

## Les défis du quotidien

Des moyens concrets pour y faire face

Passer à l'action

Marc Vachon

## On a vu 3 décisions importantes

1. Me mettre aux commandes, pour sortir du cycle de la victime ou du martyr.
2. Décider comment je veux interpréter ce qui arrive.
3. Décider à qui et à quoi je veux faire cadeau de mon attention

## Au programme

- L'importance d'agir au quotidien
- Pourquoi c'est difficile de passer à l'action
- Sortir de sa zone de confort
- Quelques suggestions



## Idée à retenir

La sagesse, c'est de savoir ce qu'il faut faire.  
La vertu, c'est de passer à l'acte.

Ce que j'entends, je l'oublie; ce que je vois, je m'en souviens; ce que je fais, je l'apprends. (proverbe chinois)

## Pourquoi c'est difficile d'agir ?

- Changer demande des efforts, le bonheur aussi.
- Passer à l'action va de pair avec responsabilité.
- Le « muscle » de la décision.

## Sortir de sa zone de confort

Les meilleures choses de la vie vous attendent souvent à la sortie de votre zone de confort. Karen Salmansohn

## Nos besoins fondamentaux

### CONFORT, SÉCURITÉ

Les choses, les gens, le monde doit avoir une certaine stabilité, ne change pas trop souvent. Besoin de routine, de cohérence.



### INCONFORT, VARIÉTÉ

Besoin de surprises, de diversité, de complexité. Besoin de défis à relever. Besoin de créer.



### RECONNAISSANCE

Besoin de se sentir unique, important, apprécié. Besoin qu'on me respecte, qu'on fasse confiance à ma compétence.



### COMMUNICATION

Besoin de me relier, d'appartenir à un groupe avec qui je partage. Besoin d'un réseau pour le plaisir, le support, l'aide, etc.



### CONTRIBUTION

Besoin de me sentir utile, d'avoir un rôle, Servir à quelque chose au-delà de moi-même (aider, faire avancer une cause).



### SENS

Besoin de connaître la direction, le pourquoi et le pour quoi je fais ce que je fais. Avoir des objectifs qui me sont propres, qui m'appartiennent, qui respectent mes valeurs.

## Sortir de sa zone de confort

- Le prix du confort: l'atrophie.
- Accepter de supporter l'inconfort à court terme.
- Récupérer.

## Exercice

Décidez de trois actions concrètes pour appliquer ce que vous avez appris.

## Suggestions

- Prenez maintenant l'engagement, avec vous-même, de passer à l'action.
- Posez **chaque jour** des gestes qui provoquent des états d'esprit positifs.
- Agissez avec les moyens que vous avez à votre disposition... **sans attendre le moment idéal, la situation idéale...**
- Soyez flexible (si ce que vous faites ne fonctionne pas, faites autre chose)
- Recherchez activement d'autres moyens (lectures, formations, rencontres, cours, consultation, etc).
- Faites de votre mieux... tout simplement.

## Conclusion

On l'a fait, c'est tout !

Les défis du quotidien  
Des moyens concrets pour y faire face

Marc Vachon