

EntreprendreSaReussite.com

Table des matières

Intro	dι	uction	3
I.	C'	est quoi une habitude ?	4
II.	Pc	ourquoi il est si difficile de changer nos habitudes	5
III.		Prendre conscience de notre part de responsabilité	6
1.		Evaluer les différents secteurs de notre vie	6
2.		Identifier les points à améliorer	7
3.		Comprendre les causes	7
4.		Déterminer l'habitude à prendre qui pourrait changer les choses	8
IV.		Arrêter d'attendre le bon moment	9
V.	S	engager envers soi-même	10
VI.		Y croire	11
VII.		Augmenter son énergie	11
1.		L'énergie dans la prise de décision et dans le passage à l'action	11
2.		Les 6 clés pour augmenter son énergie	12
	a.	Se coucher plus tôt	12
	b.	Se lever plus tôt	12
	c.	Faire du sport	12
	d.	Surveiller son alimentation	12
	e.	Consommer du jus de citron	13
	f.	Boire beaucoup d'eau	13
VIII.		Avoir de la méthode	13
1.		Commencer petit	13
2.		Planifier	13
3.		Se faire soutenir	14
4.		Modifier ses croyances	14
5.		Faire un suivi régulier	14
6.		Répéter jusqu'à automatiser	15
Cond	clu	sion	15

Introduction

Nous avons tous déjà ressenti cette envie d'avoir mieux que ce que l'on a aujourd'hui. D'une manière générale, nous savons qu'il est toujours possible d'avoir mieux et de se sentir mieux.

Oui mais, s'il est évident qu'il est toujours possible d'avoir une vie plus agréable et en adéquation avec nos valeurs, pourquoi est-il si difficile d'obtenir cette vie rêvée ? La réponse se trouve dans nos comportements.

Nous avons tendance à répéter des schémas qui nous ont été inculqués au travers de notre éducation, et qui ont été par la suite modulés en fonction des règles de notre société. C'est un peu comme si nous avions été programmés à agir d'une certaine manière. Mais au-delà du conditionnement que nous subissons chaque jour depuis notre enfance, il est essentiel de réaliser que nous avons tout à fait la possibilité de décider de nos comportements. Chacun de nous a le pouvoir de diriger sa vie. Mais encore faut-il en avoir conscience...

Je m'appelle Vanessa Vercellino et je suis ingénieur dans le domaine de l'amélioration continue. J'ai créé avec Benjamin Lepaul, mon conjoint, le blog Entreprendre Sa Réussite. Nous avons débuté nos carrières professionnelles comme la plupart des gens, avec un simple emploi. Mais après quelques années, nous avons décidé de lancer notre première entreprise. Suite à cette décision, nous avons suivi différents séminaires, formations, et coaching pour s'assurer d'avoir

les outils nécessaires à notre réussite. Et nous avons décidé de partager, au travers de notre blog, ce que nous avons appris de manière à faire prendre conscience à nos lecteurs que tout le monde a du potentiel, et que si nous avons pu atteindre nos objectifs, alors chacun le peut aussi.

Je n'ai pas la prétention de me proclamer experte en changement d'habitudes, et je n'ai pas inventé ce qui va être dit ici. Mais j'ai lu de nombreux livres, assisté à des séminaires, et suivi des formations et des coachings sur le sujet. Et surtout, j'ai mis en pratique ce que j'y ai appris. Ce que je me propose de vous transmettre, c'est un mélange et un condensé des différentes stratégies qu'il m'a été donné de tester.

Comme la plupart des gens, j'avais beaucoup de mal à changer mes habitudes. Bien sûr, j'arrivais à passer le cap pendant quelques jours, parfois même quelques semaines. Mais ensuite arrivait un jour où j'étais plus fatiguée que les autres, et où je revenais en arrière.

Qui n'a jamais fait une liste de bonnes résolutions sans parvenir à les tenir ? Je pense que c'est arrivé à tout le monde. Et malheureusement, c'est une chose qui est vouée à se répéter pour la plupart des gens car cela implique de changer ses habitudes. Et ça, c'est quelque chose de difficile!

Et pourtant, c'est la seule clé qui permette de changer considérablement notre mode de vie, que ce soit d'un point de vue financier ou un d'un point de vue qualitatif.

I. C'est quoi une habitude?

Pour savoir comment changer une habitude, il faut déjà savoir de quoi on parle. Par définition, une habitude, c'est une façon d'agir et de penser de manière répétitive. C'est quelque chose que l'on fait sans même plus y penser, juste par automatisme.

Les habitudes ne sont pas forcément mauvaises. En fait, elles dépendent de notre état d'esprit. Mais il est incontestable que nos habitudes définissent nos comportements. Et nos comportements définissent qui nous sommes. On peut donc penser que si notre vie est ce qu'elle est aujourd'hui, c'est en grande partie lié à nos habitudes. Et par conséquent, que l'on peut devenir la personne qu'on voudrait être rien qu'en changeant nos habitudes.

Oui mais voilà : les habitudes génèrent des comportements et des mécanismes automatiques que l'on reproduit de manière inconsciente. Et la réalisation de ces mécanismes apporte une sensation de plaisir. Notre cerveau aime satisfaire nos habitudes, qu'elles soient bonnes ou mauvaises. C'est pour cette raison qu'il est difficile de s'en défaire.

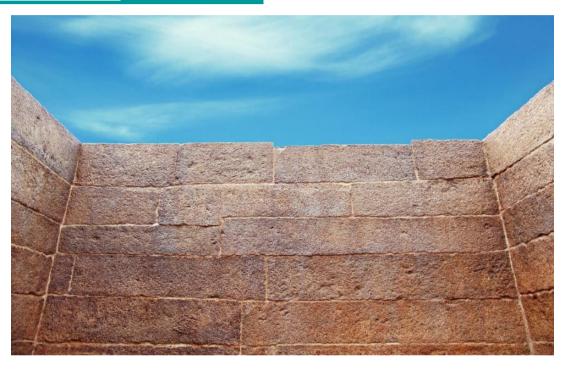


II. Pourquoi il est si difficile de changer nos habitudes

Comme je l'ai dit juste avant, nos habitudes sont profondément ancrées en nous. Elles font même partie de nous. C'est un peu comme si nous avions été programmés pour les exécuter. Alors pour les changer, il faut faire une reprogrammation. Et notre cerveau n'est pas d'accord avec ça. Mais peu importe l'effort que ça semble demander, la difficulté se situe seulement dans la tête.

au rang d'informations peu importantes. Et petit à petit, elles vont sombrer dans l'oubli.

En conclusion, si on veut changer les choses, il faut immédiatement passer à l'action. Maintenant. Pas dans un mois, pas lundi prochain. Maintenant!



Notre cerveau est fait de telle manière à supprimer toutes les informations qui lui semblent inutiles. En effet, si l'on retenait toutes les informations qu'on reçoit à chaque instant, il y aurait surchauffe, et on n'arriverait plus à traiter correctement les données. Le cerveau a donc un genre de système de nettoyage automatique qui nous fait oublier les choses qu'il ne considère pas comme importantes.

Lorsqu'on fait une liste de résolutions, ou qu'on se dit qu'on va changer quelque chose, si on n'engage aucun plan d'actions dans les heures qui suivent, et qu'on n'a plus aucun lien direct avec cette décision qu'on voulait prendre, notre cerveau rétrograde ces données

Voici les six obstacles majeurs qui empêchent les gens d'avancer vers un changement qui leur serait bénéfique :

- se plaindre et rejeter leur propre responsabilité;
- attendre le bon moment pour passer à l'action et procrastiner;
- manquer d'engagement;
- croire qu'ils n'y arriveront pas ;
- manquer d'énergie;
- ne pas avoir de méthode.

Donc, pas de surprise : la base pour pouvoir changer d'habitude, c'est de se mettre dans un état d'esprit optimiste, d'assumer ses responsabilités, et de passer à l'action avec énergie et méthodologie.

III. Prendre conscience de notre part de responsabilité

Se rendre compte que l'on n'est pas pleinement satisfait de sa situation, c'est bien. Comprendre pourquoi, c'est encore mieux. Je me suis moi-même longtemps plaint de ma situation sans forcément en comprendre la cause réelle. Je stagnais. Je me plaignais à longueur de journée et jamais rien ne changeait.



La plupart des gens se plaignent de certains aspects de leur vie (fatigue, surpoids, travail inintéressant, faibles moyens financiers, mauvaise relation de couple... etc.), mais nombreux d'entre eux ne cherchent pas vraiment de solutions pour ne plus avoir à s'en plaindre.

La première des choses à faire pour trouver une solution, c'est déjà d'identifier clairement le problème. C'est une étape très simple, mais qui pourtant n'est faite que par un très faible pourcentage de gens. Cela permet d'avoir conscience de notre part de responsabilité.

Voici quelques astuces qui permettent de faire de la clarté sur ce qu'il faut changer.

Evaluer les différents secteurs de notre vie

En prenant un peu de recul, on peut très facilement faire le point sur les secteurs de sa vie qui sont à améliorer. Parmi les différentes formations qu'il m'a été donné de faire, il y a un exercice qui revient toujours. Il s'agit de donner une note sur 10 à chacun des secteurs de notre vie.

C'est difficile d'être objectif, mais c'est une étape intéressante. Ca permet de faire le point.

Quelle note donneriez-vous à :

- Votre relation de couple ?
- Votre vie professionnelle ?
- Votre confiance en vous?
- Votre activité physique ?
- Votre santé?
- Votre énergie?
- Vos finances?
- Vos relations familiales ?
- Vos relations amicales?
- Votre estime de vous ?

En ayant fait cette première étape, on a déjà une idée plus claire des secteurs sur lesquels on a besoin de travailler pour avoir une meilleure qualité de vie. Si vous souhaitez vraiment avancer, laissez ce livre pendant quelques minutes, prenez une feuille et faites cet exercice. Ne reprenez la lecture qu'une fois que c'est fait. Rappelez-vous qu'il faut passer à l'action maintenant!

2. Identifier les points à améliorer

Une fois qu'on a fait ce premier travail d'évaluation, on va pouvoir <u>sélectionner un ou plusieurs secteurs dans lequel on juge la note insuffisante</u>. On va ensuite lister les habitudes qu'on a dans ce domaine, et déterminer, pour celles qu'on aimerait modifier, toutes les choses négatives dont elles sont à l'origine.

Si vous souhaitez vraiment que les choses changent pour vous, faites cet exercice. Ne le faites pas pour moi. Que vous le fassiez ou non ne changera rien pour moi. Faites-le pour vous, parce que VOUS avez décidé que désormais, vous alliez reprendre les choses en main.

Pour vous aider, je peux prendre un exemple.

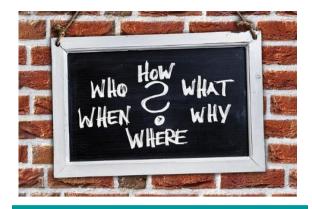
Si mes finances ne sont pas géniales et que je leur ai donné la note de 4/10, je vais faire le point et réaliser que :

- Mes revenus sont plutôt bas ;
- Une fois mes dépenses mensuelles faites, il ne me reste rien ou presque;
- Je n'arrive pas à économiser ;
- Je suis souvent en négatif sur mon compte;
- Je n'ai pas la possibilité d'avancer dans mes projets personnels car je n'ai pas le budget.

Une fois qu'on a fait ça, on a identifié le problème. Il me faut maintenant prendre conscience que chaque problème prend sa source quelque part.

3. Comprendre les causes

Ce n'est pas l'étape la plus facile, mais elle est nécessaire pour éviter de reproduire inlassablement les mêmes erreurs. Je dis qu'elle n'est pas facile parce qu'elle nécessite un effort de remise en question. Mais elle reste simple parce que pour y parvenir, il suffit de poser la question « pourquoi ?».



Donc vous allez reprendre ce que vous avez fait juste avant, et pour chaque point de votre liste, vous allez noter pourquoi vous avez ce problème. Je vous préviens, c'est une étape qui peut être très désagréable parce qu'elle vous oblige à faire le point sur vos responsabilités. Vous allez lister les comportements que vous avez et qui sont responsables de ça.

Si vous voulez vraiment avancer, faites-là sans chercher d'excuses et sans remettre la faute sur les autres ou sur la société. Vous êtes face à vous-même. Personne ne vous voit... C'est à vous que cet exercice profitera, pas à moi.

Si je reprends l'exemple précédent, ça va donner ce qui suit :

- Mes revenus sont plutôt bas. Pourquoi?
 - → Parce que je n'ai qu'une seule source de revenu, parce que je n'ai pas demandé d'augmentation depuis des années, parce que j'ai accepté ce poste-là plutôt qu'un autre
- Il ne me reste rien après mes dépenses mensuelles. Pourquoi ?
 - → Parce que je n'ai pas budgétisé mes dépenses courantes, parce que je ne fais pas de contrôle régulier de mes finances, parce que je fais de nombreuses dépenses inutiles, parce que je cède chaque fois que mes amis veulent sortir, parce que je préfère me faire plaisir sur le moment sans penser aux dépenses qui pourraient survenir plus tard

- Je n'arrive pas à économiser. Pourquoi?
 - → Parce qu'à chaque fois que j'ai de l'argent qui rentre, je me dis que c'est l'occasion de me faire plaisir, parce que je ne sais pas concrètement pour quelles raisons j'économiserais, parce que je ne me suis pas fixé d'objectif clair sur le montant à économiser
- Je suis souvent en négatif sur mon compte. Pourquoi?
 - → Parce que je ne contrôle jamais ce qu'il y a sur mon compte en banque, donc je ne réalise pas qu'il ne me reste pas assez pour me permettre d'autres dépenses, parce que je ne fais pas de suivi régulier de mes finances et que je ne suis pas alertée
- Je n'ai pas la possibilité d'avancer sur mes projets personnels car je n'ai pas le budget. Pourquoi?
 - → Parce que je n'ai pas fait de ces projets une priorité pour moi, parce que je n'ai pas identifié clairement le budget à économiser chaque mois, parce que je n'ai pas établi de plan d'action clair à suivre pour y parvenir, parce que je n'ai rien fait de spécial pour économiser

Bon... Si vous avez fait correctement cet exercice, il est possible que vous ne vous sentiez pas très bien à présent. J'espère que vous ne m'en voulez pas de vous avoir mis dans cette émotion plutôt désagréable. Si ça peut vous rassurer, je suis passée par là moi aussi, et tout comme vous, j'ai eu du mal à admettre que ce qui causait mes problèmes était souvent le résultat de mes choix.

L'étape suivante est de trouver les mauvaises habitudes qui vous ont conduit(e) à cette situation dont vous ne voulez plus.

4. Déterminer l'habitude à prendre qui pourrait changer les choses

Ce qui est génial quand vous êtes responsables de vos problèmes, c'est que vous êtes aussi la solution! On en revient à notre sujet principal: les habitudes. Je vous disais en introduction que c'était nos habitudes qui définissaient nos comportements. Maintenant, il faut qu'on sache qu'elles sont les « défaillances » dans notre programme cérébral qui fait qu'on continue à avoir ces comportements, alors qu'ils nous mettent en mauvaise posture. Ces défaillances, ce sont nos mauvaises habitudes. Tout ce qu'on a noté plus haut comme comportement n'est pas toujours issu d'une mauvaise habitude. Ils peuvent aussi être liés à des croyances particulières.

Vous allez une fois de plus pouvoir faire cet exercice. Vous allez faire un tableau dans leguel vous allez noter les secteurs, les problèmes, et les comportements qui les causent. Et pour chaque sujet que vous voulez traiter, vous allez identifier une ou plusieurs nouvelle(s) habitudes qui permettraient d'améliorer votre situation. Et moi je vais juste prendre un exemple pour vous l'illustrer.

<u>Secteur</u>: Finances

Problème : Je suis souvent à découvert sur mon

compte

<u>Comportement responsable</u>: Je ne fais pas attention à tout ce que je dépense au cours du mois

<u>Nouvelle habitude à prendre</u> : Faire un suivi des dépenses quotidiennes chaque soir en rentrant du travail et faire le point sur l'argent disponible restant



IV. Arrêter d'attendre le bon moment

L'être humain a tendance à repousser l'échéance lorsqu'il s'agit de faire un effort. Le problème, c'est qu'à force de toujours



repousser le moment de passer à l'action, ce moment n'arrive jamais et on laisse passer l'opportunité de changer les choses.

Lorsque vous prenez la décision de changer les choses, c'est le moment de passer à l'action. Ça ne sert à rien d'attendre le lundi suivant, ou le début du mois prochain. Si vous voulez conserver votre élan et votre motivation, commencez à initier des actions dans la foulée. Vous connaissez le dicton qui dit « Un tiens vaut mieux que deux tu l'auras » ? Dans le cas du passage à l'action, il est on ne peut plus vrai.

Planifier des actions dans le futur ne vous apportera aucun changement si vous repoussez sans cesse leur mise en œuvre. Vous voulez perdre du poids ? Prenez l'habitude de prendre un fruit à la place de vos grignotages habituels. Vous voulez mettre de côté plus d'argent ? Prenez l'habitude de contrôler vos dépenses et de vous imposer des budgets plus serrés. Mais surtout, faites-le tout de suite.

V. S'engager envers soi-même

Faire un changement dans sa vie demande de la volonté et de l'engagement si on veut qu'il tienne dans le temps. Après de multiples tentatives, j'ai fini par comprendre qu'on ne pouvait pas tenir un engagement si on ne savait pas pourquoi on le prenait.



J'avais une très mauvaise habitude. Où que j'aille, j'étais toujours en retard. Mais je ne parle pas d'un petit retard de 5 min. Les gens m'attendaient parfois pendant une bonne demi-heure. J'essayais de faire des efforts mais en général, je n'arrivais pas à tenir plus de quelques jours sans être en retard.

En fait, arriver à l'heure n'était pas spécialement ma priorité donc je ne m'engageais pas vraiment sur le changement de cette mauvaise habitude. Et puis, suite à une formation, j'ai décidé d'analyser les impacts que mes retards répétitifs avaient.

Si je fais le bilan des choses négatives que généraient cette habitude, la liste est longue :

- ça me stressait;
- ça me mettait de mauvaise humeur ;
- ça donnait une mauvaise image de moi (les gens trouvaient que je manquais de sérieux);
- ça me faisait souvent rater le début de mes rdv;
- j'avais l'impression désagréable de toujours courir;
- ça provoquait un manque de confiance de la part des autres;

- ça générait des reproches de manière récurrente ;
- les gens commençaient à ne plus vouloir m'inviter etc.

C'est là que j'ai réalisé qu'il n'était plus possible pour moi de continuer dans cette direction et que je devais me forcer à changer. J'ai alors fait l'exercice inverse en me demandant quelles les choses bénéfiques seraient m'apporteraient ce changement d'habitudes. Et en l'occurrence, cela me permettrait d'être plus sereine, détendue, de meilleure humeur et d'améliorer mes relations avec les autres. Etant donné que le succès de mes projets professionnels dépendait directement de mes relations et de la confiance qu'on m'accordait, j'en ai conclu que si je ne changeais pas, je courrais droit à l'échec. Cette simple pensée a provoqué un déclic chez moi. J'étais enfin décidé à faire ce qu'il fallait pour changer!

Si vous souhaitez éradiquer une habitude, vous devez savoir pourquoi vous voulez changer. Qu'est-ce que vos mauvaises habitudes provoquent et que vous ne voulez plus? Qu'est-ce que vous apporterait le changement? Pourquoi voulez-vous changer?

Pour que vous puissiez prendre un engagement dans la durée, vous devez avoir un « pourquoi » qui touche à votre émotionnel. Ça doit être quelque chose qui compte pour vous. Par exemple, perdre un peu de poids juste pour être un peu mieux n'est pas une raison assez puissante pour vous aider à tenir votre engagement très longtemps. Le plaisir de manger de bonnes choses sera plus fort que votre désir de perdre du poids. Il faut que vous sachiez pourquoi vous voulez perdre du poids. Si c'est pour sauver votre mariage, ou encore parce que votre vie en dépend, ce n'est déjà pas la même chose. Vous voyez l'idée ?

VI. Y croire

Changer ses habitudes est quelque chose qui demande déjà de la volonté. Mais si on se persuade nous-même qu'on ne va pas y arriver, c'est certain qu'on n'arrivera pas à passer le cap. Pour moi, se dire qu'on n'y arrivera pas est simplement une excuse qu'on se donne pour ne pas essayer.

Vous devrez donc vous armer d'une grande dose d'optimisme et vous imaginer réussir à atteindre votre objectif. Ne vous laissez pas décourager par les remarques de votre entourage, ni par votre petite voix intérieure. Restez focalisé(e) sur votre objectif final.



VII. Augmenter son énergie

1. L'énergie dans la prise de décision et dans le passage à l'action

Vous souvenez-vous de l'état émotionnel dans lequel vous étiez lorsque vous avez pris les meilleures décisions de votre vie ? Ou encore celui dans lequel vous étiez lorsque vous avez initié des actions qui vous ont permis d'atteindre vos objectifs ?

Il n'y a pas de secret : bonnes émotions = bonnes décisions.

Le schéma dans son ensemble ressemble à ça :

Et pour ressentir de bonnes émotions, l'énergie est cruciale. On ne peut pas à la fois se sentir fatigué et se sentir super bien. L'énergie est donc la base pour ressentir de bonnes émotions, et il s'agit par conséquent d'une composante cruciale dans la prise de décision et dans le passage à l'action.



Le passage à l'action sera d'autant plus facile si vous êtes motivé(e) et gorgé(e) d'énergie.

Donc je dois vous prévenir que vous pourrez difficilement initier des actions qui vous permettront de changer d'habitudes et de changer votre vie si vous êtes léthargiques...

2. Les 6 clés pour augmenter son énergie

Rassurez-vous: il y a de nombreuses façons d'augmenter son énergie! Voici quelques clés pour vous aider à vous sentir en forme, ce qui vous mettra dans de bonnes dispositions pour changer vos habitudes.

a. Se coucher plus tôt

L'idéal est de se coucher avant 23h pour permettre un sommeil de meilleure qualité et pour avoir la possibilité de dormir assez. Au niveau de la durée, le mieux est de dormir un minimum de 6h par nuit (l'idéal c'est 7h30), et d'essayer de respecter les cycles de sommeil. Chaque cycle de sommeil dure 1h30. Respecter les cycles de sommeil, cela veut dire qu'il faut dormir soit 1h30, soit 3h, soit 4h30, soit 6h, soit 7h30, soit 9h d'affilé.



b. Se lever plus tôt

Contrairement à ce qu'on pourrait penser, se lever plus tôt apporte beaucoup d'énergie, à condition bien sûr de s'être couché tôt la veille. En plus, cela nous donne le temps de faire plus de choses dans la journée. Et on le dit souvent « la journée appartient à ceux qui se lèvent tôt ».

c. Faire du sport

Pour augmenter notre niveau d'énergie, il est conseillé de faire des activités sportives régulièrement. En moyenne, 4 à 5h de sport par semaine suffisent à maintenir un niveau d'énergie élevé. Si à un moment donné, vous vous sentez en manque d'énergie, partez faire un petit footing ou une marche rapide. Vous sentirez de façon spectaculaire la différence d'énergie que vous aurez après l'exercice.

d. Surveiller son alimentation

Ne vous est-il jamais arrivé d'avoir envie de dormir après un repas ? De vous sentir lourd et sans énergie ? Le repas en question était-il gras et riche, ou plutôt léger ?

La digestion est un processus qui requiert beaucoup d'énergie. Plus vous faites travailler votre estomac, moins il vous reste d'énergie à exploiter pour vous.

Si vous faites des repas plus légers et de meilleure qualité, vous ne surexploitez pas votre estomac, et il vous reste assez d'énergie pour être actif. Le but n'est pas non plus de mourir de faim, car l'hypoglycémie est aussi une catastrophe pour votre énergie. Ne sautez pas de repas. Au contraire, il vaut mieux prendre une collation entre chaque repas de manière à avoir une glycémie la plus stable possible tout au long de la journée, ce qui aura pour conséquence une diminution de la faim et vous serez moins sujet à manger beaucoup pendant les repas.

e. Consommer du jus de citron

Le jus de citron a de très bonnes propriétés et a un impact bénéfique sur le corps. Lorsque vous en prenez régulièrement le matin, votre corps est galvanisé.



f. Boire beaucoup d'eau

Il est conseillé de boire de 1.5 à 2L d'eau par jour pour vous débarrasser des toxines et pour apporter à vos cellules ce dont elles ont besoin pour fonctionner. La déshydratation est à l'origine de nombreux coups de fatigue.



VIII. Avoir de la méthode

Enfin, si on veut bien faire les choses, il faut les faire de manière stratégique. Une fois que vous avez mis en œuvre les cinq clés précédentes, et que vous avez listé les nouvelles habitudes que vous avez décidé de prendre, vous devrez pour chacune répondre à ces trois questions :

- Quels sont mes attentes / objectifs?
- Qu'est-ce qui compte le plus pour moi concernant ce sujet ?
- Qu'est-ce que je vais regretter / qu'estce que je risque si je ne change rien ?

Les réponses à ces trois questions vont vous permettre à la fois de clarifier vos priorités, et de renforcer votre engagement et votre envie de changer les choses. Rappelez-vous qu'il s'agit de reprogrammer vos automatismes. Votre cerveau doit savoir pourquoi vous avez besoin de ce nouveau paramétrage.

Ensuite, si vous voulez vraiment mettre en place ces nouvelles habitudes, il y a quelques règles assez simples que vous pouvez suivre.

1. Commencer petit

Déjà, mon conseil serait de commencer petit. N'essayez pas de révolutionner votre vie entière du jour au lendemain (à moins d'être sacrément motivé!) car il vous sera très difficile de tenir dans la durée.

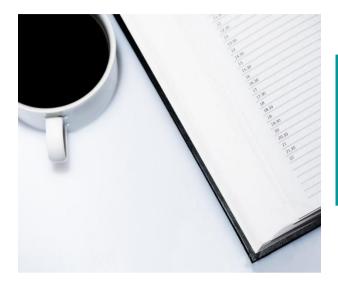
Commencez déjà par une ou deux habitude(s). Ne faites pas tout en même temps.

Et si votre nouvelle habitude est ambitieuse, commencez par vous fixer des objectifs intermédiaires. Par exemple, si vous voulez prendre la nouvelle habitude de courir 1h deux fois par semaine alors que vous ne courriez pas du tout, commencez par courir 10 min ou 20 min, puis augmentez progressivement au fur et à mesure que vous vous sentirez à l'aise.

2. Planifier

Noter des actions à effectuer dans un agenda est un moyen de leur donner une existence.

Agenda papier, électronique ou encore rappel sur votre téléphone, peu importe le moyen. La planification est la clé pour vous permettre de passer à l'action.



3. Se faire soutenir

L'environnement dans lequel on évolue est primordial dans la mise en œuvre de nouvelles habitudes. Vous devez donc vous entourer de personnes qui vont vous soutenir et vous aider dans cette démarche.

4. Modifier ses croyances

On parlait de reprogrammer son cerveau tout à l'heure. Effectivement, vous allez devoir modifier vos croyances. Pour ça, vous devrez associer votre ancienne habitude à la notion de douleur. A chaque fois que vous aurez envie de céder à votre ancienne mauvaise habitude, listez mentalement (ou par écrit) tous les éléments négatifs qu'elle procure.

De la même façon, associez l'idée de votre nouvelle habitude à la notion de plaisir. Pensez à tous ce qu'elle vous apportera de positif.

5. Faire un suivi régulier

Si vous voulez agir avec méthode, il est conseillé de faire un suivi régulier de vos succès et de vos ratés dans la mise en place de vos nouvelles habitudes. Vous pouvez planifier un point de 10 min chaque semaine pour faire un bilan de la semaine écoulée, et éventuellement pour vous permettre de redresser la barre au besoin.

Le plus simple est de faire ça sous la forme d'un simple tableau dans lequel vous validerez pour chaque jour passé si vous avez oui ou non réussi à appliquer votre nouvelle habitude.



Si vous voyez que vous n'y arrivez pas du tout, rassurez-vous, ça arrive! Cela veut peut-être dire que vous avez été un peu trop ambitieux. Diminuez un peu l'objectif, rappelez-vous pourquoi vous voulez l'atteindre, pensez au plaisir que cela vous apportera et gorgez-vous d'énergie!

6. Répéter jusqu'à automatiser

Le cerveau est capable d'automatiser un nombre d'actions considérable. Lorsque dans une situation donnée, vous avez une réaction donnée et que cette réaction vous procure quelque chose de positif (donc du plaisir), votre cerveau va mettre en mémoire cette action.

Lorsque vous décidez de répéter cette action plusieurs fois, le cerveau finit par la rendre automatique. C'est-à-dire qu'elle ne requiert plus aucun effort de votre part. C'est à ce stade que vous aurez atteint votre objectif: vous aurez mis en place une nouvelle habitude.

On dit souvent qu'il faut environ 21 répétitions pour qu'une action se change en habitude et 90

jours pour qu'elle soit totalement acquise. Ça veut dire que, pour une nouvelle habitude que vous souhaitez appliquer de manière quotidienne, il vous suffira de fournir un effort conscient pendant trois semaines avant que l'habitude ne soit implantée dans votre inconscient.

Passés ses 21 jours, vous aurez beaucoup moins d'effort à fournir. Et en 3 mois, votre nouvelle habitude sera ancrée en vous ! Bien sûr, ça ne veut pas dire qu'il faut arrêter de mettre en œuvre ce que vous faisiez jusque-là, et qu'il faut revenir aux anciennes mauvaises habitudes. C'est juste que ce sera beaucoup plus simple de poursuivre dans le bon sens.

Conclusion

Vous avez dû le comprendre, changer nos habitudes n'est pas facile. Pourtant, les méthodes pour y arriver sont très simples. Tout se passe dans la tête. L'important est de savoir ce qu'on veut et de ne pas lâcher cette idée.

Je vous invite à mettre en pratique tout ce que vous venez d'apprendre dès maintenant. Commencez par une habitude que vous voudriez vraiment changer et ne lâchez rien tant que vous n'avez pas réussi. Une fois que vous avez atteint votre objectif et que vous aurez acquis la technique, il vous sera très simple de reproduire cette démarche avec une autre habitude.

Vous pourrez alors procéder ainsi jusqu'à modeler vos actions en cohérence avec la personne que vous voulez devenir et vous pourrez alors être fier(e) d'avoir réussi à changer votre vie!