



La règle d'or des **habitudes**

Vous ne pouvez pas arrêter une mauvaise habitude, vous ne pouvez que la remplacer par une nouvelle.

Nous sommes inefficaces pour changer nos habitudes quand nous nous focalisons sur ce que nous voulons arrêter. Nous devenons bien plus performants quand nous identifions ce que nous allons commencer à faire.

Quel est le fonctionnement d'une habitude ? Pour remanier et prendre le contrôle de nos habitudes, nous allons utiliser la méthode révélée par l'étude scientifique de formation d'une habitude : la boucle de l'habitude.

1. Quelle est la boucle de l'habitude ?

Une habitude est en fait composée de trois éléments :

- **Un signal** : l'élément qui déclenche la routine
- **Une routine** : le comportement que vous adoptez à la suite du signal, ce que l'on nomme « l'habitude »
- **Une récompense** : ce qui renforce votre comportement, et qui vous motive à répéter la routine dès que le signal se déclenche.

Si vous parvenez à identifier le signal et la récompense, vous pouvez changer votre routine dans cette boucle et ainsi créer une nouvelle habitude. Toutes les habitudes sont formées ainsi : signal, routine, récompense ; signal, routine, récompense.



2. Sortir du déni

Tout le monde a déjà été dans cette situation : coincé entre vouloir changer et passer à l'action. Notre cerveau automatise nos comportements, et nos habitudes nous rendent service... jusqu'à ce que ce ne soit plus le cas.

Le déni correspond au délai qui s'écoule entre vouloir changer une habitude et réellement la changer. Sur le plan personnel, vivre dans le déni entraîne un certain mal-être, des regrets, de la frustration, de l'anxiété. Sur le plan professionnel, cela réduit votre performance, diminue votre engagement ou votre efficacité. Pour réduire ce déni, il faut comprendre comment fonctionne une habitude, pour être capable ensuite d'en changer.

Prenons un exemple : votre entreprise vient d'acquérir un nouveau logiciel de travail collaboratif. Vous savez que vous devez l'utiliser, mais vous ne le faites pas.

Aujourd'hui, votre habitude ressemble à ceci :

Signal : *vous avez besoin d'une information de la part de votre collègue*

Routine : *vous lui écrivez un mail*

Récompense : *vous vous sentez satisfait, d'avoir coché une case sur votre liste de tâches.*

Vous connaissez déjà votre nouvelle **routine** à installer : utiliser le nouveau logiciel pour communiquer.

Il faut revoir soit votre **signal** (est-ce que vous oubliez la nouvelle routine ?), soit votre récompense (est-ce que vous pensez à la nouvelle routine mais ne voulez pas la suivre ?)

Pour travailler sur votre signal, vous pouvez mettre en place des actions pour vous rappeler d'utiliser le nouveau logiciel:

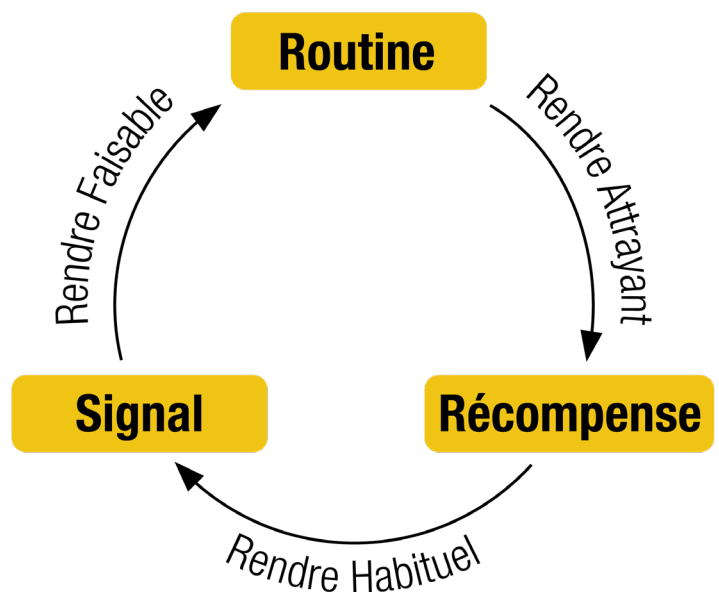
- Garder le nouveau logiciel ouvert sur votre écran d'ordinateur et fermer votre boîte mail
- Placer un post-it sur votre écran
- Mettre en place une alarme sur votre téléphone qui vous incite à répondre en utilisant le nouveau logiciel
- Autoriser toutes les notifications du nouveau logiciel et éteindre celles de votre email

Vous devez rendre votre ancien signal faible et votre nouveau signal évident.

Travailler la **récompense**, va vous permettre d'influencer votre motivation :

- Prendre une pause de 10 minutes après avoir envoyé votre 10ème message en utilisant le nouveau logiciel
- Manger un morceau de chocolat chaque fois que vous envoyez un message avec le nouveau logiciel
- Rendre ludique l'utilisation du nouveau logiciel : fixer un objectif à atteindre tous les jours et ajouter une récompense quand vous le réalisez.

Vous pouvez ajouter tout ce qui vous motivera tout en vous assurant que votre récompense soit évidente et immédiate.



3. Voir le résultat à long terme

Nous développons souvent de mauvaises habitudes parce qu'elles nous donnent la sensation de récompense, sur le moment. Mais ces habitudes n'ont pas le résultat escompté à long terme. Il existe une différence entre la récompense et le résultat. Nous recevons les récompenses immédiatement après notre comportement, mais le résultat arrive plus tard, pour le meilleur... ou pour le pire.

Nous avons des habitudes que nous ne parvenons pas à changer, même si le résultat n'est pas celui que nous souhaitons. Une récompense peut ainsi nous empêcher d'avancer.

Pour ce faire, nous devons sérieusement et honnêtement faire une introspection. À ce niveau, il faut travailler sur le changement de comportement en regardant de plus près la récompense qui résulte de ce comportement.

Prenons un exemple : *Après chaque dispute avec votre conjoint (signal), vous vous mettez à crier, boire et fumer (routine) ce qui provoque chez vous un sentiment revanche (récompense) qui justifie votre mauvais comportement. À terme, ces comportements vous causent du tort et impactent votre santé.*

Si vous trouvez une routine différente, qui a pour conséquence la récompense que vous souhaitez et qui a un impact positif sur le long terme, vous serez alors en mesure de changer ce comportement. Réfléchissez, pourquoi votre comportement actuel entraîne cette récompense ? Faites une liste de tout ce que cela vous procure. Ensuite, cherchez un autre comportement, qui aura la même récompense mais aura un meilleur résultat pour vous.

“Il n'existe aucune organisation ou aucun individu qui n'ait pas d'habitudes. Il n'y a que ceux qui en créent délibérément et ceux qui ne le font pas.”

—Charles Duhigg, auteur du livre
Le Pouvoir des Habitudes

Ce qui est incroyable avec une habitude c'est que si vous avez identifié le signal et la récompense, vous pouvez changer la routine dans cette boucle et cela va créer une toute nouvelle habitude, qui aura un résultat positif à long terme.

4. Le changement ne vient pas de la volonté de changer, mais d'une stratégie pour changer

Quand nous voyons des personnes saines, efficaces, avec des habitudes bien ancrées, il est facile de croire qu'elles ont une réserve inépuisable d'auto-discipline. Cependant les recherches ont montré que la volonté est comme un muscle : elle s'épuise quand elle est étirée sur une longue durée.

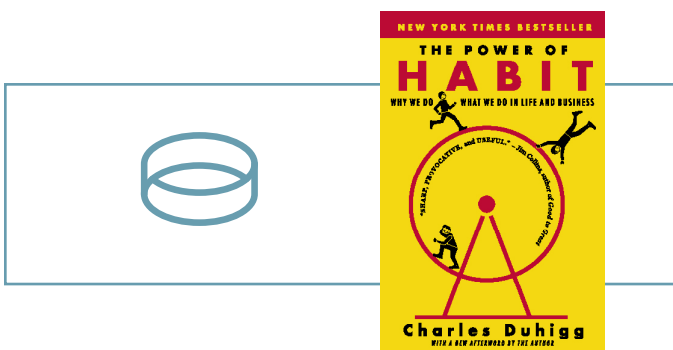
Ainsi, construire de nouvelles habitudes ne s'appuie pas sur la volonté mais bien sur une stratégie à mettre en place.

Vous aurez plus de succès à créer ou changer une habitude en comprenant comment elle se décompose et en adoptant une stratégie pour en changer les composantes. Il est facile de repérer nos routines, nous sommes moins conscients des signaux et récompenses qui l'entourent.

Quand vous choisissez de créer ou changer une habitude, soyez à la fois le scientifique et l'objet de la recherche. Il faut d'abord étudier l'habitude. Identifier le signal, la routine, la récompense qui composent la boucle de l'habitude. Ensuite seulement, vous vous attellez à changer votre comportement.

Par exemple, si vous essayez de vous mettre au yoga, tous les jours à 6h du matin, vous pourriez laisser vos habits et votre tapis de yoga au pied du lit, ranger votre téléphone dans un tiroir pour ne pas être tenté de le regarder, et dès que vous êtes réveillé, vous lancer.

Gardez votre tasse de thé/café ou smoothie pour après la séance. Ce sera votre récompense. Avec le temps, vous trouverez de plus en plus facile – et habituel – de vous étirer tous les matins, avant de commencer votre journée !



En conclusion

N'arrêtez pas de faire des essais, d'expérimenter jusqu'à ce que la routine soit adoptée. Changer les habitudes n'est pas facile. Échouer la première et même la deuxième fois, ne veut pas dire que vous êtes incapable de changer. Au contraire, cela veut dire que vous faites des progrès, vous apprenez de vos expériences. Analysez à nouveau vos signaux et récompenses.

- Si vous oubliez votre nouvelle routine, c'est que le signal n'est pas assez fort.
- Si vous vous en souvenez mais n'êtes pas assez motivé, c'est que la récompense n'est pas adaptée. Vous pouvez aussi réaliser vos activités favorites **après** avoir exécuté la routine. *Par exemple, vous regardez votre série préférée après avoir fait votre jogging.*
- Si votre routine a un résultat négatif à long terme, pensez à changer de routine.

Une habitude peut se décomposer et se recomposer des milliers de fois. Une fois établie, il vous suffit de la répéter autant que possible pour qu'elle devienne automatique !



The Power of Habit™

La capacité d'adaptation est essentielle pour réussir dans notre monde en constante évolution. Pourtant la plupart des organisations, des équipes ou des hommes ne parviennent pas à modifier leurs comportements ou réaliser leurs aspirations, car leurs habitudes prennent le pas sur leur volonté de changer. Avec Le Pouvoir des Habitudes, appuyez-vous sur les dernières recherches en psychologie et en neurosciences, analysées par Charles Duhigg dans son best-seller, pour vous lancer dans une démarche de changement, adopter de nouveaux comportements et installer de nouvelles habitudes.

En découvrir davantage sur :

axelperformance.com

Vous pouvez nous contacter au 03.88.66.66.70.

