



# CONSTRUIRE SON KIT À RITUEL



**Un rituel** - ou tout simplement une routine - est un ensemble de petites actions qui permettent d'automatiser, et de transformer des tâches en habitudes.

Que cela soit dans le cadre professionnel (par exemple comptabiliser ses factures), personnel (faire une bonne recette familiale), sportif (s'échauffer efficacement avant une compétition), notre vie est bourrée de rituels.

Et ce sont justement ces routines qui vont faire une vraie différence, celle qui nous font passer de simple débutant à l'excellence de l'expert. Alors que cela soit pour bien démarrer ou terminer votre journée, pour optimiser des tâches que vous répétez à longueur d'année, pour gagner du temps en arrêtant de réinventer la roue à chaque fois, je vous propose une démarche simple pour mettre en place et optimiser ce que vous faites au quotidien.

**CONSTRUIRE SON KIT ... COMMENT FAIRE ?**

# Pourquoi un kit à rituel?

DAILY REPORT SCHEDULE

PATIENT NAME	TIME	0700	0800	0900	1000	1100	1200	1300	1400	1500	1600	1700	1800
BP													
HR													
RR													
CO SAT													
TEMP													
GLUCOSE													
PAIN													
PAIN % BESS													
CHECKS													
MISC CHECKS													
PAIN MEDICATION SCHEDULE													
PATIENT TIME	0700	0800	0900	1000	1100	1200	1300	1400	1500	1600	1700	1800	

08:15

Même si cela ne permet pas de garantir le résultat, avoir des procédures décrites doivent permettre de gagner en efficacité et d'améliorer votre succès et votre réussite.

La plupart du temps nous nous créons des routines, sans nous en rendre compte. Nous transformons naturellement nos actions quotidiennes en habitudes, tout comme nous le faisons quand nous apprenons à conduire et que les gestes pour piloter la voiture deviennent totalement intuitif au point de ne plus se rendre compte que nous regardons dans le rétroviseur, que nous débrayons.

La prise de conscience que de telles procédures existent dans votre quotidien va vous permettre de produire de meilleurs résultats. Et l'avantage, c'est que cela permettra, par la suite de déléguer une partie, voir tout le processus (pour vous aider dans la délégation, [sentez-vous libre de regarder ceci](#)).

Sans en faire des tonnes, sans que cela phagocyte votre temps et votre énergie, juste en suivant **3 étapes** pour repenser et améliorer ce que vous faites au quotidien .

Et ainsi reprendre le contrôle d'un quotidien un peu trop surchargé...

**POUR CELA, VOICI LES 3 ÉTAPES POUR CRÉER SON KIT ...**



# 1. Cataloguer l'existant

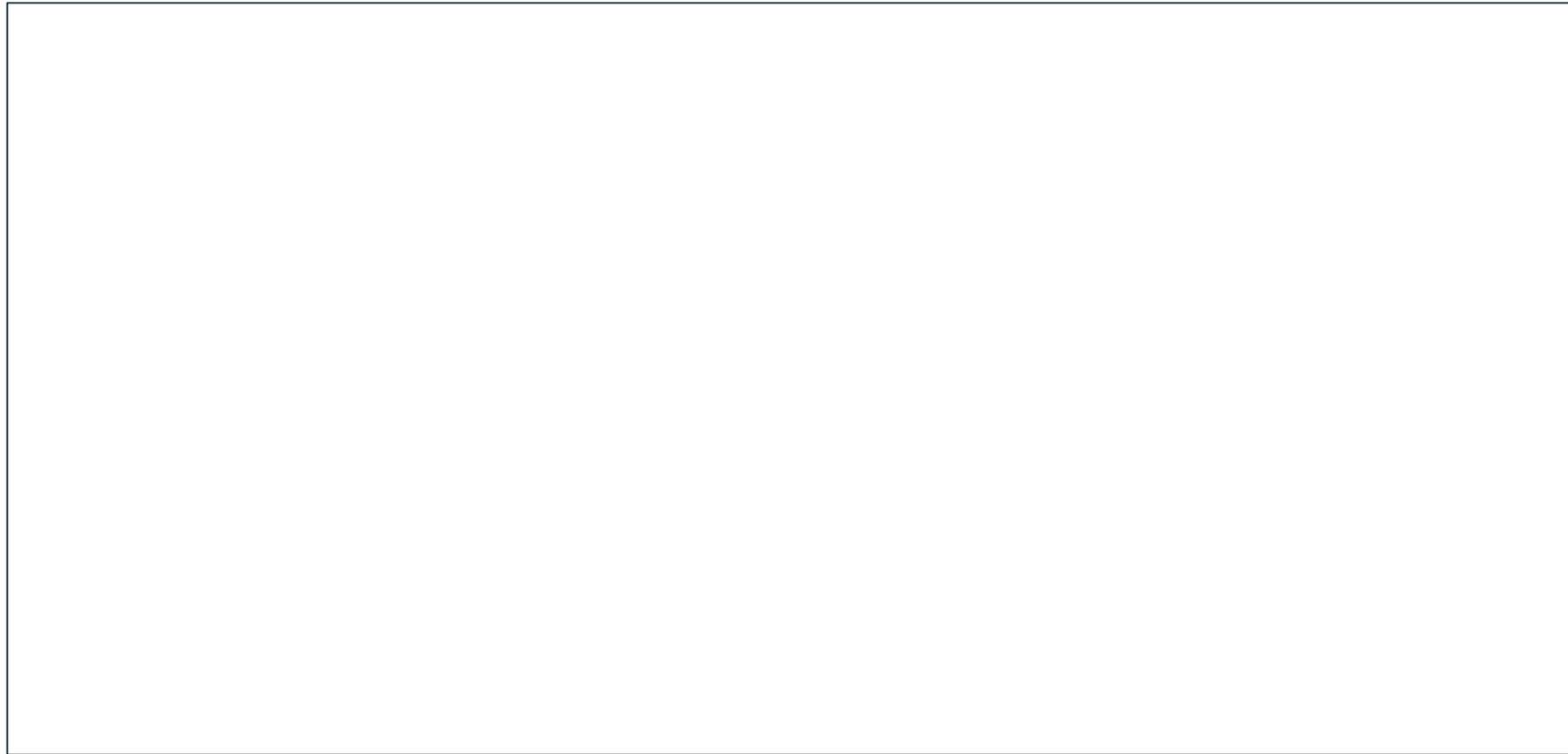
---

**Nous ne changeons pas ce dont nous n'avons pas conscience !**

Donc dans un premier temps je vous invite à clarifier ce que vous faites actuellement.

De la même façon qu'un pilote d'avion a sa propre checklist, l'idée ici est de vous faire écrire le plus précisément vos propres routines.

Quels en sont les composants clés ?



*Je vous suggère de faire une fiche par routine ! Listez ici le détail de chacune de vos routines*



## 2. Identifier ce qui marche / marche moins bien

Pour commencer à optimiser !

Une fois que le rituel ou la routine est décrite, vous pouvez commencer à trier : qu'allez-vous garder ? Supprimer ? Améliorer ?

La bonne question dans ces cas là est : "ai-je vraiment les résultats que je souhaite obtenir en suivant cette routine ?". En gardant en tête ce que vous souhaitez ressentir, obtenir, gagner.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a user to write their response to the prompt below.

*Décrire ici ce que vous souhaiteriez obtenir de mieux par rapport à la routine existante et ce que vous pourriez changer*



### 3. Initier le changement

---

**Le meilleur moyen pour gagner en efficacité:  
tester, ajuster - tester, ajuster - tester, ajuster !**

Maintenant que vous avez conscience de ce que vous faites naturellement, et ce que vous voulez améliorer pour obtenir de meilleurs résultats ou ressentir : **supprimez, ajoutez, simplifiez** des composantes de votre rituel .

Changer un comportement va vous permettre de faire les choses plus simplement, plus efficacement

La séquence de ma routine \_\_\_\_\_ est

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

Ressource(s) nécessaire(s)


Temps alloué


Construire votre nouvelle routine en déterminant les différentes étapes et le temps alloué à chacune d'entre elles. Et si des ressources spécifiques sont nécessaires : quelles sont-elles ?

La séquence de ma routine \_\_\_\_\_ est


Ressource(s) nécessaire(s)


Temps alloué
