

Certaines personnes n'arrivent pas à commencer et poursuivre un objectif. **D'autres n'arrivent pas à arrêter, même quand ils sont en danger.**

- Le manager qui ne fait plus attention à sa santé
- L'étudiant qui prend de la ritaline
- L'entrepreneur qui divorce
- Le montagnard qui meurt sur le mont Everest

Etc.

**Il existe 3 conséquences indésirables lorsqu'un objectif tourne à l'obsession :**

1. Les indicateurs sont ignorés
2. L'engagement persiste alors que la situation a changé
3. Les comportements permettant de tenir sur le long terme sont réduits ou stoppés.

En te demandant ce qui te ferait reconsidérer ton objectif avant de commencer, tu augmentes les chances de percevoir les indicateurs « attention danger » lorsque tu seras en train d'avancer sur ton objectif.

Si tu ne le fais pas avant de commencer, tu risques de te perdre sur le chemin au point d'ignorer le témoin de la jauge à essence qui clignote alors que tu roules à 200km/h sur l'autoroute (pas bien !).

En gros, tu vas décider lors de l'exercice suivant, les signes qui te feront revoir ou stopper ton engagement.

Si tu veux en savoir plus sur la théorie de l'engagement, je t'invite à lire le livre « Petit traité de la manipulation à l'usage des honnêtes gens ».

**Exercice N°1 - répond honnêtement aux deux questions suivantes :**

- 1. Quels sont les signes extérieurs qui m'indiqueront que je dois changer de stratégie ou abandonner ma course ?*
- 2. Quels sont les signes intérieurs qui m'indiquent que je suis en train de rouler sur l'autoroute en deuxième ?*

Lors de ta progression, revois quelques fois cette liste.

Si tu veux aller plus loin, [j'ai écrit un article invité ici.](#)