goûts prononcés pour telle ou telle chose (les voyages, les arts, ...). Mais ces parts de nous sont parfois difficilement compatibles avec le milieu (la société ?) dans lequel nous évoluons, ou bien dans l'environnement dans lequel nous grandissons. Elles contribuent pourtant à notre construction et ne devraient pas être délaissées.



... et peuvent nous guider vers l'harmonie...

Au gré de nos **expériences de vie**, il arrive toujours des moments où **notre nature profonde se révèle, comme une prise de conscience**. Et dans ces instants, nous réalisons (ou bien de manière plus subtile nous avons le sentiment) que nous avançons, mais pas forcément sur le bon chemin.

Lorsque cela se produit, c'est le signe envoyé par nous, pour nous, qu'il est temps d'ouvrir les yeux, faire une pause dans le temps et **se positionner comme observateur de nous-même** pour finalement se demander, sans jugement, si le chemin emprunté est bien dans **l'alignement de qui nous sommes**. S'il en résulte que la réponse est non, alors il peut être intéressant de faire l'état des lieux de ce qui nous manque, de ce qui pourrait être réaligné, ou bien encore de ce qui pourrait être écarté.

Si je devais exprimer ces idées un peu différemment, je dirais simplement qu'il s'agit de définir, avec l'œil de l'observateur qui regarde sans juger, les limites que nous avons instaurées et les horizons vers lesquels nous voudrions aller.

Dès lors que les idées sont claires, il faut **avoir le courage, la motivation, la détermination, de prendre les actions** pour, petit à petit, sortir de notre zone de confort, franchir les limites et s'ouvrir à ces merveilleux horizons.

Namasté.



Blogs sur l'infoprenariat et sur l'investissement

18. Comment dépasser sa peur et investir sereinement, Antonin, apprendre-a-investir.net

Dans le blog d'Antonin vous trouverez de très nombreuses astuces pour investir le mieux possible. Il vous guide de façon très claire pour éviter les pièges et trouver les bons plans, le tout avec un ton qui reste léger ! Dans l'article qu'Antonin nous livre ici il nous donne les clés pour réussir à oser investir. Je suis certain que cela pourra être utile à beaucoup de personnes !

Je vous laisse apprécier la lecture !

Comment dépasser sa peur et investir sereinement



Cet article participe à un carnaval d'articles sur le thème « dépasser ses limites », proposé par le blog [Corps et Esprit Martial](#). C'est un blog qui porte sur la préparation physique et mentale pour les arts martiaux et sports de combat. J'ai d'ailleurs particulièrement aimé les conseils donnés dans l'article [Pourquoi devenir souple vous rend plus fort !](#), et dont je vous recommande la lecture !

*Pour investir en bourse, il faut savoir **maîtriser ses émotions**.*

J'ai déjà entendu cette phrase à plusieurs reprises, la dernière en date lors d'un séminaire auquel j'ai participé à l'automne dernier.

Ce qui me surprend, c'est que ce sont souvent des personnes qui n'investissent pas en bourse qui la prononcent. Cette phrase est donc la plupart du temps **le reflet de croyances** telles que:

Investir en bourse est très risqué, seuls ceux qui recherchent des sensations fortes, les génies en mathématiques et les personnes très peu émotives devraient investir sur les marchés, ou alors les inconscients !

Exemples de croyances qui ne font pas vraiment avancer

Ces croyances sont principalement suscitées par la peur de perdre, de se confronter à un risque inconnu, non maîtrisé, et résultant des caprices de l'économie (ou pire, des tweets de Donald Trump !).

L'origine de la peur

Cela étant, la phrase citée en début d'article laisse sous-entendre quelque chose de très vrai: **agir sous le coup d'une émotion** de peur peut nous inciter à entreprendre des actions qui pourraient avoir des conséquences néfastes pour nos investissements.

Qu'est-ce qui peut générer de la peur en bourse ? **Les crises**, et notamment la manière dont elles sont **relayées par les médias**, qui ont tendance à se focaliser sur les informations négatives afin de faire encore plus d'audience.

Mais **comment ne pas avoir peur** lorsque l'on voit la valeur de ses investissements chuter ? Ou que les médias présentent les nouvelles économiques de cette manière:

Special report on the art market
An expanded books section
Martha Stewart
Market crash shakes world

How the world's markets fell this week...

Index	Change
Dow Jones	-24.3%
Nasdaq	-21.6%
London	-21.1%
New York	-18%

The day in summary

Market crash shakes world

The world's stock markets fell sharply on Monday, with the Dow Jones Industrial Average dropping 24.3% to 11,783.75. The Nasdaq Composite fell 21.6% to 2,858.14. In London, the FTSE 100 fell 21.1% to 4,818.45. In New York, the Dow Jones Industrial Average fell 18% to 11,783.75.

The crash was triggered by a report from Lehman Brothers that it had received a request from the U.S. Treasury to sell the company. This led to a loss of confidence in the financial system, causing investors to sell off their holdings.

Other markets also fell, including the Euro Stoxx 50, which fell 15.5% to 4,118.45. The Nikkei 225 in Japan fell 11.5% to 14,118.45. The Hang Seng in Hong Kong fell 10.5% to 18,118.45.

The crash was the largest one-day drop in the history of the Dow Jones Industrial Average. It was also the first time that the index had fallen by more than 20% in a single day.

The crash was followed by a period of volatility, with the Dow Jones Industrial Average recovering some of its losses on Tuesday. However, it fell again on Wednesday, ending the week with a net loss of 24.3%.

The crash was a major event in the history of the financial markets. It led to a loss of confidence in the financial system and caused a global recession. It also led to the passage of the Sarbanes-Oxley Act, which was designed to increase transparency and accountability in the financial industry.

www.lemonde.fr

MARDI 30 SEPTEMBRE 2008

L'Europe est à son tour secouée par la crise financière

Sauvetage Scepticisme et faiblesse des marchés après l'adoption du plan Paulson aux États-Unis

Après le plan Paulson, adopté à Washington, sans pour autant que l'Union européenne Avertisse faire face à une crise

Paul Newman Acteur



La crise financière

Finance Les grandes places affichent un recul de près de 50 % depuis le début de l'année

Les marchés boursiers aspirés par le vide

Une hécatombe généralisée



Bombay est de nouveau...

LEHMAN BROTHERS

Merrill Lynch

AIG

94.4%

68.2%

79.2%

Crisis on Wall Street as Lehman Totters, Merrill Is Sold, AIG Seeks to Raise Cash

Fed Will Expand Its Lending Arsenal in a Bid to Calm Markets; House Cap a Momentous Vote for American Financiers

Ultimatum By Paulson Sparked Frankie End

Bank of America to Buy Merrill

Toutes les personnes normalement constituées sont des êtres émotionnels. Comment alors ne pas être atteint par de telles informations ?

Cela veut-il dire que seuls les inconscients, les robots, et les maîtres de la Philosophie Zen investissent sur les marchés ?

Eh bien non, vous vous en doutez. Essayer de **contrôler ses émotions est un paramètre hasardeux**, qui ne saurait constituer une stratégie d'investissement viable sur le long terme.

Nous restons des êtres émotionnels



Nous ressentons des émotions, et c'est normal, **nous sommes humains** après tout. Personne n'a envie de passer sa vie à se comporter comme un robot (d'ailleurs, les robots ont souvent des émotions dans les films !), si tant est que ce soit possible.

Cependant, nous ne souhaitons pas nous exposer aux émotions négatives en matière d'investissement, car elles sont **sources de décisions impulsives** et souvent mauvaises.

La bourse évolue de manière cyclique: un marché baissier se présente tous les 3 ou 4 ans. Les marchés baissiers sont souvent assez tranchants: ils chutent plus rapidement que ne montent les marchés haussiers, car ils sont amplifiés par la peur des investisseurs.

Le taureau monte les escaliers, tandis que l'ours saute par la fenêtre.

Dicton commun à Wall Street

Note: Les marchés haussiers sont symbolisés par un taureau, et les marchés baissiers par un ours.

En revanche, les marchés baissiers durent beaucoup moins longtemps que les marchés haussiers. De plus, **cela n'empêche pas la bourse de monter**, invariablement, [depuis plus de deux siècles](#).

Investir devrait toujours s'envisager selon des perspectives à long terme. Plus l'horizon d'investissement considéré est court, plus l'investissement sera soumis aux mouvements du marché à court terme (des mouvements relativement aléatoires), et plus il sera spéculatif.

Puisque nous parlons bien d'investissement et non de spéculation, il est **nécessaire d'adopter une vision à long terme**. Ce qui implique d'avoir à traverser de nombreux marchés baissiers, dont certains seront de véritables crises économiques et financières, et donc particulièrement violents (en 2001/2002 et 2008, le marché des actions a perdu à chaque fois 50% de sa valeur).

Comment ne pas ressentir d'émotions en voyant fondre son portefeuille de 50%, tandis que les médias crient panique et annoncent la fin du monde ? C'est impossible, car nous restons des êtres émotionnels. Comment alors ne pas être tenté de prendre de mauvaises décisions ? C'est également presque impossible. Qui accepterait de **perdre la moitié de son argent sans rien faire** ?

Alors renversons les perspectives. Plutôt que de se demander *comment arriver à contrôler ses émotions* (ce qui aura toujours ses limites), il serait plus intéressant de se poser une tout autre question: *Comment investir tout en restant dans des situations qui ne provoquerons jamais de pics émotionnels ?*

La réponse à cette question tient en un mot: **diversification**.

Contrebalancer les risques



Certains actifs ont historiquement tendance à bien se comporter, et même à monter quand le marché est en baisse: ce sont l'or et les obligations.

Ces actifs sont **décorrélés du mouvement des actions** (ils ne suivent pas la même tendance que les actions, et évoluent même plutôt à l'inverse).

Lors d'une crise, **l'argent ne disparaît pas**, il change simplement de mains. Quand la bourse chute et que les actions perdent de leur valeur, les investisseurs vendent leurs actions (ce qui amplifie d'autant plus la chute) pour investir dans ce qu'ils considèrent comme des « valeurs refuges ».

Pourquoi l'or et les obligations sont-ils considérés comme des valeurs refuges ?

- En cas d'écroulement du système capitaliste, **l'or aura toujours de la valeur** et pourra servir de monnaie d'échange.

- **Les obligations des États puissants économiquement sont jugées comme solides et fiables**, puisque le risque de faillite de ces États est très peu probable (quand on peut imprimer de la monnaie, il est toujours plus difficile de faire faillite).

En période de crise, **un mouvement de balancier** se met en place. L'argent investi dans les actions se déplace vers l'or et les obligations. Ce mouvement est appelé le « [Flight to quality](#) », la fuite vers la qualité (et vers des actifs solides, donc de qualité).

Quand la crise prend fin, le mouvement de balancier s'inverse et les actions sont à nouveau massivement investies. C'est pour cela que l'on observe souvent **des marchés haussiers spectaculaires après les crises les plus violentes** (en 2009, année post-crise, le marché des actions a progressé de 28,7%).

Monsieur Tout-le-monde profite d'ailleurs rarement de ces marchés haussiers d'après crise. Après une sortie paniquée des marchés, il lui faudra **plusieurs années pour avoir à nouveau confiance dans la bourse**, ratant ainsi les plus belles hausses. Il reviendra probablement lorsque les cours auront atteint des « plus hauts », et feront la une des journaux: une situation alors **plus proche d'un futur marché baissier**. Mais c'est une autre histoire...

Pour réduire, voir quasiment annuler les pertes occasionnées par les marchés baissiers, une part de notre portefeuille doit être investi dans des actifs qui vont **contrebalancer à la hausse le mouvement baissier des actions**. À savoir: l'or ou les obligations.

Tenir compte du comportement historique des actifs



Dans quelle mesure l'or ou les obligations vont-ils contrebalancer les actions ? **Dans quelles proportions** faut-il en posséder ?

S'il n'y a pas de réponse absolue pour la deuxième question (cela dépendra de chacun), la première question peut trouver de nombreuses réponses grâce au travail de Paul Merriman.

Paul Merriman est un ancien gestionnaire de fond qui, désormais à la retraite, se consacre à [l'éducation à l'investissement](#).

Si le comportement historique d'un actif n'est pas une prévision de son comportement futur, cela reste néanmoins **le meilleur indicateur possible**, et le plus probable. Plus la période étudiée est longue, et plus les résultats feront sens.

Paul Merriman a étudié **le comportement historique des actions et des obligations** sur près d'un demi-siècle (de 1970 à 2017), ainsi que de onze portefeuilles composés d'actions et d'obligations en proportions variables (allant d'un portefeuille constitué à 100% d'actions à un portefeuille constitué à 100% d'obligations, en passant par tous les intermédiaires possibles par tranche de 10%).

Il a réuni [dans un même tableau](#) le rendement, la volatilité et la plus forte baisse historique de chacun de ces portefeuilles.

Le S&P500 représente dans ce tableau la classe des actions, et les obligations d'État à moyen terme la classe des obligations.

Que nous montre [ce tableau](#) ? Commençons par observer les extrêmes: le portefeuille 100% actions, et le portefeuille 100% obligations.

Sur une période de 48 ans, **le portefeuille 100% en actions a réalisé une meilleure performance** que le portefeuille 100% en obligations (avec un rendement annuel moyen de 10,4%, contre 7% pour les obligations).

En revanche, **le portefeuille en obligations s'est révélé moins volatil** (l'écart-type est seulement de 4,1%, contre 15,1% pour les actions) **et moins risqué** (la plus forte baisse enregistrée sur le portefeuille en obligations est de -4,7%, contre -51,0% pour le portefeuille en actions).

Pour plus de lisibilité, j'ai rassemblé les données des portefeuilles extrêmes ainsi que d'un portefeuille intermédiaire (50% actions / 50% obligations), pour l'ensemble de la période 1970-2017, dans le tableau ci-après:

	100% obligations	50/50	100% actions
Rendement moyen	7,0%	9,0%	10,4%
Volatilité (écart-type)	4,1%	8,0%	15,1%
Plus forte baisse	-4,7%	-25,9%	-51,0%

Je vous laisse tirer vos propres conclusions sur ce que dit ce tableau.

Définir son aversion face au risque



Choisir une allocation d'actifs en fonction de leurs risques historiques, basée sur une période de temps suffisamment longue, est **une démarche cohérente**.

Pourquoi **se baser sur le risque**, et non sur le rendement ? Le rendement est bien évidemment à prendre en compte (c'est ce qu'on recherche), mais c'est votre niveau de tolérance au risque qui déterminera **votre capacité à mettre en place une stratégie qui tiendra dans le temps**.

Si vous prenez plus de risques que ce que vous pouvez tolérer, **vous risquez de prendre de mauvaises décisions**, de vendre à perte, et « d'être sorti du jeu ».

Le tableau de Paul Merriman permet d'observer qu'à chaque fois que l'on **augmente la proportion d'actions** dans un portefeuille, celui-ci devient **plus volatile et plus risqué**.

Quelle perte maximale êtes-vous prêt à encaisser sans frémir ? Accepteriez-vous de perdre, par exemple, jusqu'à 20% de votre portefeuille, mais pas plus ? Dans ce cas, un portefeuille constitué de 60% d'obligations et de 40% d'actions constitue une bonne **base de réflexion**(ce portefeuille a accusé une perte maximale de 19,8% en 50 ans).

Nous avons cependant naturellement **tendance à sous-évaluer notre tolérance au risque**. Imaginer une perte est toujours moins douloureux que de la vivre réellement. Pour cette raison:

- Paul Merriman conseille de choisir un portefeuille comportant **10% d'obligations de plus que le portefeuille que vous auriez choisi**, en fonction du risque maximal que vous pensez pouvoir accepter. Par exemple, si vous pensez que votre portefeuille idéal comporte 50% d'obligations, il serait judicieux de porter cette proportion à 60%, afin de prendre en compte la sous-évaluation de votre propre tolérance au risque.
- [John Bogle](#), considéré comme l'un des quatre plus grands investisseurs du 20^e siècle, conseillait également **d'avoir plus d'obligations en portefeuille que ce que nous dicte notre instinct**.

Pour être viable et pour ne pas provoquer de pics émotionnels, votre stratégie d'investissement devrait **être en mesure de traverser des crises similaires à celles du passé**, et sans que votre ventre ne se torde.

Afin de vérifier cette hypothèse, le tableau suivant représente le rendement des différents portefeuilles (selon leur proportion d'actions et d'obligations) lors des années ayant connu les plus grandes crises économiques et financières depuis 1970 (les données ont été extraites du tableau de Merriman):

Année	100% Obligations	10/90	20/80	30/70	40/60	50/50	60/40	70/30	80/20	90/10	100% Actions
1973	4,5%	2,5%	0,5%	-1,5%	-3,4%	-5,3%	-7,3%	-9,2%	-11,0%	-12,9%	-14,8%
1974	7,5%	3,8%	0,2%	-3,4%	-6,9%	-10,4%	-13,8%	-17,1%	-20,3%	-23,5%	-26,5%
2001	8,1%	6,2%	4,2%	2,2%	0,2%	-1,8%	-3,8%	-5,9%	-7,9%	-9,9%	-12,0%
2002	12,4%	8,7%	5,0%	1,4%	-2,1%	-5,6%	-9,1%	-12,5%	-15,8%	-19,0%	-22,2%
2008	8,1%	2,7%	-2,4%	-7,4%	-12,2%	-16,8%	-21,2%	-25,4%	-29,5%	-33,3%	-37,1%

Maintenant, demandez-vous si votre portefeuille idéal (avec sa proportion d'actions et d'obligations) aurait **traversé ces années de crise sans trop souffrir ?**

Il y a eu bien plus que cinq marchés baissiers depuis 1970, mais seuls ceux qui ont duré plus d'un an apparaissent dans ce tableau. Soyez conscient que **d'autres crises, plus courtes mais non sans conséquences**, se sont produites (le krach d'octobre 1987 en est un exemple, lors duquel les marchés ont perdu 22,5% en une seule journée).

Quel portefeuille est celui dont la perte historique maximale vous sécurise le plus, tout en vous offrant un rendement acceptable ?

Quelle est sa proportion d'actions ? Sa proportion d'obligations ?

Voilà des **questions judicieuses** que vous pouvez vous poser pour **construire un portefeuille d'investissement à la fois solide et performant**, et qui aura une faible probabilité de vous placer dans une situation émotionnellement compliquée.

Encore une fois, **il n'y a pas de portefeuille idéal** qui puisse convenir à tout le monde. Cela dépend de votre propre aversion au risque, et chacun fait face au risque de manière différente.

Le meilleur portefeuille d'investissement pour vous sera celui avec lequel **vous resterez serein quoiqu'il se passe** sur les marchés. Ce sera celui qui ne provoquera pas de pics

émotionnels négatifs, et donc celui qui ne vous poussera pas à agir de façon inconsidérée, au plus mauvais moment.

Conclusion

Nous sommes beaucoup plus serein face au risque inhérent à tout investissement lorsqu'on l'a suffisamment balisé. Il est **beaucoup plus facile d'investir en toute sérénité lorsque l'on sait comment son investissement s'est comporté** pendant les pires phases de marché des 50 dernières années.

Maîtriser le passé n'est **pas une garantie absolue** de ce que sera l'avenir. Mais agir en tirant des leçons du passé est **ce qu'il y a de mieux à faire**.

Si la pire des pertes possibles reste cantonnée dans le domaine de l'acceptable, nous pouvons alors **nous permettre de rester des êtres émotionnels** (et c'est tant mieux !), tout en investissant sereinement.

Cette sérénité nous permettra de **rester tranquille lorsque les médias souffleront un vent de panique**, et pourquoi pas de laisser la TV et les journaux fermés.

La question à se poser pour investir sereinement n'est alors plus: *Suis-je capable de maîtriser mes émotions pour être un bon investisseur ?* Mais plutôt: ***Quel type d'investissement me permettra de rester serein, sans provoquer d'impact émotionnel négatif ?***

Et si un bon investissement, c'était avant tout celui qui place l'investisseur dans **les meilleures conditions émotionnelles possibles**, en lui offrant suffisamment de sérénité pour prendre des décisions réfléchies ?

Sources des titres de presse: [Wall Street Journal](#), [Le Monde](#), [Financial Times](#)

19. 7 croyances limitantes des Community Managers débutants, Élodie, elodie-honegger.fr

Élodie tient un blog sur le web éthique. Qu'est-ce que c'est allez vous me demander ? C'est tout simplement le fait de réussir à allier un travail sur le web ou à distance, tout en restant proche des personnes avec lesquelles on travaille, que cela soit nos clients ou nos associés ou employés. Personnellement c'est ses conseils en communication qui me touchent le plus. Dans cet article elle nous donne les pièges qui font la différence entre un débutant et un expert.

Je vous laisse entre ces mains pour ce dernier article !

7 croyances limitantes des Community Managers débutants

Je m'adresse en particulier aux entrepreneur·es qui se font eux ou elles-mêmes *Community manager*, pour vous proposer de tordre le cou aux croyances limitantes qui vous ralentissent. Quand on lance une activité, on n'a souvent pas le budget pour embaucher quelqu'un qui s'occupera de sa communication sur les réseaux sociaux. C'est ainsi que de nombreux commerçant·es ou e-commerçant·es, artistes, auteurs et autrices, découvrent « sur le tas » la gestion d'une page Facebook, d'un compte Instagram, d'une chaîne Youtube, et tout ce qui va avec. Si c'est votre cas, vous vous êtes peut-être déjà retrouvé·e face à vos propres croyances limitantes, et peut-être ont-elles mis des bâtons dans vos roues.

Je vous propose cet article dans le cadre d'un événement inter-blogueurs organisé par « [Corps et Esprit Martial](#) », un blog écrit et animé par les très dynamiques Anne Juguet et Marvin Vega. Ils ont proposé cet [événement](#) inter-blogueurs suite à un constat :

« La chose qui me marque le plus lorsque je fais un cours de ju-jitsu ce sont les phrases du type “tu peux le faire, mais pour moi c'est impossible”. Les personnes s'enferment dans des croyances limitantes. C'est désastreux pour eux et leur progression, peu importe le domaine. »

Marvin Vega, 3eme Dan et instructeur international Ju-jitsu Mushin Ryu

L'idée, suite à cette observation de Marvin, est donc de réunir des conseils venant de blogueurs et blogueuses (spécialisés dans des thématiques très variées), pour **identifier et dépasser les croyances limitantes** qui viennent nous ralentir, dans tous les domaines de nos vies.

Anne et Marvin ont d'ailleurs publié un article très intéressant sur l'importance [des erreurs qui nous permettent de progresser](#). Voilà déjà une première croyance limitante à détruire : **les erreurs seraient une chose négative. En lisant cet article, on se rend bien compte qu'en fait... non.**

J'apporte ma pierre à l'édifice de cette réflexion en vous parlant aujourd'hui de *Community Management* pour les débutant·es. Tout d'abord, voilà une petite liste de croyances limitantes dont il est, selon moi, intéressant de s'affranchir. Libre à vous d'aller directement à celle qui vous ressemble, ou de lire l'article en entier.

1. «Je ne comprends rien aux réseaux sociaux »
2. « C'est un job de stagiaire »
3. « Facebook, c'est pour partager les photos de vacances »
4. « Il faut être jeune pour s'occuper des réseaux sociaux »
5. « Dans mon secteur, les réseaux sociaux ne servent à rien »
6. « Je ne saurais pas quoi raconter»
7. « Je n'ai pas le temps pour ça »
8. Bonus : « Les croyances limitantes, moi ? Je n'en ai pas. »

1. “ Je ne comprends rien aux réseaux sociaux ”

Si vous vous lancez dans la communication digitale en tant que grand·e débutant·e, mon conseil est le suivant : Allez-y *Poco a poco*, ou « petit à petit ». Commencez par identifier le réseau social qui vous semble le plus naturel par rapport à vos compétences et vos besoins. (Ça tombe bien, j'ai créé pour vous un guide à ce sujet : [Sur quel réseau social démarrer ?](#))

Le fait de démarrer avec **un seul réseau social** vous permettra de diminuer la pression sur l'obligation de comprendre « comment ça marche », mais aussi de rendre l'expérience plus ludique. Une nouvelle application à gérer sur votre téléphone, c'est sympa. Trois, c'est stressant. Dans mon guide, cité un peu plus haut, je vous donne des liens vers un certain nombre de modes d'emploi. Ces modes d'emploi pourront vous sortir d'un blocage, si vous avez des difficultés... Mais gardez tout de même à l'esprit qu'une bonne majorité de réseaux sont conçus pour être pris en main facilement.

2. “C'est un job de stagiaire”

En fait, non. Oui, parfois, des entreprises confient l'intégralité de leur *Community management* à un·e stagiaire... mais c'est à peu près le pire choix stratégique que l'on puisse faire. Pourquoi ?

- Les stagiaires connaissent peu votre entreprise, vos enjeux commerciaux, votre image de marque, vos concurrents, vos objectifs de développement... Bref, même s'ils·elles

savent publier des photos et écrire correctement, cela ne leur donnera pas pour autant la vision stratégique nécessaire. **Et ils·elles ne pourront progresser sur ce terrain que pendant le temps du stage**, après quoi il faudra recommencer du début avec le ou la stagiaire d'après.

- En tant qu'auto-entrepreneur·e, artiste, ou tout autre forme de structure dans laquelle vous êtes chef·fe du navire, vous êtes sûr·e de savoir ce que vous avez envie de dire ou de partager. **Vous savez quelle est votre identité en tant que marque, ce qui est important pour vous, même si vous ne savez pas encore COMMENT le dire.** À défaut d'avoir sous la main un·e *Community manager* formé·e, vous êtes potentiellement la meilleure personne pour ce job.
- Même si vous embauchez un jour un·e *Community Manager*, cette personne aura besoin de quelques semaines, voire quelques mois, pour **se familiariser totalement avec votre ligne éditoriale**. Qu'il s'agisse d'un recrutement, ou d'une externalisation de la tâche (en passant par une agence ou un·e [freelance](#), par exemple.)

3. "Facebook, c'est pour partager les photos de vacances"

Oui et non. Ou du moins, cela dépend pour qui. Beaucoup de personnes se servent d'un réseau social pour rester en contact avec des ami·es et des membres de leur familles, partager des photos et vidéos, utiliser les messageries instantanées, ... bref : ces réseaux sont un espace « loisirs » dans lequel on ne souhaite pas forcément avoir des sollicitations commerciales ou professionnelles. Néanmoins, il vous est possible de trouver une "juste place" dans ces espaces, et je vous propose pour cela de vous poser deux questions :

1. « Pourquoi » ?

Quel est votre objectif ? Est-ce que vous voulez vendre, trouver des partenariats, obtenir des commentaires et impressions de la part de vos clients potentiels, développer votre notoriété et votre légitimité, trouver des conseils sur la manière dont vous pourriez devenir encore meilleur·e dans votre domaine ? (Ne me répondez pas « tout ça à la fois »... Essayez de fixer un objectif prioritaire)

2. "Comment" ?

Une fois que votre objectif est clarifié, demandez-vous : *Comment puis-je aider mon audience ?* – en lien avec l'objectif précédemment identifié – En effet, à partir du moment où vous investissez un espace qui est, initialement, plutôt privé et connoté "loisirs" et "détente"... la question principale, c'est de **savoir si vous avez de quoi intéresser un public**. Ne vous contentez pas de publier des photos de produits avec un lien vers votre page e-commerce, parce qu'effectivement, cela ne vous mènera nulle part. Demandez-vous quelles informations vous pourriez partager, quelles expériences vous pourriez transmettre, quelle histoire vous pourriez raconter. **Ce que vous partagez "pour les autres" (et non "pour parler de vous") c'est aussi la raison pour laquelle des utilisateurs de réseaux sociaux auront envie de vous lire.** (À ce propos, je vous conseille mon article « [Une stratégie de contenus, grâce aux arts martiaux](#) »

4. “Il faut être jeune pour s’occuper des réseaux sociaux”

Tout comme il n’est pas spécialement nécessaire d’être une personne expérimentée pour apprendre à utiliser un réseau social, il n’est pas spécialement nécessaire non plus d’être une personne jeune. Par contre, **il est intéressant et utile d’être ouvert·e, prêt·e à apprendre et à comprendre comment interagir avec d’autres personnes** sur une plateforme que vous ne maîtrisez pas forcément pour l’instant. Sachez observer, et poser des questions.

Par ailleurs, il existe des réseaux sociaux alternatifs aux géants tels que Facebook, Twitter ou Youtube. Découvrez **Diaspora, Mastodon ou Framatube** ! Leurs communautés sont particulièrement disponibles pour accueillir les débutant·es. Je suis moi-même entrain d’explorer ces alternatives à Facebook et Twitter, et je peux déjà en dire que **toute question lancée dans le réseau obtient sa réponse**. Même si on a très peu de contacts.

5. “Dans mon secteur, les réseaux sociaux ne servent à rien”

Si vous pensez réellement ce que vous dites, il est possible que vous soyez en face d’une croyance limitante. Il y a en effet des secteurs dans lesquels il semble plus « naturel » de mettre en œuvre une stratégie de présence sur les réseaux sociaux. À première vue, je dirais : le secteur culinaire, la photographie et la vidéo, la vie des chats, la musique et les sports extrêmes, la décoration d’intérieur, le bricolage et les Do it Yourself, les ONG, la politique, la recherche, les arts graphiques et visuels, l’éducation, la parentalité, la vie en van, les habitats alternatifs, l’éducation canine, les arts martiaux, le jardinage, l’informatique, l’humour...

Ah. En fait la liste est loin d’être finie, mais je vais éviter de faire fonctionner inutilement des serveurs qui polluent la planète pour vous dire que la liste des sujets à traiter sur les réseaux sociaux est plus ou moins infinie. ;-)

Et si dans votre domaine, personne ne le fait : BRAVO. Vous avez l’opportunité d’être le premier ou la première. Et comme l’explique Al Ries dans son livre « Positioning, The Battle for your mind », **être premier représente un énorme avantage concurrentiel**.

La question “dois-je investir du temps ou de l’argent dans les réseaux sociaux ?” est une question tout à fait pertinente, mais votre réponse ne dépend pas vraiment de votre secteur d’activités.

6. « Je ne saurais pas quoi raconter »

Si vous êtes la personne qui porte un projet, une entreprise, une pratique artistique... vous savez qui vous êtes, et donc, vous saurez quoi dire.

Je vous propose un petit peu d’aide, néanmoins, pour vous lancer. Posez-vous les questions suivantes, et listez toutes les réponses qui vous viennent à l’esprit sur un carnet ou dans le bloc-notes de votre téléphone, par exemple.

Que proposez-vous au reste du monde ? (Quel est votre produit, service, démarche créative ?)

Qu'est-ce qui pourrait surprendre les gens qui ne vous connaissent pas, dans votre proposition de valeur ?

Avez-vous un local intéressant à filmer, un lieu de travail atypique, du matériel spécifique, des produits stockés, des prototypes, des collaborateurs·trices ? Pouvez-vous photographier ou filmer ces lieux, objets ou personnes, et raconter en une ou deux phrases quel est leur rôle ?

Est-ce qu'il y a des changements réguliers dans votre activité, des rebondissements que vous pourriez raconter à vos éventuel·les client·es ?

Est-ce que vous avez des partenaires à présenter, des relations à mettre en avant dans une publication, sous la forme de remerciements par exemple ?

Y-a-t-il des événements récurrents dans votre secteur, qui peuvent être exploités pour publier un message à ce propos ? (La coupe du monde de foot, le premier jour de l'été, la rentrée scolaire, la fête de votre village, une exposition d'art, une rencontre scientifique internationale ?...)

Avez-vous des conseils à donner gratuitement à vos client·es ? Est-ce que ces conseils pourraient faire l'objet de plusieurs publications ?

Faites-vous récemment des découvertes, des expérimentations ? Est-ce que vous pouvez en raconter ou en montrer une partie ?

Voilà de quoi démarrer... Si vous prenez le temps de répondre à tout, et de lister soigneusement... il est probable que vous ayez déjà assez de sujets pour les 6 prochains mois.

7. « Je n'ai pas le temps pour ça »

Si c'est ce que vous pensez, je vous conseille de lire deux articles. D'une part, mon interview de Didier Wehrli, « [garder le contact et diffuser les connaissances](#) », qui explique notamment comment il gère ses réseaux sociaux tout en ayant un emploi du temps de ministre. D'autre part, l'interview d'[Ophélie Latil](#), juriste et militante, qui elle aussi nous livre ses meilleures pratiques, pour utiliser les réseaux sociaux tout en restant concentrée. Je vous livre ici un résumé de leurs meilleurs conseils :

- Définir un ou deux moments précis dans la journée pour s'y consacrer : ne pas se laisser envahir.
- Exploiter les temps passés dans les transports en commun.
- Prendre un moment le matin pour lire et répondre aux messages.
- Utiliser IFTTT pour automatiser certaines opérations.

J'ajouterais à cela : planifier quelques publications à l'avance (Sur *Buffer* ou *Hoostuite*, par exemple). Il est relativement facile d'être créatif·ve et d'imaginer une publication au moment qui vous convient, et d'en planifier la mise en ligne pour dans quelques jours. Si, au contraire, vous êtes sous pression parce que vous n'avez rien publié depuis "trop" longtemps, le stress risque de se mettre en travers de votre imagination !

Bonus « Des croyances limitantes, moi ? Je n'en ai pas. »

C'est probablement la plus dangereuse des croyances limitantes que l'on puisse avoir.

Être convaincu·e que nous percevons la réalité sans le filtre de nos expériences précédentes, qu'elles soient positives ou négatives.

Le premier pas vers le succès, quel que soit le domaine, c'est de se donner quelques instants pour y penser, et d'identifier ses propres croyances limitantes. **Une fois admises, elles ont, un peu comme par magie, beaucoup moins de pouvoir sur nos prises de décision.**

Mes croyances limitantes du moment : (je vous incite à faire l'exercice, alors je m'y plie également, ce n'est que justice)

- Je manque de temps.
- Je ne suis pas sûre de trouver ma place sur les "réseaux sociaux alternatifs", dans la mesure où il y a, sur ces réseaux, beaucoup de gens beaucoup plus avancés que moi sur les thématiques comme **l'internet libre** ou les **solutions dégooglisantes**.
- mon intérêt pour la communication éthique, est compliqué, parce que: 1. certaines personnes pourraient se sentir agressé·es par la thématique, avoir l'impression que je veux leur donner des leçons. 2. D'autres pourraient considérer que seule une personne exemplaire à ce sujet a le droit de s'exprimer. Or, je suis dans une démarche exploratoire et suis bien loin d'avoir atteint un niveau "exemplaire".

Alors, quelles sont vos croyances limitantes du moment ?

Remerciements

Eh voilà ! Il fallait bien que cela arrive, cet Ebook touche à sa fin. Nous sommes vraiment heureux qu'autant de personnes aient acceptées de se prêter à notre carnaval. Merci à tous !

Nous pouvons le dire au nom de l'ensemble des auteurs, nous espérons sincèrement que cet ensemble d'articles vous aidera à dépasser vos limites et à faire partie de ceux qui osent se lancer !

N'hésitez pas à suivre les blogs de ces auteurs qui sont tous bienveillants et dans une démarche sincère d'entraide ! Et si vous pensez que cet Ebook peut aider un proche, soyez sympa et faites-le lui passer ! ;)

A très vite !

Anne et Marvin du blog Corps et Esprit
Martial

Pour nous retrouver :

[Facebook](#)

[Instagram](#)

[Twitter](#)

[You Tube](#)

