

Résumé du livre « Un petit pas pour un grand mieux »

Le guide pratique de la transformation de soi

par Maëlle Nodet - maellenodet.com

un
petit pas
pour un
grand
mieux

le guide pratique
de la transformation de soi

Maëlle Nodet



Ce résumé vous est offert gratuitement et sans contrepartie (même pas votre adresse email ! mais vous pouvez me la donner quand même en vous inscrivant à ma newsletter...)

Il est mis à disposition selon les termes de la [Licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).



Concrètement, vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, en respectant les conditions suivantes :

- ne pas le modifier
- citer Maëlle Nodet comme autrice de ce document et inclure un lien vers <https://maellenodet.com>
- pas d'utilisation commerciale

Partie I — Changer : pourquoi ? Dans quel état d'esprit ?

1- Le changement, c'est la vie

- Le changement c'est la vie, nous sommes des êtres d'évolution, câblés pour nous transformer.
- Ceci n'empêche pas d'y mettre un peu d'intention et de volonté.
- Ce livre donne des clefs pour changer en harmonie avec le flot naturel de la vie, en accord avec soi-même.

2- Et en même temps, parfois je veux changer pour des raisons moins que douces

- Observez votre motivation et sachez reconnaître la pression extérieure
- Déjouez les injonctions du développement personnel en vérifiant vos motivations
- Identifiez vos propres injonctions
- Tout au long de l'exploration, remplacez les jugements (des autres, de la société, vers soi) par de la bienveillance.

3- Les écueils du changement motivé par des injonctions

- S'envoyer un signal de désamour de soi
- Faire dépendre son bonheur de l'atteinte d'un objectif
- Croire qu'il est nécessaire de changer énormément de choses en soi

4- Les conséquences de ces écueils

- Risquer de faire des choix non ajustés, s'ils ne sont pas alignés avec ce que nous voulons vraiment
- Risquer de rejeter un aspect de soi, pour plus tard perdre du temps et de l'énergie à le réintégrer
- Attention à ne pas ajouter l'injonction « n'ayez plus d'injonction ! », mettre une couche de douceur à la place

5- Deux clefs pour récupérer un peu de douceur : empathie et gratitude

- L'empathie (de soi à soi ou offerte par un tiers) permet d'entendre en profondeur ce qui motive le changement

- L'empathie permet de prendre la mesure de ce qui pleure (nos manques et nos souffrances) et de ce qui chante (nos aspirations et nos rêves), et ceci produit un apaisement
- La gratitude permet d'ancrer la paix intérieure de manière durable
- La gratitude est corporelle, organique, elle ne se commande pas avec la tête, elle s'appuie sur l'empathie
- La pratique quotidienne de la gratitude enclenche un cercle vertueux de paix et de joie

6- La douceur, c'est pas un truc de bisounours

- Les bienfaits de l'empathie et de la bienveillance sont désormais scientifiquement prouvés
- Être dur envers soi est moins efficace pour réussir à se transformer qu'être doux et cultiver sa joie de vivre
- Pratiquer au quotidien l'empathie et la bienveillance demande du courage, pour changer de paradigme

7- Les addictions

- L'empathie et la gratitude peuvent être de précieux compléments aux approches de transformation d'une addiction
- Reconnaître que l'addiction a été nécessaire à un moment, et être capable de gratitude, cela aide à prévenir les rechutes

8- Ne me croyez pas, faites votre propre expérience

- Sortez du jugement, des « c'est bien / c'est mal », des opinions et des dogmes, à la place posez-vous la question « est-ce que cela fonctionne pour moi ? »
- Vos propres expériences sont uniques et irremplaçables, osez les faire et rayonnez de votre propre lumière

Partie II – Changer, ok, alors comment on démarre ?

1- Ce qu'il faut retenir de la première partie

- Soignez votre posture initiale, soyez en paix avec votre réalité actuelle

2- Clarifier mon intention

- Clarifier son intention est la voie royale pour se défaire des injonctions, cela permet de

trouver ce que l'on veut vraiment vivre

- Avoir une intention claire est un facteur de réussite, car cela crée ainsi une motivation intrinsèque, reposant sur des aspirations personnelles profondes et vraies
- Clarifier son intention passe par un questionnement profond, honnête, sans faux-semblant, en prenant le temps
- Des indicateurs corporels nets permettent de vérifier l'authenticité de l'intention : détente, apaisement, changement interne, etc.

3- Avoir conscience de la dimension « ça contribue pour les autres

»

- L'aspiration à contribuer pour les autres est importante pour la plupart des humains, l'avoir en conscience est un puissant facteur de motivation
- Pas besoin de se « fabriquer » une raison altruiste, il suffit de réaliser que se transformer soi-même contribue déjà pour le monde
- Nous sommes interdépendant-es, se changer soi-même contribue plus que l'on ne croit, les petites choses ont toutes leur importance.

4- Se fixer un objectif ambitieux

- Un objectif clair, précis, concis permet de rendre l'intention concrète et de mesurer le chemin parcouru
- Trouver son objectif se fait en combinant son intention avec son intuition, par exemple avec un brainstorming, ou un temps de silence
- Viser grand permet d'obtenir grand
- Un grand objectif ajusté provient du cœur et des tripes (et pas de nos peurs ou de nos croyances)

5- Que faire quand on n'arrive pas à viser grand

- Quand des verrous (peurs, croyances, petites phrases...) nous empêchent de viser grand, le plus efficace pour les ouvrir est de prendre le temps de les écouter
- Un processus en six étapes permet d'ouvrir les verrous :
 1. Identifier la petite voix, nommer la peur, croyance ou autre pensée
 2. Se donner ou recevoir de l'empathie pour ce que cela génère d'entendre cette pensée
 3. Transformer le message initial, pour mettre en lumière les valeurs et les aspirations derrière la pensée
 4. Avoir de la gratitude pour ce que cette pensée a permis
 5. Transformer la pensée en une autre, qui permettra de viser grand
 6. Ancrer la transformation en passant à l'action, pour concrétiser la nouvelle pensée

6- Choisir le premier petit pas

- Le premier pas répond à la question « j'ai posé mon intention et trouvé mon objectif, concrètement je fais quoi là, tout de suite ? »
- Démarrer petit est un gage de succès à long terme, cela évite l'essoufflement
- Il est inutile d'avoir plus d'un petit pas : demain sera un autre jour, le chemin s'éclairera petit à petit
- Le petit pas s'obtient en se connectant à soi et à son intuition
- Quelques indices pour trouver son petit pas :
 - il est vraiment (beaucoup) plus petit que ce qu'on croit,
 - il est joyeux et léger à effectuer,
 - il a déjà un peu le goût de l'objectif et de l'intention.

7- Boîte à outils pour se connecter à soi

- La connexion à soi et à son intuition est une capacité utile pour trouver son authenticité propre, ses aspirations personnelles, au-delà des conditionnements de la société ou de notre éducation
- Faire une pause et ralentir pour revenir vers soi est un premier pas pour la connexion
- De nombreuses voies d'accès existent pour se connecter à soi, depuis le silence de la méditation jusqu'à une discussion profonde, en passant par internet et la douche !
- L'énergie des éléments air, terre, eau, feu et leur vocabulaire associé est une autre voie d'accès possible

Partie III — La clef de la réussite long terme : la persévérance

1- La persévérance est l'ingrédient indispensable du changement

- C'est le coeur du truc, le noyau dur, celui qui contribue au changement effectif

2- Le pouvoir des habitudes

- Nous disposons d'une quantité limitée de volonté chaque jour : l'habitude est automatisée, elle n'en consomme pas.
- L'ancrage de l'habitude se fait petit pas après petit pas.
- Il est plus efficace de faire la mise en place d'une seule habitude à la fois.
- Il faut compter au moins un à deux mois pour instaurer une nouvelle habitude.
- Après l'ancrage de la première habitude, on peut augmenter la cadence : faire des pas progressivement plus grands, démarrer une nouvelle habitude, etc.

3- Transmettre pour apprendre

- Expliquer à quelqu'un notre changement permet de mieux l'intégrer, en organisant notre pensée.
- Transmettre c'est aussi écouter et recevoir, nous nous enrichissons des échanges, notre chemin en est facilité.
- Commencer à transmettre c'est commencer à croire en sa compétence, ainsi notre confiance se construit.
- Transmettre aux autres, c'est contribuer à leur propre changement ; nos réussites comme nos difficultés sont inspirantes pour les autres.

4- Un chemin ajusté et ajustable

- Il est utile de se distinguer la persévérance (les efforts nourrissent l'envie de continuer, la joie est présente) et l'acharnement (les efforts épuisent).
- Être fidèle à son intention et à sa vérité suppose d'être capable d'être déloyal à son objectif et de pouvoir le modifier.
- Lâcher-prise sur le résultat futur permet de rester souple et de s'adapter plus facilement à ce qui survient.
- L'endroit efficace pour mettre son attention est son intention, en restant dans l'instant présent.

5- Le courage de faire les trucs durs

- Il arrive parfois que le petit pas soit grand, ou difficile.
- Il y a un certain nombre de bénéfices à faire un truc dur : un plus grand pas nous emmène plus loin, sortir de sa zone de confort nourrit la confiance en soi.
- Face à la peur, la flemme, ou tout autre obstacle au truc dur, commencer par écouter le message, pour éventuellement ajuster le chemin.
- S'il est juste d'avancer, il est efficace de se lancer en l'état, sans réfléchir : le courage c'est d'y aller sans attendre mieux.
- Se connecter à son intention pour sentir sa motivation intrinsèque est un point d'appui solide dans ces moments.
- Se faire violence est contre-productif.
- Afin de ne pas confondre courage et auto-maltraitance, rester à l'écoute de ses ressentis et de son intuition.

6- Des pratiques pour soutenir la persévérance

- La persévérance est une clef majeure de la réussite du changement, il est important de la nourrir régulièrement :
 - Aménager son environnement, s'entourer de proches et fréquenter des groupes de

pairs soutenant·es.

- Développer sa motivation intrinsèque en prévoyant des temps réguliers de connexion à son intention (vision board, symbolique personnelle, pratique silencieuse...)
- Se reposer, en soignant son sommeil et son stress, et se ressourcer, en laissant une bonne place au jeu, au plaisir, à la spiritualité et à la connexion à la nature, etc.

7- Détente, confiance et gratitude : les ingrédients du succès

- La gratitude quotidienne pour ce qui a déjà été accompli permet de remplir le vase d'énergie et de confiance.
- La détente permet un chemin plus agréable et moins énergivore, elle se pratique par exemple en accueillant avec bienveillance ses tensions et ses ressentis.
- La confiance en la vie est un point d'appui formidable, qui nourrit en retour la détente et la gratitude. Elle peut par exemple s'apprendre en « faisant semblant » ou en pratiquant la gratitude pour les épreuves de notre histoire.
- La gratitude pour le futur est un autre levier puissant, qui contribue au cercle vertueux de ces ingrédients du succès.

Partie IV — Traverser les obstacles

1- Les obstacles sont nos amis

- Les obstacles sont des signaux qui nous permettent d'ajuster notre chemin.

2- Frustration : ça va pas assez vite !

- S'il est normal de vouloir démarrer grand, vus l'enthousiasme et l'énergie disponibles au démarrage, il est contre-productif de le faire, à moins de vouloir s'épuiser.
- Se donner ou recevoir de l'empathie permet d'accueillir la frustration de choisir de démarrer avec un tout petit pas.
- Ce qui compte au démarrage c'est l'installation de l'habitude, autrement dit la persévérance, commencer petit permet de garder de l'énergie pour cela.

3- Je ne comprends pas : tout est en place, mais je procrastine

- La procrastination n'est pas une ennemie, c'est un message qui vient de notre sagesse intérieure ; à ce titre elle a besoin d'être entendue, pas combattue.
- La procrastination peut par exemple indiquer : que le petit pas est trop gros, que l'objectif n'est pas le bon, qu'il manque des informations pour démarrer, que nous avons

peur ou que nous ne sommes pas en paix avec nous-mêmes.

4- Je m'essouffle au bout de quelques jours

- Si l'essoufflement arrive au tout début, ce n'est généralement pas un signe d'épuisement, mais plutôt un signal de blocage ou de bifurcation, il convient d'écouter son message pour clarifier l'enjeu.
- Si c'est un blocage, les outils pour écouter et accueillir la procrastination fonctionneront.
- Sinon, il est possible que quelques jours de petits pas aient réalisé un objectif invisible et ne soient plus nécessaire- Il convient alors de revoir intention et objectif et d'ajuster le chemin.

5- Je m'essouffle au bout de quelques semaines

- L'essoufflement est un autre signal, qui recèle aussi un message précieux à décoder.
- Se donner de l'empathie pour faire face à l'essoufflement est un bon point de départ.
- Il est utile de comprendre que l'énergie, la productivité sont cycliques et que les phases de ralentissement et de repos font partie du processus.
- Les clefs de la persévérance permettent de rallumer le feu : soutien extérieur, connexion à son intention, repos et ressourcement, gratitude, détente et confiance.
- Si le feu ne reprend pas, éviter l'acharnement et en profiter pour bifurquer et ajuster le chemin.

6- Je fais chaque jour et pourtant rien ne change

- Face à l'absence de changement, la déception et la frustration seront contentes d'être accueillies avec empathie.
- Quelques questions exploratoires permettent d'identifier les raisons du blocage :
 - suis-je vraiment engagée à 100% ?
 - est-ce que ça avance très lentement ou pas du tout ?
 - suis-je en paix avec la réalité ou en fuite ?

7- Outils génériques face aux obstacles

- Chaque obstacle est un messager de notre sagesse intérieure, il contient un ou plusieurs trésors d'information.
- Se donner ou recevoir de l'empathie, sans autre projet d'être présent-e à ce qui se vit, permet aux émotions, qui surgissent face à l'obstacle, de nous traverser et de s'apaiser.
- Après cet apaisement, il devient possible d'aborder l'obstacle sous l'angle de la confiance, en se disant que l'obstacle est à notre service.
- L'écoute intérieure permet de traduire son message et d'ajuster le chemin.
- Quelques outils peuvent aider face aux obstacles :

- adopter une mentalité de développement,
- cultiver un état d'esprit de jeu, s'appuyer sur ses forces motrices,
- cultiver la compassion pour soi,
- développer le courage de se lancer.

8- Quand traverser l'obstacle signifie faire demi-tour

- Traverser l'obstacle signifie parfois renoncer, c'est une décision tout aussi courageuse que celle de le franchir.
- Un demi-tour n'est pas du temps perdu, le chemin parcouru, quel qu'il soit, fait grandir et évoluer.
- Nous sommes engagé·es envers nous-mêmes et notre vérité intérieure, pas envers notre plan d'action.

9- Les obstacles sont le chemin

- Les obstacles sont des signaux, des indices sur le chemin.
- Ils nous donnent les clefs dont on a besoin pour avancer.
- Ils donnent du goût à l'expérience de transformation.
- Ils permettent de transmettre un chemin authentique et incarné, qui sera inspirant pour les autres.
- La gratitude pour les obstacles permet de transformer l'expérience vécue en un chemin initiatique d'humanité.

Pour finir...

Feuille de route pour une transformation de soi réussie

Voici pour résumer les éléments clefs de la vision du changement que je propose.

Cette vision est une combinaison de quatre éléments :

1. Une posture en paix avec la réalité actuelle
2. Une intention claire, authentique, profonde et personnelle, avec la dimension « contribution pour le monde » conscientisée
3. Un objectif clair et un premier petit pas associé
4. Une attitude proactive de persévérance

Nous avons vu quelques clefs pour la persévérance :

- Se connecter régulièrement à son intention, nourrir sa motivation intrinsèque
- Transmettre aux autres nos progrès et nos difficultés
- Ajuster le chemin en restant engagé avec soi-même

- Développer son courage et faire de ses peurs ses alliées
- Se reposer et se ressourcer
- Cultiver la confiance et apprendre à lâcher prise
- Accueillir les obstacles et les traduire
- Pratiquer la gratitude pour tout ce qui se présente, quoi que ce soit, et tout ce qui se présentera

L'essentiel en un paragraphe

En un seul paragraphe, voici l'essentiel du message : aimez-vous tel-le que vous êtes aujourd'hui, cultivez votre joie présente et votre gratitude pour le chemin parcouru et celui qui arrivera, lâchez prise sur le résultat, croyez fermement en votre intention et faites pour aujourd'hui un unique petit pas.

Ne vous découragez pas devant l'étendue du chemin, faites simplement un pas, et ayez confiance que vous serez soutenu à chaque étape par une énergie plus vaste que vous. Face aux obstacles, conservez cet état d'esprit, cherchez la pertinence et détendez-vous.

Pour aller plus loin

Rendez-vous sur mon blog pour découvrir des articles en lien avec les thèmes abordés dans ce résumé : maellenodet.com/blog

Pour avoir des nouvelles de mon livre et savoir comment l'obtenir, rendez-vous ici : maellenodet.com/livre