



---

## J'accompagne les Leaders et leurs équipes, sur la bonne voie, en mouvement... et vers l'avant !

« Ne regardez plus en arrière : Ce n'est pas la direction vers laquelle vous vous dirigez ! »

- Paul Rousseau N.D., CMP

---

### Pourquoi le Jugement vous Empêche d'Atteindre votre Objectif ?



Quoi ? Vous ?

Faire du jugement à l'égard d'une autre personne ?

Bien sûr que NON !

Mais... sauf cette fois-ci... et aussi, envers telle autre personne !

Lorsque vous avez du jugement envers une autre personne, ou que vous vous sentez affecté par le jugement de la part d'une autre personne, ou même lorsque vous vous jugez durement vous-même, vous vous placez, dans ce que j'appelle un **MINDSET de Résistance**, un état d'esprit dans lequel vous progressez peu, et qui vous place en différents modes réactifs, mais surtout pas dans l'état d'un **MINDSET de Croissance**.

Comme exemple, lorsque vous vivez du jugement :

- Vous êtes en mode « excuses », pour vous-même;
- Vous êtes en mode « Fautes », de la part des autres;
- Vous avez la tête « dans le Problème »;
- Vous cessez d'essayer de nouvelles stratégies;
- Etc.

Rester dans cet état, vous empêchera de réellement progresser, tant dans vos compétences et attitudes personnelles, que de progresser vers votre objectif.

Cependant, sortir de cet état, vous permettra de reprendre la route, et surtout, d'avancer vers l'avant !

Comment s'y prendre ?

D'abord, vous devez découvrir l'élément déclencheur, qui vous place dans ce MINDSET de résistance.

Quel est donc cet élément déclencheur ?

- Est-ce le comportement d'une autre personne ?
- Est-ce d'attirer faussement votre attention sur une autre personne, seulement parce que vous n'avez pas le goût d'initier un changement ?
- Est-ce en cherchant une « excuse » à votre insuccès ?

Une chose est certaine. Pour vous départir de cette mauvaise habitude, de juger ou de vous laisser toucher par le jugement :

- Vous devez identifier ce qui déclenche cet état problématique;
- le reconnaître;
- être conscient lorsqu'il se prépare à se présenter;
- et le remplacer par une nouvelle habitude;

La nouvelle habitude à instaurer doit attirer votre attention ailleurs que sur le jugement, car ce jugement vous bloque complètement, dans votre développement.

Une excellente stratégie à instaurer, juste au moment où vous vous rendez compte que vous vous préparez à juger une autre personne, ou que vous venez de le faire, ou encore lorsque vous vous préparez à exprimer une « excuse » pour camoufler un insuccès, c'est de vous poser une simple question, qui vous apportera immédiatement une réponse.

Comme exemple, arrêtez-vous, prenez un papier et un crayon, et demandez-vous : Que puis-je faire de plus, ou de mieux, pour améliorer la situation ?

Vous verrez qu'à partir de ce moment, vous couperez vos pensées de jugement, et vous redirez vos pensées vers une multitude de solutions possibles.

Il est important de vous mettre à écrire, sans juger les idées et les solutions potentielles qui se présentent à votre esprit.

Vous ne faites alors qu'une seule chose : Vous écrivez tout ce qui vous passe à l'esprit, toutes les idées et solutions, bonnes et mauvaises. Vous ne jugez pas ce qui se présente à vous !

Ensuite, prenez le temps de choisir quelle serait LA Meilleure Solution à vos yeux, à ce moment, et mettez-vous à l'action !

J'avoue, que c'est possible que vous ayez un peu de difficulté :

- À reconnaître l'élément déclencheur à votre jugement nuisible;
- À vous poser la bonne question;
- À choisir La Meilleure Solution;
- Etc.

Si vous ressentez que vous pourriez avoir de meilleurs résultats, en étant accompagné par un Consultant ou un Coach d'expérience, qui vous comprendra et aura de l'empathie, sans vous juger, je vous suggère de faire appel à un expert qui pourra vous accompagner, dans votre démarche.

Comme entrepreneur ou membre d'une équipe, lorsque vous vivez ce type de situation, et que vous ne cherchez pas à changer, ne vous surprenez pas si, dans quelques mois, vous vous rendez compte que vous ne vous êtes pas approché de votre objectif, autant que prévu.

Ne vous surprenez pas non plus, si l'harmonie, au sein de votre équipe, ne soit pas à son meilleur.

Pour vous assurer d'être sur la bonne voie, je vous invite à communiquer avec moi, pour un appel d'évaluation, sans aucun engagement de votre part, ni de la mienne.

En quelques minutes, nous pourrions constater si nous sommes un bon « match », pour vous aider à reprendre la bonne voie, en mouvement... et vers l'avant !

Soyez proactif ! Permettez-vous de reprendre possession de vos pensées, et voyez à quel point cela vous changera et vous énergisera positivement !

Si vous désirez sérieusement explorer l'option d'un accompagnement professionnel, pour votre équipe et vous, prenez rendez-vous ou appelez-nous, sans aucun engagement : <https://calendly.com/paulrousseau/appel-de-20-minutes>

Jusqu'où irez-vous ?

\* **Je vous invite**, comme chaque fois, à répondre aux questions qui suivent, un peu plus bas.

### **Vous avez aimé cet Article MINDSET 360 ?**

Merci de le faire suivre à toutes personnes qui pourraient en bénéficier !

\* Pas déjà inscrit ? [Inscrivez-vous](https://coaching-excell-pro.com/abonnement-bulletin-coaching_excell-pro/) gratuitement au Bulletin dont **tout le monde** parle !  
[https://coaching-excell-pro.com/abonnement-bulletin-coaching\\_excell-pro/](https://coaching-excell-pro.com/abonnement-bulletin-coaching_excell-pro/)

---

Copyright ©

**Paul Rousseau, N.D., CMP**  
**Consultant en Stratégies d'Affaires / Coach / Conférencier**  
Devenez Leader Accompli... de Corps et d'Esprit !  
**Tél. : 1-866-588-5220**

Consultant en Stratégies d'Affaires, Conférencier, et Coach en **MINDSET 360**, Auteur, Artiste Martial (Ceinture noire 2<sup>e</sup> Dan dans 6 différentes disciplines d'Arts Martiaux), Paul Rousseau est Entrepreneur et Fondateur de [Top Shape Fitness](#), et du **Podcast MINDSET 360** sur [Spotify](#) et [YouTube](#).

Voyez d'autres Solutions sur [PAULROUSSEAU.COM](http://PAULROUSSEAU.COM)

---

### **- L'Aspect Humain du Changement -**

**J'accompagne les Leaders et leurs équipes, sur la bonne voie, en mouvement... et vers l'avant !**

« Ne regardez plus en arrière... car ce n'est pas la direction vers laquelle vous vous dirigez ! »  
- Paul Rousseau N.D., CMP

---

Coaching/Consultation, Conférences et Formations ➡ Tél.: 1-866-588-5220 [PAULROUSSEAU.COM](http://PAULROUSSEAU.COM)

### **Le Changement – MINDSET 360 – Leadership**

---

**Faites une Différence ! ➡ Proposez Paul Rousseau**  
**pour une prochaine Conférence dans votre organisation**

[www.paulrousseau.com](http://www.paulrousseau.com)

## - Réflexion créative -

Prenez un instant pour vous poser et répondre à ces questions :

- Quels sont les 3 principaux éléments déclencheurs qui me portent au jugement, envers moi et envers les autres ?

---

---

---

- Qu'est-ce que j'ai tenté comme solution, jusqu'à présent, pour cesser cette mauvaise habitude de juger ou de me laisser affecter par le jugement, et comment ça s'est passé pour moi ? Suis-je heureux de mes résultats, de mon changement ?

---

---

---

- **Comme Leader** : Qui puis-je aider à ne plus être affecté par le jugement, de soi ou de la part des autres, et reprendre possession de ses pensées ?

\* **Si je ne sais pas comment l'aider, vers qui puis-je le/la diriger?**

(cette personne que j'aide peut faire partie de ma famille, ma profession, mes connaissances, ou pratiquer un sport avec moi, etc.)

---

---

---

de là où vous êtes... à là où vous désirez être !

**Jusqu'où irez-vous ?**

**- Faites suivre ce document à toutes personnes qui pourraient en bénéficier -**