

# 100 jours

pour vous créer  
une vie extraordinaire



Grâce à ce programme, Lilou Macé a connu de nombreux changements très concrets dans sa vie. "J'ai aussi pris l'habitude d'émettre des intentions, d'être dans la gratitude, de retrouver de plus en plus rapidement le flow, de me faire confiance et surtout de trouver les réponses en moi et non plus à l'extérieur. Le Défi des 100 jours est ce que j'ai trouvé de plus efficace pour y parvenir, car j'ai pu incorporer de nombreux concepts, techniques, recommandations et les tester pour moi-même." Vous trouverez dans ce cahier d'exercices pour une vie extraordinaire des clés pour déterminer ce que vous souhaitez vraiment et différentes étapes simples pour y parvenir (Éd. Guy Trédaniel, 408 pages, 22,90 euros).

Féminité Novembre 2015



## A vous de jouer !

Que se passerait-il si vous donniez et attiriez le meilleur de vous-même pendant 100 jours en trouvant un nouveau job, en vous remettant en forme, en gagnant en assurance, en estime soi, en énergie, en bonne humeur... ? Dans ce cahier pratique, vous trouverez les pratiques et techniques pour transformer votre vie et la vivre pleinement. On dit que la répétition permet de créer de nouvelles habitudes : alors foncez, lancez-vous dès maintenant dans le défi des 100 jours et découvrez votre véritable potentiel. La vie est une aventure qui demande d'oser, d'avoir du courage, de passer à l'action et d'aller au-delà de ses peurs.

« Le défi des 100 jours ! : Cahier d'exercices pour une vie extraordinaire » de Lilou Macé, Trédaniel, 400 pages, 22,90 €.

Féminin Psycho



## Se fixer des objectifs, à quoi ça sert ?

**Psycho.** C'est un moyen de se dépasser et de se découvrir soi-même, à condition que l'objectif ne soit pas une pression mais le prétexte à une joyeuse aventure.

### Témoignage

Jean-Yves, 39 ans : « Me fixer des objectifs me paralyse : J'ai l'impression que je dois me faire violence et que si j'échoue, je me sentirai coupable. Du coup, je n'avance vers aucun but. »

Lilou Macé est l'auteure du *Défi des 100 Jours ! Cahier d'exercices pour vivre une vie extraordinaire* (Guy Trédaniel) (1).

### Pourquoi se fixer des objectifs ?

Cela permet de sortir de sa zone de confort, de se dépasser, de rêver plus grand et donc de découvrir de nouveaux aspects de soi-même. Sur le chemin vers l'objectif, on change, on va puiser au fond de soi-même, on se découvre de nouvelles ressources.

### Cela revient-il à faire une liste de bonnes résolutions ?

Ces listes sont difficiles à tenir et plutôt frustrantes. Plutôt que d'objectif, je préfère parler d'intention : cela peut être d'accepter son corps ou de prendre confiance en soi. L'intention est un contexte dans lequel on évolue. Elle ôte la pression de l'objectif. Nul besoin de se faire violence pour avancer. Les bons objectifs sont ceux qui nous donnent des ailes, qui nous stimulent. Si je veux perdre du poids, je dois y prendre du plaisir : en mettant mon CD préféré et en dansant à fond ou en faisant de la marche en forêt.



Ouest France

Pierre Scoll

Si un trop gros objectif nous terrorise, c'est que ce n'est pas le bon. Le chemin vers l'objectif doit être joyeux et tout en souplesse.

### Comment faire ?

En se fixant une limite dans le temps : 100 jours, c'est parfait. Aujourd'hui est le premier, inscrivez le 100<sup>e</sup> sur votre calendrier, ainsi que votre intention. Faites un tableau de vision : un grand collage d'images ou de mots qui correspondent à votre intention. Cela permet d'être plus clair et enthousiaste devant ses objectifs et d'en ressentir déjà les bienfaits. On peut aussi commencer par se sentir 100 % responsable de là où nous en sommes dans notre vie, car c'est le

début du changement. Tant que c'est la faute de l'autre, rien ne peut changer. Sans pour autant être dur avec soi-même. Personnellement, je l'étais. Dès que j'atteignais un objectif, je passais à autre chose, sans reconnaissance pour mes efforts. La gratitude envers soi est pourtant un énorme moteur : elle permet d'être heureux pas à pas, sans réserver le bonheur au moment où le but sera atteint.

Audrey GUILLER.

(1) [www.ledefides100jours.com](http://www.ledefides100jours.com) rassemble 20 000 francophones qui avancent vers leurs objectifs. Lilou Macé donnera une conférence « Osez le changement », le 2 mai à Rezé (44).