

Collection dirigée par ANNE GHESQUIÈRE

J'ARRÊTE DE

BARBARA MEYER

RAMOLLIR !



21 matins
★
POUR CHANGER

EYROLLES

Marre de vous sentir mollasson dès le saut du lit ? Cela fait des semaines que votre énergie est en berne et vous ne savez plus quoi faire pour retrouver votre tonus ?

Barbara Meyer a créé **LA** méthode pour retrouver rapidement votre dynamisme. Son secret : **changer vos matins pour dynamiser vos journées !**

- **21 jours** pour retrouver votre tonus et... votre sourire !
- Des **exercices quotidiens**, côté mental et côté physique, pour cultiver bien-être et harmonie.
- Un **poster** récapitulatif pour ancrer les bonnes habitudes.
- Des **astuces et des conseils nutritionnels** pour bénéficier d'un accompagnement sur mesure.

21 matins
pour prendre son corps
et sa tête en main !

Pas besoin de révolutionner votre quotidien ! La recette « J'arrête de ramollir » de Barbara est la clé de votre épanouissement et de votre succès sur tous les plans !



Barbara Meyer est diplômée en communication et préparation physique. Inspirée par ses expériences en entreprise et en coaching, elle a adapté les techniques de préparation physique et mentale pour aider les entrepreneurs et les managers. Elle vit à San Francisco, où elle est notamment coach au sein de programmes d'accélération de start-up. Maman de trois enfants, elle est l'auteure de plusieurs ouvrages aux éditions Eyrolles

J'ARRÊTE DE RAMOLLIR !

Groupe Eyrolles

61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com

La collection « J'arrête de... » est dirigée par Anne Ghesquière,
fondatrice du magazine *FemininBio.com*, pour mieux vivre sa vie !

Dans la même collection :

J'arrête de stresser !, Patrick Amar et Silvia André

J'arrête d'avoir peur !, Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereaumont

J'arrête d'être mal dans mon couple !, Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereaumont

J'arrête de procrastiner !, Diane Ballonad Rolland

J'arrête les relations toxiques !, Marion Blique

J'arrête de (me) juger !, Olivier Clerc

J'arrête d'être jaloux(se) !, Bernard Geberowicz

J'arrête d'être hyperconnecté !, Catherine Lejealle

J'arrête la malbouffe !, Marion Kaplan

J'arrête de râler ! L'intégrale, Christine Lewicki

J'arrête de râler sur mes enfants (et mon conjoint) !, Christine Lewicki et Florence Leroy

J'arrête d'être addict !, Olivier Lockert et Gérard Cervi

J'arrête d'être débordée !, Barbara Meyer et Isabelle Neveux

J'arrête de me trouver nul(le) !, Clotilde Poivilliers

J'arrête de m'épuiser !, Marlène Schiappa et Cédric Bruguière

J'arrête le superflu !, Joanne Tatham

Illustrations originales : Madeleine Martin

Création de maquette : Hung Ho Thanh

Mise en pages : STDI

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée notamment dans les établissements d'enseignement, provoquant une baisse brutale des achats de livres, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

© Groupe Eyrolles, 2017

ISBN : 978-2-212-56137-1

Barbara Meyer

J'ARRÊTE DE RAMOLLIR !

21 matins pour prendre
son corps et sa tête en main

EYROLLES

« Si tu veux rester jeune toute ta vie, continue d'évoluer, d'apprendre, de découvrir, et ne t'enferme pas dans des habitudes qui sclérosent l'esprit, ni dans le confort engourdissant de ce que tu sais déjà faire. »

Laurent Gounelle,

Les Dieux voyagent toujours incognito,
Éditions Pocket, 2012

Sommaire

Mon coaching	1
Les dessous de la méthode <i>J'arrête de ramollir</i>	5

Semaine 1

Routine matinale, même pas mal

23

Jour 1 Hello moi !	26
Jour 2 Mon corps et moi	33
Jour 3 Ma liberté et moi	38
Jour 4 La force et moi	45
Jour 5 Ça se précise	50
Jour 6 Dessine-moi demain	55
Jour 7 Mon énergie et moi	62

Semaine 2

Je déploie ma routine matinale

67

Jour 8 J'ouvre les yeux	70
Jour 9 Je respire	76
Jour 10 Je passe la seconde	80
Jour 11 Je grimpe au niveau supérieur	86
Jour 12 Je persévère sévère	91
Jour 13 Je canalise mon énergie	97
Jour 14 Je vois loin	102

Semaine 3

Routine matinale : Petits succès et bonheurs 107

Jour 15 Je veux respirer	110
Jour 16 Je veux m'enthousiasmer	116
Jour 17 Je veux tout déchirer !	120
Jour 18 Je ne veux pas vieillir	124
Jour 19 Je veux résister	130
Jour 20 Je suis à ma place	134
Jour 21 Je progresse	140
Conclusion	144
Bibliographie	145

Mon coaching

Si on vous avait dit un jour que vous alliez utiliser votre corps pour rendre votre esprit plus performant, vous auriez sans doute souri.

Et pourtant, c'est ce que vous êtes sur le point de faire. Vous avez décidé de sortir de votre train-train qui vous fait sentir vieux avant l'âge, de devenir plus actif, plus performant et de vous occuper de vous dans votre intégralité ?

Vous avez le bon outil entre les mains.

Mais quel lien y a-t-il entre le physique d'une personne et sa réussite ? Attention je ne parle pas ici de beauté ou de minceur mais de ce « truc en plus » que certaines personnes dégagent.

Cette personne que vous avez croisée au bureau ou au dîner des voisins et que vous avez admirée ou jalousée un peu.

Cette personne qui se déplace avec aisance et grâce, qui n'est pas essoufflée dans l'escalier alors que vous ne pouvez pas finir votre phrase dès le deuxième étage. Celle qui raconte qu'elle a fait 3 heures de V.T.T. le week-end dernier pendant que vous avez regardé 6 épisodes de *House of cards* non-stop. Celle qui part en voyage d'affaires avec ses baskets (et parfois même son oreiller) dans sa valise, qui dit « jamais de dessert merci » juste après que vous ayez commandé le vôtre...

Celle-là même qui réussit professionnellement et que l'on écoute lorsqu'elle s'exprime.

Si vous avez déjà lu et relu sur internet « *vingt choses que font les gens qui réussissent* » ou « *dix choses que font les leaders avant leur petit déj* » vous avez sans doute noté qu'une majorité se lève tôt (beaucoup trop tôt), pratique une activité physique et organise leur matinée comme du papier à musique.

Parce qu'en faisant cela ces personnes libèrent leur esprit de petites décisions qui influencent leur humeur et donc leur performance de la journée. Parce qu'elles se plongent, grâce à la mise en mouvement de leur corps, dans une dynamique motivante.

Vous l'aurez compris je vous emmène donc avec *J'arrête de ramollir* sur mon terrain. Un terrain sportif mais bienveillant, un terrain où la bonne humeur l'emporte sur l'exigence et où l'harmonie rime avec vie !

Je suis fan de sport, depuis toujours. J'ai tout aimé dans le sport car le sport m'a tout apporté.

Il m'a sorti de mon environnement familial, offert des amitiés et des mentors inoubliables, façonné un esprit de compétition et un mental hors normes. Mais il a surtout guidé mes choix de vie. Après le bac, je pars un an à La Clusaz pour évoluer dans les prémices du monde du snowboard. Par cette expérience sportive j'apprends le lien entre motivation et performance mais surtout entre plaisir et réussite.

Puis des études de communication me conduisent vers les grands groupes industriels. Pendant neuf ans je travaille dans l'urgence et dans la gestion de crise. Chaque jour est une compétition et j'observe, incrédule, que le stress n'est pas sans conséquences sur chacun de nous. Femme, homme, jeune, expérimenté, marié, célibataire, cartésien ou créatif. Les conséquences du stress sont diverses et nombreuses. Elles impactent notre santé, réduisent considérablement la performance en altérant la personnalité et réduisent la sensibilité au plaisir.

À 30 ans je veux comprendre comment un athlète de biathlon peut, après un sprint et la pression de la compétition, tirer à l'arc sans sourciller, tandis qu'un homme stressé dans une entreprise peut prendre une mauvaise décision et impacter tout un système.

Je décide de retourner sur les bancs de Paris XII pour me former au *coaching* sportif et m'initier à la préparation mentale. Dans ma lancée je deviens instructeur Pilates, cette méthode appelée aussi *Contrology* m'ouvre une nouvelle compréhension du lien corps-esprit. Pendant huit ans j'enseigne et j'observe aussi mes élèves qui, les jours de grande fatigue ou de stress intense, n'arrivent plus à coordonner leurs mouvements, perdent de leur souplesse et l'envie de découvrir de nouveaux exercices ou de plaisanter.

En 2010, l'arrivée de mes jumelles augmente mon propre rythme infernal boulot-métro-entraînement-logistique-dodo et je dois composer avec une nouvelle donnée : la fatigue. Je découvre que mon corps aussi a des limites et que mon mental est dépendant de ma forme physique.

Plus je suis fatiguée, plus je suis de mauvaise humeur et moins j'ai envie de m'occuper des autres (ma famille, mes clients, mes amis...).

Je m'adapte et je laisse la régularité prendre le pas sur l'intensité pour mes entraînements. Cette régularité façonne doucement mais sûrement mon corps et me met dans une dynamique psychologique puissante. Mon objectif n'est pas d'être instructeur sur *Instagram* mais bien de vivre en cohérence avec mes vies professionnelle, personnelle et sociale.

Je m'aperçois que plus je suis bienveillante envers moi-même, plus je suis bienveillante envers les autres et même envers l'environnement. Je fais attention à tout ce qui m'entoure et qui a de la valeur pour moi. Si je me considère comme le carrosse et non comme la cinquième roue de celui-ci je peux embarquer les autres et avancer.

Riche en expériences de crises et de coaching qui ont façonné ma carrière, j'élabore une méthode d'accompagnement pour mes clients qui leur permet de traverser leurs propres crises et de renouer avec le plaisir et la réussite.

C'est ce je vous propose de découvrir avec la méthode *J'arrête de ramollir*. Une méthode qui unit le mental au physique pour amplifier tous les bienfaits qu'un corps en mouvement offre à l'esprit par des phénomènes physiologiques mais aussi comportementaux.

Une méthode différente car je sais que nous ne sommes pas tous dotés d'une capacité à courir tous les jours à jeun, à faire 30 minutes de « Bootcamp »¹ ou du vélo à 5 h 30 du matin, mais que notre corps a besoin d'une source de dynamisme pour nous permettre d'avancer dans nos vies avec énergie et bonne humeur !

1. Le « bootcamp » qui signifie littéralement « camps d'entraînement », est une méthode de préparation physique inspirée de celle utilisée par l'armée américaine pour préparer ses soldats.

Les dessous de la méthode

J'arrête de ramollir

La routine

Si à ce mot vous avez les poils qui se dressent, prenez une grande inspiration et détendez-vous ! La routine est un concept éprouvé et approuvé à travers le monde par de nombreux leaders et de grands sportifs.

La routine est l'ensemble des gestes répétés chaque jour dans le même ordre et que l'on exécute sans réfléchir, libérant ainsi son esprit de choses futiles pour se concentrer sur des informations et des décisions importantes. Elle permet d'affûter votre esprit et libère du temps et de l'énergie pour vous ouvrir de nouvelles perspectives de vie.

La méthode *J'arrête de ramollir* vous invite à dynamiser votre quotidien, donner à votre corps une nouvelle énergie pour croquer la vie à pleines dents et chasser ces vieilles habitudes qui collent vos fesses à votre canapé.

Au cœur de cette méthode : une routine matinale soutenue par une routine du soir.

La routine matinale va permettre d'intégrer des exercices physiques sans contraintes de temps, financières, géographiques, sociales... Contraintes que vous vous imposez et qui vous empêchent de pratiquer une activité physique.

Elle va également augmenter vos chances d'entrer dans votre zone de « Flow », c'est-à-dire dans un état de concentration, de productivité et de créativité absolues, plus rapidement.

Cet état mental appelé aussi « La zone » par les sportifs laisse émerger le meilleur de vous sans stress ni angoisse.

Lorsque vous êtes dans cette zone, l'effort n'est pas ressenti comme un frein à l'atteinte de votre objectif mais éprouvé comme l'expérimentation d'un superpouvoir.

Vous l'expérimentez chaque fois que vous vous dites :

« Waouh j'ai été super productif cet après-midi ! » ou « J'ai pas vu le temps passer. » ou « J'aurais bien aimé finir ce dossier, j'étais super bien lancé. »

Vous savez donc que le plus dur n'est pas de prolonger cet état, mais d'y entrer.

La routine matinale est une porte ouverte vers cet état de super productivité mais aussi de super positivité.

J'arrête de ramollir vous propose donc de vous mettre en action dès le réveil sans perte de temps ni d'énergie, et de ne laisser aucune chance aux questionnements et aux tergiversations du genre :

- « J'ai pas envie d'y aller ! »
- « Je peux me rendormir un peu... »
- « Quel jour on est déjà ? »
- « Par quoi je commence ? »

Celles-ci n'auront plus aucune chance de réduire vos chances de réussite.

J'arrête de ramollir, mode d'emploi

« Le sport ne forge pas le caractère. Il le révèle. »

Heywood Hale Broun.

La discipline des routines est la clé de votre liberté. Sans routine vous êtes sans cesse désorganisé, à la recherche de vos affaires, des choses à faire, des personnes à appeler... Vous perdez du temps à courir après le temps.

Vous créez ainsi les conditions idéales du stress et de la fatigue qui altèrent votre jugement, mobilisent des ressources négatives (ce qui vous fait voir le verre à moitié vide) et vous fait entrer dans une zone de panique incompatible avec la réussite.

Installer une routine c'est rassembler les meilleures conditions pour augmenter la productivité de chaque journée, libérer de l'énergie et être performant.

La routine du challenge *J'arrête de ramollir*, repose sur 3 grandes actions :

- Être prêt à démarrer une journée efficace en s'organisant la veille au soir.
- Se lever plus tôt pour récupérer du temps pour soi.
- Faire des exercices physiques pour se libérer des tensions et augmenter sa performance physique et intellectuelle.

Être prêt à démarrer une journée efficace

Une journée réussie c'est comme une compétition, ça se prépare.

Pour optimiser vos chances de réussir votre journée vous devez anticiper. Voici quelques idées qui vous permettront de mieux vous organiser :

- L'anticipation maximum de la logistique nécessaire au démarrage de votre journée : vêtements, clés et sacs prêts. Petit-déjeuner sorti. Prenez également connaissance de l'exercice physique du lendemain et du challenge mental associé. Vous pouvez, si vous le souhaitez, répéter l'exercice la veille au soir pour mieux vous l'approprier. Vous trouverez les consignes dans le livre et l'ensemble des exercices sur le poster (à afficher dans votre chambre ou votre salle de bains !).
- La connaissance de votre agenda du lendemain pour éviter les mauvaises surprises et les prises de panique du matin. Dans tous les cas, l'inconnu fait peur alors autant chasser les inconnus lorsque vous le pouvez. Prenez le temps de le faire avant de vous endormir en visualisant votre journée du lendemain. Faites-le de façon positive, car elle a plus de chance d'être réussie si vous l'abordez avec enthousiasme que si vous y allez à reculons. N'oubliez pas de vous visualiser aussi en train de faire vos exercices physiques. Une partie de l'apprentissage moteur et du développement de la force musculaire sont imputés à la seule visualisation de vos muscles en mouvement.
- Le soin que vous porterez à votre sommeil : d'abord en vous coupant des écrans au minimum une heure avant d'aller vous coucher. Si vous l'imposez déjà à vos adolescents, aucune excuse pour ne pas vous l'imposer à vous-même ! N'oubliez pas que les enfants apprennent beaucoup par le modèle et que le modèle c'est vous. Il ne fait plus aucun doute que les écrans perturbent le sommeil. La lumière contrarie le cerveau et le contenu de ce que vous lisez vous stresse. Pas de mystère, pour se lever au premier dring du réveil, il faut dormir comme un bébé. Et comme le sommeil ne se récupère pas, même avec une grasse

mat' le week-end, pour avoir votre quota de sommeil vous devez vous endormir plus tôt. N' imaginez pas que vous avez besoin de très peu de sommeil. La frange de la population se contentant physiologiquement de moins de cinq heures de sommeil est de seulement 3 % à 4 %.

- Le plaisir de dormir avec le sentiment du travail bien accompli : avant de vous endormir, prenez une minute pour vous accorder les éloges que vous méritez. Repassez-vous le film de votre journée, en insistant sur ce que vous avez réussi et en acceptant vos erreurs, vos oublis, vos faiblesses du jour.

D'une part parce que si vous ravivez le souvenir des actions dont vous êtes fier avant de fermer les yeux, la qualité de votre sommeil sera bien meilleure que si vous donnez de l'eau au moulin des idées noires.

D'autre part parce que, en repensant a posteriori à vos actions de la journée vous vous offrez une deuxième chance de juger moins sévèrement celles que vous considérez comme des échecs. Vous pourrez leur offrir un nouveau traitement de l'information filtrant l'autocritique et la dévalorisation, et ainsi éviter de vous endormir avec une mauvaise image de vous-même.

Jour après jour cette quatrième action de votre rituel du soir va vous permettre de transformer chaque échec en une clé qui vous ouvrira les portes de la réussite.

Se lever plus tôt

Vous n'êtes pas du matin ? Moi non plus. J'ai essayé beaucoup de choses pour changer. Sortir les jambes de la couette quand le réveil sonne, mettre mon réveil 30 minutes plus tôt et le faire sonner toutes les 10 minutes, mettre mon réveil à l'autre bout de la chambre (là j'ai frôlé le divorce), j'ai même acheté une machine à pain pensant que l'odeur du pain ou de la brioche fraîche me tirerait du lit...

Et après toutes ces tentatives j'ai trouvé le truc. Le seul et unique truc qui permet de sortir tous les « pas du matin » du lit : **se coucher plus tôt.**

Parce que lorsque l'on a sa dose de sommeil, on a tous envie de se lever pour aller déplacer des montagnes.

Le sommeil est un des piliers de notre santé mais il est régulièrement grignoté par des habitudes superflues et contre-productives (télé, jeux, rangements inopportuns, réseaux sociaux...).

Pour changer ces vieilles habitudes, *J'arrête de ramollir* vous propose un changement progressif et serein.

Commencez par trouver une alarme sur votre téléphone portable qui soit une musique agréable et motivante. N'utilisez pas la même sonnerie que celle associée à l'appel entrant de votre belle-mère par exemple. Vous pouvez, grâce à des applications, créer votre propre sonnerie à partir d'un morceau de votre chanson préférée (application *Ringtones* par exemple).

Vous utiliserez cette alarme comme réveil durant les 21 jours de votre challenge.

Voyez cette alarme musicale comme un moyen de rester connecté à ce que vous aimez et non pas comme une contrainte.

Cette musique va, au cours des 21 jours de votre challenge, acquérir le pouvoir de réveiller l'énergie qui sommeille en vous.

L'objectif est d'associer une chose matérielle à un état d'esprit.

Un peu comme lorsque vous voyez une bûche de Noël ou un sapin, cela vous plonge automatiquement dans l'esprit de Noël. En associant une musique à votre challenge, vous vous créez les bases pour vous plonger dans l'ambiance *J'arrête de ramollir* dès que votre alarme sonne.

Chaque soir, programmez une nouvelle alarme une minute plus tôt que la veille.

Si vous aviez l'habitude de vous réveiller à 7 h 15, réglez vos prochaines alarmes comme ceci :

- J1 : 7 h 14,
- J2 : 7 h 13,
- J3 : 7 h 12,
- J4 : 7 h 11,
- ... Jusqu'à J21 : 6 h 54.

Et chaque matin sautez du lit ! La routine commence à la seconde où votre réveil sonne. L'association réveil/pied au sol doit devenir un réflexe car elle est la clé du changement.

Les minutes de somnolence dans le lit post-réveil sont complètement inutiles. Elles ne sont ni productives ni réparatrices. Alors levez-vous, enfiler un tee-shirt ou restez en pyjama et commencez vos exercices.

Si vous êtes une femme, enfiler une brassière et un vieux tee-shirt que vous aurez posés au pied du lit la veille au soir.

C'est la première action et c'est aussi l'action parfaite qui concrétise votre mise en mouvement physique et mentale.

C'est pourquoi le choix de l'alarme, positive et entraînante, est déterminant. Elle est liée intrinsèquement à votre rituel du matin. Dès que vous l'entendrez, posez un pied à terre et regardez votre poster pour vous remémorer votre exercice du jour. Les exercices se cumulent les uns aux autres.

Pas besoin d'une tenue dernier cri mais si vous êtes du genre à avoir besoin d'un équipement spécifique pour vous sentir beau et fort, n'hésitez pas. Mais ne prenez pas le choix de la tenue ni l'absence de tapis pour excuse afin de ne pas vous y mettre (cf. Jour 6).

Si vous n'avez pas de tapis de gym chez vous, deux serviettes de bain posées l'une sur l'autre feront l'affaire.

Faire un, puis deux, puis trois exercices physiques

Chaque matin, la minute gagnée sur votre réveil vous permettra de pratiquer un exercice physique. Et comme chaque jour vous gagnez une minute de vie supplémentaire éveillée grâce à votre alarme magique, vous gagnez également un nouvel exercice physique. Chaque exercice s'ajoute aux précédents.

Pendant 21 jours vous cumulerez les exercices proposés dans le programme *J'arrête de ramollir*, à l'exception des dimanches qui seront, pour vous, une occasion de répéter tous les exercices de la semaine et de mieux vous les approprier.

Vous pouvez pratiquer votre session d'exercices quand vous le souhaitez le dimanche, mais il est fortement recommandé de la garder le matin.

Parce que cette activité impacte tout le dynamisme de votre journée et bouscule vos habitudes. Et même si vous n'êtes vraiment pas du matin,

avouez que c'est le moment le plus propice et le plus flexible pour glisser un moment à soi.

De plus, de nombreuses études ont démontré que les personnes pratiquant une activité physique le matin au réveil sont plus rigoureuses, réussissent mieux et sont moins sujettes à la dépression. Cela s'explique par deux phénomènes. Le premier est physique : la pratique d'une activité physique influe favorablement sur la créativité et la productivité grâce à la libération d'endorphines, mais aussi sur la régulation du sommeil. Le second est moral puisque l'effort fourni le matin va booster votre confiance en vous pour la journée, du genre : « Qui c'est le meilleur qui a fait sa gym ce matin ? C'est moi ! ».

Démarrer la journée en vous occupant de vous va également vous aider à adopter une « attitude responsable » vis-à-vis de votre corps. Vous serez dans de très bonnes conditions mentales pour équilibrer votre assiette, marcher 10 minutes entre deux stations de métro, vous étirer le soir si vous avez mal au dos... Vous serez dans une dynamique globale de changement.

Un petit effort en entraînant un autre... Qui aurait envie de gâcher tous ces efforts avec un pot de *Nutella* ?

Pratiquer des exercices physiques, c'est sentir votre corps s'étirer, se contracter, se réveiller. C'est lui donner vie et le faire participer à votre performance professionnelle et personnelle. C'est se mettre dans votre corps, lier corps et mental pour avancer toute la journée.

C'est aussi se sentir privilégié et fort car la façon dont vous gérez votre temps le matin influe sur le reste de la journée. Si vous êtes dans un état d'esprit positif dès le réveil vous avez de fortes chances de passer une excellente journée.

Qui n'a jamais ouvert un œil sous les cris d'un enfant, ou un bol renversé, ou le troisième rappel du réveil en se disant : « Encore une journée pourrie qui commence ! » ou « Je suis déjà en retard, ma journée est foutue ! ».

Pratiquer des exercices physiques c'est surtout prendre les rênes de votre journée et ajouter un pourcentage de réussite supplémentaire !



Note à tous les noctambules

Choisir le matin pour votre rituel c'est surtout optimiser vos chances de vous y tenir. Car trop souvent les agendas se complexifient tout au long de la journée, réduisant à peau de chagrin votre temps libre en fin de journée. Vos quelques minutes de gym ont donc plus de chance de passer à la trappe le soir que le matin.

Mais si votre agenda ne vous permet pas d'insérer quelques minutes d'exercices physiques le matin, le challenge physique *J'arrête de ramollir* peut se pratiquer à tout moment de la journée. Fixez-vous un créneau horaire qui vous convient et tenez-le pendant 21 jours. Et n'oubliez pas de relever votre challenge mental quotidien qui commence dès le matin.

La création d'un cercle vertueux

Que ces vieilles habitudes ont la peau dure ! Elles sont tellement bien installées qu'il est parfois difficile de les identifier et d'en sortir.

Vous prenez tous les jours un ou deux verres de vin, quatre ou cinq cafés, un dessert à la cantine, l'ascenseur pour deux étages... Tous ces gestes ne sont ni bons ni complètement mauvais mais comme ils sont incrustés dans votre quotidien, ils ne sont pas sans conséquences : quelques kilos en trop, un sommeil perturbé, une irritabilité régulière...

Il est grand temps de changer quelque chose, de secouer un peu ce quotidien pour sortir de ces habitudes néfastes à long terme et contre-productives pour votre épanouissement personnel et professionnel.

En créant une nouvelle routine dans votre quotidien, vous allez changer un tout petit quelque chose qui va entraîner un autre changement qui entraînera lui-même une nouvelle habitude...

Un challenge par jour va vous entraîner dans ce cercle vertueux naturellement et simplement. Pas d'équipement, pas de régime draconien, pas d'interdit.

L'objectif est que le changement vienne de vous, que vous dessiniez votre propre cercle vertueux. C'est une garantie de succès et de pérennité.

Commencez par identifier les habitudes néfastes qui vous attirent vers le canapé ainsi que les vagues à l'âme, et remplacez-les par un substitut. Très vite vous n'en aurez plus besoin, comme une béquille que l'on oublie vite lorsque l'on recommence à marcher.

Vous remplacerez votre café par du thé puis par un verre d'eau, quelques respirations profondes et peut-être même quelques minutes de méditation.

Notez ici quelques vieilles habitudes que vous voudriez changer et imaginez un substitut possible.

.....
.....



Le changement, c'est maintenant !

Par exemple :

- | | |
|----------------------------|----------------------------------|
| • <i>Café</i> | • <i>Thé</i> |
| • <i>10 minutes de bus</i> | • <i>20 minutes de marche</i> |
| • <i>S'autocritiquer</i> | • <i>Se féliciter</i> |
| • <i>Culpabiliser</i> | • <i>Vivre le moment présent</i> |

Vous serez étonné de voir comme le changement ronronne tel un moteur de *Ferrari*.

Après avoir fait votre routine matinale et vos exercices physiques vous aurez plus envie d'aller fanfaronner au bureau que de jouer à *Candy Crush*.

La régularité d'un entraînement physique (quelle que soit son intensité) va entraîner des modifications physiologiques et psychologiques. Vous allez non seulement aimer ce moment pour vous, mais vous adorerez sentir votre corps en mouvement, contrôler vos muscles et votre respiration.

Vous connecter avec votre corps va non seulement vous plonger dans une dynamique positive mais cela va également affûter votre esprit en augmentant votre capacité de concentration et vos performances intellectuelles.

Ce challenge en 21 jours *J'arrête de ramollir* n'est pas et ne doit pas s'arrêter à vos exercices physiques. Il doit marquer votre engagement sur de nouvelles voies pour atteindre de nouveaux sommets personnels et professionnels.

Laissez-vous porter par ce « mountain's spirit » qui mène toujours plus haut. Mettre un pied devant l'autre et avancer vers votre but, lever un bras pour planter un piolet et vous affirmer au milieu de cette immensité, relever la tête et ne pas perdre de vue votre objectif, reprendre votre souffle et vous sentir plus fort.

Bienvenue dans mon univers de montagnarde passionnée pour gravir votre propre montagne et ne pas rester en bas à vous dire « un jour peut-être ».

L'expérience

J'arrête de ramollir est une méthode unique qui parie sur la régularité plutôt que l'intensité et qui considère votre corps comme une ressource d'énergie précieuse et non comme une ressource inépuisable.

Lors de mes 11 années de coaching, j'ai expérimenté le corps, ses contraintes et ses besoins. De mes formidables élèves j'ai appris à modéliser chaque entraînement pour répondre à chacune de leurs contraintes physiques, de leurs objectifs, leurs disponibilités, leur niveau de stress ou leurs conditions de travail...

De mes blessures (fractures, hernies, déchirures musculaires...), de mes grossesses et de mes gros coups de fatigue j'ai compris que le « no pain no gain » n'était pas la seule option pour être en forme.

Je sélectionne alors des mouvements simples à partir des trois méthodes que je pratique : le Pilates qui me permet de vivre sans douleur de dos, le Yoga qui me détend, et le Fitness qui me défoule. Ces mouvements deviennent mon *best of*.

Je les ai sélectionnés selon 4 critères :

- La sécurité : pour votre dos, pour vos genoux, vos chevilles et vos poignets.
- La simplicité d'exécution : en lisant et en respectant mes instructions vous pourrez vous approprier facilement les mouvements.

- La complémentarité : les exercices mobilisent l'ensemble des groupes musculaires.
- La reproductibilité : leur simplicité permet rapidement la mémorisation et la reproduction des exercices en toute autonomie.

L'efficacité de ce programme sur-mesure dépendra de votre régularité, c'est là tout l'enjeu de votre routine matinale et aussi de votre concentration. De nombreuses études ont démontré que les gains de force dus à la concentration pouvaient aller jusqu'à 20 %.

Aussi, vous trouverez sur le poster des exercices une flèche indiquant les muscles sollicités. Portez toute votre attention sur ces muscles et visualisez-les se contracter pour rentabiliser chaque minute de votre routine.

Le concept

- Si le corps est en mouvement, ma tête est en mouvement !
- Si je bouge mon corps, j'ai envie de faire bouger mes projets !
- Si je redresse mon dos, je vais naturellement m'affirmer !
- Si je prends soin de moi, j'ai envie de prendre soin des autres.
- Si je me crée une routine matinale, je suis plus efficace tout au long de la journée.

S'il existe bien un lien avéré entre la tête et le corps, il existe un lien indéniable entre le corps et la tête.

Car il est finalement plus facile de mettre en mouvement son corps dans une routine quotidienne que de se mettre à la méditation du jour au lendemain.

J'arrête de ramollir est un premier pas vers la prise de conscience que le corps entraîne le mental vers plus de d'assurance, de confiance en soi, de bienveillance et de performance.

La méditation sera peut-être votre prochain voyage.

Grâce aux exercices physiques de votre routine matinale vous aurez assez d'énergie pour attaquer votre journée sous un angle plus positif. Vecteur de créativité, de discernement, de patience, de motivation et d'enthousiasme, la routine physique *J'arrête de ramollir* va stimuler votre mental pour vous forger un moral d'acier, celui des grands sportifs.

C'est pour cela que chaque exercice est lié à un challenge mental : pour profiter de cet état d'esprit en injectant de nouvelles réflexions et pour vivre en harmonie avec vos rêves, vos projets et vos objectifs.

La vie est un marathon et l'objectif est de vous aider à le courir avec le mental d'un athlète.

L'athlète se prépare, physiquement (entraînement physique, nutrition, sommeil, récupération...) et mentalement (motivation, persévérance, résistance...)

Derrière le mot préparation se cache une rigueur inébranlable faite de rituels et de routines qui respectent un rythme. Son rythme.

Respecter son rythme, son corps, ses besoins, c'est se respecter soi-même.

C'est reconnaître son corps comme une partie intégrante de son identité et non pas seulement comme un outil.

En prenant en considération votre corps, le challenge *J'arrête de ramollir* va révéler votre propre mental d'athlète.

Chaque exercice physique est associé à une qualité mentale pour optimiser votre temps et accroître vos performances intellectuelles.

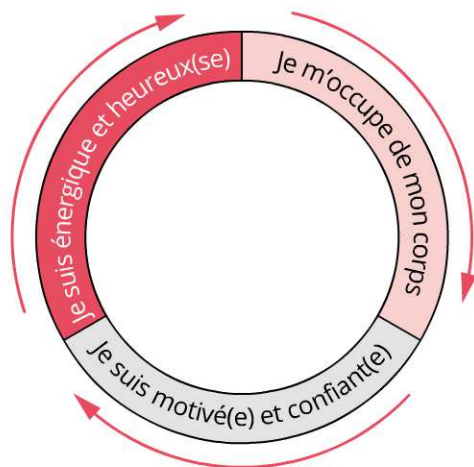
Le temps n'est plus au physique d'un côté et au développement personnel d'un autre.

La fusion de la préparation mentale à la préparation physique est acquise depuis plus de 10 ans dans le monde de la compétition.

Alors pourquoi attendre pour adapter ce concept physique/mental dans votre vie ? Pour vous donner un élan positif et rompre avec vos modes de pensées négatifs ?

Le corps est votre moteur, le mental en est le carburant ! Ça ne sert à rien d'avoir des tonnes de carburant sans moteur à faire tourner et inversement.

Aucun exercice physique ne doit être déconnecté d'un objectif mental, ce serait une perte de temps et d'énergie. Bienvenue dans la fusion entre le développement personnel et la préparation physique. Une méthode innovante, motivée par la volonté de ne pas dissocier ce qui nous rend heureux : le cercle vertueux corps/tête/cœur.



Les bonus

Exercice surprise

Parce que vous le valez bien, j'ai glissé quatre exercices d'étirements dans votre programme de 21 exercices pour vous surprendre et vous détendre. Quelle que soit votre souplesse, ne zappez pas ces exercices bonus car ils ont un impact direct sur votre niveau de stress et vos articulations.

Vous trouverez le détail des exercices dans le livre uniquement. Pratiquez-les idéalement tous les trois jours, mais vous pouvez également les garder pour le week-end.

Les étirements vont agir comme un « lubrifiant » sur vos articulations et assouplir vos muscles pour donner à votre corps une plus grande flexibilité en toute sécurité. Ils servent par exemple à se baisser pour porter un carton sans risquer le lumbago !

Conseils pour vos assiettes

Force est de constater que les kilos s'accumulent avec l'âge. Quelle que soit l'origine de cette prise de poids, déplacements professionnels réguliers, grossesses, stress, vie de famille et sédentarité, déménagements... il faudra bien qu'un jour votre poids se stabilise.

Si vous avez cédé à la tentation des régimes rapides et frustrants vous avez aussi constaté leur inefficacité. Tous ces régimes prometteurs trop éloignés de vos habitudes alimentaires et trop contraignants pour votre corps et votre vie sociale ne sont pas pérennes, ils ont même laissé des traces : la première étant bien sûr les kilos supplémentaires. Il n'est pas

rare de constater qu'après un régime trop strict, les kilos sont non seulement repris mais vous récupérez, en bonus, de nouveaux kilos supplémentaires. Ce phénomène est entre autres dû au fait qu'un corps frustré stocke plus facilement des aliments. C'est sa vengeance ! Votre mental n'aimant pas non plus la frustration il va inconsciemment mettre en place une stratégie d'après-guerre : « Je pourrais manger ça et ça aussi quand j'aurais fini mon régime ».

Aussi, après un régime, vous aurez envie de manger tout ce dont vous vous êtes privé en plus grande quantité et également d'aliments que vous ne mangiez pas avant.

Ne vous culpabilisez pas si vous n'avez pas réussi à garder votre poids post-régime frustrant. Vous ne manquiez certainement pas de volonté, ni de motivation, vous aviez juste suivi un régime qui n'était pas adapté.

Si vous avez envie et/ou besoin de perdre du poids, oubliez d'abord le mot régime. Rien que de le dire ou de le penser il vous donne aussitôt envie de manger, de préférence gras ou sucré ! Bannissez ce mot moralisateur de votre vocabulaire, d'autant plus lorsqu'il est souvent précédé d'« Il faut » : « Il faut que je fasse un régime ».

À prononcer cette phrase vous sentez déjà tout le poids du sacrifice sur vos épaules, vous voyez le plateau de fromage et le moelleux au chocolat clignoter dans votre esprit, vous salivez et vous avez instantanément faim (message inconscient de votre corps qui déteste les régimes). Toute la mécanique qui se met en place en réaction à cette phrase « Il faut que je fasse un régime » est contre-productive avec ce que vous voulez faire.

Perdre du poids n'est pas une sanction, c'est appliquer le principe de développement durable à votre corps. « Qu'est-ce que je fais maintenant pour préserver mes ressources (ma santé) de demain ? »



Et si vous changiez un truc dans vos assiettes ?

Vous retrouverez donc chaque semaine un défi basé sur mon expérience de coach et que j'ai appelé la règle des 3Q :

Quota

C'est toujours difficile de savoir si vous et vos enfants avez mangé équilibré, au sens où vous avez mangé « de tout » sur une semaine. Pour y voir clair, vous pouvez vous référer au principe simple de l'arc-en-ciel. L'objectif est de manger un aliment au moins de chaque couleur de l'arc-en-ciel sur une semaine.

Rouge : pommes, fraises, framboises, poivrons, tomates...

Orange : oranges, carottes, courges, poivrons, pamplemousses...

Vert : haricots, asperges, salades, kiwis, épinards, concombres, brocolis...

Blanc : champignons, oignons, pommes de terre...

Ce principe du quota vous permettra d'éviter les carences alimentaires et donc d'être tenté par des suppléments alimentaires encore plus douteux que les pommes qui brillent tant que l'on pourrait se voir dedans !

Quantité

Ce principe est propre à chaque membre de la famille parce que nous n'avons pas les mêmes besoins, ni les mêmes dépenses énergétiques.

Il est donc applicable à un adulte, non carencé, qui surveille son poids.

Pour surveiller vos quantités : Servez-vous l'équivalent d'un poing de féculents, de la paume de main de protéines animales (viande, poisson, œufs), ou végétales et d'une main entière pour les légumes. Et supprimez les protéines animales le soir.

Question

Lorsque vous mangez quelque chose posez-vous toujours cette question :

Est-ce que ce plat, ce gâteau me mérite ? Est-ce qu'il est suffisamment bon pour entrer dans mon corps, alimenter mes muscles, mon cerveau...

Ne mangez rien que vous ne trouviez pas délicieux, ne finissez pas les plats ou gâteaux qui n'ont pas de saveurs et limitez tous les aliments qui n'apportent pas des nutriments essentiels à votre corps.

Préférez naturellement les aliments bios parce qu'en plus d'être bon pour la santé ils vous invitent dans un cercle vertueux de consommateur conscient et responsable. Avec les produits d'agriculture biologique, non seulement vous respecterez les quantités achetées et consommées mais vous les cuisinerez avec une plus grande attention et une plus grande variété.

À vos marques... prêts... partez !

Vous voilà prêt à relever le défi des 3 semaines de changement. Chaque semaine contient six jours d'exercices qui se cumulent, et un 7^e jour de réappropriation des exercices. Ne profitez pas de ce 7^e jour pour évincer

votre rituel matinal, car le changement est possible uniquement si vous suivez les 21 jours du programme.

Aussi, commencez de préférence votre challenge un lundi pour bénéficier de la journée calme du dimanche et perfectionner vos six exercices de la semaine.

Maintenant réglez votre réveil, accrochez votre poster d'exercices et couchez-vous tôt ! Vous entrez dans l'ère du changement, de la motivation et de la persévérance pour aller jusqu'au bout d'un challenge ou plutôt de votre challenge !

Les prochains 21 jours vous allez bousculer votre train-train quotidien et entrer dans une phase d'efficacité maximum.

Vous allez ancrer une nouvelle habitude de vie dont vous êtes le principal bénéficiaire.

Chaque jour, vous investirez en vous et récolterez les fruits de votre investissement. Et comme il n'y a pas de répit pour les braves, la routine matinale ne s'arrête pas les week-ends. Non seulement parce que les 21 jours, garants de la réussite du changement, doivent être consécutifs mais aussi parce qu'une routine n'est assimilée que si elle est répétée chaque jour et pas seulement les jours impairs de la semaine par exemple.

Ouvrir ce livre est déjà la preuve de votre envie de vous bousculer un peu, de vous préoccuper de vous, de vous motiver pour profiter pleinement et avec enthousiasme de la vie.

Suivre le challenge c'est entrer dans l'ère de la routine matinale et de la performance bienveillante. Une nouvelle performance qui considère votre corps et votre mental comme un capital et qui vous donne du temps pour reprendre le contrôle de vos journées.



On s'organise !

La veille au soir :

- Je prépare mes affaires y compris mon tapis de gym au pied du lit.
- Je m'approprie l'exercice du lendemain en le pratiquant physiquement ou mentalement en le visualisant.
- Je me couche plus tôt.
- Je me félicite de mes succès du jour.
- Je visualise ma journée de demain réussie, soutenue par mon challenge mental.
- Je programme mon alarme magique 1 minute plus tôt.

Le matin :

- Je me lève à la minute où mon alarme magique retentit.
- Je m'allonge sur mon tapis pour mon premier exercice en douceur.
- Je me concentre sur mes sensations et pas encore sur mes missions.
- Je me félicite d'être aussi déterminé.
- Je mets en route ma journée en enchaînant mes tâches quotidiennes dans un ordre optimisé exercices physiques/douche/emails/petit déj...
- Je reste motivé avec mon challenge mental en tête.



SEMAINE 1

Routine matinale,
même pas mal

Vous n'imaginez pas tout le potentiel d'énergie qui dort en vous. Pour libérer cette énergie, il vous suffit d'appuyer sur un bouton.

Ce bouton, c'est celui de votre alarme qui va sonner chaque jour une minute plus tôt et qui va vous faire gagner le temps le plus qualitatif et le plus efficace de votre journée.

Cette alarme est le coup d'envoi à la mise en place d'une routine matinale. Vous savez, le truc qui vous permet de ne pas arriver « à l'arrache » tous les matins au travail après avoir jeté les enfants devant l'école ! Ce truc qui vous permet de faire le maximum de choses dans un minimum de temps. Ça s'appelle la routine matinale et c'est le cœur de la méthode *J'arrête de ramollir*.

Cette routine matinale, va vous propulser dans une nouvelle dynamique quotidienne car elle est incontestablement le meilleur allié de la productivité et de la créativité.

De nombreuses études ont déjà démontré les bienfaits de la routine : développement d'un sentiment de maîtrise et de contrôle sur sa vie, simplification du quotidien, économie d'énergie, focalisation sur l'essentiel, réduction du stress... En les associant aux bienfaits de l'activité physique (régulation du sommeil, lutte contre le stress, la dépression et l'anxiété, augmentation de la concentration et de la performance intellectuelle...), vous multipliez vos chances de récupérer rapidement de l'énergie mentale et physique.



Et si vous changiez un truc dans vos assiettes ?

Principe du quota à l'honneur.

En moyenne 10 % de notre énergie est dépensée à digérer. Vous constatez ce lien chaque jour après un repas copieux et l'envie d'une sieste qui se fait ressentir dans tout votre corps mais également dans votre esprit.

Cette semaine commencez par supprimer de votre alimentation un aliment au choix qui est de l'ordre du superflu, comme :

- ✓ le fromage,
- ✓ le pain,
- ✓ le sucre de vos cafés ou vos yaourts,
- ✓ le vin,
- ✓ les protéines le soir,
- ✓ la 4^e tartine du matin,
- ✓ le beurre ou la confiture,
- ✓ le dessert de la cantine.

Faites une petite chose simple qui ne met pas en péril vos habitudes alimentaires. L'objectif n'est pas de compliquer votre quotidien mais de l'alléger et de le rendre plus dynamique et plus joyeux.

Vous allez capitaliser sur l'effet boule de neige de cette attention portée à votre assiette. Une petite chose qui va en entraîner une autre, puis une autre... pour vous guider à votre rythme vers une alimentation plus saine, sans frustration. Puis portez votre attention sur l'équilibre hebdomadaire de votre assiette grâce au principe de l'arc-en-ciel.

J'ARRÊTE
DE RAMOLLIR !

JOUR 1

Hello moi !

*« Prenons soin de notre corps, c'est le seul endroit
où nous sommes obligés de vivre. »*

Jim Rohn, triple champion du monde du 1 000 m

Délaissé, négligé, oublié... votre corps commence à tirer la sonnette d'alarme.

Mal de dos, problèmes digestifs, troubles du sommeil, nervosité, prise de poids... les maux en lien direct avec un manque d'activité physique sont nombreux et vous les avez sûrement déjà ressentis.

Ce qui vous a souvent manqué c'est une bonne raison pour pratiquer.

Si je vous disais que l'activité physique vous donnera de l'énergie à revendre ?

N'avez-vous donc pas envie de rester dans la course avec des équipes de plus en plus jeunes, de skier avec vos enfants ou de faire du bateau avec vos copains ?

L'envie d'être performant, actif et de l'être sur la durée est bien là, il ne vous reste plus qu'à vous réconcilier avec celui qui vous porte et transforme vos envies en projets réalisables : votre corps !

① Le Roll-up

Debout là-dedans !

Vous avez l'impression de courir après le temps ? Bénéficiez dès à présent de nouvelles minutes précieuses. Plongez dans la méthode *J'arrête de ramollir* sans plus attendre et sautez du lit dès que votre réveil sonne.

Puis asseyez-vous sur votre tapis ou votre serviette de plage, genoux fléchis, pieds serrés à plat au sol. Redressez-vous, soyez fier de vous car c'est une nouvelle aventure qui s'offre à vous.

Votre premier exercice s'appelle le Roll-up. Ce qui veut littéralement dire retrousser ! Alors retroussez-vous les manches parce que c'est parti !

En mouvement maintenant !

En position assise, genoux pliés, serrez les pieds l'un contre l'autre pour sentir l'intérieur des cuisses se contracter. Ces muscles, appelés adducteurs, vont vous aider à vous redresser et à contracter l'ensemble de vos muscles abdominaux. Concentrez-vous sur vos ressentis. Quand vous allez serrer vos pieds vous allez avoir envie de vous redresser naturellement, comme si deux fils accrochés à la pointe de vos oreilles vous tiraient vers le plafond. Glissez vos omoplates vers le bas, pour éloigner le plus possible vos épaules de vos oreilles.

Regardez droit devant vous et reculez légèrement le menton pour aligner les cervicales avec la colonne vertébrale.

Prenez une grande inspiration, expirez et creusez le ventre sans enrouler les épaules et la tête. Imaginez que votre nombril est aimanté avec la colonne vertébrale.

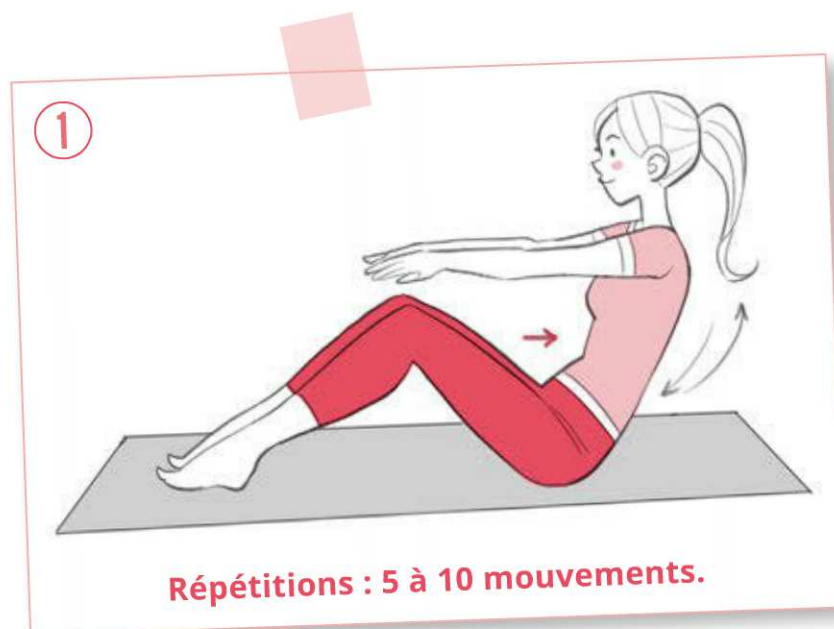
Sur une expiration, descendez vers le sol doucement en gardant le nombril poussé vers la colonne vertébrale. À 1/3 de la descente, enroulez la tête et les épaules et regardez votre nombril. L'objectif est de contrôler votre descente avec la force de vos abdominaux. Votre colonne vertébrale est comme une chaîne de vélo, elle s'articule cran après cran. Arrivée au sol, prenez une grande inspiration et venez vous asseoir en expirant.

Choisissez une option parmi les trois proposées ci-dessous pour vous asseoir.

J'ARRÊTE
DE RAMOLLIR !

Pour revenir en position assise vous avez trois possibilités à utiliser progressivement selon votre niveau.

- **Très facile** : Roulez sur le côté et redressez-vous doucement comme à la sortie du lit.
- **Facile** : Attrapez l'arrière d'une cuisse puis basculez vers l'avant pour vous asseoir. Utilisez la force de vos abdominaux pour vous aider.
- **Moins facile** : Remontez comme vous êtes descendu, lentement en enroulant la colonne et en poussant votre nombril vers la colonne vertébrale.



Astuce

Si vous avez du mal à descendre avec la seule force de vos abdominaux mieux vaut attraper votre pantalon pour vous aider que de compenser avec votre dos.

Pour la prochaine fois :

Vous pouvez réaliser cet exercice les jambes allongées si votre niveau vous le permet. Si vous êtes en difficulté pour remonter ou pour redescendre aidez-vous de votre pantalon... sans le déchirer si possible !

⇒ À quoi sert cet exercice

À vous mettre en mouvement ! Il met en pratique ce que le défi va vous faire vivre pendant 21 jours. À sortir de votre torpeur et vous redresser. Excellent exercice pour la colonne vertébrale : vous pourrez déménager des cartons en toute sécurité.

Coté mental**Je réveille ma motivation**

Avec toute cette énergie que vous venez de ranimer c'est le moment de réveiller aussi cette motivation de champion qui sommeille en vous.

La motivation est un déterminant fort de toute activité physique mais il l'est également pour votre tête. Sans motivation, pas d'envie, pas de projet, pas de mise en mouvement personnelle ou professionnelle, car elle est la raison de chaque action.

Elle permet d'exprimer votre personnalité, de vous différencier des autres, de poursuivre vos objectifs de vie et de défendre vos valeurs.

**C'est vous qui le dites**

Élodie, directrice générale, 42 ans, 3 enfants.

Avec mes 40 ans approchants et un troisième enfant, j'ai vu quelques kilos si facilement perdus autrefois, s'installer.

Je décide donc de prendre mon corps en main en même temps que la reprise du boulot en intégrant d'office le sport dans mon nouveau rythme pro et perso.

.../...

Pour avoir une motivation concrète, je m'inscris au semi-marathon « Marseille-Cassis » 5 mois plus tard. Je n'ai jamais fait de course à pied mais le challenge est clairement là pour me pousser.

Je commence donc les entraînements, et embarque mon mari dans l'aventure.

Nous courons une fois par semaine, d'abord sur du plat, puis avec des côtes bien marquées, d'abord 30 minutes puis 1 heure par semaine.

Je sens néanmoins que cela ne suffira pas alors je passe à deux entraînements par semaine. Je garde celui du week-end avec mon mari parce que cela nous permet aussi d'être ensemble et de vivre autre chose que le quotidien, et un entraînement en semaine entre midi et deux.

Puis les vacances d'été arrivent et les changements de topologies et la chaleur nous compliquent un peu la tâche. Mais nous restons motivés. En août, je décide aussi de surveiller mon alimentation. Le jour J approche, nous sommes prêts. Je suis super entraînée, j'ai perdu 5 kg, ça fait des années que je n'ai pas été aussi en forme et motivée.

Je participe donc à mon premier challenge sportif avec mon mari et ce jour-là, fait inhabituel je cours sous un sac plastique deux épaisseurs, c'est la tempête. Nous finirons trempés jusqu'à l'os à courir dans un torrent d'eau sur le port de Cassis, sans aucune visibilité mais quel souvenir et quelle fierté de passer la ligne d'arrivée ensemble !

Aujourd'hui vous avez décidé de vous prendre en main et d'arrêter de « flirter » avec votre canapé. Vous avez mille fois raison ! C'est en s'occupant de soi-même que l'on peut bien s'occuper des autres.

Mais pour que la motivation ne s'arrête pas après la lecture de ces quelques lignes, offrez-vous un temps de réflexion sur ce qui vous pousse à agir dans la vie.

L'objectif est d'identifier les décisions prises sous l'influence d'une motivation « réelle et sérieuse » et celles prises sous l'emprise d'un pilotage automatique, d'une habitude ou de votre sens du devoir. Puis de définir votre propre motivation (Jour 2) pour gravir des montagnes.

Et comme vous maîtrisez toujours mieux ce que vous connaissez, voici les 7 clés d'une motivation forte et pérenne :

- **La motivation naît du sens.** Le sens que vous donnez et que vous voulez donner à votre vie. Aussi pour être pérenne, la motivation doit être conforme à vos valeurs et également refléter votre ambition. Car une motivation commence toujours par une ambition personnelle. Celle qui vous permet de vivre votre vie librement, en conscience avec votre environnement et de progresser.
- **La motivation se nourrit des actions.** C'est-à-dire que plus on en fait plus on a envie d'en faire. Le fameux principe de « l'appétit vient en mangeant ». Aussi ne vous arrêtez jamais de faire quelque chose pour vous et ne loupez sous aucun prétexte votre rituel d'exercice physique. Pour vous aider à tenir le rythme des actions et à accroître votre niveau de motivation, relevez également tous les challenges mentaux de *J'arrête de ramollir*.
- **La motivation est personnelle.** Elle prend sa source en vous et non chez le voisin et elle n'est aucunement duplicable. Vous n'êtes pas un mouton de Panurge et votre motivation non plus. Pour vous donner une chance de poursuivre vos rêves, d'atteindre un objectif mieux vaut que votre motivation soit personnelle, créée par vous, pour vous et en fonction de votre vie.
- **La motivation a les pieds sur terre.** Elle doit prendre sa source dans votre vie et rester connectée à votre réalité pour vous animer et vous motiver à vous mettre en mouvement. C'est en ça qu'on la distingue d'un rêve. Une motivation basée sur un objectif trop lointain ou trop éloigné de la réalité et peu atteignable aura plus de chance de s'effondrer.
- **La motivation doit être déconnectée de la valeur pécuniaire.** D'abord parce que l'argent est une notion trop vague qui ne vous permet pas d'appuyer une véritable motivation. D'autre part parce que l'argent n'a aucune valeur émotionnelle. Et d'ailleurs l'argent n'a jamais été le seul argument pour vous faire changer de travail.



J'ARRÊTE
DE RAMOLLIR !

- **La motivation est une cousine de la positivité.** Soyez positif et ambitieux sans honte, ni retenue pour amplifier votre motivation et votre confiance en vous.
- **La motivation est la mère du succès,** ou autrement dit il n'y a pas de fumée sans feu. La motivation est une condition sine qua non du succès et en détermine sa grandeur. Si l'on vous offre un nouveau poste sur un plateau d'argent sans que vous ayez à vous battre un peu ou à défendre vos compétences... vous aurez moins de plaisir à accéder à ce poste même si vous en rêviez. La réussite a un véritable goût de victoire, lorsqu'elle est méritée et que les efforts déployés pour y arriver sont à la hauteur.

JOUR 2

Mon corps et moi

JOUR 2

« L'enracinement de notre intention réside dans l'action. »

Proverbe africain

Vous avez gagné deux minutes d'activité, sans même vous en rendre compte.

Vous avez trouvé la motivation pour vous engager vraiment dans le challenge et découvert l'agréable sensation de se connecter avec soi-même grâce à son corps.

La minute d'hier vous a mis dans une dynamique de *winner* et vous êtes gagné par l'enthousiasme de faire quelque chose de plus pour vous. Pour pérenniser vos efforts, voici un exercice particulier qui va vous permettre de ressentir la force qui peut émerger de vous.

Le ressenti est le facteur d'efficacité et d'optimisation de la performance le plus important. L'exercice 2 va vous y aider, c'est donc le moment d'ouvrir vos chakras !

Coté physique

② Le gainage

Debout là-dedans !

Comme son nom l'indique, cet exercice va renforcer votre « gaine » ou « core » en anglais. Ce mouvement est idéal pour prendre conscience de sa ceinture abdominale qui ne se résume pas aux tablettes de chocolat mais représente plutôt une ceinture de sécurité qui protège votre dos, vos viscères, et redresse votre colonne vertébrale. C'est elle aussi qui

vous permet de paraître plus élégant et plus sûr de vous. Ne dites-vous pas d'un homme courbé qu'il semble fourbe tandis qu'un homme droit comme un « i » paraît sûr de lui ?

Cette gaine abdominale joue un rôle fondamental dans votre vie et mérite donc toute l'attention que vous ne lui donnez jamais, mais ça va changer à partir d'aujourd'hui.

Concentrez-vous sur vos ressentis pour cet exercice car la contraction de votre « gaine » vous sera utile dans d'autres exercices du programme *J'arrête de ramollir*.

En mouvement maintenant !

Allongé sur le dos, décollez vos pieds et pliez les genoux afin de former un angle droit hanche/genoux. Vos pieds et vos genoux sont collés. Ramenez votre menton vers vous comme si vous aviez une balle de tennis entre le menton et la poitrine et abaissez vos omoplates vers votre taille.

Posez vos mains sur vos cuisses, en gardant les épaules au sol. Inspirez profondément et sur l'expiration poussez avec vos mains sur vos cuisses en maintenant vos cuisses à la même position. Sur l'inspiration relâchez la pression et renouvelez le mouvement sur chaque expiration.

Ce que vous devez ressentir

Un muscle profond des abdominaux qui s'appelle le transverse. Pour le ressentir, imaginez-le comme une planche qui part de l'os pubien et qui va jusqu'au sternum.

Lorsque vous allez pousser sur vos cuisses, votre transverse va se contracter et éviter que le dos ne se creuse. Pour cela vous devez descendre toute votre « planche » imaginaire vers la colonne vertébrale en commençant par rentrer le nombril, puis sur une expiration concentrez-vous sur votre sternum et faites-le glisser vers le bas.

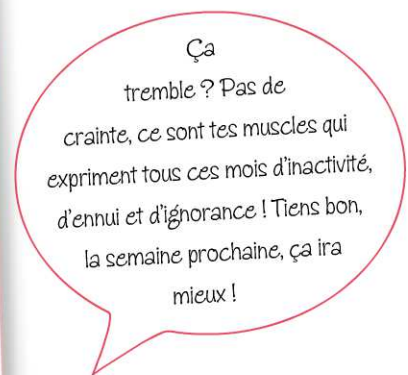
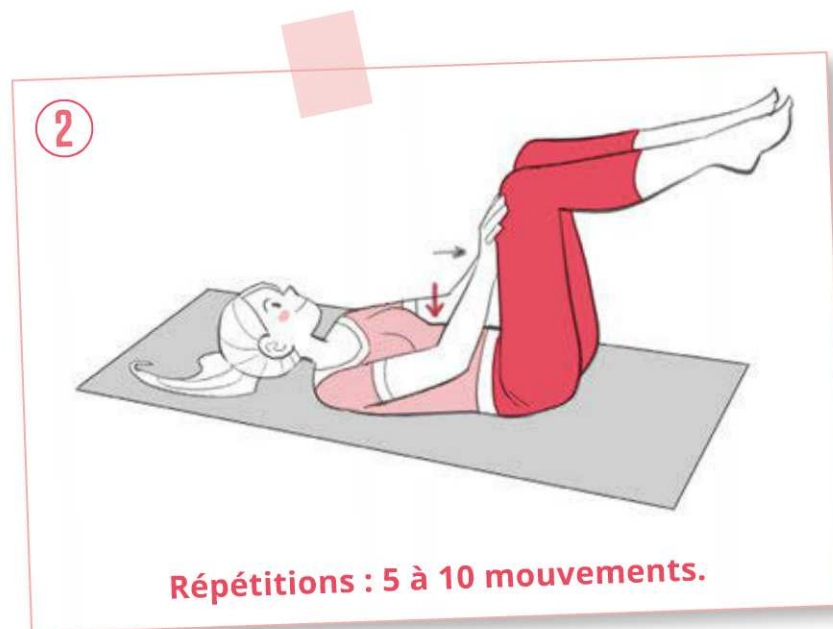
Le sternum est ce petit os plat au milieu de la poitrine qui ressemble à un stylo. Lorsque vous expirez profondément il glisse vers le nombril. Imaginez qu'il vient « s'accrocher » à votre « planche ».

À la fin de l'expiration vous allez également ressentir vos côtes se rapprocher l'une de l'autre. Ce sont les muscles obliques qui viennent participer à la fête. Ils vont venir verrouiller votre gaine.

En résumé et de façon imagée lorsque vous allez pousser sur vos jambes, vous allez :

- Fermer une porte : rentrez le ventre comme si une planche entre le sternum et le pubis s'abaissait. Votre muscle transverse s'actionne.
- Mettre la clé dans la porte : votre sternum glisse vers le bas.
- Fermer les fenêtres : vos côtes se rapprochent et les obliques se contractent.

Et voilà, votre exercice 2 est terminé ! Vous pouvez vous mettre debout et être fier de vous. Mais avant d'aller crier « debout c'est l'heure » dans le couloir de votre maison prenez le temps de ressentir cette gaine en position debout. Sur une expiration fermez la porte, mettez la clé dans la porte et fermez les fenêtres.



Astuce

Ne contractez pas vos fessiers ! L'objectif de cet exercice est de créer une résistance avec vos abdominaux et non de remonter vos genoux vers votre ventre ! Imaginez que vous jouez à 1,2,3 soleil et que vous ne devez plus bouger pendant que vous poussez sur vos genoux.

J'ARRÊTE
DE RAMOLLIR !

Pour la prochaine fois

Ajoutez un coussin entre les genoux et serrez-le en même temps que vous exercerez une pression sur vos cuisses. Cela va renforcer votre périnée et vous aider à ressentir vos muscles profonds.

⇒ À quoi sert cet exercice

Des muscles profonds renforcés permettent de serrer d'un cran votre ceinture et de ne pas avoir besoin de la desserrer après le déjeuner. C'est toujours ça de gagné !

Coté mental

Je crée ma propre motivation

Vous le savez déjà la motivation est ce truc qui va vous permettre de transformer une idée en action.

Et pour que cela soit possible il vous faut déterminer votre propre motivation. Celle qui vous appartient et qui ne dépend pas des autres. Celle qui vous pousse à l'action et vous fait dire « je veux » ou « je ne veux pas » et non « j'aime » ou « je n'aime pas ».

Pour qu'elle soit durable, assurez-vous également que votre motivation soit concrète, objective, atteignable à long terme avec toutefois une étape intermédiaire à court terme mesurable et des résultats gratifiants.

Pour bâtir votre propre motivation et vous lancer dans le challenge *J'arrête de ramollir* sans faiblir, passez en mode actif en complétant les trois suggestions qui suivent.



Je fixe ma motivation !

1. Sortez du lot

Vous avez, en ouvrant ce livre, fait le premier pas vers le changement. C'est une chose de voir tomber une branche sur son chemin, c'en est une autre de l'enjamber pour l'éviter.

Félicitez-vous de cette prise de conscience et notez ci-dessous ce que vous ne voulez plus faire dans votre vie. Tout ce qui vous fait sentir vieux et ramollo comme :

Je ne veux plus travailler tous les soirs de la semaine devant ma télé.

Je ne veux plus prendre de poids.

Je ne veux plus me laisser influencer.

.....

.....

2. Définissez votre motivation court terme

Notez ci-dessous ce qui va vous motiver à tenir votre challenge *J'arrête de ramollir*. Cet argument va vous permettre de garder le cap pendant 21 jours et vous aider à focaliser sur votre réalité. Il doit être simple et concret, comme :

Je veux être plus tonique.

Je veux avoir moins mal au dos.

Je veux améliorer la qualité de mon sommeil.

.....

.....

3. Créez-vous une motivation long terme

Vos actions quotidiennes, y compris celles qui sont les plus routinières, peuvent être motivées par un événement lointain. Pour preuve, la majorité des jeunes mariés perdent du poids avant leur mariage. Sachant qu'un mariage se programme au moins un an à l'avance, il est facile de conclure qu'un événement important, aussi lointain qu'il puisse paraître, peut modifier les comportements, y compris les comportements alimentaires.

Aussi, définissez un objectif clair et ludique qui va vous motiver sur le long terme comme :

Participer au tournoi de tennis l'été prochain.

Faire un week-end de randonnée à ski avec les copains.

Courir le semi-marathon.

Organiser des vacances sac à dos en famille.

.....

.....

J'ARRÊTE
DE RAMOLLIR !

JOUR 3

Ma liberté et moi

*« Quoi que vous puissiez faire ou rêvez de faire,
commencez-le. »*

Fabrice Grinda

Nous y voilà à ce fameux troisième jour. Celui qui marque un coup de mou parce que votre corps a bien intégré que vous avez changé quelque chose et qu'il vous envoie une confirmation. Un peu comme s'il vous demandait : « Es-tu sûr que c'est sur ce chemin que tu veux t'engager ? ».

Ce troisième jour est marqué par une première entrave lors d'un régime trop draconien, par un coup de fatigue au ski ou un petit coup de blues pendant vos vacances d'été !

C'est un phénomène quasi universel surligné par notre ancien rythme scolaire qui nous affranchissait du mercredi.

Mais ce phénomène peut être évité si votre motivation est à son comble. Et comme elle est toute fraîche de la veille, aucun risque en ce qui vous concerne, n'est-ce pas ?

Rappelez-vous que si vous loupez votre entraînement un jour vous reprenez à zéro. Alors tenez bon : il s'agit de 3 minutes dans une journée de 24 heures, soit 0,2 % de votre temps.

Avec ce troisième exercice, des ailes vont vous pousser, promis !

Coté physique

③ Le pont

Debout là-dedans !

Cet exercice va stimuler votre gaine abdominale et démontrer son intérêt. En créant de l'instabilité avec vos jambes, vous allez tester votre équilibre. Avoir de l'équilibre, c'est réussir à se rattraper lorsque vous vous prenez les pieds dans le tapis, c'est réussir à refaire son lacet sur un pied sans être obligé de s'asseoir, c'est la grâce et l'élégance quand vous vous déplacez.

Exercer son équilibre c'est éviter de se prendre les pieds dans le tapis, physiquement et mentalement.

C'est entraîner votre corps et votre esprit à devenir plus réactifs et plus stables en cas d'imprévu ou de danger.

En mouvement maintenant !

Allongé sur le dos, genoux pliés, pieds à plat au sol. Selon votre souplesse et votre morphologie, les pieds peuvent être plus au moins loin de votre bassin. L'essentiel est que la position soit confortable. Vous pouvez la tester en prenant appui sur vos talons. Si cette option est tenable c'est que vous êtes au top, ne changez rien, sinon réajustez !

Placez les bras le long du corps les paumes de main ancrées dans le sol, les épaules ouvertes de façon à sentir vos omoplates au contact du sol comme si vous vouliez apposer leurs empreintes.

Sur une inspiration, montez vos fesses en enfonçant vos pieds dans le sol pour former un pont avec votre corps. Portez une attention toute particulière à la force qu'exercent vos talons dans le sol.

Maintenez cette position puis sur une expiration, replacez les omoplates au sol et fermez les portes de votre gaine abdominale comme vous l'avez fait dans l'exercice précédent.

Montez une jambe vers le ciel puis abaissez-la jusqu'à la hauteur du genou de la jambe d'appui puis remontez... c'est joué !

1

2

JOUR 3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

J'ARRÊTE
DE RAMOLLIR !

3



**Répétitions : 5 à 10 mouvements
pour chaque jambe.**

Tu
rechignes à faire ton
exercice, tu n'es pas d'humeur ?
Allez jette-toi au sol sans te faire des
nœuds au cerveau !
Just Do It®.



Astuce

L'objectif est de créer du mouvement tout en cherchant à stabiliser le buste (renforcement de la gaine abdominale), d'assouplir l'arrière des jambes et de renforcer les cuisses et les fessiers.

Ne forcez pas sur l'étirement, concentrez-vous plutôt sur les sensations de votre jambe d'appui et votre gainage.

La prochaine fois

Variez les plaisirs pour vous stimuler :

- Gardez le même mouvement mais jouez avec vos pieds : pointez votre pied en montant la jambe puis tirez les orteils vers vous (pieds flex) en descendant la jambe. Puis inversez.
- Changez de mouvement : faites des mouvements de pédalage pour remplacer les mouvements hauts/bas de la jambe. Dans un sens puis dans l'autre.

⇒ À quoi sert cet exercice

À équilibrer votre posture pour vous assurer une démarche plus sûre et plus engagée.

Bonus Étirement

À la fin de votre exercice 3, reposez les fesses au sol, relâchez vos épaules que vous avez dû monter jusqu'à vos oreilles (mais pas de panique, vous allez vous autocorriger au fil des jours).

Tendez une jambe vers le plafond, puis attrapez-la selon votre niveau : arrière de la cuisse, du genou ou du mollet. Si vous n'arrivez pas à glisser vos mains jusqu'à l'arrière de votre cuisse vous pouvez attraper votre pantalon ou glissez la ceinture d'un peignoir par exemple derrière votre mollet.

Ramenez, doucement et **sans à-coups**, votre jambe vers vous jusqu'à sentir l'étirement. Essayez au maximum de garder votre genou tendu. Vous allez probablement observer des tremblements si vous ne vous êtes pas étiré depuis longtemps (c'est pas bien !).

C'est une réaction normale, ne prenez pas ça comme excuse pour arrêter. Voyez-le comme un bon moyen de mesurer vos progrès.

Respirez profondément 6 à 10 fois pour chaque jambe.

Coté mental

Je laisse couler

Vous avez sûrement quelques casseroles qui traînent dans votre esprit comme tout le monde. Des défaites que vous n'avez pas dépassées ou su utiliser pour rebondir, des querelles que vous n'avez pas digérées, des manipulations que vous n'avez pas vues venir... Vous avez votre dose de rancœur qui vous empêche de faire confiance, d'être vous-mêmes, libres de vos décisions, d'avoir confiance en vous... parce que cette montagne de casseroles vous empêche non seulement d'y voir clair mais en plus d'avancer.

Profitez de l'exercice 3 pour mettre votre corps à contribution pour vous débarrasser de ces casseroles.

JOUR 3

1

2

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

Notez dans la liste ci-après les événements, souvenirs, qui vous font ressentir des émotions négatives (colère, frustration, regret...) et des sensations physiques désagréables (boule dans la gorge, nœud au ventre, dents qui se serrent, transpiration...).

Puis chaque jour de votre challenge, choisissez dans cette liste un événement dont vous voulez vous détacher pour l'associer à l'exercice 3.

À la fin de l'exercice physique, replacez-vous en pont, fermez les yeux et visualisez l'eau qui passe sous le pont.

Puis imaginez l'évènement dont vous voulez vous débarrasser avec le plus de détails possibles (lieux, personnes, couleurs, odeurs, émotions...). Et laissez-le glisser sous le pont au rythme de l'eau. Vous pouvez utiliser le même évènement plusieurs fois. Faites-le jusqu'à la disparation des sensations physiques désagréables qui lui sont associées.

En vous débarrassant d'évènements qui vous rongent, vous libérerez votre corps de tensions et votre esprit de souvenirs inconfortables qui vous rendent moins vifs et moins réactifs.

Sachant que par ailleurs nos souvenirs sont réinventés, déformés, amplifiés au fil du temps, vous leur accordez souvent bien plus d'importance qu'ils ne méritent d'avoir. Ainsi une ancienne remarque de votre boss sur votre coupe de cheveux peut devenir « il s'en prenait toujours à moi ».

Ce qui peut potentiellement aller jusqu'à impacter toute votre expérience professionnelle ou vos relations aux autres et pas seulement une journée.

En plus de venir régulièrement vous importuner, ces souvenirs négatifs qui se sont installés dans votre mémoire à force d'y repenser et de le raconter occupent de la place aux dépens des souvenirs agréables.

Or c'est avec les souvenirs agréables que l'on se crée un capital d'images mentales, ressource indispensable pour votre bien-être, votre motivation et la réduction du stress.

En associant le physique et le mental, vous optimisez vos chances de succès. Le nouveau schéma mental va s'ancrer en vous, aidé par des sensations corporelles. C'est le même principe que la pédagogie Montessori développe à travers son principe d'apprentissage par l'expérience. La manipulation physique aide à l'apprentissage et à la mémorisation.



Je consolide les souvenirs positifs !

Pour donner plus d'importance aux souvenirs positifs dans votre mémoire n'hésitez pas à :

- Imprimer une photo pour activer la mémoire visuelle ;
- Y associer une chanson que vous aimez et qui est liée à ce souvenir pour solliciter la mémoire auditive ;
- Y associer lorsque cela est possible, un aliment ou une boisson pour jouer la carte « Madeleine de Proust » et activer la mémoire gustative.

Dès que vous êtes stressé, démotivé ou que les tensions montent dans vos équipes (professionnelles ou familiales) allez rechercher un souvenir « clés en main » pour vous plonger dans une sensation agréable de maîtrise confortable. Le souvenir réconforte parce que c'est quelque chose de connu, par opposition à l'inconnu qui fait toujours peur et qu'il vous plonge dans un univers apaisant.

Imaginez que la tension monte dans vos équipes à cause des délais qui viennent d'être raccourcis, au lieu de laisser tout le monde dans la crainte de ne pas y arriver et le stress de l'échec s'imposer, vous pouvez investir du temps pour rassembler tout le monde autour du souvenir de votre dernier succès et utiliser cette image de réussite pour garder tout le monde dans le positif et la recherche de solutions.

N'oubliez pas que le stress est un engrenage d'idées noires alors mieux vaut en sortir rapidement pour ne pas laisser le négativisme mobiliser l'énergie indispensable à vos projets quotidiens.

Cette astuce est aussi valable en famille, ou personnellement. Dès que vous vous sentez démotivé ou en perte de confiance en vous, réactivez un souvenir positif qui regonflera votre confiance et votre motivation.

1

2

JOUR 3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21



J'ARRÊTE
DE RAMOLLIR !

Je fais table rase du passé négatif !

Listez ici tout ce qui a marqué votre passé et que vous n'avez pas dépassé. Les événements qui refont surface régulièrement et qui viennent noircir vos idées, votre créativité.

.....

.....

.....

Idée du jour

Vous êtes formidable ! Vous vous êtes lancé un défi et vous vous y tenez, pour vous féliciter, accordez à votre corps et votre esprit un moment tout doux en explorant une destination pour vos prochaines vacances par exemple.

JOUR 4

La force et moi

JOUR 4

*« Il faut que le corps ait de la rigueur pour obéir
à l'âme... Plus le corps est faible, plus il commande ;
plus il est fort, plus il obéit. »*

Jean-Jacques Rousseau

« Vieille ou pas vieille ? », interroge Florence Foresti.

Couchez-vous à 4 heures du matin après une soirée arrosée et vous aurez la réponse. Une chose est sûre c'est que l'âge n'est pas que dans la tête. L'âge est aussi inscrit dans votre corps, marqué au fer rouge par vos nuits perturbées par les enfants, le travail, votre niveau de stress, vos blessures éventuelles...

Chaque jour, un événement peut vous rappeler votre âge dans la vraie vie. Vous ne pouvez plus manger ceci, vos cernes et vos cheveux vous trahissent, vous ne courez plus après le bus... Et même si vous jouez encore aux jeux vidéo et que vous portez des Converse® votre corps perd de sa vitalité et de sa force.

La moitié de nos fibres musculaires se volatilisent entre 20 et 80 ans. Une véritable fonte musculaire accélérée avec la sédentarité et une mauvaise alimentation. Loin de moi l'idée de vous faire peur, je voulais juste être sûre que vous entriez dans ce 4^e jour en pleine conscience !

J'ARRÊTE
DE RAMOLLIR !

Coté physique

4 *Leg pull back*

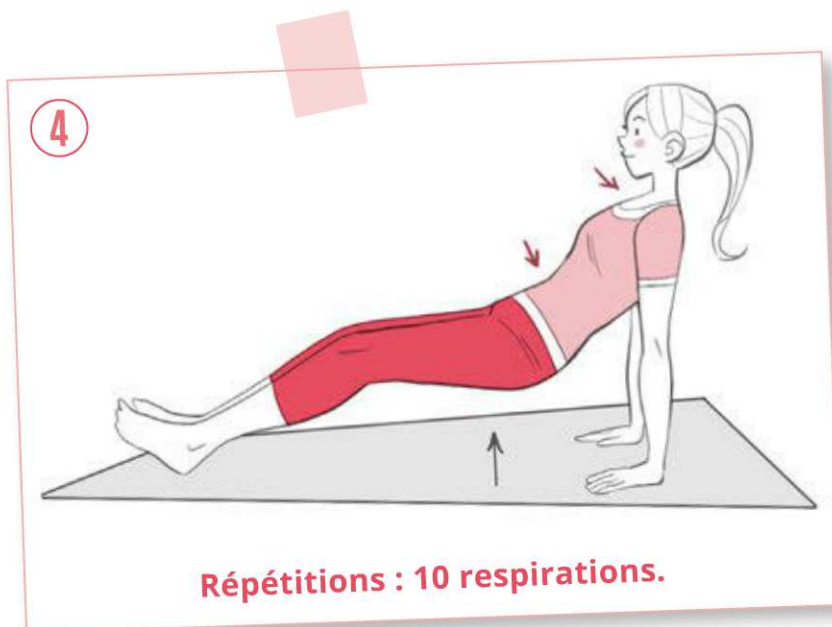
Debout là-dedans !

La force est un facteur déterminant de votre forme mais aussi de votre santé et de votre dépendance. Personne n'a envie d'appeler à l'aide pour déplacer 2 chaises ! La force de ce 4^e jour réside dans la vôtre. Ne lâchez rien, vous êtes sur la bonne voie. Tous ces efforts qui vous font du bien à l'intérieur, vont très vite se voir à l'extérieur.

En mouvement maintenant !

Assis jambes tendues ou légèrement fléchies si votre souplesse ne vous permet pas de déplier complètement vos jambes. Placez vos mains derrière vos fesses, les doigts pointés vers les pieds. Abaissez vos épaules, allongez la nuque et grandissez-vous sans vous cambrer. Verrouillez votre ceinture abdominale comme sur les exercices précédents.

Sur une inspiration, montez les fesses. Gardez la nuque et les clavicules dégagées de vos épaules comme si vous vouliez regarder loin devant vous. Maintenez cette position durant 5 respirations.



Tu te dis
que tu n'aurais pas
dû te resservir hier ? Eh bien !
Il n'est jamais trop tard ! Dorénavant,
arrête de te resservir à table,
c'est déjà ça de gagné !



Astuce

Vous pouvez surélever un peu vos mains pour réduire le levier et donc la difficulté, en prenant appui sur une marche ou 2 blocs de yoga, 2 dictionnaires Larousse...

La prochaine fois

Challengez-vous en montant une jambe puis l'autre tout en gardant le bassin et le buste fixes.

⇒ À quoi sert cet exercice

À détacher vos épaules qui semblent collées à vos oreilles toute la journée et à relever le menton comme quelqu'un qui est prêt à relever tous les défis.

Coté mental

Je visualise mes projets

Pendant une minute, vous allez sortir la tête du cou, regardez loin devant vous. Profitez-en pour repenser à votre rythme de vie et sortir la tête de l'eau.

Que vous vous sentiez pris au piège, la tête dans le guidon, ou encore en pilotage automatique, sautez dans le train *J'arrête de ramollir* pour relever la tête.

Naturellement l'exercice physique va déclencher chez vous une envie d'en faire plus. En prenant soin de votre corps vous entrez aussi dans une dynamique auto-centrée, bienveillante envers vous-même. Prendre du temps avec soi ne veut pas dire être égoïste, cela veut dire récupérer des forces pour mieux s'occuper des autres, se donner la possibilité de retrouver de l'énergie pour faire des projets. Les projets vous tirent vers le haut, vous permettent d'injecter du positif et sont la part de rêve dont vous avez besoin.

La visualisation est l'outil le plus populaire chez les sportifs. Elle agit sur les émotions en vous transportant dans un autre univers instantanément. Un univers plus serein, plus motivant, plus drôle... selon vos besoins. Vous visualiser en vacances depuis votre bureau, vous permet de réduire le stress et de vous motiver. C'est le pouvoir des images mentales. Elles agissent sur les sensations de notre corps quand elles apparaissent dans notre cerveau.

La visualisation est extraordinaire pour gérer vos émotions mais elle l'est tout autant pour optimiser vos chances de réussite.

Visualiser un projet ou une envie c'est lui donner une existence et une chance de se concrétiser. C'est aussi les laisser vivre en vous et vous animer. C'est voir plus loin et se motiver pour avancer pas à pas. Comme un sportif qui se visualise aux Jeux olympiques, prenez un projet que vous avez enterré et réactivez-le dans votre esprit. Cela peut être ouvrir un *food truck* bio, partir 6 mois pour un tour du monde, changer de job, demander une augmentation...

Chaque fois que vous réaliserez l'exercice 4, visualisez les étapes qui vous mènent jusqu'à ce projet. Cette visualisation va booster votre motivation et vous permettre de persévérer. Elle vous servira de piqure de rappel pour ne pas le perdre vue.

Cet entraînement journalier va également chasser le doute ou la peur de l'échec qui envahit votre esprit, tout ce qui vous empêche d'aller plus loin, d'être audacieux, de tenter votre chance dans votre quotidien et dans votre vie. Le doute et la peur de l'échec sont les « Pac-Man » de vos projets. Ils n'en font qu'une bouchée dès qu'ils entrent dans votre tête.



Mes « bonnes » excuses !

Notez ici un projet qui vous tient à cœur.

.....

.....

.....

Notez ici tout ce qui vous empêche de le faire.

.....

.....

.....

Puis supprimez de cette liste tout ce qui vient de l'extérieur : la peur du regard des autres ou les contraintes que vous pensez imposer aux autres à cause du changement.

Exemple : « Je ne peux pas abandonner mes collègues maintenant. »

Vous pouvez maintenant mettre toute votre énergie à construire votre projet, à l'image d'un skieur qui prépare la descente de Val d'Isère.

Mon projet et moi	Le skieur et sa descente
Je visualise le projet étape après étape.	Il visualise la descente porte après porte.
Je visualise les difficultés, et comment les surmonter.	Il visualise les passages difficiles et comment il devra les surmonter.
Je visualise la finalité, sans imaginer abandonner en cours de route.	Il visualise son arrivée. Jamais il ne se visualise tomber au milieu de sa descente.
Je visualise ce que la réalisation de ce projet va me rapporter.	Il visualise sa victoire ou au moins sa place sur le podium.
Je visualise où le projet va me mener.	Il visualise la compétition suivante, son classement général.

Dans votre vie personnelle et professionnelle, ne laissez plus la peur, la crainte, l'appréhension, vous voler vos chances de réussite.

J'ARRÊTE
DE RAMOLLIR !

JOUR 5

Ça se précise

*« Le cœur donne la direction ; le cerveau la solution
et le corps la concrétisation. »*

Luis Fernandez

Poing levé, vous avez relevé les cinq premiers jours de défi et c'est tant mieux.

Comme les cinq doigts de la main, ces cinq exercices sont une base fluide et reproductible qui va s'enchaîner comme une chorégraphie, un rituel d'entraînement. Ces exercices vont s'ancrer dans votre challenge et votre quotidien vous donnant l'assurance et l'énergie nécessaires pour de nouveaux exercices.

Coté physique

⑤ *Front and back*

Debout là-dedans !

Après les 4 premiers exercices vous devriez être suffisamment réveillé pour intégrer un principe utilisé pour les entraînements techniques des athlètes.

L'exercice 5 va faire appel à vos qualités proprioceptives c'est-à-dire votre capacité à utiliser vos propres sensations pour améliorer la qualité de vos mouvements.

Chaque mouvement peut être plus rentable s'il est exercé avec une plus grande précision et concentration. En utilisant vos ressentis vous pourrez

rentabiliser le mouvement et utiliser les bons muscles au bon moment en évitant toute compensation.

En mouvement maintenant !

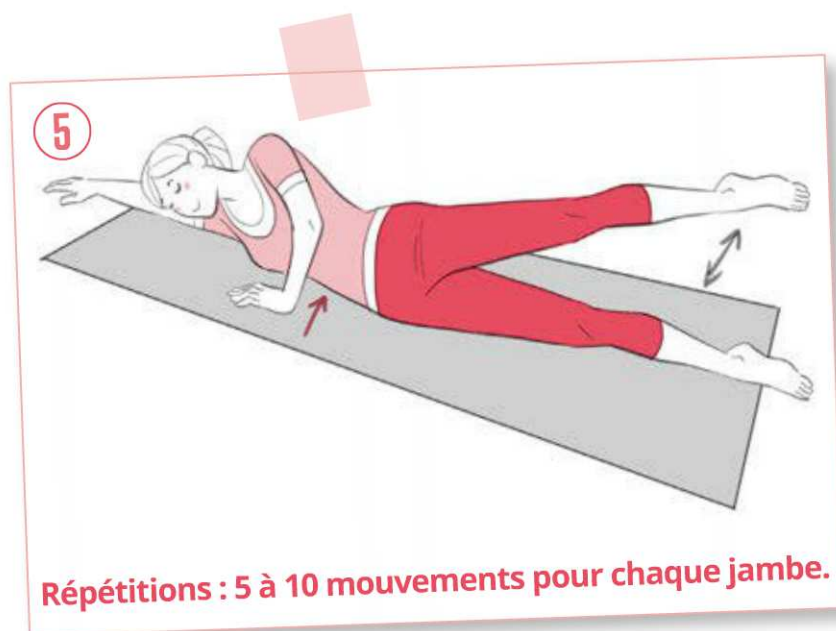
Allongé sur le côté droit, tendez le bras droit et posez votre tête dessus. Si cette position est contraignante ou inconfortable, pliez le coude et posez votre tête sur votre avant-bras. Replacez votre épaule afin de glisser votre omoplate vers votre taille. Placez votre main gauche devant votre nombril le coude fléchi.

Allongez les jambes dans le prolongement du buste, puis déplacez-les vers l'avant afin de voir vos pointes de pieds et vos tibias.

Sur une expiration, poussez le nombril vers la colonne vertébrale et fermez les « portes » de votre gaine abdominale afin que votre taille s'affine comme pour laisser un passage de fourmis entre le sol et votre taille.

Soulevez la jambe gauche (10 à 15 cm au-dessus de la jambe gauche), étirez-la afin d'aligner vos hanches l'une au-dessus de l'autre. Puis balancez-la d'avant en arrière sans perdre l'équilibre. Gardez la jambe bien tendue, le buste tonique. Imaginez que vous traciez une ligne avec votre pointe de pieds. À vous d'ajuster l'amplitude de votre mouvement qui va dépendre de la force de vos muscles abdominaux.

Vous pourrez donc facilement noter vos progrès !



Maintenant
qu'on y est, autant
faire de votre mieux !
Appliquez-vous, ça va
payer.



Astuce

Gardez un passage de fourmis entre le creux de votre taille et le sol en activant votre gaine abdominale.

Vous pouvez également poser la main du dessus sur votre taille pour solliciter votre ceinture abdominale et stabiliser votre bassin.

La prochaine fois

Mettez-vous en appui sur le coude en posant votre tête sur votre main du dessus. Votre buste est décollé de votre tapis pour éprouver votre équilibre.

⇒ À quoi sert cet exercice

L'objectif est de créer de l'instabilité pour renforcer votre équilibre et rendre vos mouvements plus précis pour qu'ils soient plus rentables.

En fait, le principe de précision va agir sur votre corps comme un amplificateur de mouvement. C'est gratuit profitez-en !

Coté mental

Je change de registre

« Ah ! si j'étais président de la République... », « Si j'avais plus d'argent... », « Si j'avais plus de temps... ».

Que de belles phrases qui précèdent souvent de longues envolées lyriques spéculant sur une vie hypothétique et meilleure.

Savez-vous pourquoi les phrases alambiquées sont contre-productives ? D'abord parce qu'elles sont trop confuses, trop vagues pour pouvoir y répondre par des actions appropriées. Ensuite parce qu'elles vous renvoient une image négative de vous-même. En posant ces conditions vous

vous mettez face à votre incapacité de réussir quelque chose d'impossible.

Non, vous n'êtes pas un looser si vous n'avez pas de *Rolex* à 40 ans !

Pour ne pas perdre confiance en vous en quelques secondes, au milieu de nulle part, il faut prendre l'habitude de préciser vos envies et vos objectifs. Cette étape est un incontournable de développement et de satisfaction personnelle. Vous pouvez utiliser le principe de précision dans vos plans d'actions car, comme pour le corps, ce principe rend vos actions productives et rentables.

Concrètement il peut vous aider à sortir de la phase d'expectative dévalorisante remplie de « si » pour passer en phase constructive et dynamique ponctuée de « avec ».

« Avec 5 kg de moins je vais... »

Le « si » vous place en spectateur. Dans l'expectative d'un évènement incroyable mais aussi, sachez-le, ingérable parce que vous n'y êtes pas préparé. Lorsqu'un projet n'est pas précis il reste classé dans votre esprit comme peu intéressant, « à faible potentiel » de réussite.

Exemple : « Si j'avais plus de temps, je pourrais jouer au tennis. »

Mais, rien ne vous prouve que vous le feriez. Au moment où vous prononcez cette phrase vous ne savez pas si vous choisirez de jouer au tennis avec plus de temps ou si même vous aurez la volonté de le faire.

En précisant vos envies vous leur donnez forme. Elles entrent dans la catégorie « à fort potentiel », vous plongeant dans une dynamique positive et constructive pour vous mettre en mouvement.

Exemple : « Avec 5 kg en moins je vais pouvoir commencer la course à pied. »



J'ARRÊTE
DE RAMOLLIR !

Je précise mes envies !

Vous voulez passer plus de temps avec vos enfants ou à faire du sport ? Cessez de le dire comme si c'était un slogan pour une lessive. Si vous voulez vraiment le faire mettez-vous en mouvement.

Complétez ces 3 affirmations :

- **Avec une heure de plus pour moi par semaine, je vais...**

.....

.....

.....

- **Avec plus d'énergie, je vais...**

.....

.....

.....

- **Avec plus de confiance en moi, je vais...**

.....

.....

.....

JOUR 6

Dessine-moi demain

*« Le champion tire les leçons du passé,
concrétise le présent, pense le futur. »*

Luis Fernandez

Chaque jour passé dessine les grandes lignes d'un « nouveau vous », plus énergique et plus ambitieux pour sa vie personnelle et professionnelle.

L'exercice d'aujourd'hui est un excellent moyen de vous ancrer dans votre challenge car il réclame tout à la fois la précision d'hier et la détermination de demain.

Il est temps de chasser les excuses qui traînent encore dans votre esprit.

Coté physique

⑥ Le cercle

Debout là-dedans !

Voilà un exercice clé qui joue naturellement les prolongations avec l'exercice précédent et qui ne laisse aucune place à l'hésitation ou aux excuses. Une fois installé, il ne vous reste plus qu'à changer le mouvement des jambes, en gardant votre équilibre et la précision de votre gestuelle. Pensez à pousser votre nombril vers votre colonne vertébrale et à garder votre passage de fourmis.

JOUR 6

1

2

3

4

5

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

En mouvement maintenant !

J'ARRÊTE
DE RAMOLLIR !

Restez sur le côté gauche, bras gauche tendu sous votre tête ou plié comme vous préférez. Conservez la jambe droite alignée à la hauteur de votre épaule droite. Étirez la jambe droite pour conserver l'alignement des deux hanches et la jambe bien tendue. Pointez vos orteils puis dessinez des petits ronds très précis avec cette jambe. Changez de côté en roulant sur le ventre, bras tendus au-dessus de la tête pour garder la dynamique au lieu de rouler comme une loutre de mer.



Tu te
demandes ce que tu
fais là à compter des cercles ?
Pense plutôt à tout ce que tu ferais
si tu arrêtais de tourner en
rond dans ta vie.



Astuce

Comme dans l'exercice précédent, vous pouvez poser la main du dessus sur votre hanche pour sentir l'implication de la ceinture abdominale dans cet exercice et stabiliser votre bassin.

La prochaine fois

Mettez-vous en appui sur le coude en posant votre tête sur votre main du dessus. Votre buste est décollé de votre tapis pour mettre à l'épreuve votre équilibre.

⇒ À quoi sert cet exercice

Avec cet exercice vous exercez l'endurance de votre gaine abdominale. Vous pouvez ainsi tenir votre position debout droit comme un « i », gaine abdominale bien engagée toute une soirée. Vous pourrez aborder les soirées cocktails sans craindre le mal de dos !

Bonus Étirement

Placez-vous sur le dos, jambes allongées et bras le long du corps. Inspirez et expirez profondément cinq fois pour vous détendre et relâcher votre corps.

Attrapez votre genou droit avec votre main droite, puis emmenez-le vers votre épaule gauche. Posez votre main gauche sur votre cheville droite et exercez une légère pression vers le bas. Vous devez ressentir un étirement du fessier droit. Sur chaque expiration, poussez votre nombril vers l'intérieur.

Maintenez 7 respirations complètes et changez de jambe.

Coté mental

J'arrête de chercher des excuses

Taillez votre crayon car la prochaine liste risque d'être longue.

« J'ai piscine, je n'ai pas vu les enfants ce matin, je me lève tôt demain, ma chaudière est en panne, je sors de chez le coiffeur... » Voici quelques exemples de ce que vous pouvez entendre lorsque votre élève annule son coaching. Vous en avez certainement d'autres.

Certaines excuses ont dû même commencer à phosphorer dans vos têtes, parce que 6 minutes cela commence à compter dans votre logistique matinale. Mais « Qui veut cherche un moyen, qui ne veut pas cherche une excuse ».

Je vous invite donc à prendre connaissance de ces excuses et à vous débarrasser des vôtres pour tenir votre challenge et vous tracer une nouvelle dynamique dans le futur.

Dites au revoir à M./M^{me} Tamalou

« J'ai un problème de genou ». Derrière cette excuse se cache un étrange mélange de peur et de fierté.

La peur de se faire mal car on a déjà expérimenté les contraintes que cela impose (arrêt maladie, perte d'autonomie, impact financier...). La peur d'avoir mal parce que personne n'aime la douleur physique et son impact psychologique (perte de confiance en soi, mauvaise humeur...). Mais aussi la peur du regard des autres, de ne plus être à la hauteur. Faites-vous confiance pour dépasser ces pensées, et pour réaliser tous les exercices à votre rythme et à l'écoute de votre corps.



C'est vous qui le dites

Audrey, consultante éditoriale, 35 ans, 2 enfants.

Je n'ai jamais été une grande sportive. Pourtant, j'ai toujours fait un peu de sport, au départ pour m'évader d'une vie scolaire trop bien rangée. Pendant 15 ans, j'ai pratiqué assidûment l'équitation. Aussi, quand un médecin scolaire m'a diagnostiqué une scoliose évolutive, j'ai âprement négocié de continuer à monter à cheval. Gagné ! Malgré un corset et de la rééducation, j'avais le droit à 3 heures de liberté par semaine pour pratiquer ma passion. À l'époque, j'étais plutôt réservée et je manquais énormément de confiance en moi. Parvenir en quelques années à un niveau plutôt élevé (galop 7) m'a donné des ailes. Voilà une discipline qui me plaisait énormément et dans laquelle je m'épanouissais. Puis, j'ai dû arrêter pour cause d'études très prenantes, et d'un autre problème de santé : une maladie coeliaque. Juste avant d'arrêter de consommer du gluten, j'étais très affaiblie par un souci dont je ne connaissais pas encore le nom. J'avais maigri, et on me croyait anorexique.

Après avoir repris des forces, j'ai commencé les arts martiaux. Le Qwan Ki Do plus précisément, art martial sino-vietnamien, proche du kung-fu. Malgré les entraînements difficiles, plutôt masculin, j'ai développé une énergie que je ne me connaissais pas. Au fur et à mesure des cours, je me sentais de plus en plus exister, forte d'une nouvelle puissance intérieure. J'ai pris conscience de mon corps, de son potentiel. J'y ai aussi trouvé une solide bande d'amis ce qui n'a fait que renforcer mon état de bien-être. Devenue maman, avec un planning bien rempli, je sais que le sport m'est indispensable pour me sentir bien dans mon corps. C'est paradoxalement quand je me sens le plus fatiguée, ou lorsque je ressens des douleurs que je sais liées au stress, que je cours à la gym suédoise.

JOUR 6

Évincez l'excuse du boulot

« Mais je bosse moi ! Je n'ai pas le temps de faire du sport ! »

Le plus dur n'est pas de trouver le temps car le temps est subjectif. À chacun de revisiter ses priorités pour libérer quelques minutes dans sa journée et pratiquer une activité pour sa santé. Le plus dur est de trouver la motivation de le faire. D'où l'importance des deux premiers challenges mentaux.

Ne sortez plus l'excuse « affinités »

Après l'excuse du boulot vient régulièrement : « Mais faut aimer ça, le sport ! ». Croyez-vous qu'une séance d'entraînement soit une partie de plaisir pour les sportifs ? L'entraînement est un moyen d'atteindre ses objectifs et c'est le sentiment de satisfaction post-entraînement qui a de la valeur. Ce sentiment d'accomplissement, de dépassement de soi, de cohérence avec ses engagements est bien meilleur que l'impression de perte de temps que nous laisse une séance de télé/canapé.

N'utilisez plus vos enfants comme excuse

Si vous avez des enfants, sachez que vous n'êtes pas seul dans ce cas et heureusement pour les métiers de la remise en forme les deux sont

compatibles. C'est vrai les enfants demandent beaucoup de temps et prennent beaucoup d'énergie mais c'est moche de les utiliser comme excuse pour ne pas faire d'exercices physiques. D'autant plus que vous ne les utilisez jamais lorsque vous devez répondre à un mail ou flâner sur les réseaux sociaux. Dites-vous qu'il est plus bénéfique de passer 30 minutes avec ses enfants de bonne humeur qu'une heure à crier.

Pour récupérer du temps et de la sérénité en famille, offrez-vous le coffret de cartes *21 jours pour arrêter d'être débordée : 84 cartes pour jouer en famille* (Éditions Eyrolles, 2015).

Ne vous cachez pas

Ne vous cachez pas derrière un tapis de gym que vous n'avez pas. Vous n'avez pas l'équipement adéquat pour commencer à faire de la gym chez vous ? Prenez deux serviettes de bain pour commencer. Pas besoin non plus d'un pantalon ou d'un short dernier cri antitranspirant. Venez comme vous êtes et bougez !

« L'habit ne fait pas le moine ». Vous n'avez pas besoin d'être sur votre 31 pour pratiquer 10 minutes d'exercices physiques chez vous.

Ne cherchez pas la perfection d'un sportif de haut niveau

Si vous vous dites « Je ne fais pas ça parce que je ne sais pas faire les mouvements. Et puis ça a l'air compliqué, je ne comprends pas les dessins... »

C'est sûr l'inconnu fait peur, et la peur de ne pas y arriver est très démotivante, mais ce n'est pas une excuse pour ne rien faire.

Si vous aviez pensé comme cela lorsque vous étiez petit vous n'auriez sans doute jamais appris à nager ou à faire du vélo.

Pourquoi cherche-t-on des excuses ?

Les excuses sont une fausse justification de vos peurs et de vos croyances. Des vrais péages sur votre autoroute. Elles vous pompent de l'énergie, vous ralentissent, voire même vous dévient de votre chemin.

Elles ne sont malheureusement pas seulement applicables aux séances de sport. Elles se déclinent dans toutes les sphères de votre vie personnelle, professionnelle et sociale et vous font perdre, sans aucun doute, de belles opportunités de réussir et de vous épanouir.



Halte aux prétextes !

Écrivez ci-dessous les excuses qui pourraient vous ajourner de votre rituel matinal. Attention une fois écrites elles ne peuvent plus être utilisées.

.....

.....

.....

Pensez également à écrire vos excuses lorsqu'une nouvelle aventure s'offre à vous et que vous commencez à avoir peur.

Vous pourrez ainsi mieux identifier ce qui est concret et factuel et ce qui vous sert d'excuses. Mais attention l'excuse n'est pas forcément négative en soi. C'est une façon déguisée de dire aux autres que vous n'avez pas envie ou que vous ne vous en sentez pas capable.

Il suffit d'être honnête avec soi-même pour pouvoir tracer son propre chemin.

Idée du jour

Vous pouvez être fier de vous. Vous venez de passer la première semaine de challenge *J'arrête de ramollir*. Vous allez pouvoir vous détendre avec cet exercice avant la répétition générale des exercices demain.

1

2

3

4

5

JOUR 6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

J'ARRÊTE
DE RAMOLLIR !

JOUR 7

Mon énergie et moi

*« Les pas ne conduisent pas seulement vers le but ;
chaque pas est un but. »*

Alain

Si vous ressentez de l'énergie en vous, vous êtes énergique !

Voilà une semaine que vous avez pris votre corps en main et que vous profitez de ce cercle vertueux pour récupérer de l'énergie. Avoir de l'énergie c'est avoir la capacité de faire plus de choses mais surtout de faire ces choses avec assurance et exactitude.

Coté physique

On répète !

Cette 7^e journée est la cerise sur le gâteau. Toute la semaine vous avez appliqué la première partie de la recette pour arrêter de ramollir. Il est maintenant temps de porter soin à la présentation !

Si vous avez commencé un lundi comme recommandé en p. 20, le 7^e jour est un dimanche pour bénéficier de plus de temps.

Profitez donc de cette journée pour revoir tous les exercices et soigner leur présentation. Soyez précis dans vos mouvements. Tendez les jambes lorsqu'elles doivent l'être, abaissez vos omoplates et grandissez-vous, contractez votre ceinture abdominale...

Prenez soin de bien ressentir les muscles signalés par une flèche rouge mais aussi de sentir tout votre corps tonique, disposé à faire de l'exercice physique.

C'est votre challenge, impliquez-vous dans chaque exercice pour l'inscrire dans votre corps afin que tous s'enchaînent comme une chorégraphie.

Cela vous permettra de vous concentrer sur les nouveaux exercices de la semaine 2.

Coté mental

Je qualifie mes actions

Avez-vous remarqué comme lorsque vous êtes stressé, vous agissez dans la précipitation ? Cette précipitation vous conduit à faire des erreurs. Des erreurs qu'il vous faut réparer et qui vous prennent l'énergie et le temps que vous n'avez pas forcément lorsqu'elles se cumulent. Et finissent par vous prendre aussi votre sens de l'humour et votre confiance en vous. Imaginez les conséquences d'un oubli d'ordinateur dans le train !

Capitaliser son énergie en investissant du temps pour soi c'est s'assurer de préserver son efficacité, sa productivité mais aussi sa bonne humeur. Un esprit plus vif peut anticiper, analyser, et réagir en toutes circonstances tandis qu'un esprit fatigué manquera de discernement pour prendre les bonnes décisions et se laissera aller à la dévalorisation de soi.

La fatigue est mère de tous les maux. Perte d'efficacité, de plaisir, de capacité à se réjouir, d'envie, de motivation, de confiance en soi, d'estime de soi, d'amour pour les autres...

Elle prend toutes les ressources qui permettent d'être fier de soi, d'aller chercher dans ses réussites et ses actions la reconnaissance de son talent, de sa valeur ajoutée ou de sa particularité. Tout ce qui fait de vous un être exceptionnel.

Votre objectif est donc d'avoir suffisamment d'énergie pour être capable de faire des choses intéressantes et gratifiantes. C'est d'entrer dans un cercle vertueux d'actions qui vous donnera de l'énergie en retour.

Toute la difficulté réside dans la gestion des actions à accomplir et de leur qualification. Arrêtez de penser que tout est urgent ou non urgent et gardez ce terme pour les urgences médicales, policières...

1

2

3

4

5

6

JOUR 7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

Réévaluez vos actions en énergie en deux catégories : celles qui consomment de l'énergie et celles qui vous en redonnent.

Les tâches récurrentes, ennuyantes, stressantes sont très consommatrices d'énergie tandis que celles qui offrent du réconfort, de la reconnaissance, du plaisir vous donnent un coup de *boost* et rechargent votre capital énergie.

Puis organisez vos journées en fonction de votre énergie disponible pour optimiser les chances d'entreprendre vos actions avec motivation et donc de les réussir.

Lorsque vous arrivez à faire ce que vous avez prévu dans une journée vous êtes fier de vous et vous êtes prédisposé à échanger ouvertement avec vos collaborateurs, passer du temps avec votre famille sans avoir l'esprit préoccupé par toutes ces choses que vous n'avez pas réussi à accomplir.

Le secret pour être fier de vous c'est d'être indulgent avec vous-même.

Ne vous imposez pas ce que vous n'oseriez pas imposer à votre meilleur ami. Ne vous infligez ni *to-do list* intenable, ni rythme infernal, ni régimes excessifs.

Soyez bienveillant avec vous-même comme vous l'êtes avec les autres. Vous avez en vous toutes les ressources nécessaires pour le faire. Inutile de vous rappeler que les effets du manque de sommeil dans votre cerveau sont équivalents à ceux constatés lors de l'ébriété, qu'une mauvaise alimentation augmente considérablement les risques cardio-vasculaires ou que le manque d'activité physique accélère le processus de vieillissement. Vous savez tout ça. Il ne vous reste plus qu'à vous appliquer ces conseils que vous avez peut-être même déjà prodigués à des amis !



J'organise différemment ma semaine !

Notez ici toutes les actions de la semaine prochaine que vous savez être très consommatrices d'énergie et chronophages. (Les deux allant souvent de pair.) Plus la tâche vous paraît difficile ou rébarbative, plus elle vous prend du temps.

.....

.....

.....

Puis notez-les de 1 à 5 (5 étant l'action la plus consommatrice d'énergie).

Notez ici toutes les actions qui pourront vous apporter de l'énergie.

.....

.....

.....

Puis notez-les de 1 à 5 (5 étant l'action la plus rémunératrice d'énergie).

Enfin, utilisez vos notes pour organiser votre semaine en équilibrant vos actions consommatrices et rémunératrices d'énergie.

1

2

3

4

5

6

JOUR 7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21



SEMAINE 2

Je déploie
ma routine matinale

Vous l'avez expérimenté en première semaine : une bonne journée commence à la minute où l'alarme sonne. Et la routine est votre garde-fou pour optimiser vos chances de réussir vos journées.

Cette deuxième semaine va vous permettre d'installer cette routine et de l'éprouver. Car il y a des matins où l'on n'a pas envie d'être du matin. Des matins où la boîte mail nous appelle, les enfants se réveillent encore plus tôt, la faim nous tiraille ou le sommeil nous fait cruellement défaut.

Il faut donc compter sur un rituel bien rodé pour arriver à s'extirper du lit et lutter contre cet espace-temps improductif qui existe entre le moment où le réveil sonne et le moment où l'on se lève.

Si la première semaine vous étiez l'artisan de la routine matinale, cette deuxième vous en serez l'industriel.

Vous allez découvrir les joies de constater que votre corps est plutôt efficace, que votre stress laisse la place à des émotions plutôt agréables et vos pensées s'organisent plus rapidement.



Et si vous changiez un truc dans vos assiettes ?

Le principe de la quantité à l'honneur :

« Finis ton assiette ! »

Si vous avez grandi avec cette phrase, il n'est pas étonnant que vous finissiez vos assiettes sans vous demander si vous avez encore faim.

Réduisez la taille de votre assiette de tous les jours c'est réduire la quantité d'aliments disponibles chaque jour dans son assiette.

Manger dans une assiette plus petite va vous aider à être rassasié plus vite. D'une part, parce que vous aurez devant vous une assiette pleine au lieu d'une cuillère à soupe de pâtes perdues au milieu d'une grande assiette. Visuellement c'est moins frustrant. Vous voyez une assiette pleine, votre cerveau reçoit l'information qu'il y a suffisamment à manger. Inversement si vous regardez une assiette à moitié vide votre cerveau va se mettre en mode panique « Il n'y a pas assez à manger » avant même de recevoir l'information de votre estomac sur son niveau de satiété.

D'autre part, parce que si vous avez été habitué à finir votre assiette vous la finirez que vous ayez faim ou non. Autant donc que l'assiette soit adaptée à la proportion alimentaire qu'il est raisonnable de manger.

Sortez les assiettes à dessert de mamy, car si elles sont jolies ça marche encore mieux !

Et pendant que vous y êtes, arrêtez de finir l'assiette des autres !

J'ARRÊTE
DE RAMOLLIR !

JOUR 8

J'ouvre les yeux

« La pire des défaites, celle d'avoir refusé le combat. »

Gérard d'Aboville

Tête baissée, en avant toute ! Vous avez pris l'habitude de conduire votre vie à toute allure, sans vous arrêter pour contempler le chemin parcouru ou à parcourir. Pas le choix ? C'est vrai, être débordé, surbooké, c'est très tendance.

Une étude conduite par « London School of Economics » and « Harvard Business School » démontre que les cadres passent 18 heures par semaine en réunion et 20 heures à régler des petites tâches qu'ils pourraient déléguer.

Et si vous vous accordiez du temps pour penser, pour sortir du peloton de votre marathon quotidien et courir à votre rythme ? Pour laisser entrer de nouvelles voies de pensées et vous demander comment sortir du fameux « on a toujours fait comme ça » ? L'exercice 8 va littéralement vous y aider. En créant un espace physique avec vos bras et vos jambes, profitez-en pour libérer un espace mental favorable au changement.

Coté physique

8 *Double leg stretch*

Debout là-dedans !

Allongez-vous sur le dos, ouvrez vos épaules et collez vos omoplates sur le tapis afin qu'elles en marquent leurs empreintes. Respirez profondément 3 fois, accueillez votre journée sereinement et ouvrez-vous au monde. Décollez vos pieds et pliez les genoux afin de former un angle droit hanche/genoux. Vos genoux sont collés et vos talons également.

En mouvement maintenant !

Actionnez votre ceinture abdominale comme pour l'exercice 2 en respectant ces 3 étapes :

- Fermer une porte : Rentrez le ventre comme si une planche entre le sternum et le pubis s'abaissait. Votre muscle transverse s'actionne.
- Mettre la clé dans la porte : Votre sternum glisse vers le nombril.
- Fermer les fenêtres : vos côtes se rapprochent et les obliques se contractent.

Posez vos mains sur vos genoux et expirez. En inspirant tendez les bras au-dessus de votre tête et les jambes à 45° en même temps. En expirant ramenez les bras et les jambes au-dessus des hanches avec les talons sur les fesses.

JOUR 8

1

2

3

4

5

6

7

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

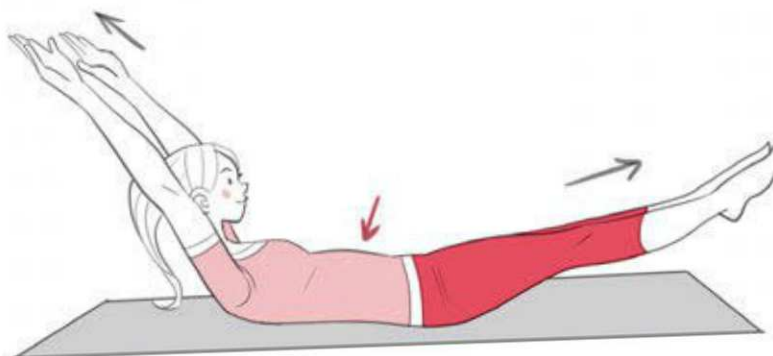
19

20

21

J'ARRÊTE
DE RAMOLLIR !

8



Répétitions : 5 à 10 mouvements.

Tu ne
sens rien ? Ça
vaut peut-être le coup de
te concentrer sur ta capacité à
transformer un simple exercice
en challenge pour tes
abdominaux.



Astuce

Gardez votre bassin stable et collé au sol. Plus précisément votre sacrum (os situé dans le bassin entre le coccyx et la colonne vertébrale) doit rester au sol.

Vous pouvez aussi faire cet exercice en gardant la tête au sol.

Pour la prochaine fois

Augmentez l'amplitude des jambes et des bras, en veillant à ne pas cambrer et à ne pas relâcher votre ceinture abdominale.

⇒ À quoi sert cet exercice

À affiner votre taille pour fermer ce jean que vous adorez, mais également travailler la coordination qui décroît avec l'âge.



Je sors de mon cadre

Si vous pensez que la routine est réservée aux vieux ou aux obsessionnels, sortez-vous vite cette idée de l'esprit. La routine est comme une baguette magique. D'un coup d'un seul elle vous rend plus efficace, plus performant, plus clairvoyant et plus objectif. En libérant votre esprit de toute une série de petites décisions et de toutes les incertitudes qui les accompagnent vous lui laissez 100 % de ses capacités. Fort de tout son potentiel il peut se concentrer sur des décisions vraiment importantes qui ont un impact sur vos vies personnelle et professionnelle.

Enchaîner toutes vos tâches matinales aléatoirement vous fait perdre ce temps précieux après lequel vous courez et augmente considérablement votre niveau de stress.

Si votre matin est réglé comme du papier à musique vous supprimez tous ces aléas consommateurs de temps et d'énergie, et vous vous créez une nouvelle zone de réflexion et de créativité.

Vous pourrez donc ouvrir votre esprit à autre chose dès votre réveil, car la routine va automatiser toutes les tâches quotidiennes qui ne demandent aucune valeur ajoutée de votre part et que vous allez exécuter sans avoir à y penser. Ne gaspillez pas ces minutes précieuses du matin.

Dans le cadre de votre challenge *J'arrête de ramollir* l'objectif est de vous libérer de l'énergie physique et de la créativité pour vous rendre plus performant. Aussi ne restez pas enfermé derrière le fil d'actualité en rapport avec votre activité professionnelle tous les matins. Profitez-en pour découvrir quelque chose de nouveau. La nouveauté stimule votre cerveau et réveille votre créativité.

JOUR 8

1

2

3

4

5

6

7

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

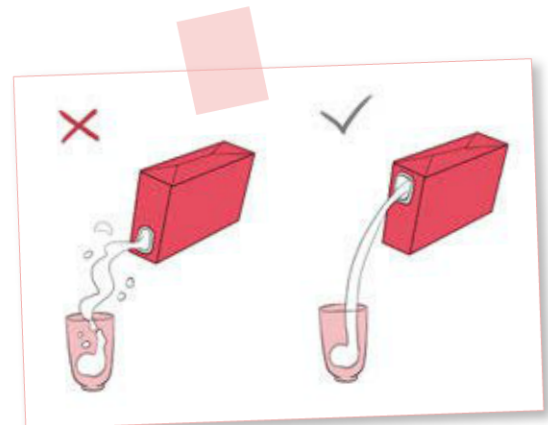
Aussi n'hésitez pas à sortir du cadre et allez chercher des informations différentes. Regardez une vidéo inspirante sur un thème qui vous interpelle (éducation, écologie, intelligence artificielle, développement personnel, ...). Les conférences *TED talks*, sont une excellente source d'informations pour vous interpeller et ébranler vos idées reçues. Vous pouvez également lire un article de presse internationale, admirer une visite de musée virtuelle... tout ce qui n'est pas en lien avec votre secteur professionnel.

Sortez de vos champs d'action et de compétences pour aller vous nourrir de ce qui vous entoure.

Ne pas sortir du cadre, c'est par exemple constater chaque matin que la brique de jus de fruits que l'on utilise ne coule pas proprement dans le verre sans chercher une autre option. Il est vrai que c'est plus rapide d'accuser les fabricants qui vendent des emballages discutables que de réfléchir aux propriétés physiques d'une brique.

Mais ce mécanisme de pensée n'est pas seulement dû à votre esprit revendicateur mais il est induit de notre cerveau qui est sursollicité et prend toujours le chemin le plus court pour réagir rapidement et instinctivement à des situations.

Pour sortir du piège de la brique, et déjouer la paresse de notre cerveau il faut sortir de la précipitation.



Prenez donc l'habitude de faire des pauses efficaces dans votre journée. Vous savez, ces moments que vous refusez de prendre par manque de temps ou qui vous culpabilisent, mais qui ont un impact positif sur votre bien-être physique, mental et émotionnel. C'est le moment de laisser entrer de nouvelles habitudes qui vous aideront à faire un pas sur le côté pour analyser ce qui se passe différemment et certainement trouver une solution rapide et adaptée.



Ma pause bien-être.

Notez des idées de pauses (de moins de 15 minutes) que vous pourriez vous accorder en journée et qui impacteraient votre mental, votre physique et vos émotions positivement.

Mentalement :

.....

.....

.....

Physiquement :

.....

.....

.....

Émotionnellement :

.....

.....

.....

1

2

3

4

5

6

7

JOUR 8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

J'ARRÊTE
DE RAMOLLIR !

JOUR 9

Je respire

*« Le champion tire les leçons du passé,
concrétise le présent, pense le futur. »*

Luis Fernandez

S'ouvrir à de nouvelles perspectives, c'est tout l'enjeu de cette deuxième semaine.

En contrôlant votre corps vous allez contrôler vos idées et également vos émotions.

C'est l'incroyable pouvoir du cercle vertueux. Vous vous êtes autorisé à faire une chose pour vous, qui déclenche l'envie d'en faire plus, alors engagez-vous maintenant à tenir votre challenge pour voir les changements demain.

L'exercice du jour va vous aider à ouvrir votre buste pour respirer pleinement et ouvrir vos horizons pour profiter pleinement de la vie.

Coté physique

9 Gainage latéral

Debout là-dedans !

À la fin de l'exercice précédent, roulez sur le côté droit. Posez votre avant-bras droit au sol, le coude placé sous l'épaule.

Les genoux sont pliés au sol, les pieds collés. Contractez votre gaine abdominale comme dans les exercices 5 et 6 en laissant un passage de fourmis sous la taille.

En mouvement maintenant !

Poussez le creux de votre taille droit vers le haut pour transformer votre creux en pont. Expirez lentement, montez les fesses et tendez les jambes. Gardez la tête dans l'alignement de la colonne vertébrale, c'est-à-dire à distance égale de vos deux oreilles. La tentation est grande de pencher la tête vers la gauche.

Maintenez la position en respirant profondément avec votre poitrine tandis que votre gaine abdominale est contractée.

Imaginez que votre poitrine est un accordéon qui s'ouvre sur l'inspiration et se referme sur l'expiration. Une fois votre mouvement bien stabilisé, votre challenge est de vous concentrer sur votre respiration sans lâcher la posture.



Arrête
de bloquer
ta respiration jeune
athlète ! Profite donc de cet
exercice pour en prendre
conscience.



Astuce

Imaginez que vous tenez une balle de tennis sous le menton et qu'un chat doit passer sous votre taille sans vous toucher.

Si vous éprouvez une gêne dans l'épaule, repositionnez-la pour que le coude soit à l'aplomb de l'épaule. Si vous pouvez, mettez-vous devant un miroir pour contrôler votre position.

JOUR 9

J'ARRÊTE
DE RAMOLLIR !

La prochaine fois

Tendez votre bras gauche vers le ciel et montez la jambe gauche à hauteur de votre hanche.

Vous pouvez aussi vous appuyer sur la main, bras tendu.

⇒ À quoi sert cet exercice

À affiner encore un peu plus votre taille, à renforcer votre dos pour les soirées debout mais aussi à prendre conscience de votre respiration pendant un effort.

Coté mental

Je me positionne

Vous êtes sans doute étonné par le chemin que vous êtes en train de parcourir. Ça bouge à tous les étages, de la tête aux pieds et votre routine matinale vous donne l'énergie pour bousculer votre vision de demain.

Un peu comme si vous passiez d'une autoroute toute tracée parfois ennuyante à un joli chemin de campagne où tout est possible. S'arrêter, découvrir un café de bord de route, ralentir, imaginer sa vie à la campagne et même reprendre l'autoroute si le cœur vous en dit.

Votre mise en mouvement et votre ritualisation du matin vous ouvrent de nouvelles perspectives pour voir les choses différemment mais aussi pour interagir avec celles et ceux qui vous entourent. Être acteur de sa vie est toujours plus motivant qu'en être le spectateur.

Vous allez pouvoir sortir du banc de touche pour rejoindre le terrain et participer au match. Pour être sereinement intégré, vous sentir à votre place et utile, vous devez vivre avec les autres et non pas contre eux.

Prenez l'habitude d'observer ceux qui vous entourent pour mieux les connaître, et vous permettre de mieux communiquer avec eux. Comme dans une équipe de sport collectif, plus vous connaissez le rôle, le mode de fonctionnement, les réactions des coéquipiers mieux vous pouvez vous adapter, rester vigilant et ingénieux. Vous limitez également les effets de

surprise qui déstabilisent, consomment de l'énergie, de la confiance en soi. Mieux connaître les autres, c'est aussi éviter la désillusion.

Mais surtout prendre de l'assurance face aux autres. Laissez-vous inspirer par l'exercice du jour pour vous répéter, bras tendu vers le haut, « je suis le plus fort ». C'est la clé pragmatique de la confiance en soi et c'est scientifiquement prouvé.

S'aimer et se respecter construit une confiance en soi naturelle. Car la confiance en soi que l'on s'attribue soi-même est nettement plus forte et plus solide que celle que les autres nous attribuent.

Une étude sociologique américaine a démontré le lien entre la tenue d'une pose dite de pouvoir, pendant deux minutes et les niveaux de testostérone (hormone du pouvoir) et de cortisol (hormone du stress) dans le cerveau des participants. Cette étude conclut que si une posture influence le taux d'hormones, elle influence aussi le comportement et donc vos chances de succès.

La posture du corps peut indéniablement changer votre mental et vous inscrire dans une dynamique de succès.

Utilisez votre exercice du jour comme une posture de pouvoir.

Le langage corporel peut à lui seul influencer le jugement que vous portez sur les autres mais aussi celui que vous vous portez à vous-même. Encore une preuve que la mise en mouvement du corps influe sur le mental.

Bonus Étirement

Posez vos talons sur vos fessiers et tendez les bras devant vous. Cherchez un étirement de chaque côté du buste. Expirez lentement en poussant votre nombril vers la colonne vertébrale, en arrondissant le dos.

Déplacez vos deux mains vers la droite. Cherchez un étirement du côté gauche de votre buste. Maintenez la posture sur 5 respirations profondes, puis changez de côté.

1

2

3

4

5

6

7

8

JOUR 9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21



J'ARRÊTE
DE RAMOLLIR !

JOUR 10

Je passe la seconde

« Les champions naissent de l'intérieur. »

Mohamed Ali

L'homme est un animal social. Il se nourrit des autres pour grandir et exploiter son potentiel. Mais la difficulté avec les autres c'est d'identifier les personnes qui vous inspirent et de repérer rapidement celles qui vous pompent de l'air et de l'énergie.

Et s'il est parfois facile de se couper de son environnement social par manque de temps, il est très difficile de s'épanouir sans cet environnement. Découvrez avec cet exercice comment vous pouvez vous ouvrir aux autres tout en vous protégeant de l'intérieur.

Coté physique

10 Extension bras/jambe

Debout là-dedans !

En appui sur les mains et les genoux. Prenez le temps de placer vos genoux sous vos hanches, les cuisses perpendiculaires à votre buste. Faites la même chose avec vos mains. Placez-les à l'aplomb des épaules. N'hésitez pas à vous placer devant un miroir si vous le pouvez ou à demander à un tiers de vérifier votre posture.

Poussez votre nombril vers le plafond mais sans basculer votre bassin, de façon à ne pas vous cambrer.

Rentrez légèrement le menton comme si vous mainteniez une balle de tennis sous le menton pour aligner vos cervicales avec la colonne vertébrale et enfin et surtout, glissez vos omoplates vers votre taille.

En mouvement maintenant !

Sur une expiration, contractez votre gaine abdominale. Pensez porte, clé, fenêtres, comme dans les exercices 2 et 7.

Inspirez en tendant le bras droit et la jambe gauche, sans perdre votre position de départ (tête alignée, omoplate en bas, gaine abdominale).

Expirez et ramenez le coude droit et le genou gauche sous le buste comme pour vous regrouper mais n'arrondissez pas votre dos.

Comme cet exercice va solliciter votre équilibre, vous allez naturellement comprendre le lien entre gaine abdominale et posture.

Concentrez-vous plus sur le fait de tenir votre posture pendant que vos bras et vos jambes bougent, plus que d'essayer de jeter bras et jambes tel un boxeur.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

JOUR 10

11

12

13

14

15

16

17

18

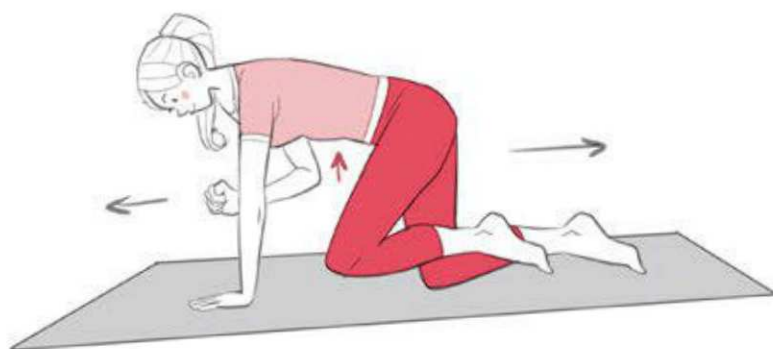
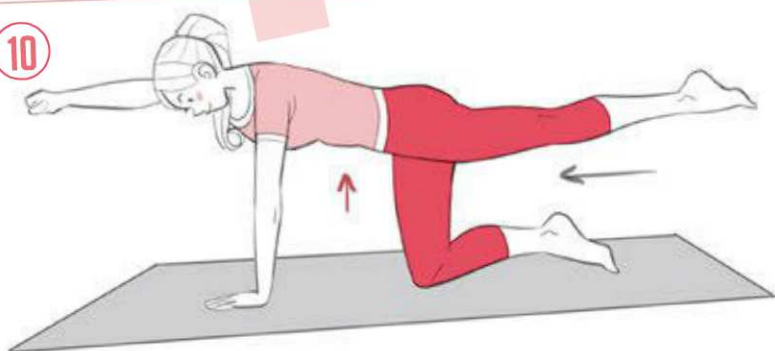
19

20

21

J'ARRÊTE
DE RAMOLLIR !

10



Répétitions : 5 à 10 mouvements de chaque côté.

Ça
donne envie de
se mettre en boule sur son
tapis ? Que nenni ! Tu es un
marathonien du quotidien
pas un nounours.



Astuce

Pour protéger votre dos et optimiser votre exercice, imaginez que l'on a posé un verre d'eau sur le bas de votre dos et que vous ne voulez pas qu'il se renverse.

La prochaine fois

Lorsque vous vous sentirez plus stable, déplacez votre concentration sur la précision du mouvement des bras et des jambes. Coordonnez-les avec la contraction de votre ceinture abdominale. Ramenez le bras sur une

expiration et concentrez-vous sur l'abaissement du sternum, lors de la contraction de votre gaine abdominale.

Même chose pour la jambe qui va être comme « tractée » par la contraction des obliques.

⇒ À quoi sert cet exercice

Avant tout à protéger votre dos lorsque vous allez attraper votre pull fétiche qui date de l'université et que votre conjoint a rangé tout en haut du placard (On ignore toujours pourquoi il fait ça !)

Coté mental

J'ouvre mes chakras !

C'est incroyable comme nous sommes passés d'un adolescent égocentré à un parent « zéro centré ».

Nous focalisons toute notre attention sur les autres. D'abord parce que nous nous nourrissons des autres. La vie sociale est un des éléments clés de notre santé. L'OMS décrit d'ailleurs la santé comme « Un état complet de bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. »

Ensuite parce que nous vivons suspendu à ce que les autres pensent ou pourraient penser de nous. Le regard des autres est tellement important qu'il passe souvent devant votre propre jugement, vous écrase, étouffe vos idées et arrive même à vous détourner de vos projets. Pensez à toute cette énergie dépensée à tourner dix fois sa langue dans sa bouche pour être sûr d'être perçu comme vous le pensiez, à chercher comment vous habiller, à repenser à vos discussions et à vous dire que vous n'avez pas été à la hauteur...

Le problème c'est que vous ne pouvez pas empêcher les autres de vous donner leur avis sur votre façon d'agir avec les enfants, de critiquer la manière dont vous gérez votre carrière, de vous suggérer de changer ceci ou cela ! En revanche vous pouvez changer l'impact que cela peut avoir sur vous.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

JOUR 10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

Vous pouvez choisir de recevoir ou de laisser glisser une critique. Pour ignorer une remarque que vous jugez injuste ou inappropriée, imaginez que cette remarque soit un colis *Amazon* que vous n'avez pas commandé et que vous ne voulez pas. Vous laissez donc l'expéditeur avec son paquet, c'est-à-dire sa propre vision. Comme vous n'êtes pas obligé de prendre le paquet, vous n'êtes pas obligé de prendre les remarques des autres.

Car le regard des autres vient souvent interférer votre vision, vos projets, complexifier votre processus de réflexion et donc vous prendre de l'énergie mentale et physique.

L'objectif est donc d'être indépendant du regard des autres sans pour autant se couper du monde.

Voyez les autres comme une source d'inspiration possible plutôt qu'une source de négativisme !

Pour y arriver vous devez prendre le meilleur des autres et le ramener à vous pour vous l'approprier. Agissez avec les autres sur le même principe que l'exercice du jour, tendez les bras pour aller chercher quelque chose que vous aimez chez les autres et ramenez-le à vous (au sens figuré bien sûr !)

Car ce que les autres ont à vous donner, n'est pas nécessairement ce qu'ils partagent avec vous.

D'ailleurs, lorsque vous êtes attiré par une qualité chez autrui, c'est souvent parce que celle-ci vous fait défaut et envie.

Vous adorez la douceur dans la voix de votre copine ? Vous aimez sans doute la bienveillance dégagée par cette personne et c'est précisément ce dont vous avez besoin en ce moment ! Essayez d'adoucir votre voix face à votre famille ou vos collègues et observez les résultats.

Vous aimez les écharpes colorées d'un collègue ? Peut-être avez-vous besoin de couleurs et de peps dans votre vie ! Optez pour une première chemise ou une jupe aux couleurs vives. Vous ressentirez l'énergie d'une couleur chaude qui réchauffe les yeux et le cœur. Faites des trucs funs !

Pour vous entraîner, enquêtez sur quelqu'un que vous admirez ou qui vous inspire. Il doit vous insuffler du respect et de l'admiration. Puis lisez sa biographie, ses interviews... afin de vous laisser imprégner par sa philosophie, son expérience et ses motivations. En vous ouvrant aux autres,

en vous laissant inspirer par leur vie, leurs idées vous vous sentirez l'âme d'un explorateur, plus riches d'expériences et de connaissances.



Moi aussi je peux le faire !

Notez ici ce dont vous pourriez vous inspirer ou que vous pourriez vous approprier de personnes que vous admirez.

.....

.....

.....

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21

JOUR 10

J'ARRÊTE
DE RAMOLLIR !

JOUR 11

Je grimpe au niveau supérieur

« Il est difficile d'échouer. Mais il est encore plus difficile de ne pas avoir essayé de réussir. »

Théodore Roosevelt

Ce matin du 11^e jour, imaginez-vous en train d'escalader une montagne. Vous êtes à mi-chemin, le sommet vous paraît encore loin mais quand vous regardez derrière vous reconnaissez non sans fierté que le chemin que vous avez déjà parcouru, tient de l'exploit. Pas question de faire demi-tour, il faut continuer à grimper, et c'est exactement ce que vous allez faire avec cet exercice.

Coté physique

11 Le grimpeur

Debout là-dedans !

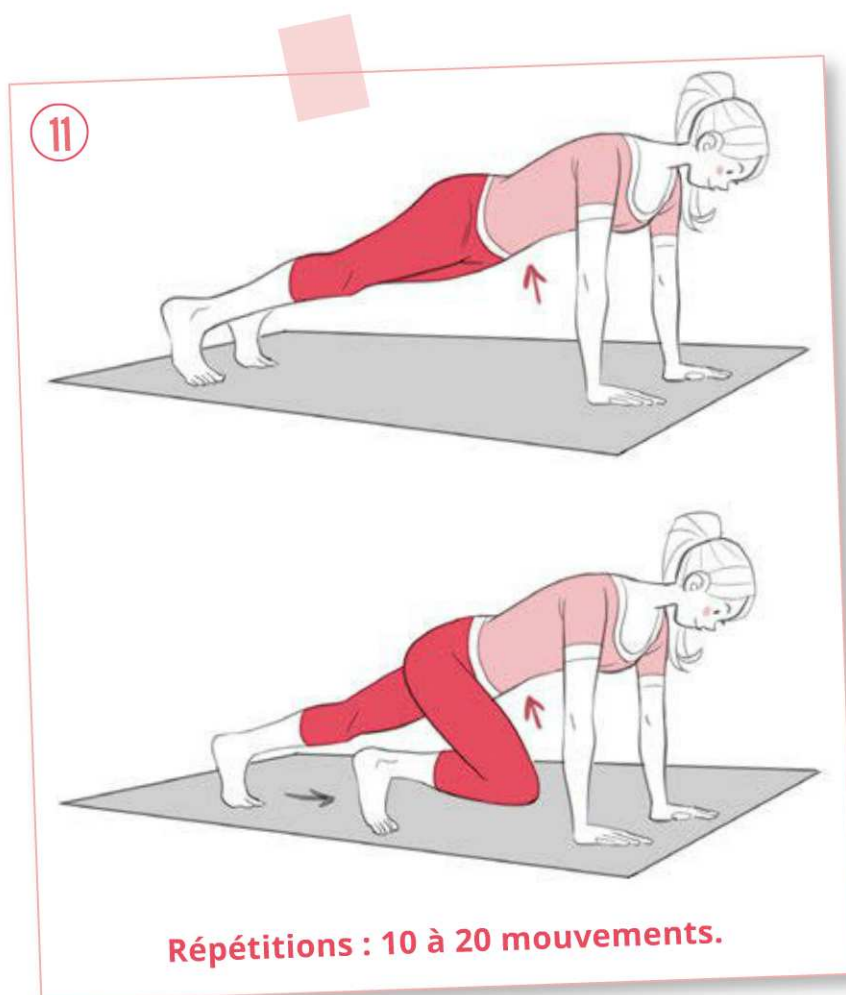
Mettez-vous en appui sur vos mains et tendez les jambes. Conservez votre posture. Vos pieds sont écartés de la largeur d'un poing environ. Ce nouvel exercice est un exercice de gainage qui permet également d'augmenter la force de vos bras.

L'objectif est de stabiliser le buste pendant que les jambes sont en mouvement.

En mouvement maintenant !

Ramenez un genou sous la poitrine puis reposez le pied au sol. Alternez jambe droite et jambe gauche comme si vous grimpiez une montagne.

Expirez sur chaque montée de genoux. Maintenez votre buste stable. Le gainage n'a plus de secret pour vous maintenant.



Ne crois
jamais que pour
les autres c'est plus facile.
Convains-toi que tu es le
plus fort.

JOUR 11



Astuce

Pour garder les épaules basses et la nuque dégagée, imaginez que je suis devant vous et que j'ai posé mes mains sur vos épaules pour les maintenir vers le bas et créer une résistance.

La prochaine fois

J'ARRÊTE
DE RAMOLLIR !

Vous pouvez exécuter cet exercice plus rapidement. Vous allez donc sauter d'un pied sur l'autre comme si vous couriez ce qui veut dire qu'il vous faudra redoubler d'effort pour tenir votre gaine abdominale.

Coté mental

J'explore ma montagne !

Aller de l'avant c'est tentant mais réellement flippant ! L'inconnu fait peur à tous, c'est humain. Car l'inconnu est synonyme d'insécurité, de changement, d'incertitude.

Dès la naissance, l'Homme développe ce besoin de sécurité avec les peurs associées à son insuffisance. Les peurs de l'inconnu, de l'abandon, de la solitude, sont vos compagnons de route et guident vos choix et vos décisions.

Pour grandir, mûrir, apprendre, se réinventer... vous avancez vers l'inconnu.

Le rythme auquel vous allez avancer et l'enthousiasme que vous allez déployer pour y arriver dépendent de facteurs conjoncturels, structurels mais aussi des peurs que vous avez amassées dans votre sac à dos.

Peur de ne pas réussir, de ne pas être à la hauteur, de décevoir, d'être montré du doigt...

Ces peurs qui sont autant de poids à porter vous empêchent de vous mettre en mouvement et de vivre pleinement votre vie comme une aventure unique, celle de vos envies, vos valeurs et vos rêves !

Et comme la vie ressemble à une montagne à escalader, plus le sac à dos est léger plus vous vous déplacerez rapidement, augmentant d'autant vos chances de réussite.

Considérer sa vie comme une montagne, c'est agir un peu comme un alpiniste. Il choisit sa montagne par défi ou envie, il évalue la faisabilité et se prépare. En regardant le sommet de la montagne, il peut se dire que c'est haut, douter à mi-parcours, puis regarder en bas et reconnaître tout

le chemin parcouru. Puis trouver la force de persévérer, arriver en haut, contempler et enfin se féliciter.

Chaque étape est consciente et importante, car elle permet de récupérer de l'énergie mentale pour l'étape suivante.

Elle est aussi une formidable occasion de remplir le sac à dos d'exploits, de confiance en soi, d'événements inoubliables et positifs sur lesquels il pourra s'appuyer ultérieurement dans les moments difficiles.

Bien sûr, la grimpette n'est pas si facile ! L'envie de renoncer est présente en permanence, les doutes, les peurs sont des compagnons de route, les choix et les sacrifices titillent la culpabilité, mais la vision est juste car elle est guidée par le cœur.

Choisie par l'envie, motivée par l'aventure, rendue possible par un bon sac à dos, récompensée par le paysage, les rencontres, et le sentiment d'accomplissement et de fierté, toutes les montagnes sont possibles y compris la vôtre !

Et même si vous n'êtes jamais assuré de la réussite de votre escalade, l'expérience est tellement riche qu'il faut la considérer comme un objectif tout entier. Chaque pas est une expérience exploitable et chaque erreur est un apprentissage.



C'est vous qui le dites

Valérie K, coach et chasseur de têtes, 50 ans, 2 enfants.

Le sport me donne confiance en moi.

20 ans de compétition en basket-ball m'ont donné le goût de l'effort et de la gagne, la vision du jeu et de la tactique mais aussi le sens de l'équipe et du collectif. Chasseur de têtes, je me bats chaque jour pour gagner de nouveaux contrats : la concurrence est rude, le marché est difficile, il faut motiver les équipes au quotidien mais je sais que je peux faire tout cela et gagner. Je l'ai fait pendant 20 ans en sport !

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

JOUR 11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

J'ARRÊTE
DE RAMOLLIR !

Car tout ce que vous accomplissez par vous-mêmes a une valeur incommensurable pour votre énergie, votre confiance en vous, votre ambition... La vie est une chaîne de montagnes et chaque projet est un sommet à découvrir.



Mes montagnes, mon aventure...

Listez ci-dessous 3 grands projets, qui représentent vos sommets à escalader :

.....

.....

.....

Listez ci-dessous ce que vous devez vider de votre sac à dos pour vous lancer : peurs, inquiétudes, excuses...

.....

.....

.....

Au fil de votre aventure, notez ci-dessous, tout ce qui va venir remplir votre sac à dos et vous booster : confiance en soi, sentiment d'accomplissement, tissage de liens avec d'autres, dépassement de soi, fierté...

.....

.....

.....

JOUR 12

Je persévère sévère

« Je peux accepter un échec, tout le monde échoue dans quelque chose. Mais je ne peux pas accepter de ne pas essayer. »

Michael Jordan

Voilà encore un exercice de gainage pour votre gaine abdominale, mais votre corps le mérite bien avec toutes ces heures passées derrière un écran.

Avec cet exercice, vous entrez dans l'ère de l'endurance. Cette qualité qui rend physiquement les muscles de la posture infatigables et qui vous rend mentalement plus persévérant et plus optimiste. C'est toujours mieux de savoir que l'on peut tenir la distance. Alors, top chrono, c'est parti !

Coté physique

12 L'avion

Debout là-dedans !

En appui sur les mains et les genoux, prenez le temps de placer vos genoux sous vos hanches, les cuisses perpendiculaires au buste. Faites la même chose avec vos mains. Placez-les à l'aplomb des épaules. N'hésitez pas à vous placer devant un miroir si vous le pouvez ou à demander à un tiers de vérifier votre posture.

Poussez votre nombril vers le plafond mais sans basculer votre bassin, de façon à ne pas être cambré.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

JOUR 12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

J'ARRÊTE
DE RAMOLLIR !

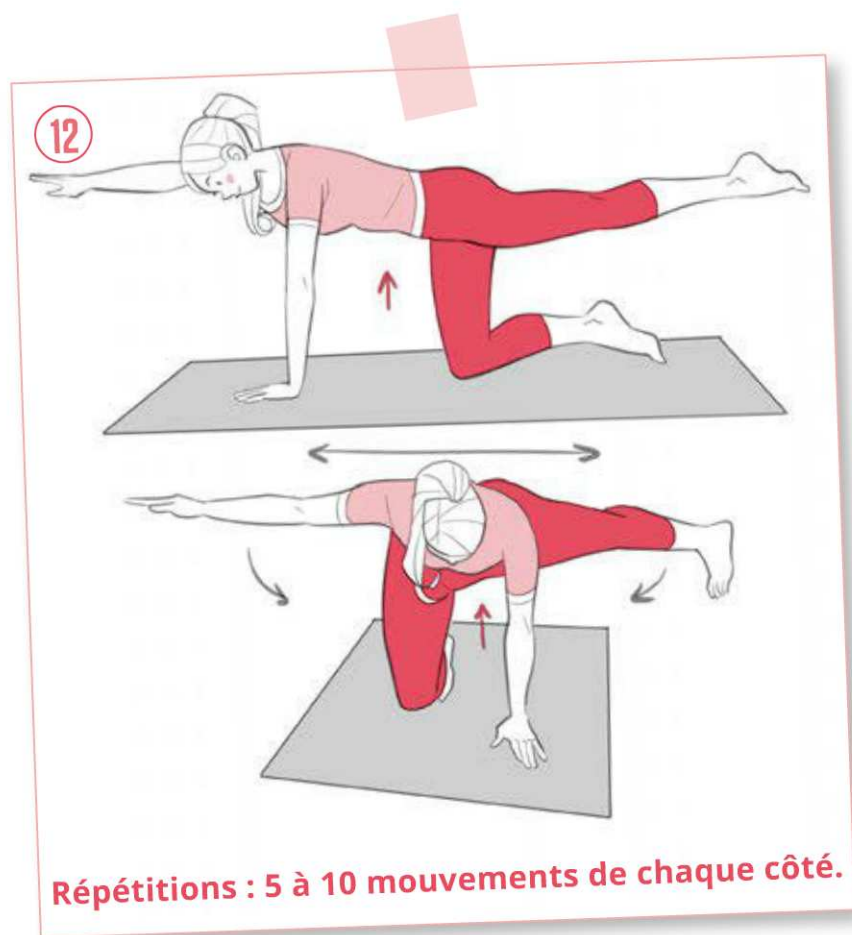
Rentrez légèrement le menton comme si vous mainteniez une balle de tennis sous le menton pour aligner vos cervicales avec la colonne vertébrale et enfin et surtout, glissez vos omoplates vers votre taille.

L'endurance de vos muscles va aguerrir votre perception de la vie. Cette semaine c'est l'occasion de vous montrer persévérant et de refouler tout découragement.

En mouvement maintenant !

Tendez le bras droit au-dessus de votre tête et la jambe gauche dans le prolongement du buste. Stabilisez cette position en validant les trois étapes de l'engagement de votre gaine abdominale. Porte, clé, volets (voir Exercice 2).

En inspirant, ouvrez le bras et simultanément la jambe afin qu'ils forment une diagonale. En expirant, ramenez-les dans le prolongement du buste.



Quitte
à te prendre
pour *Spider-Man*, vis ta
vie de super-héros à fond,
du bureau à la maison !



Astuce

Synchronisez votre respiration sur votre mouvement. Lorsque vous inspirez la cage thoracique se gonfle et le bras s'ouvre comme une aile d'oiseau. Cette respiration thoracique vous permet de ne pas lâcher votre gaine abdominale.

La prochaine fois

Vous pouvez rendre le mouvement plus dynamique en accélérant le battement. Mais vous pouvez aussi l'intensifier en vous concentrant sur la stabilité parfaite de votre buste. Pour cela portez votre attention sur le genou et le pied de la jambe au sol et également sur votre main. Ancrez-les dans le sol comme si vous vouliez y marquer vos empreintes.

⇒ À quoi sert cet exercice

Cet exercice et surtout l'enchaînement des 3 exercices précédents vont vous permettre d'accroître l'endurance de votre position debout. À vous les soirées, concerts et autres files d'attente devant l'*Apple store* !

Étirement

À la fin de l'exercice 12, posez vos fesses sur vos talons et tendez les bras devant vous. Cherchez un étirement de chaque côté du buste. Inspirez profondément. Expirez lentement en poussant votre nombril vers la colonne vertébrale et en arrondissant le dos.

Inspirez à nouveau en relâchant le dos et le ventre.

Sur une expiration poussez à nouveau votre nombril vers la colonne vertébrale et montez les fesses vers le plafond de façon à former un triangle mains-bassin-pieds. C'est l'exercice de la montagne !

Regardez votre nombril, et calez une respiration thoracique pour conserver le dos protégé par les muscles profonds des abdominaux.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

JOUR 12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

J'ARRÊTE
DE RAMOLLIR !

Maintenez la posture sur 5 respirations profondes. Puis pliez les genoux. Ramenez doucement les mains vers les pieds en gardant les genoux pliés et déroulez la colonne vertébrale doucement, vertèbre par vertèbre pour vous redresser.

Coté mental

J'adopte la persévérance attitude

Évoluer, mettre en route ses projets, relever des défis... c'est un peu comme une histoire d'amour ! Au début vous n'osez pas vous aventurer parce que vous avez l'impression de ne pas être à votre place, vous vous dites qu'il n'y a pas de raisons que l'autre vous regarde puis vous avez peur de l'échec (un râteau ne fait plaisir à personne), et si vous vous lancez et que la mayonnaise prend entre vous, difficile de vous arrêter. Vous êtes happé par cette nouvelle aventure, ce challenge d'intégrer une nouvelle personne dans votre vie déjà bien remplie. Ce défi vous prend beaucoup d'énergie. Vous portez une attention supplémentaire à vos paroles, vos gestes... vous déployez des stratégies de séduction et vous ne pensez qu'à ça ! Mais cette phase de découverte riche de nouveautés, de projections, de moments où vous prenez soin de vous, et d'amour vous donne également beaucoup d'énergie.

C'est vrai, le bonheur donne beaucoup d'énergie. Il nous donne des ailes pour nos histoires d'amour mais aussi pour nos projets.

Alors pour ne pas se fatiguer trop vite et profiter au maximum il faut la contrôler, toute cette énergie.

L'objectif est de donner à tous vos projets toutes leurs chances de durer pour découvrir la réussite.

Dans la vie professionnelle et personnelle, cela s'appelle la persévérance (à ne pas confondre avec l'entêtement).

La persévérance est la poursuite d'un but et la capacité à encaisser et surmonter les échecs rencontrés en chemin. C'est une parfaite combinaison du mental et de l'habitude et donc un parfait atout pour votre challenge *J'arrête de ramollir*.

La persévérance vous permettra de garder le cap sur votre but et d'accepter les rebondissements. Ce n'est pas elle qui vous garantit la réussite mais elle vous offre la possibilité d'aller plus loin, peut-être beaucoup plus loin que les autres.

La persévérance vient avec le but. Aussi il ne faut pas hésiter à vous lancer dans de nouveaux projets aussi fous qu'ils puissent paraître. Quand vous avez un but, définissez-vous un premier objectif à court terme et posez la première pierre avec une première action.

Ce que la persévérance amène c'est une formidable source d'opportunités pour apprendre de vos expériences et de vos émotions. La frustration, la jalousie, l'impatience... peuvent vous arrêter net dans un projet ou rendre votre mental improductif. Il est impossible de prendre une bonne décision sous les feux de la colère par exemple. Les sentiments négatifs altèrent votre discernement. Les gérer c'est aussi vous laisser l'opportunité d'être plus persévérant.

La joie, l'excitation, la curiosité... ont une double fonction. Ils permettent de donner un coup d'accélération à vos projets et aussi de vous donner autant de ressources que nécessaires pour persévérer.

Le challenge *J'arrête de ramollir* est une excellente mise en pratique. Votre persévérance mentale et votre endurance physique vous conduiront à la fin de ses 21 jours et bien plus loin encore.

JOUR 12



Ma persévérance me donne confiance !

Listez ici vos meilleurs moments de persévérance personnelle ou professionnelle :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Listez ci-dessous les émotions que vous avez ressenties lorsque vous avez atteint votre but :

J'ARRÊTE
DE RAMOLLIR !

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bonus du jour

Vous êtes un super-héros du quotidien. Vous ne prenez que rarement le temps de le voir, mais votre vie est un marathon ! En vous entraînant chaque jour, vous devenez meilleur dans tous les domaines de votre vie familiale, professionnelle et sociale. Alors vous avez bien mérité un petit temps de repos !

JOUR 13

Je canalise mon énergie

*« En réveillant des milliers de cellules musculaires dormantes
on réveille des milliers de cellules cérébrales dormantes. »*

Joseph Pilates

Même si vous n'étiez pas du matin, force est de constater que ces quelques minutes à la rencontre de vous-même sont merveilleuses. Maintenant que le processus est enclenché on ne peut plus vous tenir. Vous bouillonnez d'énergie et d'idées mais attention à ne pas tout cramer ! Canaliser son énergie et ses idées est tout l'objet de cet exercice.

Coté physique

13 L'arbre

Debout là-dedans !

Après avoir déroulé lentement la colonne vertébrale, placez-vous debout, regardez droit devant vous et fixez un point du regard !

Rapprochez vos pieds l'un contre l'autre et répartissez le poids du corps sur les 2 jambes. Si besoin faites quelques oscillations pour trouver la position debout aussi confortable que possible. Puis concentrez-vous uniquement sur la jambe gauche qui va devenir jambe d'appui. Pour cet exercice d'équilibre, il est préférable de vous mettre pieds nus.

Relâchez vos épaules mais sans relâcher votre gaine abdominale, c'est-à-dire sans courber le dos comme un Homo sapiens. Le redressement de votre colonne vertébrale devrait être automatique maintenant.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

JOUR 13

14

15

16

17

18

19

20

21

En mouvement maintenant !

J'ARRÊTE
DE RAMOLLIR !

Montez la jambe droite le long de la jambe gauche pour amener le pied le plus près possible du haut de l'intérieur de la cuisse. Si le plus haut possible pour vous c'est le genou, génial ! Ne cherchez pas à aller plus haut. L'objectif est de tenir une posture d'équilibre tout en faisant travailler la jambe d'appui et les muscles profonds des abdominaux. Ouvrez les bras en croix en inspirant profondément puis joignez les mains devant (et non pas sur) la poitrine, en expirant. Exercez une pression avec vos 2 paumes de mains sans relever les coudes. La force doit venir du rapprochement des omoplates et du rapprochement des côtes, comme si vous vouliez gagner une taille de tour de poitrine.

Lorsque vous avez trouvé votre équilibre, donnez du rythme à votre respiration :

- Inspirez sur 3 temps (comptez mentalement 001, 002, 003 régulièrement durant l'inspiration) ;
- Retenez votre respiration poumons pleins sur 2 temps ;
- Expirez sur 5 temps ;
- Retenez votre respiration poumons vides sur 2 temps.

13



**Répétitions : Renouvelez 3 fois
le cycle respiration 3-2-5-2.**

Il y a
une première fois
à tout. Te voilà un « yogi »
maintenant. Aucune excuse pour
ne pas adopter la zen attitude
qui va avec !



Astuce

Pour maintenir un meilleur équilibre, exercez une pression pied/cuisse pour faciliter l'allongement de la colonne vertébrale et la contraction abdominale. Il existe une synergie des muscles adducteurs, des muscles profonds, des abdominaux et des muscles extenseurs de la colonne vertébrale. Ils se coordonnent comme une fermeture éclair qui part de l'intérieur des cuisses et qui monte jusqu'au sternum.

La prochaine fois

Aidez-vous de la main pour monter un peu plus haut votre pied. Travaillez votre souplesse en ouvrant chaque jour un peu plus votre genou.

Et enfin, montez les bras au-dessus de la tête, mais jointes pour stimuler votre équilibre.

⇒ À quoi sert cet exercice

À se sentir stable, et fort pour bien démarrer la journée et tout déchirer.

Coté mental

J'appréhende le temps différemment

C'est peut-être la première fois que vous pratiquerez le yoga grâce à cet exercice ! Pourtant vous connaissez les bienfaits de cette discipline mais vous n'avez jamais pris le temps de le découvrir. Pas assez ceci ou trop cela pour gaspiller du temps que vous n'avez pas.

Comme 9 personnes sur 10, vous courez sans doute après le temps et pour récupérer du temps vous piocher dans 3 choses :

- vos amis,
- votre sommeil,
- votre forme physique.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

JOUR 13

14

15

16

17

18

19

20

21

Ça fait donc de vous une personne, sans surprise, stressée !

Et si vous changiez votre rapport au temps pour investir dans ce qui vous rapporte de l'énergie au lieu de puiser dans vos réserves jusqu'à la panne !

Participer à un cours de yoga, c'est prolonger les effets de votre *J'arrête de ramollir* et continuer à investir dans votre performance, votre créativité, votre sérénité et votre santé.

Le temps étant un concept vous ne pouvez pas le perdre ou le gagner. Vous pouvez en revanche aménager ce qu'il y a à l'intérieur de cet espace-temps.



C'est vous qui le dites

Valérie, coach et chasseur de têtes, 50 ans 2 enfants.

Le sport me permet de retrouver les sphères oubliées dans le monde professionnel.

La sphère émotionnelle :

Je bats un adversaire (20 ans de compétition ça forme), je descends une piste à fond, je me lâche.

Youhou ! J'ai gagné, je suis la plus forte !

Et la sphère physique :

Mon corps se gaine grâce à la méthode Pilates, je me dépense.

L'équilibre général d'une personne passant par l'alignement des 3 batteries : tête (intellectuel), cœur (émotionnel), corps (physique), le sport est un complément indispensable au travail. Toutes les batteries sont chargées.

Car il faut bien avouer que le nombre de choses que vous vous imposez de faire et le nombre d'heures à votre disposition sont rarement compatibles.

Le problème n'est pas de ne pas avoir coché une action sur votre *to-do list* car finalement vous pourrez toujours la remettre au lendemain.

Le problème c'est l'effet de cette liste inachevée sur votre performance.

Parce que cet inachèvement va être considéré comme un échec.

Et l'échec produit chez nous des émotions extrêmement négatives pour l'image de soi, la santé, la confiance en soi.

Ces émotions comme la colère, la déception et le ressentiment ne sont bonnes ni pour vous, ni pour votre performance, ni pour votre réussite.

Moins nous subissons d'échecs, plus nous sommes performants. Il n'est pas ici question des échecs utiles pour apprendre et progresser, mais des petits échecs du quotidien qui sont extrêmement consommateurs d'énergie physique et mentale.

Pour limiter ces moments dévalorisants, vous pouvez estimer le temps que va vous prendre chaque tâche. Cela vous permettra d'être plus productif et de rester dans une dynamique positive. Ruminer ce que vous n'avez pas réussi à faire vous fait perdre bien plus de temps qu'un cours de yoga !

L'objectif n'est pas seulement de noter le temps mais surtout de ne pas y consacrer plus de temps que vous n'aviez prévu et dont vous disposez. Comme dans *MasterChef* quand le temps est écoulé posez vos casseroles et passez à une autre tâche. Cette astuce vous évitera également de moins vous disperser, ce qui n'est pas un luxe compte tenu du nombre de sollicitations dont nous avons à faire face (alertes médias, réseaux sociaux, SMS, mails...).



Ma to-do list intelligente !

Notez ci-dessous la liste de ce que vous devez faire ce week-end en estimant le temps que cela va vous prendre. Puis complétez également la colonne « Temps réellement consacré » à la fin de vos tâches pour progresser dans ce concept.

TÂCHES	TEMPS ESTIMÉ	TEMPS RÉELLEMENT CONSACRÉ

J'ARRÊTE
DE RAMOLLIR !

JOUR 14

Je vois loin

*« Lorsqu'on regarde dans la bonne direction,
il ne reste plus qu'à avancer. »*

Proverbe Bouddhiste

Avec cette deuxième semaine vous avez passé la seconde. Vous avez augmenté votre rythme mais vous en avez encore sous le capot ! Avec une telle énergie que vous êtes impatient de découvrir la troisième semaine. Et même si vous savez que le principal enjeu est le temps, vous entrez dans la dernière semaine de challenge armé d'astuces.

Coté physique

On répète !

Comme dimanche dernier, profitez de cette journée pour répéter les exercices et prendre le temps de mieux les exécuter. Repérez les placements des mains, des pieds ou des genoux de chaque posture et affinez chaque mouvement. L'objectif n'est pas d'exécuter les mouvements le plus rapidement possible mais bien au contraire de les réaliser lentement pour ressentir les muscles sollicités. Continuez à visualiser vos muscles principaux sollicités lors de chaque exercice, ceux signalés par une flèche rouge.

Comme vous avez du temps et de l'énergie n'hésitez pas à augmenter le nombre de séries pour faire battre votre cœur plus fort et éliminer votre dîner d'hier soir !

Coté mental

J'harmonise ma vie

C'est dimanche, vous en profitez pour passer du temps avec votre famille ou vos amis mais vous n'êtes jamais complètement détendu. Soit parce que vous pensez à tout ce qui vous attend au bureau demain, soit parce que vous regrettez de ne pas passer assez de temps avec eux, soit les deux.

Si vous essayez d'atteindre un hypothétique équilibre entre vie privée et vie professionnelle, profitez donc de ce challenge pour vous en sortir et vous déculpabiliser : cet équilibre parfait n'existe pas !

Et comment le pourrait-il puisqu'il s'agit de mettre en balance des choses qui n'ont pas la même valeur ? La vie personnelle est un monde d'émotions, chargé d'affectif, de sensibilité, d'amour tandis que la vie professionnelle est un monde matériel, ponctué de devoirs et d'obligations mais dans lequel on retrouve des émotions et du plaisir.

Le mot équilibre décrit comme un « État de repos, position stable d'un système obtenu par l'égalité de deux forces, de deux poids qui s'opposent »¹ n'a plus de sens dans nos nouvelles vies 2.0. D'abord parce qu'il n'est pas question d'opposer ces deux vies professionnelles et personnelles, elles doivent cohabiter avec harmonie pour permettre l'épanouissement de nos vies.

Et également parce qu'aujourd'hui vous n'avez pas deux vies, professionnelle et personnelle, mais au moins quatre. Derrière le terme « vie personnelle », il est sous-entendu la vie de famille. Or votre vie personnelle ne se résume pas à la famille. Il est fondamental de discerner la vie personnelle, c'est-à-dire toutes les activités qui concernent votre personne (votre bien-être mental et physique) de la vie de famille, et de la vie sociale. Ces trois vies qui cohabitent en dehors du travail seraient théoriquement plus lourdes sur la balance, mais en réalité elles restent plus légères en termes de temps passé.

L'équilibre parfait est impossible à trouver et surtout inutile et culpabilisant.

1. Définition du mot équilibre selon le Larousse en ligne : <http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/%C3%A9quilibre/30674>

J'ARRÊTE
DE RAMOLLIR !

Les codes du travail ont tellement évolué que la vie professionnelle intègre largement une part de nos vies hors bureau, notamment une part sociale et un bien-être intellectuel.

Nos vies ne sont ni mesurables, ni comparables, mais elles s'harmonisent sur toute une vie. Ne vous culpabilisez pas chaque jour de ne pas être là où vous pensez que vous devriez être, mais profitez chaque jour de ce que vous faites, en vous félicitant au lieu de vous faire des reproches.

Concentrez toute votre énergie pour vivre chaque moment à 100 %. Mettez la priorité sur la qualité des moments partagés et vécus, plutôt que sur la quantité, qui n'est pas forcément gage de satisfaction.

L'équilibre est un dogme qui culpabilise et stigmatise le bonheur alors que la vie n'est pas une formule mathématique. Elle est propre à chacun et ne doit pas être stéréotypée. Trouvez votre harmonie en vous concentrant sur ce qui est essentiel pour vous.

Privilégiez donc les situations dans lesquelles vous ressentez une grande satisfaction et qui vous donneront l'énergie d'en faire plus.

La vie est une question d'essentiel et non pas d'équilibre !



Je définis mes valeurs profondes !

Notez ici ce qui est essentiel pour votre bien-être physique et mental.

- Dans votre vie professionnelle :

.....

.....

.....

- Dans votre vie familiale :

.....

.....

.....

- Dans votre vie sociale :

.....

.....

.....

- Dans votre vie personnelle :

.....

.....

.....

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

JOUR 14

15

16

17

18

19

20

21



SEMAINE 3

Routine matinale :
Petits succès
et bonheurs

Avec cette troisième semaine de défi, vous rentrez en ligue 1. Vous allez professionnaliser votre routine matinale. Non seulement parce que vos jambes impatientes vont vous porter hors du lit mais aussi parce que votre tête n'aura de cesse de penser à toutes ces choses qu'elle peut faire.

L'objectif de cette semaine est donc de stabiliser les acquis pour qu'ils s'installent naturellement dans votre corps et dans votre esprit. Ne vous posez plus aucune question sur le démarrage de la journée et concentrez-vous sur vos exercices physiques et vos défis mentaux. Leur rythme et leur intensité vont s'accélérer progressivement pour utiliser votre nouvelle énergie et votre enthousiasme.

Vous allez prendre un nouveau souffle qui va vous maintenir dans le magnifique cercle vertueux *J'arrête de ramollir*.

Celui où faire une chose pour soi entraîne naturellement une autre, et l'on défait les mauvaises habitudes pour en construire de meilleures.

Il est temps de sortir du peloton pour reprendre votre souffle, courir à votre propre rythme et aller au bout de ce défi qui est le vôtre.

Celui qui va à votre rythme et pas celui des autres. Celui qui sort du fameux « c'est foutu, que faire ? » et qui vous ouvre de nouvelles perspectives.



Et si vous changiez un truc dans vos assiettes ?

Le principe de la **Question** est à l'honneur.

Votre goût s'est affiné au fil des années, avec l'âge, et vous devenez de plus en plus fin gourmet, notamment sur les plats que vous aimez.

Il n'est pas rare que vous portiez un jugement négatif sur un mets, sans pour autant agir en conséquence, c'est-à-dire le rejeter.

Il est temps d'ajouter une touche de cohérence dans vos assiettes avec ce principe simple :

Tout ce qui ne me mérite pas ne passe pas !

Chaque aliment cru ou cuit, industriel ou fait maison qui n'est pas à la hauteur de vos espérances, n'est pas mangé. Ce qui n'est pas bon est mieux à la poubelle (encore mieux au compost) que sur vos hanches.

Ce principe vous permettra également de vous initier à la pleine conscience pendant les repas. En vous posant la question « est-ce que ce plat me mérite ? » vous n'ingurgiterez plus sans prendre le temps de reconnaître les aliments que vous portez à la bouche et sans mâcher plusieurs fois avant d'avaler.

Combien de fois, avez-vous avalé un sandwich sans avoir conscience de tous les ingrédients qui le composaient ? Manger est devenu tellement automatique que vous n'êtes certainement pas capable de citer vos 10 derniers repas.

Prenez le temps de faire connaissance, de juger, d'apprécier et de valider les aliments qui viennent nourrir votre corps et votre cerveau. Commencez simplement par observer leur couleur, leur odeur, leur texture. Puis dégustez en mâchant lentement.

J'ARRÊTE
DE RAMOLLIR !

JOUR 15

Je veux respirer

« Ne précipitez rien, cela suffit à tout gâcher »

Sainte Thérèse d'Avilla

Pour démarrer cette dernière semaine et garder intacte votre motivation, récompensez-vous.

Offrez-vous quelques carrés de chocolat, une tenue de gym ou des baskets pour aller au bureau.

Cette récompense consciente et gratifiante valorise votre volonté et votre détermination. Elle vous permet de célébrer votre nouveau rythme de vie, car le plaisir fait partie intégrante de ce challenge.

Bien que la routine matinale soit souvent perçue comme une discipline, elle est tout au contraire un cercle vertueux de petits succès qui font le bonheur.

La routine matinale offre des minutes de bien-être précieuses et uniques dont vous êtes le premier bénéficiaire. Pour ne rien lâcher, voici un exercice pour muscler vos bras et porter votre challenge !

Coté physique

15 Les triceps

Debout là-dedans !

Munissez-vous d'une chaise. Tournez-lui le dos. Asseyez-vous sur le bord de la chaise et posez vos paumes de mains de chaque côté de vos fesses, doigts pointés vers le sol. Agrippez la chaise avec vos mains et tendez les

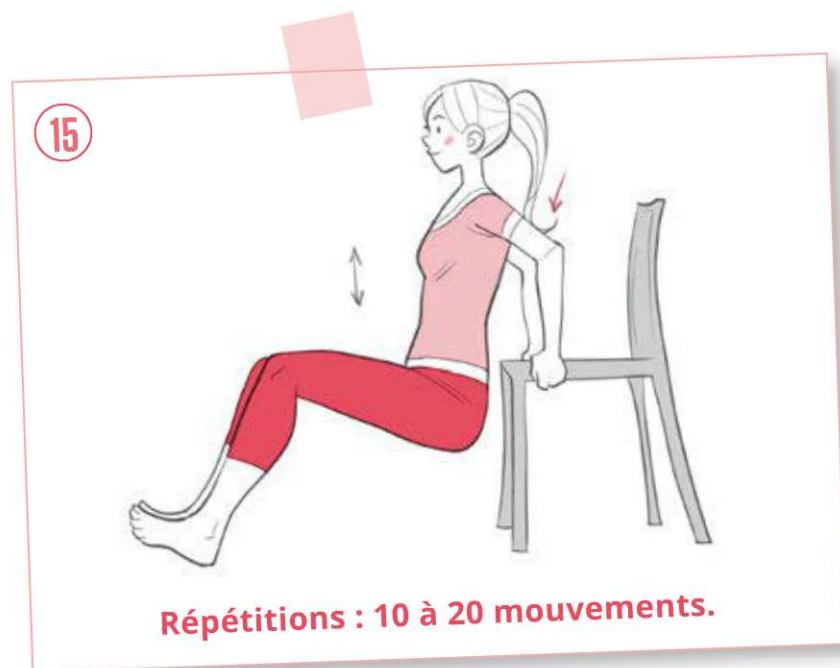
jambes en gardant les genoux légèrement fléchis et les talons plantés dans le sol.

En mouvement maintenant !

Soulevez vos fesses de la chaise en vous aidant de vos bras. Gardez le buste droit, le regard fixé loin devant vous. Pliez les coudes en les gardant dans l'axe de votre épaule. Vos bras doivent rester parallèles pour travailler l'arrière des bras. Le dos reste droit, parallèle au dossier de la chaise. Puis tendez les bras pour remonter vos fesses au niveau de la chaise mais sans vous asseoir.

En aucun cas vous ne devez pousser dans vos jambes ou basculer votre bassin vers l'avant pour faire monter les fesses sans la force de vos bras. Imaginez que vous jouez à la « statue » et que seuls vos coudes sont libres de bouger.

Calez-vous sur votre propre respiration. C'est l'occasion de tester vos progrès. Lorsqu'on est débutant on a tendance à bloquer sa respiration. Cela ne devrait plus être votre cas.



Pas
de bras, pas de
chocolat mon ami !
Aucune raison que les bras ne soient
épargnés de ce challenge. C'est avec
eux que vous portez vos courses
et vos projets !

JOUR 15



Astuce

Pour démarrer et gagner en confiance, vous pouvez garder vos genoux pliés et tendre progressivement les jambes. Mais quelle que soit la distance entre vos pieds et la chaise, maintenez l'appui sur vos talons. Cela contracte légèrement l'arrière des cuisses et vous maintient dans une posture dynamique.

La prochaine fois

Soulevez la jambe droite du sol pour passer en appui sur un seul talon. Fléchissez les coudes et remontez. Faites la moitié de vos répétitions puis changez de jambe. Lorsque vous serez familier avec cet exercice vous pourrez également alterner l'appui sur une seule jambe à chaque flexion de coude.

⇒ À quoi sert cet exercice

À porter votre quotidien avec force et entrain et surtout à ne pas avoir des bras qui ressemblent au cou du coq ! Ce n'est pas glamour comme argument mais parlant, non ?

Bonus Étirement

Placez-vous debout à côté de la chaise. Avancez la jambe droite d'un grand pas, et fléchissez le genou droit. Posez le genou gauche au sol, (les genoux sensibles pourront utiliser une serviette de bain ou un coussin fin). Redressez votre buste et poussez le bassin vers l'avant pour sentir un étirement du milieu de la cuisse gauche jusqu'au haut du bassin. Imaginez qu'il y a un gros ballon entre votre cuisse gauche et votre mollet droit que vous vouliez serrer. Cette astuce devrait augmenter l'étirement et redresser votre colonne vertébrale. Souvenez-vous, tout est lié... c'est le complot du redressement de la colonne vertébrale !

Coté mental

Je respire le bonheur

La routine matinale commence à ressembler à une routine de champion et les exercices enchaînés réveillent votre corps et votre esprit.

Un vent nouveau a soufflé dans votre vie, il est maintenant temps de souffler sur les habitudes du quotidien qui vous freinent.

Par exemple, le *multitasking* et le *surbooking* de rendez-vous sont tendance, mais la fatigue et le *burn-out* le sont tout autant. Alors respirez un bon coup et laissez tomber d'un cran la pression.

Respirer est un atout majeur de votre vie, non seulement parce que cela permet au cœur de battre mais aussi parce que cela permet aux émotions d'être gérées par votre cerveau et votre corps. Non la respiration n'est pas seulement réservée au cours de yoga. Elle vous permet de respirer au sens littéral comme au sens figuré du terme. Avez-vous déjà eu l'impression d'étouffer lorsque vous étiez stressé ou angoissé ? Autorisez-vous régulièrement à respirer profondément mais également à souffler en prenant le temps d'une pause pour vous.

Expirez profondément aussi souvent que le besoin s'en fait sentir. Lorsque vous vous sentez submergé par vos émotions, que la moutarde vous monte au nez ou que la cocotte est prête à exploser !

La respiration, indexée sur le rythme cardiaque, est un paramètre de votre baromètre émotionnel. Elle peut vous aider à mieux vous connaître et à contrôler vos émotions.

C'est elle qui permet une connexion harmonieuse entre votre corps et votre esprit.

Prendre le contrôle conscient de sa respiration est un moyen simple et rapide de reprendre le contrôle de vous-même, de vos émotions et de votre stress.

Vous avez sûrement déjà expérimenté l'augmentation du rythme cardiaque lorsque vous étiez en colère, frustré ou même excité. Si l'émotion

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

JOUR 15

16

17

18

19

20

21

accélère le rythme cardiaque et donc le cycle respiratoire (inspiration/expiration), à l'inverse, la respiration consciente et profonde peut réduire le rythme cardiaque et influencer positivement sur vos émotions.

Un état de stress ou de peur est maintenu aussi longtemps que le rythme cardiaque est élevé. Impossible de vous détendre ou d'avoir les idées claires si votre cœur bat la chamade. Dès que votre respiration se régule, votre corps et votre esprit s'apaisent.

Ce lien est aujourd'hui scientifiquement prouvé et a donné naissance à un outil de contrôle de la respiration reconnu mondialement. La cohérence cardiaque, défendue par David Servan-Schreiber, est une technique de régulation de la vitesse des battements de notre cœur par notre respiration afin d'accorder notre cœur et notre cerveau.

Il est admis qu'un cycle respiratoire comprenant 5 à 7 respirations par minute régule vos émotions et favorise le bien-être.

L'objectif d'une séance de cohérence cardiaque est non seulement de stabiliser le rythme cardiaque mais aussi d'équilibrer le corps (digestion, température, tension, etc.) et de garder le contrôle de ses émotions.

Pour vous aider dans ce travail de respiration, il existe des applications *Smartphones* permettant au plus accro à la technologie de s'y mettre facilement. Elles vous guident sur le temps d'inspiration et d'expiration qui, idéalement, doit être de 4,5 secondes à l'inspiration et de 5,5 secondes à l'expiration pour atteindre un rythme de 6 respirations par minute. Voici quelques-unes des applications de cohérence cardiaque :

- CardioZen,
- RespiRelax,
- Respiroguide.

Pour optimiser vos chances d'entrer en cohérence cardiaque, asseyez-vous confortablement, posez vos mains sur vos cuisses et relâchez vos épaules.

Inspirez par le nez et gonflez votre ventre, puis expirez par la bouche et creusez votre ventre. Cette respiration dite abdominale facilite la détente et le lâcher prise. Avec de l'entraînement, vous utiliserez ce mode de respiration instinctivement dès que le besoin s'en fera sentir.



Ma pause cohérence cardiaque !

Notez ici les meilleurs moments pour vous, pour pratiquer cinq minutes de cohérence cardiaque dans la journée.

.....

.....

.....

Bonus du jour

Plus dynamique, plus motivé vous vous découvrez chaque jour de nouvelles envies. Les exercices physiques dynamisent votre forme. Ajouter à votre routine un exercice d'étirement c'est comme vous offrir un massage. Vous ne prendriez jamais le temps de le faire spontanément mais quand vous en sortez, vous vous sentez tellement bien que vous vous promettez de revenir.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

JOUR 15

16

17

18

19

20

21

J'ARRÊTE
DE RAMOLLIR !

JOUR 16

Je veux m'enthousiasmer

« Hâte-toi de bien vivre et songe que chaque jour
est à lui seul une vie. »

Sénèque

Vous vous réveillez maintenant un quart d'heure plus tôt. Vous avez cumulé 1 h 30 d'activité physique en 2 semaines soit peut-être plus que sur les 3 derniers mois. Votre mental et votre corps sont sortis de leur torpeur.

Vous avez bâti les fondations de votre maison, il va falloir maintenant passer au gros œuvre. Vous entrez dans le vif du sujet avec des exercices qui utilisent les groupes musculaires puissants de votre corps et qui vont faire battre votre cœur.

De quoi vous sentir vivant. Alors préparez-vous une *playlist* qui cartonne, et réjouissez-vous de ce regain d'énergie.

Coté physique

16 La fente

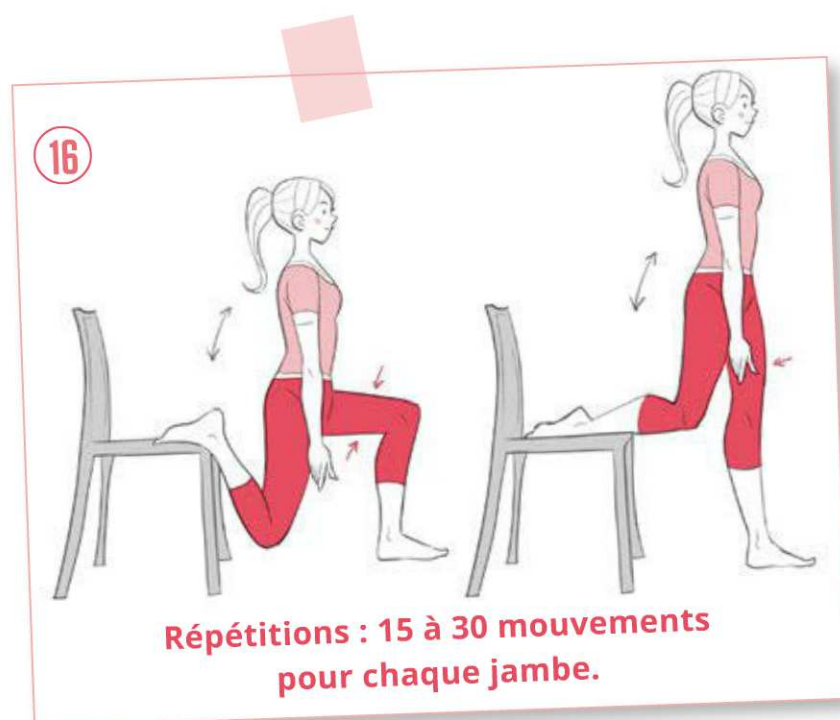
Debout là-dedans !

La fente est un classique des exercices de musculation. Assisté de votre amie la chaise, il devient plus coriace. Le simple fait d'être en équilibre sur une jambe va également engager tous vos muscles abdominaux, faisant de ce mouvement un exercice beaucoup plus complet qu'il n'y paraît. Placez-vous à deux pas devant la chaise et redressez-vous. Prenez une

grande inspiration et sur l'expiration engagez votre gaine abdominale : fermez la porte, mettez la clé et fermez les volets.

En mouvement maintenant !

Posez le cou-de-pied droit sur la chaise. Fléchissez le genou gauche pour descendre vers le sol. Imaginez que vous descendez à l'intérieur d'un conduit de cheminée : restez droit, les bras le long du corps ou perpendiculaires si vous avez besoin de vous équilibrer. Votre respiration va se caler naturellement sur ce mouvement, pensez juste à respirer !



Tu as envie de jurer, de te révolter contre ce maudit programme ? Tant mieux. Révolte-toi aussi contre ton canapé qui t'a tenu si longtemps inactif.



Astuce

Avant de commencer cet exercice vous pouvez fermer les yeux et monter sur la pointe des pieds deux ou trois fois pour ressentir les muscles qui vous stabilisent.

Pour optimiser votre mouvement, focalisez votre attention sur le talon du pied au sol pendant la remontée.

La prochaine fois

J'ARRÊTE
DE RAMOLLIR !

Finissez votre série en maintenant la position genou fléchi, le plus longtemps possible. Cette position statique va mobiliser différemment vos muscles et accroître leur force.

⇒ À quoi sert cet exercice

À monter les marches de l'escalier le jour où l'ascenseur est en panne sans avoir à vous arrêter entre deux étages et vous ridiculiser devant vos collègues !

Coté mental

Je dégaine ma bonne humeur

Vous êtes maintenant clairement dans un cercle vertueux de dynamisme et de bienveillance envers vous-même ! Félicitations. Admettez que le plus dur est fait et que vous commencez à vous attacher à cette nouvelle routine !

C'est pourquoi les 21 jours du challenge *J'arrête de ramollir* devront être respectés, y compris les week-ends. Ne vous laissez pas tenter par une grasse matinée mais choisissez plutôt de faire une petite sieste le dimanche après-midi.

Les minutes de calme préservées avant l'agitation familiale du matin vous permettent de visualiser les actions de votre journée avec clairvoyance et de réunir les conditions optimales pour prendre les bonnes décisions dans votre vie professionnelle et personnelle.

Elles vous permettent également d'inviter l'harmonie et la douceur au sein de votre famille. Démarrer sa journée dans une bulle personnelle vous donne l'opportunité unique de prendre possession de votre vie. En contrôlant les premières heures de la journée vous éprouvez une sensation de pouvoir délicieux : « *C'est moi qui décide !* »

Ces bénéfices vont bien au-delà de l'effort que cela vous demande car ils se répercutent positivement sur toute la journée.

Aucune des minutes passées sous la couette, entre le moment où le réveil sonne et le moment où vous vous levez, n'est bénéfique pour votre journée. Elles ne sont ni reposantes ni productives mais plutôt stressantes et cafardeuses.

La routine matinale *J'arrête de ramollir* est progressive pour laisser à votre corps et à votre mental un temps d'adaptation et d'appropriation des changements. Avec vos deux semaines de challenge vous avez pu observer plusieurs bénéfices : gain d'énergie, envie de prendre soin de vous en évitant le grignotage, le café ou l'alcool, mais aussi motivation pour mettre en route des projets, sentiment de fierté et regain de confiance en soi... mais le plus flagrant pour vous et pour les autres c'est certainement votre bonne humeur.

Si vous n'avez pas encore remarqué ce changement positif d'humeur, demandez à vos proches s'ils ont constaté un quelconque changement chez vous. Il suffit parfois de poser la question pour faire prendre conscience du changement. Car tout le monde a la tête dans le guidon et la bonne humeur fait rarement partie des préoccupations. En revanche lorsqu'elle est consciente, elle est très contagieuse.

Dans toutes vos sphères de vie, elle est la clé d'une ambiance créative et constructive. Elle génère l'enthousiasme nécessaire pour faire avancer ses projets personnels, cultiver sa vie sociale, être force de proposition dans sa vie professionnelle...

Alors, pourquoi ne pas la mettre à l'honneur plus souvent ? Elle vous permettrait de combattre la mauvaise humeur tout aussi contagieuse. Il ne peut rien ressortir d'une réunion dont l'ambiance est détériorée par un participant à la critique facile qui campe sur ses positions au lieu d'être constructif et d'aller de l'avant. Mais vous pouvez réellement transformer une simple réunion en session de *team building* grâce à la bonne humeur.

Je savoure mes petits bonheurs !

Notez ici tout ce qui vous a rendu de bonne humeur ces derniers jours :

.....

.....

.....

JOUR 16



J'ARRÊTE
DE RAMOLLIR !

JOUR 17

Je veux tout déchirer !

*« Les grands hommes ne naissent pas dans la grandeur,
ils grandissent. »*

Mario Puzo

Ne vous êtes-vous jamais imaginé dans la peau de Rocky Balboa ou de Cary de *FlashDance* ? Celui qui voit un jour son rêve arriver, parce qu'il ne l'a jamais abandonné.

Celui qui, motivé par un seul but, atteint les sommets de la performance.

D'une manière incroyable vous avez misé sur votre corps pour vous mettre en mouvement mentalement. Vous démarrez chaque journée par une routine physique pour vous donner l'opportunité d'être plus performant, plus réactif et aussi mieux connecté à votre environnement.

Vous êtes embarqué dans ce challenge et vous faites partie intégrante d'une course pour laisser sortir le meilleur de vous.

Et si votre corps a fait avancer votre tête depuis le début de ce challenge, pour cet exercice c'est le moment de demander à votre tête de soutenir votre corps pour qu'il donne le meilleur de lui-même.

Coté physique

17 *Jumping jack*

Debout là-dedans !

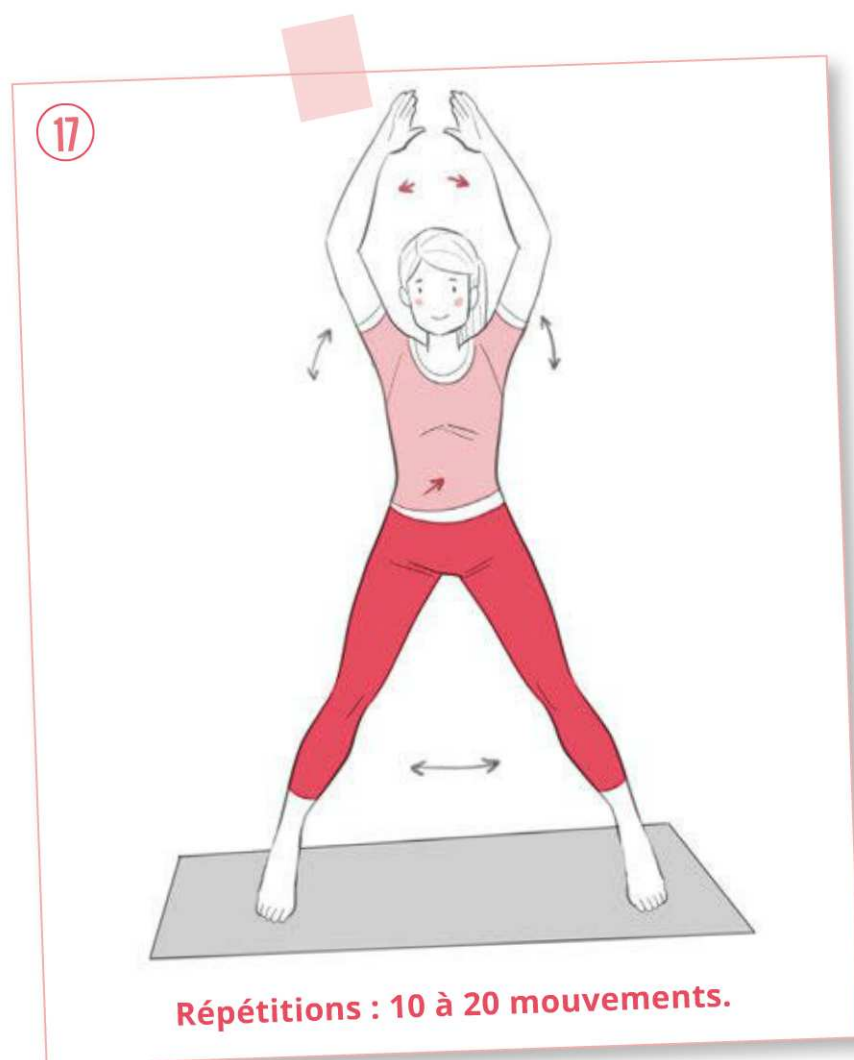
Cet exercice dynamique, qui sollicite l'ensemble du corps et votre sens de la coordination, est très exigeant sur le plan cardio. En musique, cet

exercice passe tout seul. Pensez à respirer et à vous hydrater avant et après. Tenez-vous bien droit tout au long de l'exercice.

En mouvement maintenant !

Les pieds parallèles de la largeur d'un poing, placez les bras le long du corps. Glissez vos omoplates vers votre taille. Vous êtes tonique de la tête aux pieds comme si vous étiez au garde-à-vous.

En sautant, ouvrez les jambes et montez les bras au-dessus de la tête, puis fermez les jambes en replaçant les bras le long du corps et recommencez.



T'as
envie d'un petit
rock ? Ne te gêne pas pour
prolonger cet exercice avec des
montées de genoux, des talons-
fesses... Quand la musique est
bonne, bonne, bonne...

JOUR 17



Astuce

Restez sur vos pointes de pieds pour garder le dynamisme de cet exercice. Imaginez que vous attrapez un ballon au-dessus de la tête chaque fois que vous remontez les bras. Et gardez les épaules basses.

La prochaine fois

Arrêtez de compter et calez-vous sur votre propre rythme. « Jumpez » aussi longtemps que possible, au rythme d'une musique super pêchue !

⇒ À quoi sert cet exercice

À vous donner une pêche d'enfer ! À réveiller le corps et le mental de l'athlète qui est en vous et à vous aider à courir votre marathon quotidien.

Coté mental

Je mets les watts

N'avez-vous jamais constaté comment une chanson peut vous transporter et éveiller vos sens ? Un coup de Serge Gainsbourg et vous avez 20 ans de moins et un verre de whisky-coca à la main.

La musique est une barre de vitamine C ! N'arrêtez jamais d'écouter vos titres préférés sous prétexte qu'ils sont démodés. Au contraire, utilisez-les pour votre playlist *J'arrête de ramollir* car plusieurs études ont démontré que la musique rendait les sportifs plus performants et plus endurants :

- Une musique dont le rythme est équivalent à celui du coureur lui permet d'améliorer la vitesse de sa course.
- Une musique rapide permet de se dépasser, réduisant la sensation de fatigue tout en améliorant la coordination et la vigueur des mouvements.
- Une musique douce rend les sportifs plus endurants et plus concentrés, car la musique agit sur le système nerveux en réduisant le stress et les tensions.

Une autre étude menée sur l'utilisation de la musique sur les lieux de travail a démontré que ceux qui ont écouté de la musique ont achevé leurs tâches plus rapidement et ont eu de meilleures idées que ceux qui n'en n'ont pas écouté, parce que la musique améliorait leur humeur.

N'hésitez pas à monter le son et à investir du temps dans la création de *playlists* qui vont accompagner vos moments de la journée mais aussi vos émotions.

Chaque musique peut avoir son objectif : vous motiver, vous déstresser, vous rendre amoureux, vous donner le sourire...

Une chanson peut être aussi efficace qu'un verre de vin et moins dangereuse pour la santé pour apaiser une colère. Aussi, utilisez la musique comme un allié dans la gestion de vos émotions. Les émotions font le lien entre votre tête et votre corps et inversement. En les contrôlant vous vous protégez des conséquences du stress.



Pause musicale !

Notez ci-dessous les objectifs ou thèmes de vos playlists à créer (zen, sport, relaxation après le boulot...) :

.....

.....

.....

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

JOUR 17

18

19

20

21

J'ARRÊTE
DE RAMOLLIR !

JOUR 18

Je ne veux pas vieillir

« Quoique vous puissiez faire ou rêvez de faire, commencez-le. »

Fabrice Grinda

Est-ce que vous vous souvenez de vos 18 ans ?

Lorsque vous pensiez que tout était possible, que vous imaginiez changer le monde sans jamais ressembler à vos parents ?

15 ans plus tard... Paf ! Le loup ! Vous avez grandi, mûri, vécu des aventures formidables et puis vous êtes devenu adulte, happé par le système et bercé par le fameux « Métro, boulot, dodo ».

Parce que vous jugez avoir trop de responsabilités ou que vous êtes trop fatigué pour sortir de l'engrenage BMD (Besoin Mortel de Dormir) vous ne vous accordez plus ce grain de folie.

Alors pour laisser un vent de jeunesse renaître en vous, il va falloir pomper ! Cet exercice est tout un symbole à quelques jours de la fin du challenge. Car il va regonfler vos biscottos et votre mental.

Coté physique

18 Les pompes

Debout là-dedans !

Attention, cet exercice présente un risque ! Vous le connaissez ou plutôt vous avez l'impression de le connaître. Vous allez donc vouloir faire

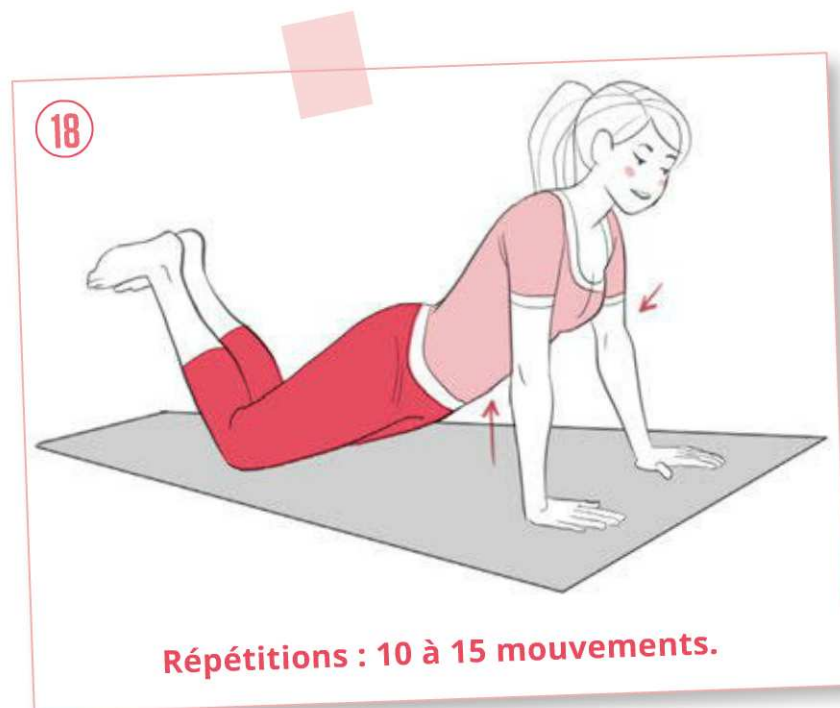
comme si vous aviez 18 ans, genre trop facile ! Prenez le temps de lire les consignes qui suivent et de faire évoluer l'exercice avec les nouvelles sensations physiques découvertes les jours précédents. Placez d'abord vos genoux au sol (oui, même si vous êtes un homme) !

En mouvement maintenant !

Genoux et pieds au sol, posez les mains au sol de la largeur de votre tapis ou de votre serviette de bain. Écartez légèrement les doigts de façon à répartir le poids sur la main et pas seulement sur la paume de main, et donc protéger vos poignets.

Comme toujours, verrouillez votre maison ! Rapprochez votre nombril de votre colonne vertébrale, glissez vos omoplates vers votre taille, allongez la nuque. Inspirez profondément en pliant les coudes.

Cet exercice est aussi un exercice de gainage, comme l'exercice 2. Cherchez des sensations similaires dans votre gaine abdominale.



C'est dingue ce qu'un simple exercice peut pomper comme énergie, mais il t'en donne au centuple, alors pompez Les Shadocks !

JOUR 18



Astuce

Serrez les genoux l'un contre l'autre pour contracter les muscles adducteurs, liés à votre gaine abdominale. Imaginez qu'un verre d'eau est posé entre vos omoplates et qu'il ne doit pas se renverser.

La prochaine fois

Augmentez d'abord le nombre de mouvements jusqu'à 25 avant de vous mettre sur la pointe des pieds.

⇒ À quoi sert cet exercice

Vous prouver que c'est encore possible ! Que les rides ne vous ont pas pris votre énergie.

Bonus Étirement

Placez-vous debout et ouvrez les bras en croix à la hauteur des épaules. Ouvrez les pieds pour les placer au niveau des mains.

Pliez le genou droit, tout en gardant la jambe gauche tendue. Basculez tout votre poids sur la jambe droite et posez la main droite sur votre pied droit ou sur votre genou si la souplesse n'est pas encore au rendez-vous. Tendez le bras gauche vers le ciel, paume de main ouverte tournée vers l'avant. Regardez votre main gauche et maintenez cette position sur 10 respirations profondes.

Coté mental

Je suis cohérent

L'exercice des pompes représente toute une symbolique dans l'esprit de chacun. Preuve de masculinité pour les uns, épreuve de force pour les autres. Il est l'exercice de challenge collectif par excellence.

Vous allez éprouver l'esprit de challenge en exécutant ce mouvement. Vous allez aussi ressentir cette motivation à aller au bout de votre exercice et même au bout du programme parce que vous êtes ainsi. Vous aimez aller jusqu'au bout des choses et vous détestez vous mettre en échec.

Même si vous n'avez jamais participé à des compétitions sportives, la vie vous a donné cet esprit de challenge car la vie c'est du sport !

Et cet état d'esprit est une ressource en or pour vos vies professionnelles, personnelles et sociales.

D'abord parce qu'il vous fait ressentir des émotions positives puissantes. Avouez que se dépasser, réussir la conduite d'un projet c'est génial ! Non seulement parce que cela vous donne la motivation pour mettre en place des stratégies de réussite, mais aussi parce que cela vous apprend beaucoup sur vous-mêmes. De quoi êtes-vous capable ? Jusqu'où pouvez-vous aller contre vents et marées pour obtenir cette victoire ?



C'est vous qui le dites

Valérie, Consultante en Marketing, 46 ans, 3 enfants.

Si j'analyse un peu cela, au-delà du bien-être, je crois qu'il y a aussi du « je garde la maîtrise de mon corps à un âge où l'on peut se laisser aller ». Et par exemple, j'ai toujours su faire le grand écart, et je m'efforce de ne pas le perdre. C'est pour moi un symbole fort de continuer à entraîner mon corps. Je vois des signes de dégradation divers et variés (rides, difficulté à perdre des petits kilos, douleurs aux articulations, déformation osseuse...), mais je me dis que là où je peux agir en entretenant, je me dois de le faire. C'est comme quelque chose que je me dois à moi-même. Je suis persuadée que le maintien du corps en bon état de tonicité, de souplesse et le cœur aussi, est un moyen de bien vieillir.

Je ne cherche pas à ne pas vieillir, mais à bien vieillir.

.../...

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

JOUR 18

19

20

21

Et d'un point de vue psychologique, comme je lance mon activité professionnelle indépendante et que ce n'est pas toujours simple de décrocher des contrats, au moins quand je réussis une course, je sais que ça, c'est un résultat concret dont je peux être fière. Cela compense sûrement un peu la frustration de ne pas avoir les résultats dont je rêve au niveau pro.

Enfin, je cours souvent en forêt et là je me connecte avec la terre, l'énergie tellurique, l'énergie des arbres, et ça me ressource. C'est un rythme lent et laborieux, chaque kilomètre parcouru n'est dû qu'à nous, à notre volonté, et je trouve cela plus juste par rapport au rythme de la nature, que celui de la voiture ou de l'internet.

Donc en résumé, le sport me donne de l'énergie, des raisons d'être fière de moi, me donne l'impression d'être forte, toujours en maîtrise des capacités de mon corps. Et bon sang, j'adore la sensation d'avoir couru ou nagé et d'être en sueur, écarlate, mais tellement bien !

Ensuite, parce que cela vous donne une incroyable détermination à réussir. Vous connaissez les effets d'une défaite sur votre confiance en vous et vous n'avez pas trop envie de vous y frotter. En même temps, l'échec est un apprentissage et l'esprit de challenge vous aide à relativiser vos échecs et à rebondir. Il vous (ré)apprend également à être patient sur les résultats car il est impossible de voir les résultats immédiats de tout ce que nous entreprenons.

La patience, qui a été lentement remplacée par l'immédiateté et par le zapping ces dernières années, est pourtant absolument nécessaire. C'est grâce à elle que vous pouvez vous lancer dans de nouveaux défis et vivre votre vie à votre propre rythme. Elle est également l'alliée de la réussite car elle permet de ne pas tomber dans le piège de la précipitation, contre-productive et épuisante.

L'esprit de challenge introduit aussi la notion de long terme.

Qualité intrinsèque des sportifs, penser à long terme permet de formuler des objectifs, de s'adapter pour les atteindre ou de les faire évoluer car l'essentiel est d'y arriver.

Mais ce qui fait réellement la différence sur la ligne d'arrivée c'est vous, c'est votre degré de confiance en vos propres capacités et en vos connaissances car le doute vous fait perdre, lui aussi, du temps et beaucoup d'énergie.

Votre pouvoir d'analyser et d'utiliser les épreuves précédentes pour contourner les imprévus. Votre motivation, votre détermination, votre discipline... toutes ces qualités (ré) apprises les jours précédents, pour vivre en cohérence corps-tête-cœur et relever vos challenges de haut niveau.

L'esprit de challenge va magnifier tout ce que vous avez en vous. Il va mettre en cohérence ce que vous êtes pour aller là où vous voulez aller.



Mes nouvelles qualités !

Notez ci-dessous, les qualités que l'esprit de challenge vous apporte :

.....

.....

.....

Bonus du jour

Votre mental est affûté, et le cercle vertueux s'est mis en place. Votre corps vous dit merci, en vous envoyant quelques signes de reconnaissance : meilleure qualité de sommeil, régulation de l'appétit, baisse des tensions dans les épaules et le dos... Vous êtes heureux de ces signes de reconnaissance ? N'hésitez pas à lui envoyer des signes de reconnaissance en le dorlotant. Et si vous vous offriez un massage ?

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

JOUR 18

19

20

21

J'ARRÊTE
DE RAMOLLIR !

JOUR 19

Je veux résister

« L'énergie est pur enchantement. »

William Blake

Vous voilà, regonflé à bloc. C'est une certitude, vous vous sentez plus fort mais encore tenté par la prolongation de quelques minutes sous votre couette. Vous avez peut-être déjà testé le petit coup de stress qui vient chambouler votre organisation et votre motivation. Une soirée conviviale pain/vin/fromage, une belle insomnie et c'est reparti dans l'autre sens. Vous pédalez dans la semoule, l'incertitude, le défaitisme... Pour en finir avec ces résistances, il faut rester en mouvement et avancer pas à pas, comme dans l'exercice suivant.

Coté physique

19 Le pas du patineur

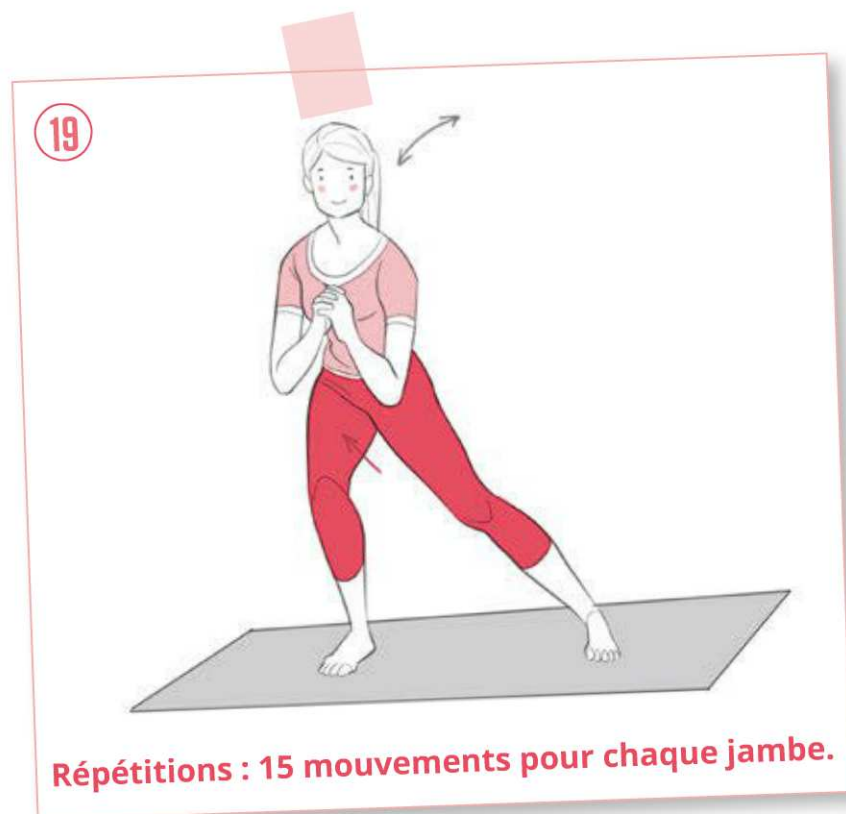
Debout là-dedans !

C'est parti pour un nouvel exercice dynamique qui sollicite votre corps et votre cœur. Comme chaque exercice, vous allez utiliser votre gaine abdominale pour sécuriser votre dos, et vous concentrer sur les muscles mobilisés pour rentabiliser le mouvement. Le ressenti est plus important que la rapidité d'exécution.

En mouvement maintenant !

Debout, les pieds ouverts de la largeur d'un poing, les mains croisées devant la poitrine. Tonifiez votre buste en engageant votre gaine abdominale.

Pliez les genoux et dégagez le pied droit vers l'arrière en diagonale. Votre pied droit vient se placer à 4 heures. Revenez en position centrale et faites la même chose avec le pied gauche qui viendra se placer à 7 heures. Reproduisez le mouvement du pas de patineur en contractant les fessiers.



La tentation est grande ! Tu as envie de gruger cet exercice en balançant les jambes sur le côté ? Sérieusement ? Allez, plie franchement les genoux et contracte ton body !



Astuce

Pour mieux ressentir la contraction des fessiers, imaginez que vous poussez un gros carton avec votre pied.

La prochaine fois

Conservez les genoux fléchis et dégagez les jambes droite et gauche à la suite en continu.

⇒ À quoi sert cet exercice

J'ARRÊTE
DE RAMOLLIR !

Avoir la cuisse galbée et le fessier rebondi pour continuer à mettre son jean d'il y a 10 ans, mais aussi vous sentir plus résistant pendant votre semaine de ski.

Coté mental

Je suis assez bon

Vous l'avez expérimenté ces derniers jours, vivre tête baissée ne vous rend pas toujours performant.

Car vivre tête baissée ne vous permet ni de voir les barrières devant vous, ni de les anticiper pour essayer de les éviter.

Ce système vous sclérose dans de vieilles habitudes et des réflexes de vie peu adaptables au changement. Il est temps de dépoussiérer tout ça. Après avoir dépassé le mythe de l'équilibre de vie, vous pouvez vous attaquer au mythe de la perfection. Ce mythe qui sous-entend que rien n'est assez bien maintient dans un cercle vicieux sans fin qui n'apporte aucune satisfaction, aucune reconnaissance et aucun retour d'expérience. Rien de ce qui est utile pour progresser, conduire ses projets et être heureux.

Retournez donc chercher dans vos classiques une phrase de Voltaire disant « Le mieux est l'ennemi du bien ».

L'implication de la notion de perfection crée une barrière à la réalisation de vos tâches et à votre créativité. Envoûté par le besoin de perfection, votre esprit se détourne de l'objectif et supprime toutes les options qui se présentent à lui et viennent soutenir la résolution de problèmes.

« Assez bien » est la mesure relative qui assure que la solution que vous avez mise en place pour atteindre un objectif remplit sa fonction. C'est la limite de la performance bienveillante.

Elle vous garantit le maintien d'un certain optimisme et chasse le négativisme destructeur de la motivation.

La perfection ne doit pas être une quête mais une bataille car ses manifestations vous desservent. En plus de vous couper de votre créativité, elle vous ôte tout désir de vous engager dans les autres sphères de votre vie, et de vous créer de nouvelles opportunités de bonheur.

Si vous êtes perfectionniste, il va falloir dire « non » et lutter contre vous-même. Modifier votre système de croyances et élargir votre vision demande du courage.

Il est si facile de fonctionner avec ses vieux schémas. Mais vous avez pu constater combien il est possible de vivre des choses étonnantes lorsque vous êtes à l'écoute de vos valeurs et de vos idéaux au quotidien.

Combien ajuster sa vitesse à ses propres envies vous permet d'être plus disponible pour ceux que vous aimez, sans pour autant sacrifier vos rêves et vos ambitions.

Ne vous trompez pas. Réduire son niveau de perfectionnisme ne veut pas dire réduire la qualité des actions que vous entreprenez, mais c'est qualifier vos choix pour que l'intention que vous y mettez soit bonne et le résultat gratifiant. C'est mieux répartir son temps et son énergie pour s'investir dans les domaines qui font sens.



Mes petits bonheurs à venir...

Notez ici les choses légères que vous aimeriez faire et que vous ne vous autorisez pas à faire.

.....

.....

.....

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

JOUR 19

20

21

J'ARRÊTE
DE RAMOLLIR !

JOUR 20

Je suis à ma place

*« Le moment présent a un avantage sur tous les autres :
il nous appartient. »*

Charles Caleb Colton

Votre corps et votre tête ont expérimenté et intégré la méthode *J'arrête de ramollir* et vous avez fait le plus dur : démarrer un challenge. Le démarrage est toujours consommateur de beaucoup plus d'énergie que la conduite.

Alors pas question de vous reposer sur vos lauriers. Si dans l'exercice du jour vous allez plier les genoux comme pour vous asseoir, n'y voyez pas une occasion de poser vos fesses sur un canapé. Maintenant que la dynamique est lancée, et que vos sensations musculaires ont bousculé votre organisation quotidienne, vos projets et votre vision, vous pouvez fonctionner à l'énergie et à l'envie. Vous voilà ancré dans cette nouvelle dynamique qui vous va comme un gant.

Coté physique

20 Le squat

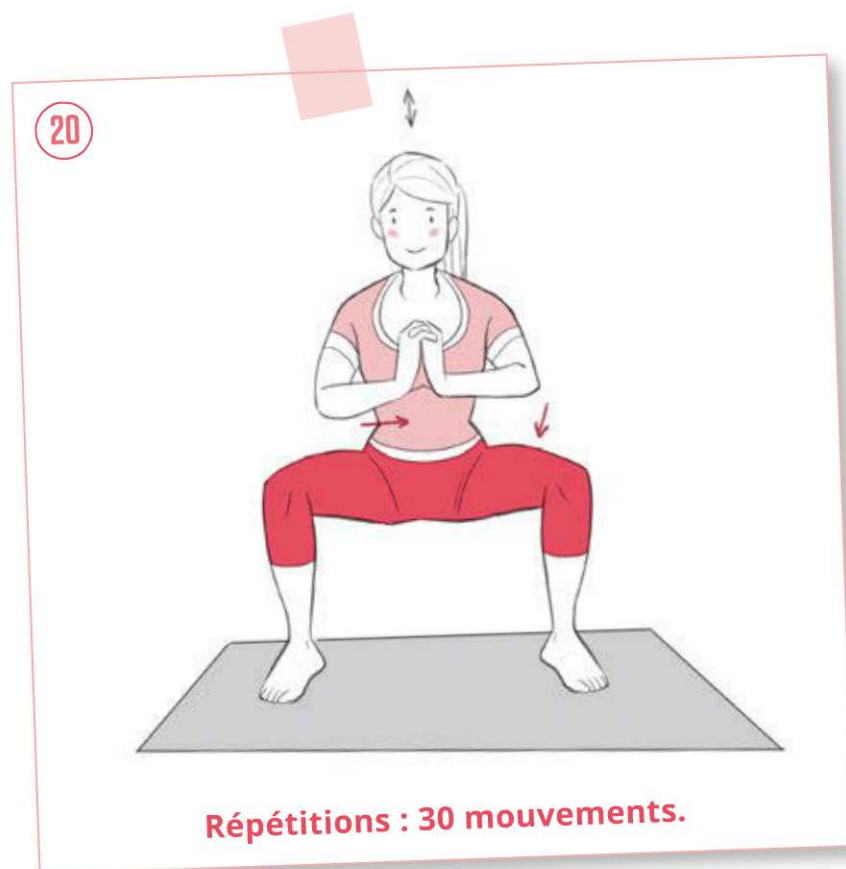
Debout là-dedans !

Il existe plusieurs versions de cet exercice de squat et surtout plusieurs consignes. Oubliez un peu ce que vous avez entendu et fiez-vous à vos ressentis. Cherchez des sensations sur l'avant des cuisses et l'arrière des cuisses, ainsi que dans vos fessiers. Pour cela, jouez sur l'amplitude de mouvements et sur la répartition du poids du corps.

En mouvement maintenant !

Ouvrez les jambes de la largeur des épaules ou un peu plus. Les pieds sont parallèles mais peuvent être légèrement tournés vers l'extérieur si la position est inconfortable.

Pliez les genoux et descendez vos fesses comme si vous alliez vous asseoir. Le poids de votre corps est plutôt sur les talons que sur les pointes de pieds et dans vos genoux.



C'est
le bouquet final ! Le
meilleur pour la fin. Tu te sens
tel un athlète, puissant et fort. La
machine est en marche !



Astuce

Décollez légèrement les pointes de pieds et poussez vos talons dans le sol.

La prochaine fois

Faites 10 répétitions, puis maintenez la position en flexion 10 secondes et recommencez. Répétez autant de fois que cela vous est agréable.

⇒ À quoi sert cet exercice

L'exercice le plus complet pour préparer ses cuisses aux vacances ! À vous les pistes rouges, balades en vélo et belles randonnées en montagne.

Coté mental

Je reste concentré

Vous avez démarré ce challenge *J'arrête de ramollir* en reconsidérant votre motivation. La motivation est un point clé mais comme toutes les clés elle se perd facilement. Combien de fois par semaine répétez-vous « où j'ai mis mes clés, t'as pas vu mes clés ? ».

Combien de fois par an vous dites-vous « je ne suis plus motivé » ?

Dans le challenge *J'arrête de ramollir*, la nouveauté, la curiosité, la diversité des défis ont entretenu votre motivation. Ils vous ont donné la banane, la patate et ouvert à de nouveaux horizons. Le dernier maillon manquant est la concentration.

La concentration est comme un porte-clés. Elle rassemble les idées.

Et pourtant elle est malmenée. Les sollicitations extérieures quotidiennes sont nombreuses.

Les alertes des réseaux sociaux et autres mails attirent vos regards et réveillent votre envie de cliquer alors que vous essayez de vous concentrer sur la lecture de votre analyse de marché. Votre dernier vous raconte les aventures de la cantine tandis que vous essayez de faire faire des maths à votre aîné. Tout le monde vous parle alors que vous essayez de rassembler vos affaires pour partir travailler.

La fonction multitâche s'est invitée partout dans nos vies personnelle et professionnelle faisant de la distraction une norme.

Cette distraction s'ajoute à une série de perturbateurs contribuant un peu à la baisse de nos performances cérébrales. Le stress et la fatigue en sont les premiers responsables mais les outils technologiques censés nous simplifier la vie ont aussi un impact direct sur nos facultés intellectuelles. Qui retient plus de trois numéros de téléphone par cœur aujourd'hui ?

Aussi, plusieurs exercices de type mnémotechnique ont vu le jour sur la toile. Ils vous proposent d'entraîner votre cerveau à devenir plus efficace et plus vif mais restent très contraignants.

Alors encore une fois, inspirons-nous des sportifs. Pour eux la concentration est une composante essentielle de la préparation aux compétitions car elle permet, avec le travail de visualisation et de mémorisation, de se préparer parfaitement à une épreuve. Concentré, un skieur, cavalier, coureur automobile, escrimeur, tennisman... peut parfaitement mémoriser son parcours et chaque détail de sa gestuelle pour améliorer ses performances.



C'est vous qui le dites

Valérie, Consultante en Marketing, 46 ans 3 enfants.

Adolescente, j'ai toujours pratiqué 2 à 3 sports en même temps (natation, danse, karaté). Lors de ma vie adulte j'ai toujours conservé la natation une fois par semaine avec une autre pratique (parfois le fitness, parfois le roller... une fois par semaine), même enceinte je nageais une fois par semaine 2 km. Depuis 10 ans je suis dans une phase professionnelle plus calme (je me suis pas mal consacrée à mes enfants) et j'ai donc pu faire plus de sport.

Toujours la natation, le Pilates et la barre au sol une fois par semaine, et depuis 2 ans je me suis mise à courir 2 fois par semaine.

Et je dois dire que c'est vraiment l'activité la plus addictive pour moi. Je peux faire une pause en natation... mais pas en course à pied, ou bien, si je le fais, je me sens mal, fatiguée, de mauvaise humeur. Bref, il me manque quelque chose. Sachant cela, je cours été comme hiver, pluie ou soleil.

.../...

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

JOUR 20

21

Je suis plutôt disciplinée, et quand je me mets un programme au point, je le suis. Mais je ne suis pas maso, si je fais cela, c'est parce que je sens le bien-être que cela m'apporte.

Concernant la course, je me suis d'abord inscrite à de petites courses avec des copines, puis seule, voyant que cela booste franchement mes performances.

Et puis l'an passé, lors d'un dîner de copains j'ai lancé à la cantonade que je participerais bien à un triathlon parce que ça me faisait rêver. C'est donc comme ça que je me suis retrouvée à 45 ans à participer à mon premier triathlon découverte. Et j'ai adoré.

Donc cette année, je replonge, mais pour la distance au-dessus cette fois. Et je vise le triathlon olympique dans les années à venir.

En fait, j'aime les challenges persos qui n'impliquent que moi et sur lesquels je peux avoir des résultats.

Cette année j'ai fait un semi-marathon, en m'entraînant seule (avec un programme d'entraînement gratuit en ligne), et je n'ai jamais couru aussi vite à ce semi ! Donc je me suis dépassée, sans me rendre malade mais avec beaucoup de plaisir. Du coup, je vise des distances plus grandes.

La concentration permet également au sportif d'augmenter ses chances de succès en restant focalisé sur des images positives de victoires, et de lutter contre la montée du stress imposé par l'environnement (l'inconnu du terrain, la météo, la reconnaissance de ses concurrents...) et la peur de l'échec.

La capacité de concentration du sportif est un outil essentiel d'entraînement et de performance.

Votre capacité de concentration est un atout majeur pour canaliser votre énergie, vos idées, votre discernement et votre optimisme.

Mais qu'est-ce que c'est au juste que la concentration ? C'est votre capacité à porter votre attention sur une seule chose sans vous laisser perturber par les éléments extérieurs ou les pensées secondaires.

Vous pouvez commencer dès à présent à vous entraîner grâce aux exercices quotidiens de votre challenge. Vous l'avez sans doute remarqué, lorsque vous êtes à ce que vous faites pendant votre séance *J'arrête de ramollir* quotidienne, vos exercices sont mieux exécutés et vous sentez que votre corps est plus tonique.

Aussi, concentrez-vous sur ce que vous ressentez et restez connecté avec le moment présent sans vous projeter au bureau et sans allumer votre téléphone.

Vous avez la chance d'optimiser votre temps en utilisant votre entraînement physique pour expérimenter la pleine conscience, améliorer votre concentration et vos performances intellectuelles. Profitez-en !

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

JOUR 20

21

J'ARRÊTE
DE RAMOLLIR !

JOUR 21

Je progresse

« Le bonheur ne se définit pas par un grand calme, mais plutôt par la sensation d'être terriblement vivant. »

Tara Depré

Vous êtes absolument fantastique ! Vous voilà devenu matinal, actif et positif ! Ces 3 semaines de challenge arrivent à leur fin mais pas question de revenir à votre ancien rythme.

Contracter vos muscles vous fait vous sentir vivant, et voir la vie autrement bouscule vos habitudes et la vie est devant vous ! Alors foncez. Balayez les doutes, les peurs et les pensées négatives et passez en mode « modèle ». Inspirez les autres de tous vos talents.

Coté physique

On répète !

C'est le dernier dimanche, alors ce sera répétition générale.

C'est le moment d'ajuster le nombre de répétitions à votre niveau et de vous fixer de nouveaux objectifs. Notez-les sur votre poster pour vous en souvenir et constater vos progrès.

N'hésitez pas à vous stimuler en testant les options « La prochaine fois ».

Prenez le temps également de pratiquer chaque exercice en vous remémorant le challenge mental associé.

Par exemple, avec l'exercice du pont (Jour 3), laissez couler vos colères sous le pont.

Bonus Étirement

Conservez les pieds parallèles comme dans l'exercice 20. Pliez le genou droit et gardez la jambe gauche tendue. Ouvrez les bras en croix. Tournez le buste vers l'avant afin de placer les deux mains au-dessus des pieds. Imaginez un gros ballon entre les deux cuisses que vous pressez pour activer vos muscles adducteurs. Glissez vos omoplates vers votre taille. Imaginez que vous deviez maintenir des petits ballons sous chacune de vos aisselles. Redressez la tête en maintenant une balle de tennis invisible sous le menton. Cet exercice appelé « le Warrior » est emprunté au yoga. Il est une belle illustration du concept *J'arrête de ramollir*. Rien que son nom forge le mental. Pratiquez-le aussi souvent que nécessaire pour vous propulser au sommet de la détermination. Idéal avant une réunion !

Coté mental

Je capitalise

Le changement est sympa ! Il ne vient jamais seul. Il emmène toujours des copains avec lui. Et pour créer un cercle vertueux c'est quand même mieux.

Chaque petit effort est récompensé. De chaque idée émerge une autre idée ou un apprentissage, chaque mouvement déverrouille une partie de votre corps et de votre mental. Parce que lever le bras n'est pas un simple mouvement musculaire mais un moyen de vous affirmer, d'exister dans un groupe, de prendre confiance en vous, de vous valoriser...

Chaque challenge physique et mental vous ouvre des perspectives nouvelles et pour capitaliser au maximum vos efforts vous pouvez continuer votre initiation à la pleine conscience. Vous l'avez expérimenté avec vos exercices et vous l'avez introduit au moment de vos repas cette semaine, essayez la semaine prochaine de l'utiliser au bureau, avant une réunion par exemple.

L'objectif est d'utiliser sa respiration pour aider son cerveau à se déconnecter du flux des pensées stressantes, anxiogènes, négatives... et se focaliser sur ses sensations physiques et ses émotions.

J'ARRÊTE
DE RAMOLLIR !

Vous pouvez associer une boisson (chaude ou froide mais pas trop sucrée) à des respirations profondes chaque fois que vous avez besoin de vous recentrer sur le moment présent. Ce type d'association est utilisé avant les entraînements chez les sportifs pour créer un espace de détente mentale. Elle permet, grâce à la boisson qui fait appel au goût, au toucher, à l'odeur, et au visuel (couleur de la boisson) de se plonger instantanément dans un espace de détente.

Prenez le temps d'observer votre boisson pour la mémoriser et donnez à votre cerveau autant de détails que nécessaire en utilisant les 5 sens.

Chaque fois que vous aurez besoin de vous détendre, de vous recentrer, de vous concentrer, utilisez cette association. Cela peut devenir une nouvelle routine avant de vous mettre au travail.

Chaque jour vous serez surpris de voir l'impact d'une préparation mentale sur vos performances intellectuelles.

Entraînez-vous chaque jour à porter votre attention sur chaque tâche et libérez-vous du mode multitâche.

Les bénéfices de la pleine conscience sont nombreux : résistance au stress, gain d'énergie, créativité et optimisation de la pensée, relations apaisées...

Même dans votre quotidien le plus simple, vous gagnerez en efficacité en limitant les erreurs et les oublis. Préparez la cuisine en ne pensant qu'à la recette c'est être sûr de ne pas oublier le sucre dans le gâteau.



Souvenirs, souvenirs.

Notez ci-dessous vos premières expériences de pleine conscience en précisant vos sensations physiques et l'évolution de votre état émotionnel.

.....

.....

.....

Bonus du jour

Vous êtes le meilleur ! Vous avez réussi à bousculer vos habitudes routinières et stressantes pour laisser de la place à une routine matinale sereine et énergisante.

Vous êtes boosté par la dopamine, shooté par la détermination d'être à la hauteur de vos ambitions.

Vous avez transformé vos « un jour peut-être » par « demain sûrement », et vous voilà maintenant plus performant, déterminé à contrôler la dynamique du quotidien. Vous voilà carrosse et non plus 5^e roue du carrosse !

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

JOUR 21

Conclusion

J'ARRÊTE
DE RAMOLLIR !

La dynamique matinale dans laquelle vous êtes maintenant ne doit plus vous quitter de la journée. Vous devez rester connecté à votre corps qui est le berceau de vos émotions et de vos énergies.

Gardez une posture dynamique et positive qui vous donne confiance. Dès que vous vous sentez affaibli par un événement extérieur, votre propre jugement ou le regard d'un tiers, grandissez-vous et utilisez votre gaine abdominale.

Votre corps en mouvement est maintenant un support pour votre mental de champion.

Bibliographie

PhD Niven David. *The 100 Simple Secrets of Successful People*, 2006.

Daniel Goleman, *Leadership: The Power of Emotional Intelligence*, 2011.

Joseph Pilates et Judd Robbins. *Pilates' return to life through contrology*, 2011.

Christian Target, Manuel de la préparation mentale, Chiron, 2003

Catherine Ternaux. *Respirer la vie*, Table ronde, 2003.

 Pour contacter Barbara Meyer

Venez suivre les challengers de *J'arrête de ramollir* et partager votre expérience et vos astuces...

www.barbarameyer.net

meyerbarbara@me.com

Twitter : @barbameyer

Instagram : @barbameyer

Pinterest : barbara meyer