

FICHE PRATIQUE

La check-list motivation : le rituel de 10 minutes

Un protocole court pour retrouver de la clarté, réduire la pression et passer à une action concrète.



L'UNIVERS DU SAVOIR

Explore, apprends, progresse...
deviens une meilleure version de toi-même.

Pour que ce rituel soit efficace, concentre-toi vraiment pendant dix minutes et passe immédiatement à la pratique. Sans action, même la meilleure réflexion reste théorique.

1 Minute 0 à 1 - Cadrage

Écris une seule chose pour donner un cap précis à ta journée.

Mon sujet du jour : Aujourd'hui, je veux avancer sur : _____

Mon objectif réaliste : Aujourd'hui, je vise : _____

Exemples pour un cadre qui veut devenir indépendant :

- avancer sur mon projet d'activité
- clarifier mon offre
- écrire 10 lignes de page de vente
- contacter une personne
- faire une mini-étude de marché

2 Minute 1 à 3 - Énergie

Coche rapidement ce qui correspond à ton état réel :

- ☐ Sommeil correct
- ☐ J'ai mangé correctement
- ☐ J'ai bougé un peu
- ☐ Je suis sous tension

Ma micro-action énergie (10 minutes maximum) : _____

- 10 minutes de marche
- douche ou respiration 3 minutes
- ranger 2 minutes
- un verre d'eau et une collation simple
- méditation

Si ton énergie est basse, ton plan doit être très petit. Tu éviteras ainsi de t'épuiser puis de culpabiliser.

3 Minute 3 à 5 - Clarté

Réponds à ces trois questions :

1. Ma priorité réelle - pas celle qui fait bien : _____
2. Ma prochaine action visible - 15 minutes maximum : _____
3. Mon obstacle principal aujourd'hui : fatigue / flou / peur / distractions / perfectionnisme / autre : _____

Exemples d'actions visibles :

- écrire un plan en 5 puces
- trouver 3 idées de contenu
- envoyer un message LinkedIn
- écrire un paragraphe d'offre
- lister 10 problèmes clients

4 Minute 5 à 7 - Pression et peur

Coche ce qui te parle aujourd'hui :

- ☐ J'ai peur de rater
- ☐ J'ai peur d'être jugé
- ☐ J'ai peur de perdre mon confort
- ☐ Je veux que ce soit parfait
- ☐ Je me compare
- ☐ Autre : _____

Je repousse parce que j'ai peur de : _____

Je peux avancer en sécurité si : _____

Quelques cadres de sécurité possibles :

- je ne publie pas, je prépare
- je fais un test de 7 jours, pas un engagement à vie
- je fais une version brouillon
- je demande l'avis d'une seule personne fiable

Tu n'as pas besoin de supprimer la peur pour agir. Tu as besoin de rendre l'action assez petite et assez sûre pour pouvoir commencer.

5 Minute 7 à 9 - Relations et soutien

On perd souvent la motivation lorsqu'on reste seul avec son projet.

- ☐ J'ai besoin d'encouragement
- ☐ J'ai besoin d'un regard extérieur
- ☐ J'ai besoin de poser une limite au travail ou en famille
- ☐ J'ai besoin d'un allié
- ☐ Autre : _____

Ma micro-action relationnelle - 10 minutes maximum :

- envoyer un message à une personne ressource
- demander un avis simple
- proposer un café ou un appel
- poser une limite : je prends 30 minutes ce soir pour mon projet

6 Minute 9 à 10 - L'action preuve

Choisis une seule action de dix minutes maximum.

Mon action preuve : _____

Écris ensuite ton déclencheur :

Si (heure ou moment) _____, alors je fais _____ pendant 10 minutes.

Exemples :

- Si je pose mon sac en rentrant, alors j'ouvre mon document et j'écris dix lignes.
- Si je bois mon café de 7 h, alors je prépare une publication LinkedIn.
- Si je finis de dîner, alors je fais dix minutes de prospection.

Tu viens de passer d'une motivation floue à une action programmée. Maintenant, lance les dix minutes.