

# Matrice des freins

## Qu'attendez-vous pour agir ?



Cécile R.

9 allée de Bréhat 56520 Guidel  
02.14.62.06.17

[contact@cecilebonnet.com](mailto:contact@cecilebonnet.com)

SIRET 512 229 469 00014 – code APE 7022Z

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 53 56 08386 56 auprès du Préfet de région de Bretagne

Voici un tableau pour vous aider à avancer, à dépasser vos freins et vos zones internes de blocage.

Évaluez le coût de l'inaction, prenez conscience de l'improbabilité et de la réversibilité de la plupart des faux pas et développez l'habitude la plus importante de ceux qui réussissent : **l'ACTION**.

FREINS « exprimés »	FREINS « réels »	Scénario catastrophe	Impact permanent sur 1 à 10	Probabilité de réalisation	Solutions
1	2	3	4	5	6
Que repoussez-vous ? Que n'arrivez-vous pas à faire ?	Pourquoi ? Quelles sont les raisons qui vous freinent ?	Qu'est-ce qui pourrait arriver de pire ?	A supposer qu'il y en ait un !	Quelles sont les probabilités pour que cela se produise pour de bon ?	Comment pourriez-vous reprendre les choses en main ?

- 1 Formalisez ce que vous aimeriez faire mais que vous n'arrivez pas à faire, que vous n'osez pas faire. Les choses sur lesquelles vous vous sentez bloqué.
- 2 80% de nos peurs sont irrationnels c'est-à-dire sans fondements réels autres que nos « petites voix » intérieures.  
En général, **ce que nous avons le plus peur est ce que nous avons le plus besoin de faire.**  
Ce coup de téléphone, cette présentation, c'est la peur de résultats inconnus qui nous retient d'agir.  
Prenez la décision de faire chaque jour une chose que vous redoutez.
- 3 Définissez votre cauchemar, la pire chose qui pourrait arriver si vous faites ce que vous redoutez.  
Quels doutes ? Quelles craintes vous viennent à l'esprit ?  
Visualisez-les dans les moindres détails pénibles.

- 4 Évaluez les conséquences irréversibles, mesurez concrètement les impacts permanents en jeu.
- 5 Évaluez la probabilité pour que les aspects de votre scénario catastrophe se réalisent vraiment.
- 6 Quelles mesures pourriez-vous prendre pour réparer les dégâts ou remettre les choses en bonne voie, même de manière temporaire ?

Scénario heureux 7	Impact permanent sur 1 à 10 8	Probabilité de réalisation 9	Coût de l'inaction 10
Quels sont les résultats ou les avantages, ponctuels et permanents, des scénarios les plus probables ?			Qu'est-ce que cela vous coûte, financièrement, émotionnellement, physiquement, de remettre à plus tard ?

- 7 Une fois que vous avez défini le cauchemar, définissez les résultats les plus probables ou les plus positifs, intérieurs (confiance, estime de soi, etc.) ou extérieurs ?
- 8 Quel serait l'impact de ces résultats sur une échelle de 1 à 10 ? Des personnes moins intelligentes l'ont-elles fait avant vous et ont-elles réussi ?
- 9 Quelles probabilités y-a-t-il pour que vous puissiez produire au moins un assez bon résultat ?
- 10 Si vous ne faites pas ces choses dont vous avez envie/besoin, où en serez-vous dans 6 mois, 1 an, 5 ans ?

Qu'éprouveriez-vous à avoir laissé les circonstances décider de votre destin et permis que passent quelques mois à plusieurs années sans que rien ne change ?

Si vous pouviez vous projeter dans 5 ans et savoir avec 100% de certitude que c'est un chemin de déception et de regret, et si nous définissons le risque comme « la probabilité d'un résultat négatif irréversible », **l'inaction est le plus grand de tous les risques !**