

MÉTHODE PRATIQUE

DE L'INTENTION À L'ACTION

Transformer un choix en comportement régulier
sans magie, sans culpabilité



De l'intention à l'action

Transformer un choix en comportement régulier — sans magie, sans culpabilité

Juan José Rea

© 2026 Juan José Rea — Tous droits réservés.

Cette œuvre, son texte, sa structure, ses outils et ses illustrations sont protégés par le droit de la propriété intellectuelle. Toute reproduction, adaptation, traduction, distribution ou communication, totale ou partielle, par quelque procédé que ce soit, nécessite l'autorisation écrite préalable de l'auteur, hors exceptions prévues par la loi.

Ce livre fournit des informations générales et des outils d'organisation personnelle. Il ne remplace pas un diagnostic, un traitement ni l'avis d'un professionnel qualifié. Une difficulté persistante à agir peut être liée à la santé, au sommeil, à une souffrance psychique, à des conditions de travail, à un handicap ou à des contraintes matérielles : demander de l'aide n'est pas un échec de volonté.

Avant-propos

Vous n'avez probablement pas besoin d'une nouvelle phrase vous ordonnant de « passer à l'action ». Vous savez déjà qu'un dossier doit être ouvert, qu'une marche vous ferait du bien, qu'un appel doit être passé ou qu'une page mérite d'être écrite. Le problème n'est pas toujours l'absence d'intention. Il se loge souvent dans le passage entre un souhait général et un geste assez précis pour se produire dans une journée réelle.

Ce livre étudie ce passage. Il vous aidera à choisir un comportement, à réduire ce qui l'empêche de commencer, à aménager son contexte, à construire une continuité souple et à revenir après une interruption. Il n'exige pas une série parfaite. Il vous demande seulement d'observer avec honnêteté ce qui rend l'action probable ou improbable, puis de modifier le système à votre portée.

Vous pouvez lire l'ensemble pour comprendre la méthode PASSAGE, ou entrer par le problème qui vous concerne aujourd'hui. Si vous ne commencez pas, allez aux chapitres 3 à 7.

Si vous commencez mais ne continuez pas, lisez les chapitres 8 à 11. Si une interruption vous fait tout abandonner, commencez par le chapitre 12.

Ce que ce livre vous propose

Une intention est une orientation. Elle peut être sincère, importante et raisonnable sans produire d'elle-même un comportement. Entre les deux se trouvent une scène, des objets, des transitions, des contraintes, d'autres engagements, une quantité d'attention disponible et une manière de reprendre lorsque tout ne se passe pas comme prévu. C'est à cet endroit que nous travaillerons.

Vous ne trouverez donc pas ici une injonction à vouloir plus fort. Vous apprendrez à transformer une direction en unité observable, à repérer la friction qui pèse réellement, à préparer un contexte, à ajuster la taille du départ, à protéger la continuité sans adorer les séries et à utiliser quelques traces pour décider. Le but n'est pas de contrôler chaque minute. Il est de rendre un passage suffisamment intelligible pour pouvoir le modifier.

La méthode s'appelle **PASSAGE** : Préciser, Alléger, Signaler, Simplifier, Ancrer, Garder la trace, Effectuer la reprise. Ces sept opérations ne sont ni des marches obligatoires ni les jours d'un défi. Elles forment une carte de diagnostic. Selon votre situation, deux opérations peuvent suffire. Une autre période demandera surtout de reprendre. Une habitude devenue autonome n'aura plus besoin que d'une revue occasionnelle.

Le livre distingue trois objets qu'il est facile de confondre. La direction indique ce que vous voulez favoriser. Le résultat décrit un changement souhaité. La maille est le comportement que vous pouvez réellement exécuter et terminer. « Prendre soin de ma santé » est une direction ; un indicateur médical ou une capacité retrouvée peut être un résultat ; préparer le repas prévu jusqu'à ce qu'il soit prêt est une maille. Cette distinction ne rend pas la vie mécanique. Elle évite simplement de demander à une valeur générale de se comporter comme une consigne.

Vous rencontrerez aussi la notion de **prise** : le premier geste qui entre déjà dans la fonction de l'action. Ouvrir un document peut être une prise si vous écrivez ou révisez aussitôt ; cela ne l'est