

GUIDE MOTIVATIONNEL

5 habitudes simples pour retrouver ta motivation et débiter ta transformation — sans tout chambouler ta vie.



Des repas que ta famille va aimer, prêts en 30 minutes ou moins, sans te ruiner ni passer ta vie dans la cuisine.

BIENVENUE CHEZ LES SUPERDADS

QUI SOMMES NOUS?

Nous sommes Kaleb et Gabriel, les fondateurs des SuperDads. Après des études en kinésiologie, on s'est rencontrés dans un Nautilus Plus où on travaillait tous les deux.

C'est en apprenant à se connaître qu'on a réalisé qu'on avait un parcours très similaire — nos pères n'ont pas eu les outils ou l'accompagnement nécessaire pour prendre soin de leur santé, et ça nous a affectés directement dans notre développement.

C'est ce qui nous a amenés à fonder Les SuperDads en 2018 avec une mission simple : **changer le monde, un père à la fois.**

Depuis, nous avons accompagné plus de 4 000 pères à se débarrasser de leur surpoids, créer une discipline durable et devenir des modèles pour leur famille.

Si tu veux transformer ta vie et celle des générations qui vont te suivre, t'es à la bonne place.

Gabriel

Kaleb



BIENVENUE CHEZ LES SUPERDADS

« JE MANQUE JUSTE DE MOTIVATION. »

Tu te l'es dit combien de fois cette année? 1x? 5x? 10x?

C'est la raison #1 qu'invoquent 9 pères sur 10 quand ils abandonnent leur processus de mise en forme.

Mais le vrai problème, c'est pas que tu manques de motivation, c'est que tu sais pas par où commencer.

Tu sais pas exactement quoi faire, quand le faire, comment le faire, ni dans quel ordre. Sans cette ligne directrice, tu compenses par en faisant plus d'effort et plus de sacrifices. Tu te lances et 2-3 semaines plus tard, t'es brûlé, t'as l'impression de tourner en rond et puis, t'abandonnes.

Ce qui a échoué, c'est pas toi. C'est la stratégie. Personne t'a jamais montré comment la motivation fonctionne vraiment — dans TA réalité de père occupé avec tes 1001 responsabilités.

CE QUI A CHANGÉ

Tu te compares à qui? Sûrement au gars que t'étais avant d'avoir des kids, quand c'était possible de te remettre en forme en 3 mois. Mais TROIS choses ont changé depuis.

1. Ta vie a changé

- Enfants, conjointe, horaire surchargé, fatigue.

2. Ton mental a changé

- Charge mentale constante et l'anticipation de l'échec.

3. Ton corps a changé

- Ton métabolisme, ta récupération et ton énergie ont baissé.

T'appliques des stratégies adaptées au gars que tu étais, pas le père que tu es devenu. Évidemment que ça marche plus.

BIENVENUE CHEZ LES SUPERDADS

LA MOTIVATION, C'EST UN EFFET DOMINO

Personne t'a jamais expliqué ça. C'est une suite logique de 4 étapes. Chaque domino tombe et déclenche le suivant.

Action → Motivation → Résultat + Confiance → Discipline

Domino 1 – L'ACTION

- Le seul élément que tu contrôles à 100 %. Pas de méthode restrictives ou drastiques, seulement 5 actions quotidiennes simples qui vont enclencher tout le reste.

Domino 2 – LA MOTIVATION

- C'est PAS une émotion, c'est une raison. Parce que la motivation c'est éphémère. Mais quand tu trouves la bonne, elle tient bon. Dans les hauts comme dans les bas.

Domino 3 – LE RÉSULTAT / LA CONFIANCE

- Tu vas recevoir la cheatsheet exacte qui va te permettre de savoir sur quoi te concentrer, pour éviter les baisses de régime qui t'ont déjà fait abandonner.

Domino 4 – LA DISCIPLINE

- La discipline, c'est pas un point de départ. C'est une destination. Tu vas comprendre pourquoi tes tentatives passées n'ont pas fonctionné – et comment ne plus jamais répéter les mêmes erreurs.

COMMENT ÇA FONCTIONNE?

Pas besoin de tout changer ta vie. Pas besoin d'être parfait. Juste besoin de faire le BON premier pas. Dans chaque domino, tu vas comprendre la stratégie, et nous allons te montrer comment l'appliquer concrètement dans ta réalité.

DOMINO #1 — L'ACTION

Tu peux pas décider d'être motivé. Tu peux pas décider d'avoir des résultats instantanés. Tu peux pas décider d'être discipliné du jour au lendemain.

Mais tu peux décider de boire un verre d'eau. De marcher 10 minutes. De faire 5 push-ups. De te coucher plus tôt.

Une action, personne peut t'empêcher de la prendre. Pis personne peut la faire à ta place.

LE PIÈGE QUE 9 PÈRES SUR 10 VOIENT PAS

T'attends d'être motivé AVANT de passer à l'action. Tu te dis : « Je vais commencer quand je vais me sentir prêt. » Sauf que ce moment-là n'arrive jamais. Parce que la motivation vient PAS avant de passer à l'action — elle vient APRÈS.

Tant et aussi longtemps que tu vas attendre d'être motivé pour agir, ta vie va passer devant tes yeux.

PAR OÙ COMMENCER?

Après avoir analysé des milliers de pères qui ont transformé leur vie, on a identifié les 5 actions à prendre dès aujourd'hui pour te lancer de la bonne manière.

Pas un plan complexe. 5 actions simples, accessibles et rapides. Si tu les respectes pendant 5 jours consécutifs, tu vas sentir la différence dans ton énergie, ta drive, pis ton humeur.

C'est pas magique — c'est l'effet domino qui se met en marche. Le premier pas a pas besoin d'être motivant. Il a juste besoin d'être fait.

LES 5 HABITUDES QUOTIDIENNES DU SUPERDAD

Plus bas, tu vas retrouver les 5 actions à compléter quotidiennement. Certaines sont simples, tu les fais peut-être déjà. D'autres vont te demander plus d'effort. Le but, c'est pas d'être parfait, c'est de faire ce que tu peux, basé sur ta réalité.

Mets-toi des rappels et fais un suivi honnête à travers ta journée. Mais soit certain de respecter tes engagements.

Habitude 1 – Boire 2 litres d'eau (zéro calorie liquide)

- Minimum 2 L d'eau/jour. ZÉRO calorie liquide : pas de jus, liqueur, café sucré, boissons énergisantes, alcool. L'eau atténue ta faim et ne contient pas de calorie.

Habitude 2 – Manger minimum 100 g de protéines par jour

- Note tes quantités à chaque repas et vise un minimum de 100 g par jour. Les protéines supportent ton métabolisme, protègent ton muscle et favorisent la satiété.

Habitude 3 – Zéro fast-food, zéro cochonneries

- Aucun (ou réduire au minimum) fast-food et les aliments ultra-transformés. Ils affectent ton énergie et tes cravings car ils sont remplis de calories vides.

Habitude 4 – Marcher minimum 7500 pas par jour

- Tracké avec ta montre ou l'app Santé sur ton téléphone. La marche brûle des calories, garde ton métabolisme élevé et régule ta digestion post-repas.

Habitude 5 – Faire un entraînement de 15 min minimum

- Course, musculation, sport – peu importe ce que tu fais, en autant que tu bouge. Vise un effort modéré à élevé.

LES 5 HABITUDES QUOTIDIENNES DU SUPERDAD

Boire 2L d'eau &
pas de calories
liquide



Mange
+100g de
protéines



Aucun
fast-food et
cochonneries



Totaliser un
minimum de
7500 pas



Entraînement
d'au moins
15 minutes



DOMINO 2 — LA MOTIVATION

On te vend de la fausse motivation. Un rush. Un boost. C'est ce que tu ressens quand t'écoutes un podcast ou une vidéo YouTube. Mais c'est PAS de la motivation. C'est de l'inspiration.

L'inspiration, c'est sexy. Mais c'est éphémère. Ça dure 3, 7 ou 14 jours et puis la routine revient. Les enfants. Le travail. Le stress. Et tout ton "momentum" disparaît.

LA VRAIE MOTIVATION

La motivation, c'est une raison interne tellement puissante que tu fais ce que tu dois faire, même quand ça te tente pas.

- Tu travailles chaque jour → parce que tu dois subvenir aux besoins de ta famille.
- Tu consoles ton enfant à 3h du matin même quand t'es brûlé → parce que c'est ton rôle et tu l'aimes.

Mais tu manges mal? T'es sédentaire? Tu coupes les coins ronds? Parce que "perdre 10 lbs", c'est pas assez puissant comme raison pour te forcer à être inconfortable.

TU N'ES PAS LE PROBLÈME

T'es pas paresseux. T'es pas faible. T'es pas sans volonté. Tu fonctionnes en fonction des raisons que tu te donnes. Plus une raison est forte, claire et viscérale, plus elle génère une motivation puissante.

C'est là que t'as une décision à prendre. Continuer à « essayer d'être motivé » sans savoir ce que ça veut dire? Ou pour la première fois, construire une vraie motivation, avec des raisons claires de changer?

Pas des raisons superficielles comme « Je veux perdre 10 lbs » ou « Je veux être en santé ». Je parle des VRAIES raisons — celles que t'oses pas te dire à voix haute.

CRÉER TA VRAIE MOTIVATION

Plus bas, tu vas devoir faire une introspection profonde afin d'être clair face aux raisons qui vont te donner la motivation d'avancer dans les moments les plus difficiles. Complète les phrases pour chacune des sections en étant 100% honnête.

Partie #1 - Les raisons de t'éloigner du pire

Si tu ne changes rien et que les choses ne cessent de s'empirer, où seras-tu dans 10 ans? 20 ans? Qu'est-ce qui serait le pire qui t'arrive? Quelles seraient les répercussions sur ta famille?

Je dois passer à l'action et éviter le pire parce que...

1. _____
2. _____
3. _____

ex. je veux pas faire un AVC à 50 ans | je veux pas être un père absent qui suit pas | je veux pas que ma conjointe me regarde avec dégoût.

Partie #2 - Les raisons de te rapprocher de tes objectifs

Éviter le pire te force à changer mais c'est pas suffisant pour garder ton momentum. Il faut aussi quelque chose qui te tire vers l'avant. Une image claire de l'homme que tu veux être.

Je dois devenir un SuperDad parce que...

1. _____
2. _____
3. _____

ex. je veux montrer l'exemple à mes enfants | je veux vivre vieux, en santé et être autonome | je veux profiter de la vie à ma façon.

Partie #3 - Ta phrase d'alignement motivationnelle

Combine les réponses plus haut en une seule phrase puissante sur laquelle tu vas te réaligner lorsque tu vas rencontrer des moments difficiles. Écris-la sur une feuille et affiche-la à un endroit visible pour la relire chaque matin.

Je dois passer à l'action et éviter _____
parce que je veux devenir _____
pour _____

DOMINO 3 — RÉSULTAT & CONFIANCE

Une fois que tu passes à l'action, la motivation se crée. C'est là que le 3e domino tombe : les résultats. Puis avec les résultats viennent quelque chose d'encore plus puissant — la confiance en soi.

La confiance, c'est l'accumulation de preuve que t'es un homme de parole. Chaque fois que tu prends un engagement et que tu la tiens, t'ajoutes à ton répertoire de preuves que tu es capable. Chaque fois que tu ne respectes pas une promesse, tu fais un pas de reculons.

LE PIÈGE DES ATTENTES IRRÉALISTES

La majorité des pères lâchent pas parce qu'ils sont pas capables. Ils lâchent parce que leurs résultats ne correspondent pas à leurs attentes.

Ils s'attendent à perdre 5 lb dès la 1e semaine. Ils en perdent 2 et ils se disent que « ça marche pas. » En réalité, ça marchait. Le vrai problème, c'est que leurs attentes étaient irréalistes.

LES 3 TYPES DE RÉSULTATS À OBSERVER

Le chiffre sur la balance n'est pas le seul indicateur de progression. Voici les 3 types de résultats à suivre :

1. Les résultats comportementaux

a. Habitudes tenues, jours d'entraînement complétés, etc.

2. Les résultats ressentis

a. Énergie, sommeil, humeur, confiance, libido, etc.

3. Les résultats corporels

a. Poids, mesures, photos, vêtements qui fissent, etc.

Tu vois les comportementaux dès la 1e semaine. Les ressentis après 2-3 sem. et les corporels après 4-8 sem. Alors si tu te bases uniquement sur la balance, tu vas abandonner avant que ton corps ait le temps de changer.

TA FEUILLE DE ROUTE DES RÉSULTATS

1. Combien de temps ça prend créer un changement

- Semaines 1 : Ajustement
 - Tu peux sentir de la fatigue, de la faim, de l'inconfort.
- Semaines 2-3 : Premiers signaux
 - Plus d'énergie, sommeil plus profond, humeur stable.
- Semaines 4-8 : Changements corporels visibles
 - Vêtements qui flottent, premier signe dans le miroir.
- Semaines 8-12 : Momentum
 - C'est rendu plus facile de prendre les bonnes décisions.
- Mois 3-6 : Transformation visible
 - Ta conjointe, tes chums, tes enfants le remarquent.

2. Ce que tu dois mesurer

- Poids : 1x / semaine (même jour, même heure, à jeun)
- Tour de taille : 1x / 2 semaines
- Photos : 1x / 2 semaines (de face, de côté et de dos)
- Énergie (1-10) : 1x / jour, au réveil
- Sommeil : heures dormies et qualité perçue
- Habitudes : nombre de jours où t'as coché les 5 habitudes

3. Les 4 questions à te poser avant d'abandonner

1. Est-ce que je respecte vraiment mes 5 habitudes à 100 %?
2. Est-ce que j'ai laissé assez de temps pour voir les résultats?
3. Est-ce que je mesure les bons indicateurs?
4. Est-ce que mon stress/sommeil sabotent mes efforts?

Si tu réponds OUI aux 4 questions et que tu vois toujours pas de progrès après 6 semaines, c'est là qu'on ajuste. Pas avant.

DOMINO 4 — LA DISCIPLINE

Voici la phrase qui devrait te libérer d'un poids que tu traînes depuis des années : Tu pensais que tu devais être discipliné POUR commencer. C'est l'inverse : tu deviens discipliné EN commençant.

La discipline, c'est pas une qualité que t'as ou que t'as pas. On naît pas avec. C'est le résultat final que t'obtiens quand tu répètes les 3 dominos précédents pendant assez longtemps pour te défaire de tous les doutes que t'avais afin d'installer une discipline inébranlable.

COMMENT LA DISCIPLINE S'INSTALLE

Action → Motivation → Résultat/Confiance. Répète ce cycle pendant assez longtemps et à un moment donné, ton répertoire de confiance devient tellement plein que t'as plus besoin de te motiver pour agir. T'agis parce que c'est qui tu es.

POURQUOI T'AS DÉJÀ ÉCHOUÉ

Si t'as déjà essayé 3, 5, 10 fois de te remettre en forme, c'est pas une faiblesse. Chaque tentative passée contient de l'information précieuse : pourquoi ça n'a pas marché, cette fois-là.

Le problème, c'est que la plupart des gars traitent leurs échecs comme des hontes à oublier. Ils les enterrent. Puis ils recommencent avec la même méthode, en espérant un résultat différent. C'est là le vrai piège.

Tes échecs passés sont pas des preuves que t'es pas capable. Ce sont des données pour t'aider à ne plus répéter les mêmes erreurs. Avant de construire ta discipline future, tu dois faire le ménage dans ton passé.

L'AUTOPSIE DE TES TENTATIVES PASSÉES

Dans ce document ou sur une feuille de papier, fais une analyse des 3 dernières tentatives que t'as faites pour te remettre en forme ou perdre du poids.

Tentative #1

- Quelle méthode : _____
- Combien de temps : _____
- Cause de l'abandon : _____
- Ce qui manquait : _____

Tentative #2

- Quelle méthode : _____
- Combien de temps : _____
- Cause de l'abandon : _____
- Ce qui manquait : _____

Tentative #3

- Quelle méthode : _____
- Combien de temps : _____
- Cause de l'abandon : _____
- Ce qui manquait : _____

LA CONCLUSION

- Mes 3 tentatives passées ont échoué surtout parce que :

- Ce qui m'a toujours manqué, c'est :

- Cette fois-ci, ce que je vais faire différemment c'est :

La définition de la folie, c'est refaire la même chose en espérant un résultat différent. Cet exercice, c'est ton antidote.

LE PREMIER PAS EST FAIT. ET APRÈS?

Rendu ici, t'as compris quelque chose que 95 % des pères ne comprennent pas : La motivation se crée en passant à l'action. La confiance se construit en tenant ses engagements. La discipline, c'est la destination – pas le point de départ.

En plus, t'as 5 habitudes à appliquer dès demain matin, une phrase d'alignement motivationnelle qui t'appartient. Tu as également une feuille de route pour avoir des attentes réalistes ainsi qu'une stratégie pour ne pas répéter tes échecs passés.

Mais soyons honnêtes ensemble.

Ces 4 dominos vont te permettre de te lancer. Mais pour te débarrasser de ton surpoids à tout jamais, construire un corps qui te rend fier et devenir l'homme et le père dont ta famille a besoin – il te faut plus qu'un guide. Il te faut un plan personnalisé, un accompagnement quand ça dérape, une communauté de pères qui marchent dans la même direction. Ça prend un système complet.

Nous avons créé une mini-formation de 11 minutes où nous te montrons exactement comment plus de 4000 pères ont atteint leurs objectifs et sont devenus des SuperDads.

Clique sur la vidéo plus bas pour l'écouter

