OWA
OVNI WOMEN ACADEMY

Discipline et habitudes

Construire un quotidien qui te soutient



21 JOURS DE BOOST / 2 MOIS D'ANCRAGE

Uma Mino · Édition 2026

BIENVENUE À BORD

Une discipline qui te respecte



Tu peux avoir de l'ambition et avoir du mal à commencer. Savoir ce qui te ferait du bien et ne pas réussir à le répéter. Ce décalage mérite d'être compris : il ne définit ni ta valeur ni ce dont tu es capable.

J'ai créé OVNI Women Academy pour accompagner les femmes qui veulent reprendre une place active dans leur vie. Mon parcours de juriste en propriété intellectuelle et mon expérience d'entrepreneure m'ont appris à aimer les idées qui deviennent des actions. Aujourd'hui, je t'invite à construire cette continuité avec davantage de conscience et de douceur.

Ce guide reprend **neuf étapes** pour choisir une direction, rendre l'action accessible, questionner tes croyances et entretenir tes habitudes. Il accompagne les pratiques du programme, sans ajouter une nouvelle liste d'obligations à tes journées.

Les 21 jours de boost constituent un départ guidé. Les deux mois suivants servent à consolider, ajuster et intégrer. Tu pourras revenir à ces pages chaque fois que tes besoins ou tes circonstances évolueront.

> Tu n'as VRAIMENT pas à devenir quelqu'un d'autre pour commencer à prendre soin de ta vie.
>
> Uma Mino · Fondatrice d'OVNI Women Academy

TON PARCOURS

Comment utiliser ce guide

Lis un chapitre, choisis une application et observe ce qu'elle change dans ta vraie vie. Les pages d'écriture sont des espaces de travail : tu peux y répondre dans le document, les imprimer ou utiliser ton carnet.

Commence par une habitude prioritaire. Les autres pratiques du programme restent des ressources parmi lesquelles choisir selon ton rythme. Tu n'as pas à tout ajouter, tout maîtriser ou tout réussir en même temps.

01 Clarifier le résultat souhaité....4

02 Faciliter le premier mouvement....6

03 Associer présence et plaisir....9

04 Agir et ajuster ses attentes....12

05 Questionner ses croyances....14

06 Construire des affirmations crédibles....16

07 Reconnaître ses progrès....18

08 Suivre sans se juger....20

09 Organiser son autonomie....22

Les exercices relèvent du développement personnel et recherches scientifiques. Ils ne remplacent pas un accompagnement médical ou un suivi psychologique. Une fatigue persistante, une souffrance importante ou un trouble de l'attention ne se résument pas à un manque de discipline. Vous trouverez les sources en dernières pages pour aller plus loin dans votre apprentissage.

01 / DONNER UNE DIRECTION À SES EFFORTS

Clarifier le résultat souhaité

Avant de changer ton agenda, demande ce que tu souhaites réellement vivre. Une routine n'a de sens que si elle soutient quelque chose d'important pour toi. Veux-tu te sentir plus disponible, retrouver du plaisir à bouger, développer ton activité ou protéger ton temps personnel ?

La visualisation peut servir à préciser cette direction. Imagine une scène ordinaire dans laquelle ton souhait prend forme : tu marches après le déjeuner, tu termines un travail sans consulter ton téléphone, tu prends le temps de préparer ton lendemain. Observe ce qui compte dans cette scène, au-delà de son apparence.

Puis reviens à l'action. Un tableau Pinterest donne une image de tes aspirations ; il ne réalise pas les étapes à ta place. Pour chaque image retenue, nomme un comportement accessible et un obstacle probable. Une photo de sérénité peut devenir dix minutes sans écran après le travail.

Tu n'as pas besoin de te convaincre que tout sera facile. Tu as besoin d'une raison suffisamment personnelle pour faire une place à cet engagement. Une envie née du regard des autres risque de t'épuiser ; une intention choisie peut être ajustée sans perdre son sens.

Les 21 jours ne sont pas un délai biologique universel. La recherche décrit une durée de formation des habitudes très variable selon les personnes et les comportements. Un oubli isolé ne remet pas tout à zéro. Ici, nous utilisons les 21 jours comme cadre de pratique, pas comme promesse de transformation définitive. [1]

Une direction claire rend la prochaine action plus facile à choisir.

✦ TA PROCHAINE ÉTAPE COMMENCE ICI

Tu sais ce que tu veux changer, mais tu hésites sur la première action à poser ?

Je t'offre **15 minutes d'échange avec moi** pour clarifier ton objectif et identifier tes prochaines étapes.

Je réserve mes 15 minutes offertes →

Clique sur le bouton : mon agenda s'ouvre directement

ATELIER 01 · 10 MINUTES

Mon intention devient concrète

Choisis une seule direction pour cette première étape. Réponds avec des mots qui te ressemblent, même s'ils sont simples.

Ce que je veux ressentir ou rendre possible dans ma vie

Pourquoi cela compte pour moi maintenant

Une scène quotidienne qui représenterait ce changement

Le premier geste concret que je peux faire

L'obstacle le plus probable et ma réponse possible

Exemple : je veux me sentir moins dispersée le matin. Après ma boisson chaude, je note une priorité avant de consulter mes messages. Si je manque de temps, j'écris seulement cette priorité.

Sur Pinterest, choisis une image pour ton intention et une autre pour l'action qui la soutient.

02 / RENDRE LE DÉMARRAGE ACCESSIBLE

Faciliter le premier mouvement



Face à une tâche floue ou ambitieuse, le démarrage peut prendre plus de place que l'action elle-même. « Reprendre ma vie en main » est une intention ; ouvrir mon carnet et écrire une phrase est un début observable. Réduire cette distance est l'un des gestes les plus utiles de ta discipline.

Définis une version habituelle et une version minimale de ton engagement. La première correspond à une journée ordinaire. La seconde conserve un lien avec ta pratique lorsque ton temps ou ta disponibilité sont limités. Pour la lecture : dix minutes habituellement, une page les jours chargés.

Attache ton geste à un repère déjà présent : après le petit déjeuner, à la fermeture de l'ordinateur ou après le brossage des dents. Les plans précisant quand et comment agir peuvent faciliter le passage de l'intention à l'action. [2] Prépare aussi le matériel : livre visible, carnet ouvert, tenue accessible.

Bouger peut être une manière de commencer : faire quelques pas, ranger une petite surface, s'étirer doucement. Mais une activité de remplacement peut aussi devenir un détour. Si tu ranges toute la cuisine pour éviter un appel important, reviens à la première étape de cet appel.

Enfin, être constamment occupée n'est pas un objectif. Le repos, la récupération et les pauses ont leur place dans ton système. Une discipline durable tient compte de tes capacités réelles au lieu de te demander une disponibilité sans limite.

Rends le début assez simple pour pouvoir le retrouver.

✦ 15 MINUTES OFFERTES AVEC UMA

Tu veux te sentir mieux dans ton corps et voir des changements concrets ?

Parlons de tes objectifs et de ce que tu peux mettre en place pour avancer.

Je réserve mes 15 minutes offertes →

Clique sur le bouton : mon agenda s'ouvre directement

ATELIER 02 · 10 MINUTES

Ma fiche de démarrage

Écris un engagement assez précis pour savoir s'il a été réalisé. Tu pourras l'ajuster après quelques essais.

Mon habitude prioritaire

Après quel repère existant je la pratique

Ma version habituelle

Ma version minimale

Ce que je prépare ou éloigne pour faciliter le début

Mon plan : après avoir fermé mon ordinateur, je marche dix minutes. Lors d'une journée chargée, je fais une courte sortie adaptée à mes possibilités. Mes chaussures de sport sont près de la porte.

Si le début reste difficile, simplifie le geste avant d'augmenter l'exigence.

03 / RETROUVER LE GOÛT DE PRATIQUER

Associer présence et plaisir



Une pratique que tu apprécies a davantage de chances de trouver sa place dans tes journées. Dans mon parcours, j'ai souvent cherché comment relier l'utile à l'agréable. L'apprentissage du français par le jeu a notamment marqué ma manière d'aborder l'effort : l'intérêt et la curiosité comptent autant que la consigne.

Commence par ce que tu aimes déjà. Marcher dans un endroit agréable, préparer un repas coloré ou choisir une musique pour bouger sont des portes d'entrée. L'objectif est de rendre l'expérience accueillante, sans attendre que chaque séance soit extraordinaire.

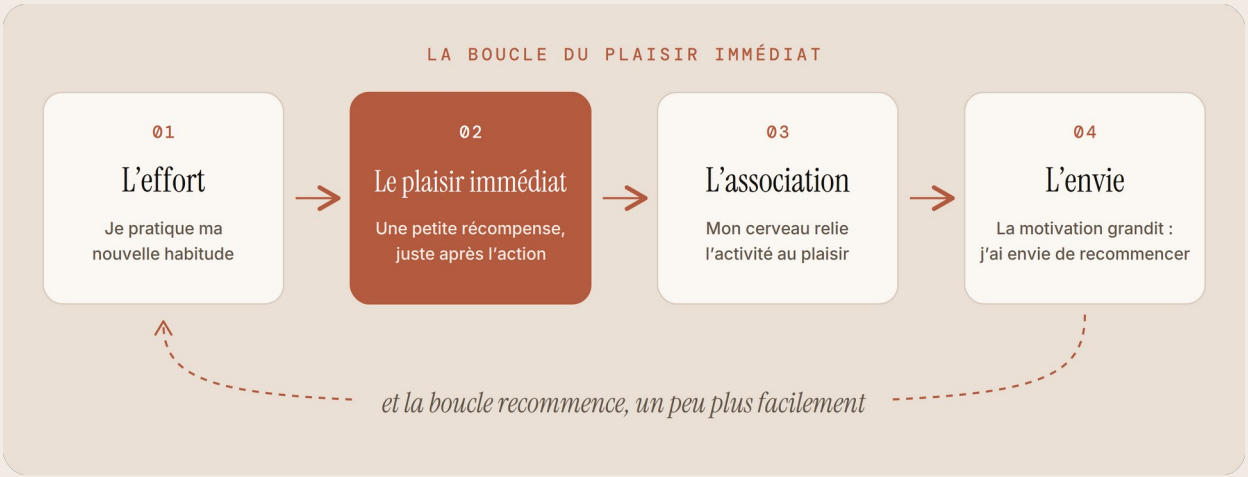
Tu peux aussi pratiquer l'attention dans un mouvement ordinaire. Pendant une courte marche, remarque tes appuis et les sons autour de toi. En cuisinant, observe les couleurs, les textures et les odeurs. En rangeant, concentre ton attention sur quelques objets plutôt que sur toute la maison.

Cette présence ne demande pas de faire disparaître les pensées. Lorsqu'elles reviennent, remarque simplement que ton attention est partie, puis ramène-la vers ce que tu fais. Ce retour fait partie de l'exercice. Tu n'as pas échoué parce que tu as pensé à ta liste de courses.

Choisis un moment pour apprendre et un moment pour écouter tes sensations. Un podcast peut accompagner une promenade ; une autre promenade peut se vivre sans écouteurs. Tu n'es pas obligée d'optimiser chaque minute. Parfois, l'expérience suffit.

Associe l'effort à un plaisir immédiat.

Lorsque tu commences une nouvelle habitude, une récompense immédiate peut t'aider à vivre l'effort plus positivement. Selon les recherches de Woolley et Fishbach, recevoir une récompense rapidement renforce l'association mentale entre l'activité et le plaisir qu'elle procure, ce qui augmente la motivation à pratiquer l'activité pour elle-même. Pour accompagner ta nouvelle routine, choisis donc une petite récompense proche de l'action : l'objectif est de rendre la pratique plus attirante et de te donner davantage envie de recommencer.



ATELIER 03 · 5 MINUTES

Ma pause de présence

Choisis une activité familière : préparer une boisson, marcher ou ranger une petite surface.

Fais une seule chose à la fois et laisse ta respiration rester naturelle.

L'activité que je choisis aujourd'hui

Trois sensations que je remarque

Ce qui a détourné mon attention

La manière dont je suis revenue à mon geste

Ce qui rendrait cette pratique agréable à retrouver

Si l'attention portée à tes sensations devient inconfortable, garde les yeux ouverts et observe un élément extérieur neutre. Tu peux aussi arrêter l'exercice.

Revenir suffit. Tu n'as pas à obtenir un état particulier.

✦ 15 MINUTES OFFERTES AVEC UMA

Et si tu t'accordais aussi un moment pour faire le point ?

Je t'offre 15 minutes d'échange pour clarifier ce dont tu as besoin aujourd'hui et identifier ta prochaine étape.

Je réserve mes 15 minutes offertes →

Clique sur le bouton : mon agenda s'ouvre directement

04 / DISTINGUER SON ACTION DU RÉSULTAT

Agir et ajuster ses attentes



Tu peux décider de préparer une proposition, d'apprendre une compétence ou de consacrer du temps à un projet. **Tu ne peux pas garantir** la réponse d'un client, la vitesse de ton apprentissage ou toutes les circonstances qui influencent le résultat.

Cette distinction permet de **concentrer ton effort sur ce qui est accessible aujourd'hui**. Elle ne signifie pas que le résultat est sans importance. Il reste une information : si une approche ne fonctionne pas, tu peux revoir la stratégie, demander un avis ou changer d'objectif.

Définis deux repères. Le premier porte sur ton **action** : ai-je réalisé ce que j'avais prévu dans des conditions raisonnables ? Le second porte sur son **utilité** : ce que je répète m'aide-t-il réellement ? La constance et l'ajustement doivent avancer ensemble.

La motivation peut accompagner ton engagement, mais elle fluctue. Prévoir un créneau, un début simple et un environnement favorable t'évite de devoir attendre l'envie parfaite. Si tu es épuisée ou si la situation a changé, adapte ton engagement au lieu de confondre rigidité et fidélité à toi-même.

Il existe des saisons pour commencer, **approfondir et récupérer.** Cette image rappelle que tout ne se mesure pas au rythme d'une journée. Elle ne promet pas que chaque effort aboutira au résultat rêvé : elle t'invite à rester engagée tout en regardant honnêtement ce que tu apprends.

Je choisis mon prochain pas et j'observe où il me mène.

ATELIER 04 · 10 MINUTES

Mon engagement et mes repères

Prends un projet qui te préoccupe.

Sépare ce que tu peux choisir de ce que tu peux seulement influencer ou accepter.

Le résultat que je souhaite

L'action qui dépend de moi aujourd'hui

Ce qui dépend aussi d'autres personnes ou des circonstances

L'indice qui m'aidera à évaluer mon approche

La date à laquelle je ferai le point

Je souhaite développer mon activité. Aujourd'hui, je peux clarifier une offre et contacter une personne pertinente. Je ne contrôle pas sa réponse. Je prévois une revue de ma démarche plutôt que de juger ma valeur sur un seul retour.

Un résultat décevant mérite une analyse, pas une condamnation de toi-même.

✦ 15 MINUTES OFFERTES AVEC UMA

Ton engagement mérite une première action.

Qu'as-tu envie de faire évoluer dans ta vie, et de quoi as-tu besoin pour avancer ? Prenons 15 minutes offertes ensemble pour clarifier ton cap et définir une prochaine étape concrète.

Je réserve mes 15 minutes offertes →

Clique sur le bouton : mon agenda s'ouvre directement

05 / OUVRIR UNE POSSIBILITÉ

Questionner ses croyances



« Je ne suis pas constante. » « Je ne sais pas prendre ma place. » Certaines phrases finissent par ressembler à une description définitive de soi. Pourtant, elles peuvent mêler une expérience passée, une difficulté réelle et une généralisation qui dépasse les faits.

Commence par noter la phrase exacte. Demande ensuite : dans quelles situations est-elle vraie ? Existe-t-il des exceptions ? Quelles ressources, conditions ou compétences me manquent ? Tu passes ainsi d'un jugement global à une difficulté sur laquelle il devient possible de travailler.

Une croyance peut être liée à ton histoire, mais tu n'as pas besoin d'identifier une personne responsable ni de retrouver un souvenir précis pour avancer. Si l'origine reste floue, écris « je ne sais pas ». L'enjeu est d'observer l'influence actuelle de cette phrase.

Prépare une petite expérience. Si tu crois ne jamais terminer ce que tu commences, choisis une tâche limitée et définis clairement sa fin. Observe ce qui se passe. Une expérience peut nuancer une croyance ; elle n'a pas à démontrer d'un coup que tu peux tout réussir.

La confiance concerne notamment ce que tu te sens capable de faire dans une situation. L'estime de soi touche à la valeur que tu t'accordes. Tu peux progresser dans une compétence sans faire dépendre toute ta valeur de ce progrès. Et tu peux reconnaître un obstacle extérieur réel sans en conclure que tu es impuissante.

Une phrase répétée longtemps peut être réexaminée.

ATELIER 05 · 15 MINUTES

De la croyance à l’expérience

Travaille sur une croyance liée à une situation quotidienne.

Si l’écriture ravive une souffrance intense, fais une pause et cherche un soutien adapté.

La phrase que je me répète

Les faits précis sur lesquels je m’appuie

Une exception ou un élément qui nuance cette phrase

Une formulation plus juste et plus ouverte

La petite expérience que je vais tenter

« Je ne termine jamais rien » devient « Je termine certaines choses, surtout lorsque la tâche est claire et limitée ».

Mon expérience : finir un paragraphe de mon projet pendant un créneau de quinze minutes.

Observe le résultat de l’expérience avant de conclure.

06 / FAIRE ÉVOLUER SON DIALOGUE INTÉRIEUR

Construire des affirmations crédibles



Une affirmation peut servir de rappel d'intention. Elle n'a pas besoin de nier la difficulté ni de décrire une réussite que tu ne reconnais pas encore. Une phrase trop éloignée de ton vécu peut te sembler vide : cherche une formulation à laquelle tu peux donner un sens concret.

À « je suis incapable », tu peux répondre : « Je peux apprendre une étape et demander de l'aide ». À « je dois être parfaite », tu peux répondre : « Je peux avancer avec un travail imparfait puis l'améliorer ». Ces phrases ouvrent un choix au lieu d'imposer une émotion.

Lis ton affirmation le matin, puis associe-la à un geste. « Je protège mon attention » peut devenir un créneau sans notifications. « Je mérite du respect » peut t'aider à préparer une limite claire. La phrase est un repère ; le comportement lui donne une place dans ta journée.

Pour te parler avec plus de précision, reprends les quatre étapes de la communication non violente : observation, sentiment, besoin et demande. Décris les faits sans insulte, nomme ce que tu ressens, identifie ce qui compte et propose une action réaliste.

Les exercices d'écriture ou les pratiques symboliques peuvent avoir une place personnelle dans ton parcours. Ils ne garantissent pas l'effacement d'une blessure ni une modification biologique particulière. Si une difficulté revient, tu peux adapter ta pratique ou te faire accompagner, sans y voir une faute.

Une parole intérieure utile est une parole à laquelle tu peux répondre par un geste.

ATELIER 06 · 10 MINUTES

La parole que je choisis

Écris comme tu parlerais à une personne que tu respectes. Sois honnête et laisse une possibilité de reprise.

Observation : ce qui s'est passé, sans jugement

Sentiment : ce que je ressens

Besoin : ce qui compte pour moi

Demande : le petit geste que je me propose

Mon affirmation et l'action qui lui donnera du sens

« Je n'ai pas fait ma routine ce matin. Je suis déçue parce que j'ai besoin de continuité. Puis-je prendre cinq minutes ce soir pour écrire ma priorité de demain ? »

Je peux reconnaître une difficulté et continuer à me traiter avec respect.

07 / DONNER UNE PLACE À LA SATISFACTION

Reconnaître ses progrès

Quand tu termines une action importante, prends quelques secondes pour la reconnaître. Tu as peut-être tendance à passer immédiatement à ce qui reste à faire. Marquer une étape t'aide à voir ton engagement au lieu de laisser le manque occuper toute la place.

La récompense peut être simple : écouter un morceau aimé, savourer une boisson, appeler une amie ou prendre le temps d'admirer ce que tu as créé. Elle peut aussi être symbolique, comme une lettre conservée dans ta boîte d'autonomie. Aucun achat n'est nécessaire.

Choisis une récompense compatible avec ton intention. Si tu veux moins de temps sur les réseaux, une longue session de défilement risque de te remettre dans l'habitude que tu souhaites réduire. Si tu veux simplifier ton intérieur, privilégie une expérience plutôt qu'un nouvel objet.

Tu peux distinguer le plaisir immédiat après une pratique et la célébration d'une étape plus longue. Le premier rend le quotidien accueillant. La seconde donne une forme à ton cheminement, sans exiger une série parfaite de journées.

Le repos, les repas et l'affection ne sont pas des privilèges à gagner. Tu y as droit même lorsqu'une journée a été difficile. La récompense choisie vient célébrer un engagement ; elle ne détermine pas si tu mérites que l'on prenne soin de toi.

Je peux apprécier ce que j'ai fait sans attendre d'avoir tout accompli.

✦ 15 MINUTES OFFERTES AVEC UMA

Tu as déjà avancé.

Et si on préparait la suite ensemble ?

Je réserve mes 15 minutes offertes →

Clique sur le bouton : mon agenda s'ouvre directement

ATELIER 07 · 10 MINUTES

Mes façons de célébrer

Compose un petit répertoire dans lequel puiser selon ton temps, tes envies et ton budget.

Un plaisir simple après une action

Une expérience à partager avec quelqu'un

Une célébration gratuite pour une étape importante

Un objet symbolique utile, si j'en ai envie

Le progrès discret que je reconnais aujourd'hui

Pour préparer mon autonomie, je choisis une boîte et j'y rassemble mes pratiques préférées, une lettre d'encouragement et les personnes que je peux contacter. Une boîte que je possède déjà convient parfaitement.

La célébration peut être discrète.

Elle doit surtout avoir du sens pour toi.

08 / OBSERVER POUR AJUSTER

Suivre sans se juger



Un suivi rend visibles des gestes que la mémoire oublie parfois. Il peut aussi révéler qu'un horaire ne convient pas, qu'une pratique est trop ambitieuse ou que tu as besoin d'un soutien différent. Utilise-le comme un outil d'observation.

Choisis un engagement principal et, si cela reste simple, deux engagements complémentaires. Précise le rythme prévu : quotidien, certains jours ou selon un repère particulier. Ne compare pas une pratique prévue trois fois par semaine à une grille qui exige sept réussites.

Une version minimale compte comme une adaptation, pas comme une faute. Un repos prévu a aussi sa place. Si tu ne pratiques pas, note ce qui a rendu l'action difficile : horaire, oubli, fatigue, manque de sens ou difficulté concrète. Un mot suffit.

Dans l'étude de Lally et ses collègues, manquer une occasion de réaliser le comportement n'a pas compromis de manière importante la formation de l'habitude. Cela ne garantit pas une progression identique pour toutes, mais ne justifie pas de remettre ton compteur à zéro au premier écart. [1]

Chaque semaine, cherche un seul ajustement. Déplacer un créneau ou raccourcir une pratique peut être plus utile que renouveler une grande promesse. La question n'est pas seulement « ai-je tenu ? », mais aussi « mon système est-il adapté à la vie que je mène ? »

Une case vide est une information. Elle n'est pas ton identité.

ATELIER 08 · UNE MINUTE PAR JOUR

Mon suivi des 21 jours

A = pratique habituelle · M = version minimale · R = repos prévu · N = non réalisée. Note ce qui s'est passé, sans remettre le compteur à zéro.

Habitude 1 et rythme prévu

Habitude 2 et rythme prévu, facultative

Habitude 3 et rythme prévu, facultative

SEMAINE 1

Habitude	01	02	03	04	05	06	07
1							
2							
3							

Mon ajustement : .....

SEMAINE 2

Habitude	08	09	10	11	12	13	14
1							
2							
3							

Mon ajustement : .....

SEMAINE 3

Habitude	15	16	17	18	19	20	21
1							
2							
3							

Mon ajustement : .....

Après chaque semaine : ce qui m'aide, ce qui me freine, le seul ajustement que je garde.

09 / CONTINUER AU-DELÀ DU BOOST

Organiser son autonomie

L'autonomie commence lorsque tu sais reconnaître ton besoin et choisir une réponse adaptée. Tu n'as plus à appliquer toutes les pratiques par réflexe. Tu peux décider qu'aujourd'hui, une marche, une conversation ou une pause sera plus utile qu'un exercice supplémentaire.

Sélectionne cinq ressources du programme que tu as réellement essayées. Pour chacune, note dans quelle situation elle t'aide, comment commencer et quand il vaut mieux chercher un autre soutien. Tu composes ainsi ta boîte à outils personnelle pour les deux mois d'ancrage.

Prépare également les jours difficiles. Quels signes t'indiquent que tu t'éloignes de tes repères ? Quelle pratique reste accessible ? À qui peux-tu parler ? Une reprise n'a pas besoin d'être spectaculaire. Revenir à un geste simple peut suffire pour décider ensuite de la suite.

Pendant le deuxième mois, garde un socle léger et observe sa place dans tes semaines. Pendant le troisième, ajuste ce qui résiste aux contraintes réelles : déplacements, travail, famille, fatigue. Ajoute une pratique seulement si elle répond à un besoin et reste soutenable.

Le live du Jour 21 est une occasion de faire le bilan, de partager ce qui reste difficile et de préparer la continuité avec la communauté. Demander de l'aide fait partie de l'autonomie. Tu peux devenir ton premier soutien tout en restant entourée.

Ma discipline doit pouvoir vivre avec moi, y compris lorsque ma vie change.

✦ 15 MINUTES OFFERTES AVEC UMA

Tu sais ce que tu veux changer.

Construisons le cadre qui t'aidera à tenir, même quand ta vie bouge.

Je réserve mes 15 minutes offertes →

Clique sur le bouton : mon agenda s'ouvre directement

ATELIER 09 · 20 MINUTES

Mon plan pour continuer

Prépare un plan assez simple pour être relu pendant une journée chargée.

Garde cette page dans ta boîte d’autonomie.

Mes cinq ressources et le besoin auquel chacune répond

Les premiers signes que j’ai besoin de ralentir ou d’ajuster

Ma pratique minimale pour retrouver un repère

La personne ou la communauté à qui je peux demander du soutien

Mon rendez-vous hebdomadaire de bilan et mon engagement pour le mois 2

Pour le live du Jour 21 : apporte une prise de conscience, un progrès concret, une difficulté encore présente et une question pour la suite.

Je ne me promets pas de ne plus jamais m’éloigner. Je prépare ma façon de revenir.

TA LETTRE DE CONTINUITÉ

La suite se construit dans ta vie



Prends un instant pour regarder ce que tu as commencé. Peut-être as-tu clarifié un désir, diminué une exigence irréaliste ou retrouvé une pratique qui te fait du bien. Peut-être as-tu surtout compris que tu avais besoin d'aide. Ces prises de conscience ont leur place.

Tu n'as pas besoin de transformer ta vie en démonstration de performance. Choisis ce qui mérite ton attention, rends ton prochain geste possible et conserve assez de souplesse pour continuer à apprendre.

La discipline peut devenir une forme de soin lorsque tes engagements protègent ce qui compte pour toi. Elle ne mesure pas ta dignité. Tu restes une personne entière les jours où tu avances et ceux où tu reprends ton souffle.

Écris quelques lignes à la femme qui poursuivra ce chemin après le programme. Rappelle-lui ce qu'elle a appris et ce qu'elle peut retrouver lorsque le doute revient.

Ce que je veux continuer à protéger

Ce que je veux me rappeler dans les moments difficiles

Je peux avancer avec ambition et rester de mon côté.

Avec toi dans ce cheminement,
Uma, Fondatrice d'OVNI Women Academy.

POUR ALLER PLUS LOIN

Repères et références

[1] Lally, P., van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W. et Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. European Journal of Social Psychology, 40, 998–1009. https://doi.org/10.1002/ejsp.674

Cette étude suit la répétition de comportements dans un contexte stable. Elle observe une forte variabilité de l'automatisation et ne soutient pas un délai universel de 21 jours. Ses résultats ne permettent pas de garantir la durée d'un changement individuel.

[2] Achtziger, A., Gollwitzer, P. M. et Sheeran, P. (2008). Implementation intentions and shielding goal striving from unwanted thoughts and feelings. Personality and Social Psychology Bulletin, 34, 381–393.

Holding the Hunger Games Hostage at the Gym: An Evaluation of Temptation Bundling, Management Science, 60(2), 283–299.

Exploratory study of the impact of perceived reward on habit formation, BMC Psychology, 6, 62

Effects of behavioral performance, intrinsic reward value, and context stability on the formation of a higher-order nutrition habit, International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 19, 105.

Calestrémé, Natacha (2020). *La Clé de votre énergie : 22 protocoles pour vous libérer émotionnellement*. Albin Michel.

Robbins, Mel. *The Mel Robbins Podcast* [Podcast, en anglais]. Disponible sur : www.melrobbins.com/podcast.

Raimon Samsó : Le Pouvoir de la discipline : L'habitude qui changera ta vie.

Daniel Walter : Le Pouvoir de la discipline : Comment utiliser la maîtrise de soi et la force mentale pour atteindre vos objectifs.

OVNI Women Academy ·
Édition 2026 · Usage personnel des participantes
© 2026 Tous droits réservés.