

**temps action**

## Fiche action

**4 étapes pour accomplir  
un projet à 100% avec  
« la technique du shunt »**

## **Fiche action : 4 étapes pour accomplir un projet à 100%**

La plupart des projets, tout domaine confondu (santé, finances, relations, travail, passions) s'entassent dans la liste des « un jour, peut-être... ».

Le plus difficile ? C'est de s'y mettre. Poser la première action.

On est intimidé, on n'est pas prêt ou se pose tout un tas de questions.

La seconde chose la plus difficile ? C'est d'aller jusqu'au bout une fois qu'on a démarré le projet.

L'idée, c'est de court-circuiter ces 2 obstacles en créant les conditions pour lancer et poursuivre l'exécution d'un projet jusqu'à la fin.

C'est le but de « la technique du shunt. »

Voici comment la mettre en pratique, en 4 étapes simples :

### **Étape 1 : Définissez un objectif précis**

Notre cerveau a besoin de directions précises pour bien fonctionner.

C'est pourquoi votre objectif doit viser un résultat précis. Il doit également être « actionnable », c'est-à-dire appeler à l'action concrète et réaliste.

Pour cela, éviter d'utiliser les « être » et « avoir » dans vos intitulés d'objectifs. Utilisez à la place un verbe d'action pour décrire le résultat à atteindre : lancer, monter, écrire, contacter, trouver, déterminer...

#### **Voici 3 exemples d'objectifs précis :**

1. Vous voulez parler couramment anglais :

« Parler et me faire comprendre en anglais dans les situations courantes de la vie de tous les jours. »

2. Vous avez un blog dans le domaine du fitness :

« Lancer un podcast sur internet en interviewant 3 personnes connus qui font autorité dans la thématique du fitness. »

3. Vous voulez monter votre premier spectacle pour enfant :

« Monter mon premier spectacle pour enfant sur le thème de la savane africaine. »

**Écrivez l'objectif précis que vous visez à l'aide d'un papier et d'un stylo.**

## **Étape 2 : Fixez une date limite**

Pour que votre projet aboutisse, il doit être temporellement défini.

Choisissez une date limite réaliste, mais pas défaitiste c'est-à-dire ni trop proche, ni trop éloignée.

Dans l'idéal, l'échéance doit créer un léger sentiment d'urgence pour tendre vers la réalisation du projet et ne pas vous pousser à remettre au lendemain.

### **Voici 3 exemples basés sur ceux vus à l'étape 1 :**

« Je veux m'exprimer et me faire comprendre en anglais dans les situations courantes de la vie de tous les jours **dans 60 jours.** »

« Je veux lancer un podcast sur internet en interviewant 3 personnes connues qui font autorité dans la thématique du fitness **dans les 30 jours qui viennent.** »

« Je veux monter mon premier spectacle pour enfant sur le thème de la savane africaine **dans 45 jours ou le 10 mai à 18h00.** »

**Complétez l'intitulé de votre objectif avec une date limite réaliste, mais pas défaitiste.**

## **Étape 3 : Scellez un engagement**

Cette étape fera toute la différence entre un projet avorté et un projet qui est conduit jusqu'à son accomplissement.

C'est ici que « la technique du shunt » entre en jeu.

Le but est créer un engagement fort à accomplir votre projet jusqu'au bout.

Vous pouvez le faire en combinant 2 éléments :

Un engagement public + Un engagement envers vous même

### **1. Un engagement public**

Vous annoncez publiquement le résultat précis que vous voulez atteindre et à quelle date (en face à face, au téléphone, sur un blog, dans un groupe, dans un club, à vos clients, à vos prospects...).

### **2. Un engagement envers vous-même**

## **Fiche action : 4 étapes pour accomplir un projet à 100%**

Une réservation, un achat, de l'argent mis en jeu, votre réputation ou quoi que ce soit d'autre.

### **Voici 3 exemples :**

1. Parler anglais en 60 jours :

Partez 3 semaines en immersion totale dans un pays anglophone (si vous êtes libre évidemment à ces dates).

Pour cela, réservez le billet d'avion à la date fixée maintenant. Ou mieux, réservez également une place dans une famille d'accueil 100% anglophone, qui ne parle pas un mot de français.

2. Créer des podcasts pour alimenter un blog de fitness :

Vous pouvez contacter les personnalités de votre thématique avant même d'avoir acheté l'équipement pour faire vos interviews et avant même de savoir comment réaliser vos interviews.

C'est ce qu'a fait un blogueur américain. Il a eu des réponses à ses demandes avant de savoir comment faire des interviews et d'avoir le matériel nécessaire pour les enregistrements. Du coup, il s'était engagé. Il ne pouvait plus faire marche arrière.

3. Pour monter son premier spectacle pour enfant :

Réservez la salle pour le jour où vous allez présenter votre spectacle et annoncez publiquement sa sortie. Avant d'avoir créé le spectacle, faites les répétitions avec les enfants, créez les costumes, etc.

Bien entendu, il faut choisir une date réaliste pour avoir le temps de tout faire mais au moins vous êtes engagé.

### **La méthode duo :**

Vous pouvez également vous lancer dans une compétition amicale avec un ami pour vous motiver mutuellement et vous soutenir dans les passages à vide.

Un ami ou une personne qui suit un objectif similaire au vôtre et avec qui vous allez vous lancer des petits défis pour avancer.

### **Par exemple :**

Si vous voulez tous les deux écrire un bouquin, celui d'entre vous qui a rédigé les dix premières pages avant l'autre gagne un lot, payé par l'autre. Un petit resto, une bouteille d'un bon cru, un bouquin...

**Choisissez l'engagement que vous allez sceller pour accomplir votre projet.**

Demandez-vous :

**Que puis-je faire pour rendre le résultat que je veux inévitable ?**

**(Facultatif) : Incluez une personne qui compte dans le résultat**

Cette étape est facultative, mais n'en reste pas moins efficace pour booster votre motivation.

Incluez une personne qui compte pour vous dans la réalisation de votre projet (vos enfants, vos parents, votre mari, votre femme, un ami) et choisissez une chose que vous allez faire pour cette personne quand vous l'aurez accompli.

Une récompense, un cadeau qui leur fait plaisir et qui vous fait plaisir.

**Étape 4 : Exécutez la première action**

La dernière étape pour vous lancer, c'est de définir la première action et de la faire !

Quelle action, même minuscule, pouvez-vous accomplir pour démarrer ?

Cela peut être trouver une information précise, contacter une personne en particulier, faire une réservation, faire une annonce...

**Définissez cette action, et faites la maintenant.**

Si vous ne pouvez pas la faire maintenant, mettez la dans votre agenda MAINTENANT et engagez-vous à l'exécuter.

Et planifiez systématiquement l'action suivante à exécuter.

Vous verrez qu'une fois engagé dans le processus, vous serez naturellement porté... à vous bouger !

Alors, vous pouvez bien sûr créer un plan d'action simple si ça peut vous aider.

Mais surtout, ne restez pas bloqué sur le plan. Évitez de « sur planifier » ou « sur penser » votre plan. Faites dans la simplicité. Définissez les grandes étapes et avancez.

Et voilà !

Ce sont les 4 étapes simples pour démarrer un projet et le poursuivre jusqu'au bout.

**Fiche action : 4 étapes pour accomplir un projet à 100%**

Retrouvez l'article complet sur cette page :

[www.temps-action.com/la-technique-du-shunt](http://www.temps-action.com/la-technique-du-shunt)

Maintenant, j'ai une question pour vous :

Pensez-vous que cette technique peut marcher pour accomplir l'un de vos projets ?

Si la réponse est oui, utilisez là !

Obtenez des résultats et envoyez moi un email pour me raconter ici :

[www.temps-action.com/contact](http://www.temps-action.com/contact)