

A person is captured in mid-air, jumping joyfully with arms and legs spread wide. The scene is set against a dramatic sky at sunset or sunrise, with the sun low on the horizon, creating a warm, golden glow. The person is silhouetted against the bright light. The foreground shows a field of tall grass, also bathed in the golden light. The overall mood is one of freedom, happiness, and inspiration.

20 questions

« 20 questions inspirantes »
qui peuvent impacter vos résultats
de façon durable

20 questions qui ont la capacité de changer vos résultats de façon durable

Chèr(e)s ami(e)s sportif(ve)s,

Aujourd'hui est le début d'une nouvelle aventure : Celle qui consiste à prendre conscience que « manger mieux » peut vous permettre de vivre mieux.

Ce qui se traduit essentiellement par l'amélioration de vos performances sportives, votre récupération, diminue le syndrome inflammatoire et donc les risques de blessures et traumatismes.

Plusieurs d'entre vous obtiendront des résultats fantastiques très rapidement. **BRAVO**. Sentez-vous libre de me faire parvenir vos témoignages, j'ai plaisir à écouter les récits qui me parviennent et surtout à voyager sur la carte de mes interlocuteurs (je collectionne les cartes postales de vos villes d'origine).

D'autres, par la force des choses, devront faire face à des difficultés de toutes sortes qui les conduiront à ... Et à ces gens je dis aussi **BRAVO**.

Sentez-vous libre de partager vos difficultés et les épreuves qui sont les vôtres. Dans le collectif des milliers de personnes que j'ai accompagnés depuis 2004, il y a aura certainement des personnes plus à même que moi de vous accompagner ou du moins de partager ce qui a fonctionné pour elle, pour lui, pour eux.

Je suis intimement convaincu de la maxime qui dit que le plus important réside dans le fait de se relever, encore, et encore, après une chute !

Une chose est certaine mes ami(e)s : Si relever le challenge qui est le vôtre était si facile, tout le monde le ferait à votre place rien que pour s'en attribuer le mérite, les lauriers et s'en glorifier à votre place !

Comme dans n'importe quel domaine où les individus se donnent les moyens d'atteindre leurs objectifs qui consistent à devenir une meilleure version d'eux-mêmes, je crois qu'il y a un prix à payer. Dans celui qui consiste à « **manger mieux pour vivre mieux** », il faut composer avec les limites et les (in)capacités qui sont les nôtres, les blocages, les croyances, les connaissances, les compétences ainsi que nos convictions personnelles.

Il y a un prix à payer pour obtenir le privilège d'atteindre ses objectifs, il y a un prix à payer pour affronter le regard et le jugement des autres avec fierté, confiance et une estime de soi valorisante.

Il y a un prix à payer pour devenir une meilleure version de soi-même sans écraser, piétiner ou frustrer ceux qui abandonnent ou échoue sur cette voie.



« Manger mieux pour vivre mieux »
Le défi de manger plus sain au quotidien

Vous êtes en pleine prise de conscience de cette phase de démarrage. Et selon mon expérience, certains d'entre vous ont déjà accumulé de nombreux échecs, de nombreuses baisses de motivation. C'est donc essentiellement dans cette phase que nous devons être plus engagés et redoubler d'ardeur, parce que tel un alpiniste qui escalade une montagne et qui a dû rebrousser chemin, vous êtes face à une nouvelle voie, une nouvelle façon de faire, une nouvelle approche.

Vous le savez autant que moi car vous êtes aussi des experts, c'est souvent à cette étape que plusieurs abandonnent, quand ça fait mal ou quand les résultats tardent à venir.

Je tiens simplement à vous rappeler avec amour que cette étape est cruciale dans votre carrière de recherche d'une meilleure version de vous-même et c'est la raison pour laquelle je vous offre le cadeau qui suit.

Même si j'ai horreur du terme de coach (coach de qui ? de quoi ?), beaucoup de personnes qui font appel à mes services de coaching me disent souvent : « *Je ne comprends pas* », « *pourquoi en suis-je là dans ma vie* », « *je ne sais plus quoi faire* », « *j'ignore comment repartir, par où commencer* ».

Ces mots s'accompagnent souvent de : « je ne sais pas », « je n'y crois plus », « je n'en peux plus », « j'ai déjà tout essayé » ...

À ces gens-là, je réponds gentiment : « *Oui je comprends, pourtant la réalité est que vous le savez !* »

Le seul véritable « expert, dans le savoir-faire » dont vous avez besoin, c'est vous.

Dans la méthode que je propose, j'appelle ce statut d'expert le niveau « ESFFAMM ». Depuis votre naissance, la seule personne capable de décider et de faire ce que vous avez décidé de faire : c'est vous.

ESFFAMM : l'expert en Savoir-Faire Faire à Moi-Même – c'est vous l'Expert !

Que vous décidiez de lire ce texte jusqu'au bout, de l'abandonner pour ne jamais y revenir, de répondre aux questions qui vont suivre, immédiatement ou plus tard. Il n'y a que vous pour le décider et pour passer à l'action qui correspondra à votre choix ou votre absence de choix !

Selon les 4 phases de l'apprentissage selon A. Maslow, il n'y a que l'ignorant qui ignore qu'il ignore. Dès l'instant où vous « **prenez conscience de** », vous êtes un expert. Il vous appartient de décider si vous allez mettre en pratique votre savoir (ou pas).



« Manger mieux pour vivre mieux »
Le défi de manger plus sain au quotidien

Sachant que toutes les réponses sont en eux. Je propose alors à mes interlocuteurs de prendre plaisir à questionner l'expert qui est en eux.

Je leur présente ce que j'appelle une activité que j'ai appelé le « **PCCQ ou P2CQ** » qui se décompose en 2 temps.

Dans un premier temps, il faut se poser la double question : « **Pourquoi je fais ça** » et « **ça c'est quoi** ».

L'étape suivante consiste à formuler : « **Que faut-il que je fasse pour ...** » atteindre tous les résultats positifs et durables que l'on pourrait souhaiter atteindre.

En d'autres mots, j'identifie des « **Actions** » ou des « **Raisonnement** » (le **ça** de l'exercice) et je les laisse compléter.

Par exemple, vous m'avez dit que « en faisant X vous obteniez Y alors que vous voulez Z ». *Pour avancer vers Z, la première chose à faire est ...*

Que ce soit, pour améliorer leur état de santé, atteindre des résultats positifs, perdre du poids, améliorer leurs performances sportives, se sentir mieux, diminuer une sensation désagréable, il est surprenant de mesurer la spontanéité à laquelle mes interlocuteurs complètent la phrase.

Ils diront immédiatement ce qu'ils devraient faire « un peu plus de ceci », « un peu plus de cela », « un peu moins de comme ci », « un peu moins de comme ça ».

La plupart de mes interlocuteurs sont ébahis de constater qu'ils savent exactement « quoi ». Ils ressentent alors de la fierté, confiance et de la compétence lorsqu'ils réalisent qu'ils ont toutes les réponses en eux.

Parfois, ils n'ont besoin que d'un petit coup de pouce pour vivre un « **Ouah !** ».

Comprenez bien que les questions qui vont suivre peuvent (r)éveiller de très fortes émotions. Prenez votre temps pour les aborder, les étudier et y répondre. Commencez avec la certitude que vous êtes sur la bonne voie pour aller de l'avant, plus haut, plus loin et plus vite dans votre quête d'une meilleure version de vous-même.

Vous pouvez garder ce questionnaire pour vous. Sentez-vous libre de me transmettre vos réponses si vous le désirez (dès lors qu'elle ne relève ni d'une mesure médicale ni d'une mesure judiciaire – je n'ai pas compétence en la matière et j'aurais l'obligation légale de part mon métier d'infirmier de vous proposer une autre orientation).

Dans tous les cas, je m'engage à répondre personnellement à toute personne qui m'en fait la demande. Vos réponses resteront confidentielles et ne seront vues que par moi-même.

L'objectif de ces questions est de susciter un « raisonnement » et de vous permettre d'identifier les « **actions** » à mettre en place pour atteindre les objectifs qui sont les vôtres.

Vous permettre d'identifier « **vos actions** », « **vos raisonnements** » et « **vos résultats** » obtenus dans le « passé » ainsi que ceux que vous obtenez « actuellement ».

Vous permettre d'identifier « ce que vous ressentez » à cause de cela et ce que vous pourriez ressentir avec de nouvelles « actions » et de nouveaux « raisonnements ».

Si vous partagez vos réponses avec moi, vous me fournirez les éléments dont j'ai besoin afin de mieux vous aider à vous projeter dans un monde d'abondance et de plus grandes possibilités.

Ce questionnaire n'a qu'un seul objectif : Vous aider à aller encore plus loin dans votre quête d'une meilleure version de vous-même en forme, en bonne santé et le plus longtemps possible.

Je vous demande d'avoir confiance dans ce processus qui a fait ses preuves à travers le monde pour des dizaines de milliers de personnes et de remplir les blancs.

Des résultats positifs et durables se manifesteront très rapidement. Croyez-moi. Croyez en vous. Maintenant, passons à l'action.

Pour cela, commencez par identifier « pourquoi » et « comment » vous installer dans un cadre positif, chaleureux et porteur.

Attribuez-vous un temps limité pour l'exercice, pour chaque question, quitte à y revenir plus tard.



1. Ce qui m'a le plus motivé à m'inscrire à cette conférence à ce moment précis dans ma vie :

2. La raison pour laquelle j'ai une volonté inconditionnelle de réussir maintenant – cette fois-ci - dans ma quête :

3. Si je devais me concentrer sur une action et un raisonnement avec Manu et cette conférence, ce serait :

4. Si je suis tout à fait honnête, ce qui m'a empêché d'être la meilleure version de moi-même dans le passé :

5. Si je suis honnête, la raison pour laquelle je n'ai pas obtenu ce que j'attends de la vie au moment présent :



6. Si je suis tout à fait honnête, la raison pour laquelle mes interlocuteurs ignorent ce que je veux réellement et ce dont j'ai besoin :

7. Si je suis tout à fait honnête, quand il m'arrive d'hésiter à passer à l'action dans ma vie, c'est parce que :

8. Si je suis tout à fait honnête, la raison pour laquelle je ne suis pas à mon plein potentiel en ce moment, c'est parce que :

9. Quelles sont les émotions qui m'empêchent d'avancer au rythme que je souhaite sont :

10. Lorsque je verbalise des reproches ou des idées négatives qui m'empêchent d'être la meilleure version que je souhaite , ce sont :



11. Si je continue sans rien changer, ce que je ressentirais à cause de cela dans 1 an, 3 ans, 5 ans :

12. Si ni le temps, ni l'argent, (ni ...) ne m'interdisaient d'avancer, je pourrais :

13. Si j'étais sûr(e) d'être ni jugé(e), ni dévalorisé(e), je pourrais alors être totalement libre de m'autoriser à :

14. Si j'étais sûr(e) d'être en capacité réelle d'être la personne que je mérité d'être, de devenir, je devrais commencer par :

15. Ma priorité absolue pour améliorer ma vie et sur laquelle je vais concentrer mon temps et mon énergie va consister à :



16. La raison personnelle pour laquelle, je souhaite atteindre mon objectif, c'est :

17. Les cinq actions prioritaires à planifier ET renouveler pour atteindre mon objectif sont :

18. La raison personnelle pour laquelle, je souhaite être une meilleure version de moi-même et vivre Ma vie idéale, c'est :

19. Je sais que mes aptitudes surpassent ce que je m'autorisais à faire jusqu'à présent. Mais ça s'était avant parce que, je mérite :

20. Lorsque je serais la meilleure version de moi-même que je souhaite atteindre, je pourrais être fier(e) de moi et affirmer :



« Accompagner mes interlocuteurs pour leur permettre d'améliorer, leur état de santé, leur bien-être et leur motivation dans leur quête de résultats positifs durable – d'une meilleure version d'eux-mêmes au quotidien »

<https://manuelrohaut.fr>

<https://www.linkedin.com/in/manuel-rohaut>

<https://www.facebook.com/manuel.rohaut.1>