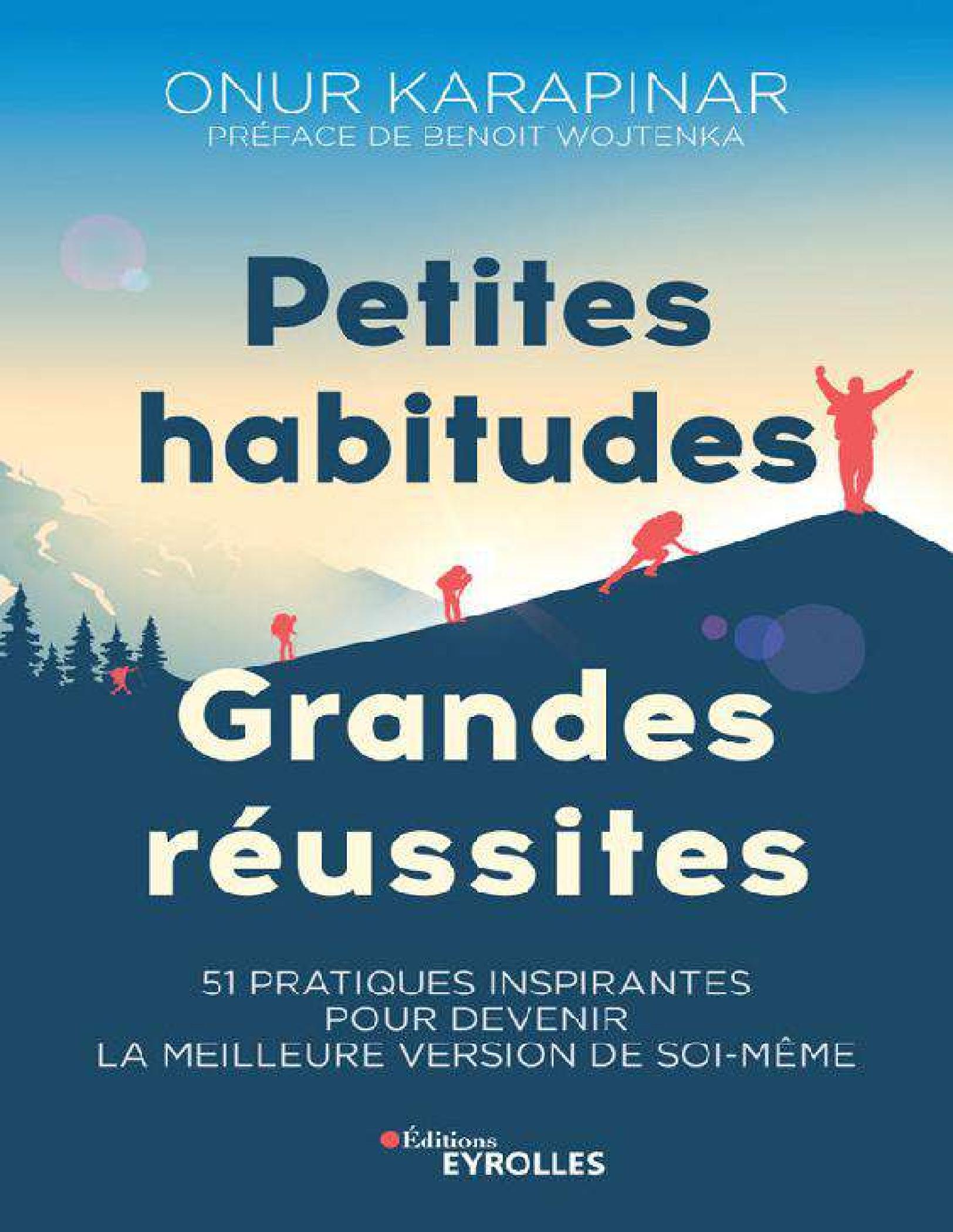


ONUR KARAPINAR
PRÉFACE DE BENOIT WOJTENKA

Petites habitudes

The background of the cover features a silhouette of a mountain range under a sunset sky. Several red silhouettes of people are shown at various stages of climbing a dark blue mountain peak. One person is at the top with arms raised in triumph, while others are in various climbing poses. The sky transitions from a light blue at the top to a warm orange and yellow near the horizon. There are also some soft, out-of-focus light spots in the sky.

Grandes réussites

51 PRATIQUES INSPIRANTES
POUR DEVENIR
LA MEILLEURE VERSION DE SOI-MÊME

● Éditions
EYROLLES

FrenchPDF.com

Bénéficiez de nos offres à chaque instant et à tout endroit, le site **FrenchPDF** vous invite à réinventer le plaisir de la lecture et découvrir les nouveautés de vos auteurs préférés.



Souhaitez-vous avoir un **accès illimité** aux livres gratuits en ligne ?

Désirez-vous les télécharger et les ajouter à **votre bibliothèque** ?

FrenchPDF.com

À votre service!

« Remplacer les mauvaises habitudes par les bonnes est essentiel pour réussir dans la vie, personnellement et professionnellement. Ce livre est parfait pour cela. »
Olivier Roland, entrepreneur et auteur du livre *Tout le monde n'a pas eu la chance de rater ses études* (2016).

« Changer ses habitudes, c'est changer sa vie. Et c'est ce qu'Onur va vous apprendre dans ce livre, un indispensable pour tous ceux qui veulent atteindre intelligemment leurs objectifs, qu'ils soient professionnels ou personnels. »
Benoît Wojtenka, entrepreneur et cofondateur de BonneGueule

« Onur Karapinar nous offre un livre indispensable – complet, clair, prêt à l'emploi – pour prendre ou reprendre le pouvoir sur nos vies. »
Matthieu Dardaillon, entrepreneur, cofondateur de Ticket for Change et auteur du livre *Activez vos talents, ils peuvent changer le monde !* (2018).

Avez-vous parfois le sentiment de passer à côté de votre vie ? L'impression de ne pas donner le meilleur de vous-même ?

Tout commence par vos habitudes. Après trois années de recherches et d'écriture, Onur Karapinar explique comment la mise en place de petites habitudes permet de grandes réussites sur le long terme. Quelques minutes par jour permettent alors de sortir des boucles stériles et de réorienter son énergie. Dans ce livre, vous découvrirez :

- comment fonctionnent les habitudes et comment libérer leur plein potentiel,
- comment se défaire de ses mauvaises routines et en créer de nouvelles au moyen de stratégies simples et actionnables,
- des centaines de conseils pratiques pour mieux s'organiser, bien gérer son temps, atteindre ses objectifs et mener une vie plus saine.

Apprendre à changer vos habitudes, c'est apprendre à changer votre vie. La bonne nouvelle, c'est que cela est accessible à tout le monde. Si vous souhaitez changer durablement, mais sans savoir par où commencer, alors ce livre est fait pour vous.



Onur Karapinar est auteur, entrepreneur et fondateur d'Essentiel, une publication sur Medium qui partage de grandes idées pour mieux vivre et penser. Dans ses écrits, il met l'accent sur les habitudes dans leur potentiel à soutenir l'amélioration de soi et à accroître ses performances sur le long terme.

www.onurkarapinar.com

PETITES HABITUDES, GRANDES RÉUSSITES

51 pratiques inspirantes pour devenir la
meilleure version de soi-même

Onur Karapinar

● Éditions
EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2019
ISBN : 978-2-212-57201-8

<https://frenchpdf.com>

Sommaire

Préface de Benoît Wojtenka, cofondateur de BonneGueule

Introduction : Tout commence par nos habitudes

Mon histoire

Ma revanche sur la vie

Ce que j'ai appris sur les habitudes

Comment et pourquoi j'ai écrit ce livre

Comment ce livre vous sera utile

PARTIE I. LES PRINCIPES FONDAMENTAUX : COMPRENDRE LA BASE DE LA PSYCHOLOGIE DES HABITUDES

Comment entraîner un cerveau

À table ! Le conditionnement classique

L'expérience est tout : le béhaviorisme

« Tire la chevillette » : la loi de l'effet

Le goût de la récompense : le conditionnement opérant

La science des habitudes

Pourquoi le cerveau développe des habitudes

Vous comptez sur la motivation... Dommage

La boucle des habitudes

Combien de temps faut-il pour prendre une nouvelle habitude ?

Pourquoi avons-nous de mauvais comportements ?

La fatigue décisionnelle

PARTIE II. COMMENT CRÉER DE BONNES HA BITUDES

Étape 1. Dressez l'inventaire de vos habitudes existantes

Étape 2. Choisissez une habitude clé

Étape 3. Commencez petit, et faites-en un peu plus chaque jour

Étape 4. Associez-la avec un déclencheur évident

Étape 5. Rendez-la satisfaisante avec une récompense immédiate

Étape 6. Soyez votre propre architecte du choix

Étape 7. Trouvez votre tribu

PARTIE III. COMMENT SE DÉBARRASSER DE VOS MAUVAISES HA BITUDES

Étape 1. Identifiez la mauvaise habitude

Étape 2. Identifiez les déclencheurs

Étape 3. Rendez-la invisible et difficile à faire

Étape 4. Trouvez un partenaire de responsabilité

Étape 5. Créez un contrat d'engagement

Étape 6. Planifiez votre échec

PARTIE IV. DES HA BITUDES POUR DEVENIR LA MEILLEURE VERSION DE SOI-MÊME

Habitudes productives

- Habitude #1. Définissez une vision inspirante
- Habitude #2. Fixez-vous des objectifs concrets
- Habitude #3. Planifiez votre temps
- Habitude #4. Organisez-vous avec une liste de tâches
- Habitude #5. Définissez vos priorités avec la méthode ABCDE
- Habitude #6. Fixez-vous trois objectifs quotidiens
- Habitude #7. Découpez un projet en sous-tâches motivantes
- Habitude #8. Plongez dans le *Deep Work*
- Habitude #9. Évitez le *switch tasking*
- Habitude #10. Regroupez vos tâches
- Habitude #11. Apprenez à dire « non »
- Habitude #12. Visez l'Inbox Zéro
- Habitude #13. Identifiez une tâche à déléguer ou à externaliser
- Habitude #14. Automatisez vos tâches répétitives

Habitudes santé

- Habitude #15. Dormez au moins heures par jour
- Habitude #16. Créez un sanctuaire du sommeil
- Habitude #17. Limitez votre exposition à la lumière avant de dormir
- Habitude #18. Buvez plus d'eau
- Habitude #19. Substituez des aliments sains à la malbouffe
- Habitude #20. Adoptez un légume
- Habitude #21. Mangez de la nourriture fermentée
- Habitude #22. Faites la séance d'exercice de minutes
- Habitude #23. Limitez l'inactivité
- Habitude #24. Prenez des pauses régulières
- Habitude #25. Méditez

Habitudes développement personnel

Habitude #26. Réveillez-vous plus tôt

Habitude #27. Concevez une routine matinale personnalisée

Habitude #28. Lisez au moins deux pages par jour

Habitude #29. Restez dans un apprentissage continu

Habitude #30. Apprenez un nouveau mot

Habitude #31. Apprenez une nouvelle langue

Habitude #32. Cultivez un état d'esprit de croissance

Habitude #33. Tenez un journal de bord

Habitude #34. Écoutez des podcasts

Habitude #35. Désencombrez votre intérieur avec la méthode KonMari

Habitude #36. Jetez au moins un article par jour

Habitude #37. Identifiez un emplacement pour chacune de vos affaires

Habitude #38. Rangez au moins articles

Habitude #39. Éduquez vos finances

Habitude #40. Découvrez le stoïcisme

Habitude #41. Devenez antifragile

Habitude #42. Provoquez la chance

Habitude #43. Trouvez un mentor

Habitudes sociales

Habitude #44. Travaillez votre langage du corps

Habitude #45. Décodez les émotions cachées

Habitude #46. Travaillez votre conversation

Habitude #47. Pratiquez une écoute active

Habitude #48. Pratiquez la communication non violente

Habitude #49. Travaillez votre sens de l'humour

Habitude #50. Élargissez votre réseau professionnel

Habitude #51. *Shoshin*, l'état d'esprit du débutant

Conclusion : *Le grand pouvoir des habitudes*

Que devriez-vous lire ensuite ?

Bibliographie

Remerciements

Applications utiles

Préface de Benoît Wojtenka, cofondateur de BonneGueule

Je crois que le monde entier sous-estime le pouvoir des habitudes.

En tant que créateur d'une entreprise qui conjugue à la fois mode masculine et contenus pédagogiques nommée BonneGueule¹, quand on me demande des conseils, et que je réponds que les habitudes sont clés, j'ai toujours l'impression que ma réponse déçoit mon interlocuteur.

Certains pensent que « réussir », suppose de déplacer des montagnes, d'être un génie, de se surpasser sans arrêt, etc. Mais ils ne comprennent pas que ces conditions de réussite sont créées par des habitudes au quotidien, parfois toutes simples, presque insignifiantes.

C'est d'ailleurs presque trop simple pour qu'ils puissent l'accueillir et l'accepter.

La motivation pour se lancer un nouveau défi, les connaissances pour l'appréhender au mieux, la discipline pour s'y tenir, tout ça ne tombe pas du ciel. C'est façonné au quotidien, grâce au pouvoir des habitudes.

Pour moi, si la réussite est une fusée qui décolle, les bonnes habitudes vont être les minuscules variations d'angle au décollage qui, des millions de kilomètres plus tard, vont envoyer cette fusée dans la bonne destination... ou pas.

En plus de dix ans d'entrepreneuriat, je pense qu'il y a eu quelques habitudes significatives dans ma vie : chaque jour, lire un article, un forum, un livre qui permet de garder la flamme allumée plus de dix ans après ; chaque jour, lire du contenu sur la création d'entreprises et la croissance, sur le marketing pour garder à jour ses « modèles mentaux » d'entrepreneurs ; chaque jour, entretenir de la gratitude envers... tout : la chance de vivre de sa passion et mes proches qui me soutiennent.

Eh oui, à force de lire du contenu sur de la mode masculine, j'ai eu envie d'en créer. À force de lire du contenu sur la création d'entreprises, j'ai eu envie de me lancer dans le grand bain. À force d'entretenir la gratitude, j'ai su bien m'entourer, que ça soit d'un point de vue personnel ou professionnel.

Voilà, c'est ça, la magie des habitudes. Et c'est presque trop beau pour être vrai.

Parce qu'on parle souvent de mauvaises habitudes dont il faut se débarrasser dans notre société, mais trop peu de bonnes habitudes, non pas « à prendre », mais à construire.

Regardez la vie de quelqu'un insatisfait de sa situation, vous pouvez être sûr que vous trouverez nombre de mauvaises habitudes qui l'empêchent d'être là où il veut, que ça soit pour créer une entreprise, trouver l'amour, développer un cercle social, ou tout ça à la fois.

La bonne nouvelle, c'est qu'avec un peu de méthode, il est simple de créer des habitudes qui changeront à tout jamais votre vie. Et c'est Onur qui sera votre guide pour ce merveilleux voyage qu'est l'amélioration de soi-même.

Ah, une dernière chose : pour qu'une habitude soit efficace, il ne faut pas qu'elle s'insère avec trop de frictions dans votre quotidien, à moins d'avoir une très grosse discipline d'athlète olympique (discipline qui aura été façonnée par des années d'habitudes d'ailleurs).

Non, la puissance d'une habitude réside dans sa simplicité et dans sa régularité. Ayez ça en tête, commencez à votre rythme, prenez le temps de vous approprier la joie d'une habitude positive, et laissez le temps faire le reste.

C'est la somme de ces centaines et minuscules choix qui vous amèneront à exprimer pleinement votre plein potentiel.

Faites confiance à Onur, c'est un pédagogue exceptionnel sur le sujet. Je le sais, car nous avons travaillé ensemble :)

Benoît Wojtenka
Paris, novembre 2018

1. <https://www.bonnegueule.fr>

<https://frenchpdf.com>

Introduction

Tout commence par nos habitudes

« Surveillez vos pensées, car elles deviennent vos mots. Surveillez vos mots, car ils deviennent vos actions. Surveillez vos actions, car elles deviennent vos habitudes. Surveillez vos habitudes, car elles deviennent votre personnalité. Surveillez votre personnalité, car elle devient votre destin. »

— Lao Tseu, philosophe chinois

MON HISTOIRE

Statistiquement, j'avais tout ce dont j'avais besoin pour ne jamais écrire un livre et devenir ce que je suis devenu. Je suis né à Paris de parents immigrés issus d'une condition sociale très précaire. J'ai grandi dans une famille monoparentale avec une mère sans activité professionnelle. À l'école primaire, j'étais un peu timide et réservé mais j'étais bon élève. Du moins, au début. Dans son pays, ma mère avait arrêté l'école à l'âge de 10 ans. Elle ne savait ni lire ni écrire et ne pouvait pas m'aider à progresser. Je passais mon temps à jouer aux jeux vidéo ou à regarder la télévision. Ma mère n'avait trouvé que ce moyen pour me canaliser. Malheureusement, j'avais développé une addiction qui n'aura pas été sans conséquence dans mes études.

Je passe en seconde de justesse grâce à mes notes en histoire, en géographie et en français. À quatre points près sur l'ensemble des épreuves, je n'avais pas mon brevet des collèges. Au lycée, je paie le prix de toutes ces années passées sans avoir travaillé. Je redouble ma seconde et me retrouve ensuite en première STI en spécialité génie électrotechnique, un bac qui me destinait à la production et à la maintenance d'automates programmables. Ma sensibilité étant celle d'un profil littéraire, j'étais resté en retrait de mes études. Dans les cinq mois qui précèdent l'épreuve du baccalauréat, mon

professeur principal me dit que si je continue comme ça, je n'obtiendrai pas mon diplôme.

De toute évidence, je ne suis pas né sous la bonne étoile. Je suis né pauvre, dans des conditions très précaires, je ne mangeais pas à ma faim, je n'ai pas fêté mon anniversaire ou même Noël, je ne partais pas en vacances faute de moyens, et rien ne m'encourageait à libérer mon potentiel. J'étais frustré et en colère parce que je n'avais pas eu la chance de naître dans une famille plus aisée. C'est le côté injuste de la vie : les cartes sont distribuées et je ne partais pas avec le meilleur jeu. Je me sentais impuissant, désespéré et convaincu que je n'avais pas le pouvoir de changer ce qui semblait être mon destin.

Heureusement, mon professeur de philosophie a compris cela et nous avons pu entretenir une longue correspondance au cours de mon année de terminale. Son soutien a joué un rôle majeur. Il était un peu ce père que je n'avais jamais eu, un phare qui me guidait dans l'obscurité. Peu après, j'ai joué un rôle actif dans le conseil de la vie lycéenne où j'ai pu gagner la sympathie de la proviseure qui s'est montrée bienveillante envers moi. Ce rôle de conseiller et la confiance de la proviseure ont été un vrai déclic dans ma vie. Je ne pouvais pas rattraper toutes ces années de retard et de mauvaises habitudes, mais je me suis engagé à faire des efforts pour témoigner de ma bonne volonté.

À la veille de la première épreuve de spécialité (la plus importante), je m'étais surpris à prier pour la première fois et à parler tout seul. Ça y est, je devenais fou. Le lendemain, j'avais une chance sur six de tomber sur le sujet que j'avais révisé et pratiquement mémorisé par cœur. Autrement dit, mon redoublement était quasiment assuré. Contre toute attente, j'avais pioché le sujet que j'espérais tant ! J'ai pu limiter la casse dans les autres matières scientifiques et obtenir mon bac. Maintenant, j'étais libre !

J'ai poursuivi mes études à l'université Sorbonne Nouvelle où j'ai pu décrocher un entretien avec le directeur de l'unité de recherche. Je lui avais raconté mon histoire dans un courriel et il avait souhaité me rencontrer. Peu après notre entretien, je fus admis dans la formation que je voulais : une licence de communication et de lettres modernes. Cela a été une grande victoire, c'était un nouveau monde que j'attendais avec beaucoup d'excitation. Seulement, j'avais entretenu tellement d'attentes que je suis

tombé de haut. Très haut. Je n'étais pas prêt à suivre autant de cours théoriques, je n'en comprenais pas l'intérêt ni même la portée, j'ai fini par choisir les cours qui m'intéressaient le plus, désertant l'amphithéâtre pour les autres.

À la fin de l'année universitaire, je me retrouve avec dix matières à rattraper, dont une, où je n'étais jamais allé en cours (je ne savais même pas que j'y étais inscrit). J'étais vraiment à deux doigts d'arrêter mes études à ce moment-là, mais je m'étais tellement démené pour mon admission à l'université que j'ai décidé d'assumer mes bêtises dans un sursaut d'orgueil. Le passage en seconde année s'est joué en une semaine de rattrapage stressante et décisive. Je me suis jeté à corps perdu dans des séances de révisions intenses, sans être convaincu pour autant que la réussite était encore à ma portée... et à ma grande surprise, j'avais réussi ! J'avais validé mon admission en seconde année. Cela a été déterminant pour la suite.

MA REVANCHE SUR LA VIE

La philosophe Chantal Jacquet a proposé un néologisme, les « transclasses », pour définir les personnes qui réussissent à braver les lois de la reproduction sociale, à se sortir des déterminismes sociaux et des milieux défavorisés, pour passer de l'autre côté. Je me reconnais dans cette définition.

Si je n'avais pas poursuivi mes études, je n'aurais pas pu jouir de la liberté intellectuelle que l'université m'a accordée ou rencontrer toutes les personnes qui allaient m'aider. Comme le disait Coluche, « les portes de l'avenir sont ouvertes à ceux qui savent les pousser ». J'ai ainsi cherché à pousser toutes les portes qui se présentaient sur mon chemin. Cela m'a conduit à produire et à animer une émission de radio hebdomadaire, à diriger des équipes, à gérer des communautés, à m'initier un peu au journalisme, à faire un stage incroyable à France Culture, à accompagner des porteurs de projets, à représenter mon université pour une mission au ministère de l'Enseignement supérieur, à tester des vêtements de qualité pour BonneGueule, à donner des cours et j'ai même écrit des sketches pour un humoriste.

Après mon master 1 en Information et Communication, je me suis intéressé au monde entrepreneurial. En 2015, j'ai participé au tour Ticket for Change, un programme visant à accélérer les premières étapes pour approfondir, tester et lancer un projet entrepreneurial à impact positif. Cela a été l'une des plus grandes expériences humaines que j'ai pu vivre à ce jour. Pour la première fois, j'ai été invité à l'introspection et à explorer de nouvelles perspectives qui étaient inédites pour moi. Ce moment bouleversant m'a amené à me remettre profondément en question pour trouver un sens à ma vie. Une porte était entrouverte, mais il me manquait encore quelque chose pour agir.

C'est ainsi que j'ai réussi à rejoindre Lion, une formation lancée par The Family qui se présente comme l'école de l'avant-garde des employés. Grâce à cette expérience, je me suis un peu initié à la culture et à l'esprit start-up, j'ai fait quelques belles rencontres et j'ai mieux compris le monde entrepreneurial. Mais j'ai surtout réalisé que je ne pouvais pas me résoudre à être un employé, à travailler pour les rêves des autres, à épouser les valeurs morales et politiques d'un leader qui ne m'inspirerait pas. Au regard de ce constat, je me devais d'entreprendre pour conjuguer ma passion, ma vocation et ma mission en une profession inspirante. C'est à ce moment-là que j'ai commencé à ouvrir une porte en combinant mes compétences et mes aspirations.

CE QUE J'AI APPRIS SUR LES HABITUDES

Vous êtes-vous déjà demandé comment certaines personnes obtiennent ce qu'elles veulent ? Ou pourquoi des personnes sont-elles en meilleure santé, plus efficaces et épanouies au travail, dans leurs relations sociales et dans leur vie personnelle ?

Après de nombreuses recherches, j'ai découvert que les personnes les plus performantes partagent souvent les mêmes tendances ; elles ne se laissent pas piéger par le plaisir immédiat, elles concentrent tous leurs efforts dans leur travail pour en recueillir les bienfaits à long terme et, surtout, elles ont toutes des habitudes incroyables. Autrement dit, la réussite ne dépend pas de qui vous êtes, mais de ce que vous faites.

Une habitude est un comportement ou une routine répétée tellement de fois que cela en est devenu plus ou moins automatique. De la manière dont nous occupons la première heure de notre journée à ce que nous finissons de faire avant de nous coucher, nos habitudes guident subtilement notre vie quotidienne. Des petits changements sans importance en apparence, comme économiser un euro ou fumer une seule cigarette, pourraient être à l'origine de vos plus grandes réussites, ou problématiques, si vous êtes prêt à les conserver pendant des années. Nous faisons tous l'expérience de l'échec à différents degrés, mais la qualité de notre vie dépend, à long terme, de la qualité de nos habitudes. Si vous conservez les mêmes habitudes, vous obtiendrez toujours les mêmes résultats. Mais avec de meilleures habitudes, nous pouvons tous changer, gravir les échelons de la grandeur et atteindre l'excellence.

Sur ce principe, ma stratégie consistait à développer des habitudes saines qui devaient se traduire par des bénéfices à long terme. Avec le temps, j'ai accumulé de bonnes petites habitudes qui m'ont mené à des résultats dépassant mes espérances. Progressivement, j'ai constaté de nombreux changements. Je suis devenu plus efficace, plus productif, moins anxieux, moins stressé et surtout je vis mieux. Je me suis inspiré des meilleurs pour libérer mon potentiel. Les changements ont été tels que je suis convaincu que chacun peut y parvenir, et ce livre va vous aider à réaliser votre potentiel.

Supposons que vous lisiez dix pages d'un livre avant de vous endormir. Cela ne vous rendra pas plus intelligent ou plus créatif, mais que se passerait-il si vous le faisiez pendant un an ? Dix pages par jour, c'est 3 650 pages par an. Cela représente au moins quinze bons livres qui peuvent changer votre façon de résoudre des problèmes, d'acquérir de nouvelles compétences et de changer votre perception du monde. En quatre ans, vous aurez lu autant de livres, sinon plus, qu'un doctorant ou un grand patron du CAC40 en une seule année. Vous pourriez décider de partager vos connaissances, gagner une audience, développer une expertise et pourquoi pas... écrire un livre. À votre avis, comment en suis-je arrivé jusqu'à vous ?

Le fait que de petits changements peuvent mener à de grands succès peut sembler contre-intuitif. Tout le monde aspire à un changement radical, mais on ne se rend pas compte que les petites habitudes que nous adoptons

chaque jour s'additionnent, cumulent et finissent par nous transformer au point d'influencer grandement notre avenir.

Mon expérience m'a permis de tirer une leçon essentielle : le succès est le résultat de bonnes petites habitudes qui peuvent mener à de grands résultats avec le temps. Comme le disait Jim Rohn, conférencier reconnu dans le développement personnel, « le succès n'est rien de plus que de simples disciplines pratiquées chaque jour et l'échec n'est rien de plus que la répétition de quelques erreurs chaque jour ». La clé pour faire de grands changements dans votre vie ne doit pas impliquer de bouleversements majeurs ; vous n'avez pas besoin de vous réinventer. Au lieu de cela, vous pouvez adopter de minuscules modifications à votre comportement, qui, si elles sont répétées à plusieurs reprises, deviendront des habitudes qui peuvent produire de grands résultats. En appliquant consciemment de bonnes routines, vous vous placez objectivement dans des conditions de réussite. La bonne nouvelle, c'est que ce n'est pas seulement réservé aux athlètes exceptionnels, aux entrepreneurs expérimentés ou aux leaders qui bénéficient d'un bon soutien, cela est accessible à tous.

COMMENT ET POURQUOI J'AI ÉCRIT CE LIVRE

Depuis 2016, j'ai écrit plus de 120 articles¹ pour répondre à une question qui me semble essentielle : « Quels sont les ingrédients qui font la réussite personnelle et professionnelle ? » Après avoir lu plus d'un millier d'articles et résumé plus de 80 best-sellers diversifiés², j'ai découvert comment le développement de bonnes habitudes au fil du temps peut transformer notre vie pour toujours. Au cours de mon cheminement personnel, j'ai réalisé le besoin de se fixer des objectifs clairs, de penser à long terme et de poursuivre un état d'apprentissage continu.

En 2017, cela m'a amené à lancer la publication Essentiel³, un média qui présente de grandes idées pour aider quiconque à devenir un meilleur leader, un entrepreneur plus efficace, un penseur plus réfléchi, un citoyen plus averti. Fin août 2017, j'ai lancé La Minute Essentielle⁴, ma newsletter

hebdomadaire qui partage des idées et des conseils pour mieux vivre et penser. La croissance est rapide et en quelques mois j'atteins mon millier d'abonnés sans déboursier le moindre centime.

Début 2018, j'annonce à mes abonnés que ma résolution pour l'année est d'écrire un livre. Deux semaines plus tard, je suis contacté par Eyrolles et je signe un contrat d'édition pour commencer à écrire l'ouvrage que vous êtes en train de lire. Ce livre est ma réponse à la question que je me suis posée il y a trois ans lorsque j'ai commencé à écrire. Alors, quels sont les ingrédients qui font la réussite personnelle et professionnelle ? Pour moi, une vie remarquable est construite sur un réseau de routines positives. Tout commence par nos habitudes parce que nous sommes ce que nous faisons à répétition.

Alors que j'ai finalisé ce livre fin 2018, la publication Essentiel compte plus de 4 000 abonnés et reçoit plus de 50 000 visites mensuelles. Je n'aurais jamais pensé atteindre autant de personnes et cela n'est qu'un début, car j'ai l'intention d'aller plus loin dans mes projets afin d'aider un maximum de personnes à améliorer leurs habitudes, à accroître leurs performances et à libérer leur plein potentiel.

COMMENT CE LIVRE VOUS SERA UTILE

Si vous éprouvez des difficultés pour changer de comportement, ne vous blâmez pas et ne critiquez pas votre motivation. Le problème, ce n'est pas vous, mais vos stratégies qui sont inefficaces. J'ai de bonnes nouvelles à vous annoncer : il est possible de changer vos habitudes si vous utilisez des stratégies appropriées qui soutiendront votre changement. Développer de nouvelles habitudes est une compétence, un super pouvoir sur lequel vous pouvez déterminer votre futur. Tout changement personnel réclame de la patience et nos habitudes définissent la trajectoire de nos résultats futurs, même si nous n'en voyons pas les résultats immédiats.

De bonnes habitudes peuvent nous aider à exprimer notre plein potentiel. D'autre part, les mauvaises habitudes nous empêchent d'être nous-mêmes et nous privent de liberté. J'ai dû m'en remettre à de petites habitudes pour sortir de ma condition sociale, pour devenir plus fort, pour développer des

compétences à la mesure de mes envies, pour devenir écrivain, pour entreprendre, pour m'entourer de gens de qualité et pour devenir un adulte responsable. Des petites habitudes m'ont aidé à libérer mon potentiel, et depuis que vous avez acheté ce livre, je suppose que vous aimeriez aussi en faire l'expérience pour répondre à vos aspirations.

Cet ouvrage s'adresse à tous ceux qui veulent développer de bonnes habitudes et se défaire des mauvaises routines, à tous ceux qui veulent améliorer leur qualité de vie personnelle et professionnelle en faisant des efforts réels soutenus dans le temps et à tous ceux qui veulent changer mais qui ne savent pas par où commencer. Où que vous vous trouviez dans votre vie aujourd'hui, vous serez en mesure de répondre à cette question simple mais décisive : « Quelles petites habitudes puis-je mettre en place pour atteindre mes objectifs ? »

Ce livre se divise en trois parties. D'abord, une partie théorique où vous découvrirez la base de la science du comportement et de la psychologie des habitudes. Ensuite, une partie stratégique où je vous partagerai un plan détaillé pour créer de bonnes habitudes et en finir avec les mauvais automatismes. Enfin, une partie pratique où je vous présenterai un référencement des 51 habitudes les plus pertinentes que j'ai trouvées dans les meilleurs livres ou que j'ai appliquées pour devenir la meilleure version de moi-même. Chaque habitude peut comprendre une histoire, un contexte, des chiffres et un plan d'action contenant des conseils et des astuces pour améliorer votre qualité de vie dans différents domaines comme la productivité, la santé, le développement personnel et les relations sociales. Le tout dans un format concis, pratique et accessible. Bien que beaucoup de mes recherches s'appuient sur la science, ce livre est un manuel d'utilisation. Il se veut d'abord et avant tout pratique.

Imaginez que vous faites ce qu'il faut pour vous améliorer de 1 % chaque jour. Où en serez-vous dans cinq ou dix ans ? Après avoir lu cet ouvrage, vous aurez les clés pour vous permettre de changer par vous-même grâce à des stratégies qui vous placeront dans une dynamique de progression et d'optimisation. Je ne vais pas vous mentir, cela ne sera pas toujours facile mais pour chaque effort sérieux, la récompense sera de taille ! Ce livre sera votre compagnon de route pour vous guider et vous inspirer à l'action. C'est un voyage au long cours que nous allons entreprendre ensemble et souvenez-vous : changer vos habitudes, c'est changer votre vie !

-
1. www.onurkarapinar.com/articles
 2. www.onurkarapinar.com/resumes-de-livres
 3. www.medium.com/essentiels
 4. www.onurkarapinar.com/newsletter

Les principes fondamentaux : comprendre la base de la psychologie des habitudes

Dans la vie, vous n'avez aucun contrôle sur tout ce qui vous a façonné depuis votre naissance. Vous n'avez pas choisi vos parents, votre lieu de naissance, l'époque à laquelle vous vivez, votre apparence physique, votre école, etc.

Bien que votre marge de contrôle soit faible, vous avez le pouvoir de l'étendre par la maîtrise de vous-même. Si vous savez qui vous êtes, quelles sont vos compétences, que vous savez comment les émotions gouvernent votre vie, que vous appreniez quelles sont vos faiblesses et comment les contrôler alors vous disposerez d'un immense pouvoir. En sachant qui vous êtes, en comprenant les autres et comment ils opèrent pour éviter des erreurs maladroités, vous pouvez améliorer cette petite marge de contrôle et devenir la meilleure version de vous-même.

Nous pensons que nous sommes des êtres rationnels et réfléchis, alors que nous sommes bien plus prévisibles que nous ne le pensons. Nous sommes soumis aux mêmes forces qui fondent notre nature humaine : nous portons les mêmes besoins, envies et émotions que nos ancêtres chasseurs-cueilleurs. Mais aujourd'hui, nous disposons des connaissances pour mieux comprendre la raison de nos comportements et ce qui nous motive à agir.

Avant de chercher à savoir comment développer de nouvelles habitudes, vous devez comprendre ce qu'elles sont pour en saisir leur nature profonde.

Tout comportement n'est pas inné, mais provient d'une succession d'interactions entre vous, votre environnement et d'autres forces objectives et extérieures qui vous échappent.

C'est pourquoi je vous propose un petit panorama de certains des plus grands travaux de la science du comportement afin de clarifier l'ensemble des caractères communs qui nous poussent à agir et à apprendre. Ensuite, nous découvrirons pourquoi le cerveau est si attaché aux habitudes, pourquoi la motivation n'est pas une alliée fiable pour changer à long terme et comment une habitude suit une boucle neurologique récurrente. Enfin, vous comprendrez pourquoi notre nature humaine nous entraîne inévitablement à prendre de mauvaises décisions et à avoir de mauvais comportements.

Comment entraîner un cerveau

« Je ne vois pas les émotions et les sentiments comme les qualités intangibles et vaporeuses que beaucoup supposent qu'ils sont. Leur sujet est concret, et ils peuvent être liés à des systèmes spécifiques du corps et du cerveau, pas moins que la vision ou la parole. »

— António Damásio, neuroscientifique et auteur du livre *L'Erreur de Descartes*

À TABLE ! LE CONDITIONNEMENT CLASSIQUE

Dans les années 1890, le physiologiste russe Ivan Pavlov (1849-1936) étudiait la salivation des chiens après les avoir nourris. Alors qu'il étudiait ces chiens, il se passa quelque chose d'étrange : ces derniers commençaient à saliver au son des pas de l'assistant de Pavlov qui leur apportait à manger. Que s'est-il passé pour obtenir cette réaction ? Pour le savoir, Pavlov a décidé d'associer la présence de nourriture qui fait saliver les chiens à de nombreux stimuli neutres comme le son d'un métronome ou la lumière d'une lampe.

Un stimulus est tout ce qui stimule vos sens et déclenche un réflexe dans votre organisme. C'est tout ce que vous pouvez entendre, voir, sentir, goûter ou toucher. Les stimuli peuvent produire une réponse nerveuse, musculaire ou endocrinienne. Dans des conditions normales, un chien salive à la vue et à l'odeur de la nourriture – c'est naturel. La nourriture est appelée « stimulus inconditionnel », et la salivation « réponse inconditionnelle ».

Après un certain temps de conditionnement, les chiens associèrent le son d'un métronome à la nourriture. Ils ont appris que lorsqu'ils entendaient le métronome, ils allaient être nourris. Par la suite, le son du métronome a suffi à faire saliver les chiens même sans nourriture. Ils s'attendaient à être nourris au son du métronome. Pavlov a découvert le conditionnement

classique, qui consiste à associer un stimulus inconditionnel à un nouveau stimulus neutre lequel va susciter la même réaction¹.

Lorsque Pavlov comprend que les animaux font preuve d'apprentissage par association, il réalise qu'il a fait une découverte scientifique importante. Ses travaux suggéraient que le conditionnement classique aidait un animal à survivre en adaptant son comportement à son environnement. Ici, le chien a appris que le son d'un métronome signifie nourriture et puisque nourriture signifie survie, il doit l'assimiler s'il veut survivre. Le conditionnement classique fonctionne avec les animaux, mais également avec les humains et cela sera développé par Watson plus tard.

L'EXPÉRIENCE EST TOUT : LE BÉHAVIORISME

Le travail de Pavlov s'est peu à peu fait connaître en Occident, en particulier grâce aux écrits du psychologue américain John Broadus Watson (1878-1958), qui deviendra le fondateur du béhaviorisme – une approche qui considère la psychologie comme une science empirique et rigoureuse, axée sur des comportements objectifs et observables et non sur des processus mentaux inobservables comme la pensée et les sentiments.

Pour les béhavioristes, nos comportements, aussi complexes soient-ils, ne seraient que des modèles de stimulus et de réponses ou un ensemble d'interactions entre l'individu et son environnement². Concrètement, cela signifie que la vue ou l'odorat peuvent influencer la façon dont nos muscles se contractent ou se détendent, que nos humeurs fluctuent ou même la façon dont nos habitudes se développent. Complicé ? Alors, prenons l'exemple suivant : si je vous dis « relax » et que quelqu'un tire un coup de feu au même moment, vous serez effrayé et confus. Après cinq ou six répétitions de « relax », le simple fait de dire le mot « relax » produira une réponse négative au lieu de la réaction habituellement apprise.

Watson niait complètement l'existence de l'esprit, de la conscience ou de l'introspection. Il pensait que toutes les différences de comportement individuelles étaient dues à des expériences d'apprentissage différentes. Il a

même dit : « Donnez-moi une douzaine d'enfants bien portants, bien conformes et mon propre milieu spécifique pour les élever, et je garantis de prendre chacun au hasard et d'en faire n'importe quel type de spécialiste existant : docteur, avocat, artiste, commerçant, et même mendiant et voleur, sans tenir compte de ses talents, penchants, tendances, capacités, de sa vocation ni de la race de ses ancêtres³. »

Pour Watson, le concept de conditionnement classique de Pavlov était le mécanisme psychologique fondamental qui influence le comportement humain. Dans son expérience la plus célèbre et la plus controversée, Watson a conditionné un enfant de 9 mois, surnommé « Petit Albert », à avoir peur d'un rat blanc. Il l'a fait en associant le rat à un son violent et très effrayant, à plusieurs reprises. Puis, il a montré que la terreur de l'enfant pouvait s'étendre et se généraliser à d'autres choses blanches et poilues... comme des lapins, des chiens, ou même des manteaux de fourrure⁴.

Bien sûr, cela ne se fait plus aujourd'hui pour des raisons éthiques, mais les travaux de Watson ont amené d'autres psychologues à se demander si les adultes aussi se résument à une enveloppe remplie d'émotions conditionnées – et si c'était vrai, est-ce qu'un nouveau conditionnement pourrait annuler un précédent ? Par exemple, si vous aviez une phobie des cafards, des nombrils et des kiwis, mais que vous deviez regarder et caresser dix fois par jour un cafard, votre nombril ou un kiwi pendant deux semaines, votre peur disparaîtrait-elle ? Eh bien, cela pourrait disparaître ou au contraire s'amplifier selon les individus et le contexte.

Nous venons de voir la base du conditionnement classique. Mais il existe aussi un autre type d'apprentissage par association : le conditionnement opérant, la découverte majeure de Burrhus Frederic Skinner, dont les travaux d'Edward Thorndike ont influencé ses recherches.

« TIRE LA CHEVILLETTE » : LA LOI DE L'EFFET

Comment acquiert-on une nouvelle compétence ? C'est une question qui a fasciné Edward Thorndike (1874-1949) lorsqu'il étudiait l'apprentissage

animal en 1898. Pour y répondre, il a conçu une boîte de casse-tête ingénieuse à l'intérieur de laquelle des chats ne pouvaient s'échapper qu'en actionnant un levier pour ouvrir la porte. Lorsqu'il a placé chaque chat affamé dans le dispositif pour la première fois, les chats voulaient aussitôt en sortir pour se nourrir. Ils passaient leurs pattes à travers les ouvertures, miaulaient et grattaient la porte, mais au bout de quelques minutes, les chats actionnaient par chance le levier pour ouvrir la porte, s'échapper et accéder à de la nourriture.

Au début, les chats trouvèrent la solution par accident. Au moyen de graphiques, Thorndike a mesuré le temps qu'il a fallu aux chats pour se libérer et le taux d'apprentissage. Progressivement, les chats ont appris à associer le fait d'appuyer sur le levier avec la récompense de sortir de la boîte et d'avoir à manger. Après chaque tentative réussie, les chats ont mis en moyenne moins de temps à s'échapper. Au bout de vingt à trente tentatives, le comportement est devenu si automatique que les chats pouvaient s'échapper en quelques secondes. Autrement dit, la résolution du problème a fini par devenir habituelle après un certain nombre de répétitions successives. C'est d'ailleurs comme cela que les chats apprennent à ouvrir des portes, mais ils ne savent pas encore comment les refermer.

Thorndike a formulé l'hypothèse que les animaux, pour comprendre leur environnement physique, doivent interagir physiquement avec celui-ci par essais et erreurs jusqu'à ce qu'un résultat positif soit obtenu. Pour Thorndike, si une action apporte une récompense, cette action resterait gravée dans la mémoire. Dans sa thèse, Thorndike a déclaré que « tout comportement ayant des conséquences agréables est susceptible de se répéter et tout comportement ayant des conséquences désagréables est moins susceptible de se répéter ». Il a appelé ce phénomène la « loi de l'effet » qui a expliqué comment les créatures, même sauvages, peuvent acquérir de nouvelles habitudes⁵. Cette notion rappelle beaucoup la théorie de l'évolution de Darwin : si un certain caractère procure un avantage pour la reproduction, alors ce caractère persistera.

Grâce à son expérience, Thorndike avait posé les bases de notre compréhension du développement des habitudes et des règles qui orientent notre comportement.

LE GOÛT DE LA RÉCOMPENSE : LE CONDITIONNEMENT OPÉRANT

Burrhus Frederic Skinner (1904-1990) est considéré comme l'un des scientifiques les plus influents du xx^e siècle⁶. Il est à l'origine du conditionnement opérant, un concept majeur en psychologie qui a posé les bases de la science du comportement. Influencé par le travail d'Edward Thorndike, Skinner a conçu une boîte à conditionnement opérant, ou « boîte de Skinner » – un espace confiné contenant un levier ou un bouton qu'un rat pouvait toucher pour recevoir une récompense, généralement de la nourriture, associée à un système qui enregistre les réponses.

La boîte a fourni une scène observable pour démontrer le concept de renforcement de Skinner, décrivant que le comportement renforcé (récompensé) tend à se répéter et que les comportements qui ne sont pas renforcés ont tendance à disparaître⁷. Ainsi, le rat pousse le levier, obtient de la nourriture ; il veut donc continuer à pousser le levier quand il a faim parce que cela est suivi d'une récompense pour se nourrir et survivre. Sans récompense, il est peu probable qu'il y ait une réaction et encore moins d'habitudes.

C'est le même principe qui peut être utilisé par des enseignants pour encourager leurs élèves à apprendre leurs leçons. Au début, ils peuvent complimenter, encourager ou récompenser la participation de chaque élève (que leur réponse soit correcte ou non). Progressivement, l'enseignant ne fera l'éloge des élèves que lorsque leurs réponses seront correctes et, au fil du temps, seules les réponses exceptionnelles seront louées. Vous pouvez également apprendre à votre chat à utiliser les toilettes avec cette procédure, mais vous devrez être patient... et prévoir un stock de friandises !

Tout le monde renforce, façonne et raffine continuellement les comportements des autres, intentionnellement et accidentellement. En l'occurrence, cela signifie que les parents, amis, enseignants peuvent avoir une influence sur l'autre sans que personne ne s'en rende vraiment compte. Le conditionnement opérant décrit comment les conséquences conduisent à des changements de comportement volontaires. Il y a deux éléments principaux dans le conditionnement opérant : le renforcement et la punition.

Les renforçateurs vous incitent à refaire quelque chose, tandis que les punitions ont l'effet contraire. Le renforcement et la punition peuvent être positifs ou négatifs, mais cela ne veut pas dire bon ou mauvais.

Le renforcement positif renforce le comportement en offrant une récompense après un événement désiré. L'enfant qui reçoit un câlin pour avoir aidé ses parents, un collègue qui reçoit des compliments de son équipe pour avoir bien travaillé, tout cela a été appris par le renforcement positif. Le renforcement négatif renforce le comportement en éliminant ou en évitant un stimulus gênant ou désagréable comme une soirée sans devoirs parce que vous avez réussi un examen, éteindre votre réveil qui sonne, ou couper ce bip infernal de sécurité après avoir mis votre ceinture de sécurité dans votre voiture. Tout cela renforce tant vos bonnes habitudes (réussir ses études, se réveiller à l'heure, attacher sa ceinture de sécurité dans la voiture, etc.) que les mauvaises (regarder la télévision pour calmer l'ennui, manger pour oublier l'anxiété, procrastiner pour soulager du stress, etc.). La punition est définie comme le contraire du renforcement parce qu'elle est conçue pour affaiblir ou éliminer un comportement plutôt que de l'augmenter.

La majorité des choix que nous faisons chaque jour peut nous sembler être le résultat de notre libre arbitre, de notre réflexion individuelle, mais en réalité, nous agissons le plus souvent de façon automatique en réponse à un environnement, des émotions ou des problèmes rencontrés. Nos processus cognitifs – pensées, perceptions, sentiments, souvenirs – influencent également notre apprentissage. Il y a des choses que vous voulez et d'autres que vous ne voulez pas, et vous pouvez apprendre, à travers ces désirs, à vous comporter d'une certaine manière. En fin de compte, il s'agit d'un système assez mécanique qui ne repose pas vraiment sur un processus décisionnel élaboré.

Ces travaux constituent le point de départ idéal pour discuter de la façon dont les habitudes se développent dans notre propre vie. Ils apportent également des réponses à des questions fondamentales telles que : que sont les habitudes ? Et pourquoi notre cerveau se préoccupe-t-il de les construire ?

1. Pavlov I. P., Gantt W. H., Volborth G. et Cannon W. B., « Lectures on Conditioned Reflexes Twenty-five Years of Objective Study of the Higher Nervous Activity (Behaviour) of Animals », *Historical Medical Books*, Book 35, 1928 – <https://digitalcommons.hsc.unt.edu/hmedbks/35>
2. Watson J.B., « Psychology as the Behaviorist Views It », *Psychological Review*, n° 20, 1913, p. 158-177 – <https://psychclassics.yorku.ca/Watson/views.htm>
3. Watson J.B., *Behaviorism*, New York : People's Institute Publishing, 1925, traduction française S. Deflandre, *Le Béhaviorisme*, Paris, Centre d'étude et de promotion de la lecture, 1972.
4. Watson J. B. et Rayner R., « Conditioned emotional reactions », *Journal of Experimental Psychology*, vol. 3, n° 1, 1920, p. 1-14 – <http://psychclassics.yorku.ca/Watson/emotion.htm>
5. Thorndike E.L., « Animal intelligence: An experimental study of the associative processes in animals », *The Psychological Review: Monograph Supplements*, vol. 2, n° 4, 1898, p. 109 – <http://dx.doi.org/10.1037/h0092987>
6. Haggbloom S.J., Warnick R., Warnick J.E., Jones V.K., Yarbrough G. L., Russell T.M. et Monte E., « The 100 most eminent psychologists of the 20th century », *Review of General Psychology*, vol.7, n° 1, 2003, p. 37 – <http://dx.doi.org/10.1037/1089-2680.7.1.37>
7. Skinner B.F., *The Behavior of Organisms: an Experimental Analysis*, Oxford, England, Appleton-Century, 1938.

La science des habitudes

« Nous sommes ce que nous faisons de manière répétée. L'excellence n'est donc pas une action mais une habitude. »

— Will Durant, philosophe, historien et écrivain américain

POURQUOI LE CERVEAU DÉVELOPPE DES HABITUDES

Une habitude est une action ou un comportement qui a été répété suffisamment de fois pour devenir plus ou moins automatique. Selon une étude de l'université Duke, environ 45 % de ce que nous faisons au quotidien fait partie de nos habitudes et ne repose pas sur des décisions éclairées¹. L'énergie est une ressource rare et nous avons évolué pour déployer le moins d'effort possible. Nous n'avons ni le temps ni l'énergie nécessaire pour réfléchir à chacune des petites actions que nous menons chaque jour. C'est pourquoi nos cerveaux sont toujours à la recherche de solutions pour économiser notre énergie ; une façon de le faire est de transformer nos actions répétitives en habitudes.

Imaginez que vous jouez à un nouveau jeu vidéo. Au début, vous ferez beaucoup d'erreurs et perdrez plusieurs fois. Mais ces erreurs vous donnent une chance de réessayer. Vous élaborez automatiquement un nouveau plan pour surmonter l'obstacle où vous avez échoué. Vous avez compris l'erreur et passez au niveau suivant. Progressivement, vous comprenez les règles, vous jouez avec votre propre style de jeu et passez les niveaux avec aisance et facilité. Avec le temps, la difficulté augmente et le même cycle d'essais et d'erreurs se répète jusqu'à ce que vous connaissiez tous les niveaux pour affronter le « boss final » et terminer le jeu.

Le processus d'acquisition d'une habitude suit à peu près le même principe parce qu'il débute par une série d'essais et d'erreurs. Quand nous faisons

face à une nouvelle situation dans la vie, notre cerveau traite un trop grand nombre d'informations. Au départ, vous ne savez pas comment résoudre ce problème alors vous analysez tout ce que vous pouvez pour prendre la meilleure décision possible et cela mobilise énormément de ressources mentales.

Après un certain temps d'essais et d'exploration, vous tombez sur une solution, comme les chats de Thorndike qui activent le levier par hasard, ce qui aboutit à une récompense. Après avoir découvert une récompense inattendue, vous vous sentez bien. Votre cerveau s'emploiera activement à identifier le comportement spécifique qui a précédé la récompense et va associer le déclencheur avec des émotions joyeuses pour le reproduire. Ainsi, lorsque l'occasion se présentera pour retrouver du plaisir, votre cerveau va produire de la dopamine, un neurotransmetteur qui contrôle votre attention, votre motivation et vos actions pour vous concentrer sur une seule chose : la récompense – et comment l'obtenir.

Tout ce que vous avez associé à une promesse de récompense ou à une sensation de plaisir – une réduction de 70 % dans un centre commercial, l'odeur d'un délicieux burger ou une belle personne qui vous sourit – va générer de la dopamine. Peut-être qu'en rentrant chez vous, vous avez envie de vous détendre en regardant la télévision. Cela agit comme un déclencheur, et votre cerveau commence alors à anticiper le retour à la maison après le travail pour regarder une série. Ainsi, vous découvrez que regarder la télévision vous détend et vous fait oublier le temps. Cette boucle de rétroaction est à l'origine de tout comportement humain : essayer, échouer, apprendre, essayer autrement puis, à un moment donné, se satisfaire de la solution. Avec l'expérience, les pratiques jugées inutiles, inefficaces, laborieuses, dangereuses ou douloureuses disparaissent au profit d'actions utiles. C'est ce que nous a enseigné Skinner avec son concept de renforcement. Cela devient une habitude.

Les habitudes sont des solutions fiables tirées de l'expérience vécue pour résoudre des problèmes récurrents de notre environnement. Lorsque vous faites face à un problème spécifique récurrent, votre cerveau commence à automatiser le processus pour le résoudre. Cela libère de l'espace mental, ce qui en fait un comportement efficace qui peut être effectué avec relativement peu de réflexion. Maintenant, chaque fois que vous vous sentirez seul et que vous avez envie de connexions sociales ou

d'approbation, vous irez sur Facebook ou Instagram. Chaque fois que vous chercherez une réponse pour réduire l'incertitude, vous ferez une recherche sur Google. Chaque fois que vous vous ennuierez et que vous aurez envie de statut et de prestige, vous prendrez la manette de jeu vidéo. Un choix qui exigeait autrefois des efforts est maintenant automatique.

Les habitudes sont des raccourcis mentaux par expérience qui facilitent le quotidien. Lorsque des conditions familières sont réunies, vous pouvez appliquer automatiquement la même solution apprise en une fraction de seconde tout en ignorant le processus d'essais et erreurs. Cela nous permet de prendre le même trajet quotidien pour nous rendre au travail sans réfléchir, de traverser un passage piétonnier lorsque le feu est vert, de mettre nos chaussures. Ces habitudes réduisent la charge cognitive et libèrent la capacité mentale pour que vous puissiez concentrer votre attention sur d'autres tâches, telles que savoir ce que vous allez préparer pour le dîner ou lire et comprendre un texte en même temps. Les habitudes sont donc profondément ancrées dans notre cerveau, ce qui constitue un énorme avantage pour nous dans la mesure où nous n'avons plus à réapprendre ce que nous avons appris. Mais le problème, c'est que notre cerveau ne fait pas la distinction entre les bonnes et les mauvaises habitudes. Ainsi, les mauvais automatismes sont toujours là ; ils observent en silence et sont toujours à l'affût de bons déclencheurs et de récompenses pour vous inciter à l'action.

Grâce à vos habitudes, vous créez de la liberté. Sans de bonnes habitudes productives, vous aurez toujours des difficultés à gérer votre temps, à vous concentrer et à être efficace. Sans de bonnes habitudes de santé, vous semblerez toujours à court d'énergie et stressé. Sans de bonnes habitudes d'apprentissage, vous aurez toujours l'impression d'être en retard, de ne rien retenir et de tourner en rond. Sans de bonnes habitudes sociales, vous risquez de neutraliser vos talents, votre réseau et votre bien-être.

Si vous êtes toujours obligé de prendre des décisions sur des tâches simples, vous aurez moins de temps libre pour être créatif et répondre à de nouveaux défis et de nouvelles expériences. En simplifiant vos prises de décision de base par vos habitudes, vous dégagez un terrain fertile pour vous consacrer au travail de votre vie, à vos passions et loisirs. Construire de bonnes habitudes dans le présent, c'est se préparer à un avenir plus prometteur.

VOUS COMPTEZ SUR LA MOTIVATION... DOMMAGE

Le modèle de comportement de Brian J. Fogg, professeur de recherche à l'université Stanford et scientifique du comportement, est l'un des modèles les plus simples que je connaisse pour comprendre le comportement. Le modèle comportemental de Fogg² montre que trois éléments doivent être présents simultanément pour qu'un comportement se produise : la motivation, la capacité (*ability*) et le déclencheur (*trigger/prompts*).

La motivation fait référence aux émotions humaines qui nous incitent à vouloir qu'un comportement se produise et à prendre des décisions en ce sens. Cela peut être la volonté d'atteindre un objectif intéressant ou désirable comme garder ses dents propres, rester hydraté, perdre du poids, gagner de l'argent, rencontrer des personnes intéressantes. D'après Fogg, il y a trois types de motivateurs pour qualifier la motivation :

- **motivateur n° 1** : plaisir/douleur. Cette motivation est immédiate. Il n'y a ni réflexion ni anticipation. Les gens réagissent à ce qui se passe dans le moment présent ;
- **motivateur n° 2** : espoir/peur. Cette motivation se caractérise par l'anticipation d'un résultat. L'espoir, c'est anticiper quelque chose de bien tandis que la peur, c'est anticiper quelque chose de mal, généralement une douleur ou une perte ;
- **motivateur n° 3** : acceptation/rejet social. Cette dimension contrôle une grande partie de notre comportement social. Le pouvoir de la motivation sociale est ancré en nous depuis que nos ancêtres dépendaient de la vie en groupe pour survivre.

La capacité fait référence à l'aptitude de la personne d'avoir ce comportement. De ce fait, certains comportements varient selon le temps (court ou long), l'argent (gratuit ou payant), l'effort physique requis (fatigant ou pas), les cycles du cerveau (réfléchir longtemps ou non), de la déviance sociale (validé ou non par la société) et de la non-routine (routinier ou réclamant de nouveaux efforts)³.

En règle générale, notre comportement sera facile à adopter si celui-ci est simple, court, peu coûteux, peu fatigant, demandant peu de réflexion, sans déviance et ne modifiant pas soudainement notre routine. La capacité est donc le principal motif justifiant de prendre de petites habitudes (vous en apprendrez plus sur le sujet dans la [partie II](#)).

Le déclencheur est l'appel à l'action, une invitation qui nous incite à agir maintenant. Par exemple, si vous vous trouvez à un feu rouge et qu'il devient vert, vous partez. Si vous recevez un message, vous allez le consulter. Si vous avez soif, vous buvez. Si vous avez faim, vous mangez. Si vous voyez un grizzly enragé, vous fuyez.

Imaginez un graphique à deux dimensions pour décrire la relation entre le niveau de capacité requis (figurant sur l'axe des abscisses qui part de « difficile à faire » pour aller vers « facile à faire ») et le niveau de motivation nécessaire (figurant sur l'axe des ordonnées qui part de « faible » en bas pour arriver à « forte » en haut). Selon le modèle comportemental de Fogg, il y a une relation directe entre le degré de difficulté d'un comportement et le niveau de motivation requis pour le faire. Pour faire quelque chose de difficile, vous avez besoin d'un haut niveau de motivation. C'est d'ailleurs le but premier de la motivation, nous permettre de faire des choses difficiles. Mais lorsque vous n'êtes pas motivé, vous agissez à condition que cela soit extrêmement simple.

Pour illustrer le modèle comportemental de Fogg⁴, disons que votre téléphone portable sonne et que vous n'y répondez pas. Posez le livre et notez les raisons pour lesquelles vous n'avez pas décroché le téléphone. Je vous assure que vous allez bien mémoriser le modèle de Fogg en faisant ce simple exercice.

Si vous avez écrit des raisons de n'avoir pas répondu au téléphone parce que vous étiez en réunion, vous étiez sous la douche, vous ne pouviez pas entendre la sonnerie – bref, qu'il vous était impossible de répondre tout de suite –, alors le facteur capacité est intervenu. Si vous avez écrit des prétextes comme le fait de ne pas avoir décroché au téléphone parce que vous avez vu qui vous appelait, vous n'étiez pas de bonne humeur, que vous ne vouliez pas vraiment lui parler, alors c'est le facteur motivation.

Maintenant que nous avons compris quelques bases sur le comportement, nous allons découvrir comment une habitude est structurée grâce à un modèle simple en quatre étapes.

LA BOUCLE DES HABITUDES

Selon James Clear, auteur du livre *Atomic Habits* et expert en habitudes, toute habitude peut être décomposée en quatre étapes simples : déclencheur, envie, réponse et récompense.

Le déclencheur : le déclencheur est toute information qui suggère qu'il y a une récompense à trouver ; ce sont les premiers indicateurs qui peuvent amener notre cerveau à initier un comportement en vue d'une récompense. Tout élément interne (émotions, pensées) ou externe (environnement, temps, personnes) qui peut nous aider à satisfaire nos besoins primaires (alimentation, sécurité et reproduction) ou secondaires (argent, pouvoir et statut social, reconnaissance, amour et amitié ou sentiment de satisfaction personnelle) est un indice qui peut mener à une récompense et donc satisfaire un désir.

Nous sommes beaucoup plus susceptibles de réagir à quelque chose qui est juste devant nous ici et maintenant. Cette tendance remonte à une époque où la survie reposait sur des préoccupations immédiates, telles que trouver de la nourriture et de l'eau et éviter des prédateurs violents comme le tigre à dents de sabre. Un téléphone qui sonne, un feu qui devient vert, un sentiment de stress, entrer dans une pièce sombre, la faim et la fatigue sont des exemples de déclencheurs.

L'envie : l'envie correspond à la motivation que vous avez pour changer un état d'insatisfaction ; ce sont les prédictions que vous faites sur les déclencheurs perçus. Ce sont vos interprétations internes des déclencheurs que vous percevez selon vos expériences passées, votre état actuel ou vos croyances. Les déclencheurs n'ont de sens que lorsqu'ils sont interprétés. Vos pensées, vos sentiments et vos émotions transforment un déclencheur en motivation pour agir en prévision d'un résultat positif ou agréable. Ainsi, vous n'avez pas envie de décrocher votre téléphone, mais vous avez envie de savoir qui vous appelle. Vous n'avez pas envie de traverser le passage

piéton, mais vous voulez vous approcher de votre destination. Vous n'avez pas envie d'appuyer sur un interrupteur, mais d'éclairer la pièce sombre pour voir. Vous ne voulez pas manger, mais calmer votre faim.

Votre interprétation aux déclencheurs peut changer selon vos expériences passées. Si un fumeur voit un paquet de cigarettes, il peut avoir envie de fumer mais un non-fumeur qui voit ce paquet pourrait trouver cela répugnant. Votre interprétation aux déclencheurs peut changer selon votre état actuel. Vous allez dans votre cuisine et vous voyez un gâteau, si vous avez faim, vous le prenez mais si vous avez déjà bien mangé avant, vous n'aurez envie de rien. Votre interprétation peut changer selon vos croyances. Deux personnes consultent la même information, la conclusion ne sera pas la même si l'un est conservateur et l'autre libéral.

La réponse : la réponse est le comportement que vous devez accomplir pour obtenir la récompense. Elle peut prendre la forme d'une pensée ou d'une action. La réponse dépend de votre motivation et du degré de friction associé au comportement. Si une action particulière exige plus d'efforts physiques ou mentaux que ce que vous êtes prêt à dépenser, alors vous ne la ferez pas. Votre réponse dépend aussi de votre capacité à la faire. Répondre au téléphone qui sonne, traverser l'intersection lorsque le feu est vert, enfiler vos vêtements est facile, mais courir 10 kilomètres ou chasser un moustique en pleine nuit est une autre affaire.

La récompense : la récompense est le sentiment de satisfaction que vous obtenez du changement tiré de la réponse. Après avoir bu, vous êtes hydraté. Après avoir mangé, vous n'avez plus faim. Après avoir traversé un passage pour piétons, vous approchez de votre destination. Le deuxième objectif de la récompense est de nous enseigner quelles actions méritent d'être rappelées ou non dans le futur parce qu'elles apportent du plaisir, de l'espoir, de la validation sociale ou évitent la douleur, la peur, le rejet social.

Comme nous l'a appris Burrhus Frederic Skinner, les comportements qui sont immédiatement récompensés sont répétés, les comportements qui sont immédiatement punis sont évités. Les sentiments de rétroaction aident notre cerveau à faire la distinction entre les actions utiles et les actions inutiles. C'est pourquoi nous ne mettons pas les doigts sur le feu, que nous cessons de lécher les piles à l'âge de 5 ans ou que nous avons compris qu'il ne faut pas tirer sur la queue d'un chien (même si c'est un petit teckel, nous ne

devons pas oublier que ces saucisses sur pattes peuvent avoir des dents très pointues).

James Clear nous dit que « si un comportement est insuffisant à l'une des quatre étapes, cela ne deviendra jamais une habitude. Éliminez le déclencheur et votre habitude ne verra jamais le jour. Réduisez le besoin et vous ne serez pas assez motivé pour agir. Rendez le comportement difficile et vous ne pourrez pas le faire. Et si la récompense ne satisfait pas votre désir, vous n'aurez aucune raison de la refaire à l'avenir. Sans les trois premières étapes, aucun comportement ne se reproduira. Sans les quatre, un comportement ne se répétera jamais⁵ ». En bref, le déclencheur éveille une envie – la motivation derrière chaque habitude pour changer cet état d'insatisfaction – qui motive une réponse et finit par fournir une récompense afin de satisfaire un besoin ou un désir. Ensemble, ces quatre étapes forment une boucle de rétroaction neurologique pour créer des habitudes : déclencheur, envie, réponse, récompense.

Pour décortiquer notre habitude, James Clear divise ces quatre étapes en deux phases : la phase du problème et la phase de la solution. La phase du problème comprend le déclencheur et l'envie. C'est le moment où l'on prend conscience qu'une situation nous contraint ou nous déplaît, et qu'on doit faire quelque chose pour la changer. La phase de solution comprend la réponse et la récompense. C'est le moment d'agir et de faire le changement que vous voulez pour résoudre le problème ou vous dénouer d'une situation insatisfaisante. Rappelez-vous que tout comportement est motivé par l'envie de résoudre un problème et qu'il existe toute une multitude d'habitudes fiables pour résoudre ce problème et cette envie. Tout est une question d'expérience passée et d'apprentissage.

Grâce à la boucle des habitudes mise à jour par James Clear, nous pouvons facilement comprendre ce qu'est une habitude, comment elle fonctionne et comment nous pouvons l'améliorer.

Phase du problème
<ol style="list-style-type: none"> 1. Déclencheur : vous vous levez du lit avec difficulté. 2. Envie : vous voulez éventer le brouillard de la fatigue.
Phase de la solution
<ol style="list-style-type: none"> 3. Réponse : vous actionnez la machine à café. 4. Récompense : vous satisfaites votre envie de reprendre de l'énergie en buvant un café. Actionner la machine à café devient associé à vos réveils difficiles.

Phase du problème
<ol style="list-style-type: none"> 1. Déclencheur : votre téléphone reçoit une notification. 2. Envie : vous voulez savoir de quoi il s'agit.
Phase de la solution
<ol style="list-style-type: none"> 3. Réponse : vous saisissez votre téléphone et lisez la notification. 4. Récompense : vous satisfaites votre envie de lire la notification. Saisir votre téléphone devient associé au son qu'émet votre téléphone lorsqu'il reçoit une notification.

Phase du problème
<ol style="list-style-type: none"> 1. Déclencheur : vous vous ennuyez quand vous prenez les transports en commun. 2. Envie : vous avez envie d'être diverti pendant la durée de votre trajet.
Phase de la solution
<ol style="list-style-type: none"> 3. Réponse : vous saisissez votre smartphone et lancez un jeu. 4. Récompense : vous assouvissez votre envie d'être diverti. Vous associez tout trajet pris avec les transports en commun avec le fait de jouer sur votre smartphone.

Phase du problème
<ol style="list-style-type: none"> 1. Déclencheur : vous entrez dans une pièce sombre. 2. Envie : vous voulez pouvoir voir.
Phase de la solution
<ol style="list-style-type: none"> 3. Réponse : vous actionnez l'interrupteur. 4. Récompense : vous satisfaites à votre envie de voir. Allumer l'interrupteur devient associé au fait d'être dans une pièce sombre.

COMBIEN DE TEMPS FAUT-IL POUR PRENDRE UNE NOUVELLE HABITUDE ?

Un neuromythe est une fausse croyance concernant le fonctionnement du cerveau. Croire que notre cerveau cesse de se développer à l'âge de 25 ans ou que nous pouvons utiliser 10 % de notre cerveau ou encore que la musique classique accroît les capacités de raisonnement chez l'enfant, tout cela constitue des neuromythes. Si votre petit dernier apprécie Mozart, il se fait sans doute l'oreille, mais ne sera pas pour autant ceinture noire de mathématiques...

En ce qui concerne le temps que prend l'adoption d'une nouvelle habitude, l'estimation la plus répandue est que cela ne demande que 21 jours ou 30 jours. Malheureusement, aucun nombre de jours ne garantit l'assimilation complète d'une habitude.

Cette croyance courante des 21 jours est un neuromythe qui a été introduit dans le livre *Psycho-Cybernetics*⁶ publié au cours des années 1960. Dans son ouvrage, le chirurgien plasticien Maxwell Maltz a observé que ses patients mettaient au minimum 21 jours à se réadapter pour se remettre d'une opération chirurgicale difficile, comme de s'habituer à voir un nouveau visage ou de s'adapter à leur nouveau corps après la perte d'un bras ou d'une jambe.

Dans les décennies qui ont suivi, son livre se vendit à plus de 30 millions d'exemplaires et son travail a exercé une influence sur la plupart des plus grands promoteurs et gourous de développement personnel américains. On peut donc tout naturellement croire que le mythe des « 21 jours » se généralise. Rien de plus simple à comprendre, la période couverte est assez longue pour inspirer à l'action, tout en restant crédible. Il est rassurant de se dire que l'on peut se défaire d'un vice qui a ruiné notre vie en moins de 21 jours. Qui ne serait pas séduit par l'idée de transformer sa vie en à peine trois semaines ?

Phillippa Lally et son équipe de chercheurs en psychologie à l'University College de Londres ont voulu évaluer le temps que prend le développement d'une nouvelle habitude. Dans le cadre de l'étude, les chercheurs ont demandé à 96 personnes d'adopter une nouvelle habitude qu'elles devaient

faire tous les jours et à la même heure, comme boire de l'eau au petit-déjeuner, manger un fruit après chaque repas, courir quinze minutes à un horaire fixe, etc. Pendant 12 semaines, les participants ont été suivis par les chercheurs et on leur a demandé de rapporter quotidiennement si leurs nouveaux comportements étaient devenus automatiques ou non. Quelques-uns ont opté pour des pratiques simples telles que boire un verre d'eau au petit-déjeuner ou manger un fruit, là où d'autres se tournaient vers des activités plus complexes comme faire un jogging.

Résultat ? Il a fallu en moyenne entre 18 jours et 254 jours (8 mois) aux participants pour développer une nouvelle habitude. Les chercheurs ont estimé à 66 jours la durée moyenne avant que le nouveau comportement devienne systématique⁷. Les résultats sont simplifiés à l'extrême. Le temps nécessaire à la création d'une nouvelle habitude varie considérablement selon la complexité du comportement (boire de l'eau au réveil est plus simple que de courir 2 kilomètres tous les matins), de la personne, des circonstances et de son environnement.

Alors, combien de temps cela prend-il pour développer une nouvelle habitude ? La réponse est que cela ne s'arrête jamais parce que si vous arrêtez, alors votre comportement n'est plus une habitude.

Pour créer une habitude, vous devez la pratiquer, c'est un processus qui ne doit jamais s'arrêter. Déroger occasionnellement au nouveau comportement ne nuit pas à son adoption, c'est sa répétition dans un contexte similaire qui permet d'en faire une habitude. Ainsi, la répétition importe plus que la durée. Au lieu de chercher un nombre arbitraire de jours, mieux vaut se concentrer sur le développement d'un système fiable qui vous permettra de développer et d'incarner l'identité que vous souhaitez. Progressivement, le comportement répété deviendra de plus en plus automatique.

POURQUOI AVONS-NOUS DE MAUVAIS COMPORTEMENTS ?

Il y a 200 000 ans, nos ancêtres vivaient dans un environnement à retour immédiat, toutes les décisions prises avaient des conséquences immédiates

pour leur survie. Lorsqu'ils avaient faim, ils chassaient. Lorsqu'ils étaient fatigués, ils cherchaient un endroit sûr pour se reposer. Lorsqu'ils repéraient un danger, ils s'enfuyaient. Une erreur isolée pouvait entraîner de terribles tragédies, et cela nous a fortement prédisposés au moment présent. Difficile de penser au futur lointain lorsqu'on ne pense qu'à la survie, c'est ce que vivent encore aujourd'hui certaines personnes pauvres et défavorisées qui, parfois, n'ont pas le choix.

Aujourd'hui, cependant, nous vivons dans un environnement à retour différé. Dans ce milieu, nous agissons habituellement sur de longues périodes de temps avant qu'un rendement ne soit produit ou consommé dans les mois ou les années qui suivent. Vous poursuivez vos études en vue d'obtenir votre diplôme plus tard. Vous travaillez maintenant pour recevoir votre salaire quelques semaines plus tard. Vous économisez dès maintenant pour préparer une meilleure retraite plus tard.

Nous ne pouvons pas nier que nous avons une nature humaine et que nous sommes soumis à ces forces primales qui nous gouvernent depuis des centaines de milliers d'années. Nous avons tous évolué à partir de la même source, du même petit nombre de personnes. Nous avons expérimenté le monde, avec émotion, de la même manière que les chasseurs-cueilleurs. Très peu de choses ont changé dans ce sens et, dans une large mesure, nous ne pouvons pas vraiment contrôler qui nous sommes. Au centre de notre psychologie « primitive » se trouve le désir de trouver un partenaire, de se reproduire et de transmettre notre ADN. Les prédateurs sauvages ont cessé de nuire à notre existence, mais notre cerveau vit toujours dans un environnement à retour immédiat pour survivre et satisfaire les besoins primaires : se nourrir, éviter les dangers et peut-être avoir la chance de se reproduire. Pour attirer un partenaire convenable, nous cherchons à acheter des choses qui rehausseront notre valeur sociale et nous donneront l'impression de réussir.

Le problème est que notre société moderne n'est passée que de l'environnement à retour immédiat à l'environnement à retour retardé depuis les cinq cents dernières années avec la révolution scientifique⁸, et une grande partie des changements ont eu lieu au cours du xx^e siècle (médecine, transport, Internet). Pour notre cerveau qui a évolué pendant des centaines de milliers d'années pour des bénéfices immédiats, un siècle n'est

qu'un grain de sable dans un désert. Cela a provoqué de graves conflits entre nos comportements et l'environnement.

Prendre la mauvaise décision est facile quand nous avons un résultat immédiat et que nous n'en ressentons les conséquences négatives que plus tard. Ce n'est pas toujours facile et certaines personnes portent le poids d'un mauvais choix parfois toute une vie. Prendre un dessert à un résultat positif immédiat, c'est bon, c'est sucré et ça rend heureux, mais le résultat final est défavorable, ça peut faire grossir après quelques semaines ou quelques mois et même provoquer un diabète après des années. Aller sur les réseaux sociaux peut être divertissant sur le moment, mais à long terme, c'est du temps perdu que vous auriez pu investir dans la poursuite de vos projets. Plus la satisfaction est immédiate et instantanée, plus elle est susceptible d'avoir des conséquences négatives à long terme.

Pour les bonnes habitudes, c'est souvent l'inverse. Plus la conséquence est positive à long terme, plus les efforts à consentir dans le présent sont difficiles. Ce n'est qu'après des mois et des années que des résultats concrets de vos séances de musculation seront visibles ; le résultat immédiat est défavorable, c'est difficile, pénible et cela demande beaucoup d'efforts dans l'instant. Mais si l'entraînement est mauvais, cela peut avoir un résultat satisfaisant au début puis provoquer des douleurs progressives à long terme. C'est toute l'ambivalence d'une bonne et d'une mauvaise habitude, elles sont à double tranchant ; soit elles font du temps votre allié, soit elles font du temps votre ennemi.

Notre cerveau n'est pas fait pour le monde moderne dans lequel nous vivons. Il n'a pas évolué pour résister à autant de gratifications instantanées parce qu'auparavant, les récompenses étaient rares. Nous recherchons naturellement le plaisir et évitons la douleur. À l'époque, c'était nécessaire pour survivre, mais aujourd'hui, nous avons besoin de souffrir un peu pour recueillir les bienfaits dans l'avenir. Le contexte du retour retardé occasionne de sérieux conflits entre nos comportements instinctifs et l'environnement moderne hautement addictif. C'est pourquoi, la plupart du temps, nous ne faisons pas ce que nous voulons faire parce que nous ne pouvons pas repousser indéfiniment la tentation de satisfaire à des besoins primaires.

LA FATIGUE DÉCISIONNELLE

Imaginez que vous venez de parcourir 20 kilomètres à pied. Sur le chemin du retour, vos jambes tremblent et vous ne pensez qu'à vous asseoir. Eh bien, notre volonté fonctionne comme un muscle fatigué par les sollicitations.

Roy Baumeister, professeur de psychologie à l'université de Floride, a découvert que nous utilisons notre volonté pour tout faire et que nos réserves de volonté sont limitées – que ce soit dans le choix d'un dentifrice, d'un article à lire ou d'être courtois. Baumeister a effectué les premières expériences sur ce phénomène, connu sous le nom de « fatigue décisionnelle » (*ego depletion*)⁹. La fatigue décisionnelle désigne la détérioration de la qualité des décisions prises par une personne après une longue séance de prise de décision. Elle peut conduire à des décisions irrationnelles et à de mauvais choix. Par exemple, les juges rendent des décisions moins favorables tard dans la journée par rapport au début de la journée¹⁰.

Durant l'une des études de Baumeister, des participants ont été répartis en groupes dans une salle dégageant une odeur de biscuits : un groupe était invité à manger des biscuits et l'autre des radis. Dans la seconde moitié de l'expérience, ils ont dû résoudre des énigmes de géométrie. Curieusement, ceux qui ont mangé des radis passaient beaucoup moins de temps à essayer de compléter ces énigmes que ceux qui ont mangé les biscuits¹¹. Autrement dit, préoccupé par la saveur des biscuits, le groupe « radis » a tout fait pour tenter de résister à la tentation, laissant peu de ressources pour des tâches plus difficiles.

Plus nous prenons de décisions, moins elles sont bonnes. Chez l'adulte, la consommation d'énergie du cerveau se situe entre 20 et 25 % de la dépense énergétique totale de l'organisme, pour seulement 2 % de son poids. La concentration est loin d'être un puits sans fond ! Cela signifie que nous ne pouvons prendre qu'un nombre limité de décisions logiques avant que le réservoir ne soit vide et que nous n'ayons plus que le premier mode réactif.

Pour cette raison, la majorité des personnes au pouvoir s'efforcent de limiter au strict minimum les décisions banales et insignifiantes, qu'il

s'agisse du choix des vêtements ou des repas, afin de se concentrer uniquement sur les décisions essentielles. Mark Zuckerberg, PDG de Facebook, ne porte que des t-shirts gris, Barack Obama ne met que des costumes de couleur gris ou bleu marine et Steve Jobs avait plus d'une centaine de cols roulés noirs et les mêmes jeans.

On a tendance à prendre de mauvaises décisions dans un contexte marqué par la fatigue décisionnelle. Lorsque vous rentrez chez vous épuisé après une journée de travail, vous pouvez vous retrouver confortablement allongé sur le canapé à regarder une émission de télé plutôt que de lire un ouvrage passionnant ou de faire un peu de sport. Sous la pesanteur de la fatigue, du stress ou de l'ennui, nous préférons l'action la plus simple et la plus plaisante à faire pour échapper à nos humeurs.

Malheureusement, notre cerveau ne fait pas la distinction entre les bonnes et les mauvaises habitudes – il se contente de trouver la réponse la plus fiable qu'il a apprise pour satisfaire une envie ou s'adapter à un environnement. Dès qu'une routine est installée dans la catégorie automatique, le retour en arrière devient difficile du fait que l'on a une envie de se voir récompensé à la fin de la boucle d'une habitude. Ainsi, la cigarette apportera de la nicotine, le grignotage soulagera un certain désarroi et procrastiner calmera un certain stress et permettra d'oublier ses problèmes. Sans récompense, il n'y a pas d'habitude.

Nous avons découvert une introduction théorique du fonctionnement des habitudes, il est maintenant grand temps de passer à la stratégie pour découvrir comment nous allons développer un système pour créer une nouvelle habitude que vous souhaiteriez adopter ([partie II](#)) ou vous défaire d'une mauvaise habitude qui vous trouble ([partie III](#)).

Les points clés de la [partie I](#)

- Certains comportements que nous avons appris se sont constitués dans le temps par l'association d'un stimulus conditionnel et d'un stimulus inconditionnel.
- Nos comportements ne relèvent pas vraiment d'un processus décisionnel très élaboré, mais dépendent le plus souvent de nos interactions avec un environnement, des stimuli perçus et parfois de nos pensées. Certains comportements peuvent être ainsi prédits.
- Nous apprenons par essai et erreur.

- Un comportement qui apporte des conséquences satisfaisantes a tendance à être répété jusqu'à en devenir automatique. Un comportement non récompensé ne donne pas envie d'être répété et aura tendance à disparaître.
- Selon le modèle comportemental de Fogg, trois éléments doivent se produire simultanément pour qu'un comportement se produise : la motivation, la capacité et un déclencheur.
- Une habitude est un comportement qui a été répété tellement de fois qu'il en est devenu automatique.
- Une habitude est une solution fiable tirée de votre expérience pour répondre à un problème ou satisfaire une envie.
- Une habitude suit une boucle en quatre étapes : déclencheur, envie, réponse, récompense.
- Pour développer une habitude, concentrez-vous sur la répétition dans un contexte donné plutôt que de respecter un nombre de jours.
- Notre nature humaine nous prédispose au présent et aux plaisirs instantanés, ce qui nous empêche de penser aux bienfaits du long terme.
- La fatigue décisionnelle est le phénomène désignant la détérioration de la qualité de nos décisions après une longue période de décisions. Nos décisions qualitatives sont limitées. Ainsi, plus nous prenons de décisions dans la journée, moins les suivantes seront bonnes.
- La fatigue, l'anxiété, le stress nous rendent vulnérables à toute tentation. Elles nous conduisent à choisir l'option la plus évidente, la plus attractive, la plus simple et la plus satisfaisante pour soulager nos envies – ce qui nous pousse à prendre de mauvaises décisions.

1. Neal D.T., Wood W. et Quinn J.M., « Habits – A repeat performance », *Current Directions in Psychological Science*, vol. 15, n° 4, 2006, p. 198-202 – <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-8721.2006.00435.x>
2. www.behaviormodel.org
3. Fogg B.J., « On Simplicity » – Vimeo, 2008. vimeo.com/2094487
4. Fogg B.J., « Fogg behavior model in 2 minutes and 30 seconds », YouTube, 2015 – www.youtube.com/watch?v=jsbF9z6adAo
5. Clear James, *Atomic Habits*, Avery, 2018.
6. Maltz Maxwell, *Psycho-Cybernetics*, Simon & Schuster, 1960. Édition française : *Psycho-Cybernétiq*ue, Godefroy, 1979.
7. Lally P., Van Jaarsveld C.H.M., Potts H.W.W. et Wardle J., « How are habits formed: Modelling habit formation in the real world », *European Journal of Social Psychology*, n° 40, 2009, p. 998-1009 – <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/ejsp.674>
8. Harari, Yuval, Noah, *Sapiens – Une brève histoire de l'humanité*, Albin Michel, 2015.
9. Baumeister Roy et Tierney John, *Le Pouvoir de la Volonté*, Flammarion, 2017.
10. Danziger Shai, Levav Jonathan et Avnaim-Pesso Liora, « Extraneous factors in judicial decisions », *Proceedings of the National Academy of Sciences*, vol. 108, n° 17, 2011 p. 6889-6892 – www.pnas.org/content/108/17/6889
11. Baumeister R.F., Bratslavsky E., Muraven M. et Tice D.M., « Ego depletion: is the active self a limited resource ? », *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 74, n° 5, 1998, p. 1252-

1265 – <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9599441#>

<https://frenchpdf.com>

Comment créer de bonnes habitudes

Le plus grand obstacle à l'acquisition d'une nouvelle habitude est que celle-ci est difficile à démarrer dans le présent et pénible à maintenir à long terme. À mon sens, cela repose sur l'une des trois raisons suivantes :

- vous ne comprenez pas comment les habitudes se structurent pour en tirer profit ;
- vous tentez d'en faire trop, et trop vite, au risque de vous exposer à l'échec et à la frustration ;
- vous pouvez ne pas être prêt à changer.

Dans ce contexte, vous pourriez alors invoquer le manque de motivation, le problème de concentration ou le manque de volonté imputable à la fatigue. Mais ce sont des chimères. La motivation n'est jamais suffisante dans la mesure où elle disparaît toujours à certains moments. La concentration fait toujours défaut en raison des trop nombreuses sources de distraction dans les environs. La volonté manque toujours à l'appel quand on est fatigué et affaibli. Ne blâmez ni votre motivation, ni votre volonté, ni même votre autodiscipline. Certes, elles jouent un rôle dans le changement d'une habitude, mais les pointer du doigt n'y change rien. Le problème ce n'est pas vous, mais vos stratégies.

Créer de nouvelles habitudes et se défaire de mauvaises routines sont deux processus différents. Dans le premier cas, c'est comme si vous plantez un arbre et dans le second cas, c'est comme si vous le déracinez. Créer de nouvelles habitudes est plus simple que de changer des habitudes. Vous partez de zéro. Vous n'êtes pas soumis à des désirs irrationnels, vous n'êtes

pas sous l'emprise d'impulsions fugaces ou encore victime d'une dépendance profondément enracinée sous le poids des années. Cela ne signifie pas pour autant que le voyage sera tranquille, d'où l'importance de renforcer votre nouvelle habitude avec des stratégies qui en favorisent sa pérennité. Personne ne peut échapper aux pièges, aux dangers et aux contraintes. Nous devons composer avec cette réalité et en accepter toutes ses manifestations bénéfiques et nuisibles.

Dans cette section, je vais vous présenter un éventail de stratégies visant à favoriser l'acquisition et le maintien de nouvelles habitudes pour les rendre plus évidentes, plus attractives, plus faciles et plus satisfaisantes. Grâce à ce plan détaillé, vous aurez une stratégie pour créer un système dans lequel les bonnes habitudes émergeront naturellement.

Étape 1

Dressez l'inventaire de vos habitudes existantes

« Jusqu'à ce que vous preniez conscience de votre inconscient, il dirigera votre vie et vous appellerez cela le destin. »

— Carl Jung, psychiatre et fondateur de la psychologie analytique

POURQUOI

Si vous n'avez pas conscience de vous-même, vous ne pouvez pas vous changer vous-même. Le processus de changement de comportement commence toujours par la prise de conscience. Lorsque nos habitudes deviennent automatiques, nous ne prêtons pratiquement plus attention à ce que nous faisons. Cela constitue le plus grand danger des habitudes, car elles peuvent nous entraîner dans des conduites routinières sans que nous sachions prendre du recul pour savoir ce qu'il faut améliorer ou remplacer.

Selon votre situation et vos objectifs, une de vos habitudes aura un sens différent. Si vous souhaitez prendre du poids et des muscles, consommer des aliments gras pourrait être une bonne habitude. Si vous désirez perdre du poids, ce même comportement risquerait d'être une mauvaise habitude. Cela dépend de la nature du problème.

Les habitudes ne sont pas bonnes ou mauvaises, il n'y a que des habitudes efficaces pour résoudre les problèmes sinon vous ne les répéteriez pas. Dans ce premier exercice, nous voulons simplement prendre conscience de nos comportements. Il est donc important de cartographier vos habitudes

existantes afin de prendre conscience de vos automatismes avant même de pouvoir les modifier.

COMMENT

Dans *Atomic Habits*, James Clear propose un exercice simple (*The Habit Scorecard*) pour prendre conscience de vos comportements, reconnaître les habitudes qui font partie de votre identité et déceler les déclencheurs qui peuvent vous inciter à l'action¹. Si vous faites cet exercice sérieusement, vous gagnerez en clarté sur votre passé et votre futur. Dans un premier temps, vous pourrez retracer le fil de votre vie pour comprendre comment vous en êtes arrivé à adopter une habitude et ce que ce comportement dit de vous. Dans un second temps, vous pourriez appliquer une grille de lecture pour distinguer les habitudes à conserver de celles qu'il faudrait changer (vous en saurez plus dans la [partie III](#)). Considérez ces réponses comme étant les pièces d'un puzzle à assembler progressivement en vue de façonner l'identité que vous souhaitez incarner.

1. **Dressez une liste de vos habitudes quotidiennes.** Pensez à ce que vous avez fait ce matin après votre réveil. Comment passez-vous la première heure de votre journée ? Comment répondez-vous aux mêmes situations dans votre vie ? Comment occupez-vous la dernière heure de votre journée avant de vous coucher ?

Vous pourriez aussi demander à un proche de faire cette liste avec vous pour mieux prendre conscience de votre fonctionnement. Demandez-leur : « Qu'est-ce que j'ai l'habitude de faire selon toi ? » Vous serez surpris de découvrir que nous n'avons pas tous les mêmes réponses face à des envies similaires ou des problèmes récurrents.

Exemples :

- *Se réveiller*
- *Désactiver l'alarme*
- *Boire de l'eau*
- *Consulter votre téléphone*

- *Aller à la salle de bain*
- *Prendre une douche*
- *Suspendre votre serviette pour l'assécher*
- *Se brosser les dents*
- *Mettre du déodorant*
- *S'habiller*
- *Préparer une tasse de thé*
- *Sauter le petit-déjeuner*
- *Tirer la chasse d'eau*
- *Se laver les mains*
- *Enfiler ses chaussures*
- *Accrocher sa veste en rentrant du travail*
- *Éteindre la lumière*

2. **Évaluez vos comportements.** Une fois que vous avez la liste complète, examinez chaque comportement et posez-vous les questions suivantes : s'agit-il d'une bonne habitude, d'une mauvaise habitude ou d'une habitude neutre ? Cette habitude m'aide-t-elle à devenir le genre de personne que je veux être ?

Si c'est une bonne habitude qui aura des effets bénéfiques à long terme et renforcera l'identité que vous désirez, écrivez « + » à côté de celle-ci. Si c'est une mauvaise habitude qui aura des désavantages à long terme ou qui entrera en conflit avec l'identité que vous désirez, écrivez « - ». Si c'est une habitude neutre, écrivez « = ».

Ainsi, la liste ci-avant pourrait ressembler à ceci :

- *Se réveiller =*
- *Désactiver l'alarme =*
- *Boire de l'eau +*
- *Consulter votre téléphone -*
- *Aller à la salle de bain =*
- *Prendre une douche +*

- *Suspendre votre serviette pour l'assécher =*
- *Se brosser les dents +*
- *Mettre du déodorant +*
- *S'habiller =*
- *Préparer une tasse de thé +*
- *Sauter le petit-déjeuner -*
- *Tirer la chasse d'eau =*
- *Se laver les mains +*
- *Enfiler ses chaussures =*
- *Accrocher sa veste en rentrant du travail =*
- *Éteindre la lumière +*

-
1. James Clear, *The Habits Scorecard : Use This Simple Exercise to Discover Which Habits You Should Change*, [JamesClear.com](https://jamesclear.com), 2018. <https://jamesclear.com/habits-scorecard>

Étape 2

Choisissez une habitude clé

« Les habitudes-clés offrent ce qui est connu dans la littérature académique sous le nom de “petites victoires”. Elles aident d’autres habitudes à s’épanouir en créant de nouvelles structures, et elles établissent des cultures où le changement devient contagieux. »

— Charles Duhigg, journaliste et auteur du livre *Le Pouvoir des Habitudes*

POURQUOI

Toutes les habitudes ne se valent pas. Certaines habitudes tendent à se répandre et à entraîner toute une série de changements dans différents domaines de votre vie. Charles Duhigg appelle ces comportements des « habitudes clés » (*keystone habits*)¹. Les habitudes clés constituent le socle sur lequel reposent d’autres habitudes.

Une habitude clé déclenche un changement généralisé. Se coucher tôt permet de se lever plus tôt, d’avoir plus d’énergie et de mieux démarrer sa journée. Pratiquer un sport vous permet de mieux dormir, de soigner votre alimentation, de gagner en confiance et en autodiscipline. La lecture est l’une de mes plus grandes habitudes clés. Lire m’a permis de nourrir ma pensée, d’acquérir de nouvelles compétences, de résoudre des problèmes et de mieux réfléchir.

L’inverse est aussi vrai pour les mauvaises habitudes. Si vous veillez tard la nuit devant la télévision ou l’ordinateur, vous aurez des troubles du sommeil, ce qui affectera votre énergie au réveil et donc votre humeur. Vous perdrez une partie de votre attention au point de prendre de mauvaises décisions susceptibles de vous rendre malade, stressé, épuisé et en mauvaise santé. Tout ce cercle vicieux part d’une seule mauvaise habitude.

Je vous propose un exercice pour identifier l'habitude qui vous serait la plus utile pour vous. Pour cela, nous devons cerner votre besoin. Commençons tout de suite !

COMMENT

1. **Notez chaque domaine dans lequel vous aimeriez progresser dans votre vie.** Il peut s'agir d'accroître votre productivité, d'être en meilleure santé, d'améliorer votre apprentissage, de développer votre réseau professionnel et d'avoir de meilleures relations sociales. Si rien ne vous vient, prêtez attention à vos pensées, vous réaliserez que vous pensez souvent à un seul problème – le plus important et aussi le plus déroutant.
2. **Choisissez une seule habitude clé.** Rappelez-vous que la réserve de notre volonté est limitée. Concentrez-vous sur un seul changement pour garder les choses simples et éviter la dispersion. Assurez-vous que cette habitude vous rapprochera de vos objectifs ou vous facilitera un peu plus la vie. Si vous manquez d'inspiration, référez-vous à la [partie IV](#) en vous demandant : « Quelle habitude aurait les retombées les plus concrètes dans ma vie ? »
3. **Dressez une liste des avantages à développer cette bonne habitude.** Emportez avec vous cette liste et relisez-la tous les jours. Songez un instant au comportement qui aurait les meilleures retombées dans votre vie si vous la faisiez chaque jour. Il peut s'agir de faire sport, de bien dormir, d'avoir une alimentation saine et variée, de désencombrer votre intérieur, de méditer, d'apprendre une nouvelle compétence, de lire, d'écrire, de se lever tôt, etc.

Je vous propose de faire l'analyse des avantages, faiblesses, opportunités et menaces de l'habitude que vous vous apprêtez à choisir. Voici un exemple.

Habitude : désencombrer mon intérieur	
<p>Avantages : éléments internes positifs</p> <ul style="list-style-type: none"> - Réduction du stress. - Meilleure organisation personnelle : la structure cohérente et adaptée à chaque emplacement peut vous rendre plus rigoureux et méthodique. - Sentiment de bien-être : la répartition harmonieuse de vos affaires et de votre intérieur peut vous procurer de la joie et vous donner envie d'en prendre soin. 	<p>Faiblesses : éléments internes négatifs</p> <ul style="list-style-type: none"> - Difficulté à se séparer d'objets sentimentaux. - Réclame de la patience. - Peut se révéler épuisant et décourageant selon le nombre de vos affaires. - Risque de vous détourner de vos priorités plus urgentes et importantes.
<p>Opportunités : éléments externes positifs</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tout objet de valeur (utile ou qui vous rend heureux) est conservé et plus facilement accessible. - Gain de temps : chaque objet a sa place et se retrouve plus facilement. Le rangement est minimal et ne réclame plus autant de ménage. - Gain d'espace : l'air circule mieux et vous avez une meilleure vision de votre environnement. - Offrir une seconde vie à vos possessions. 	<p>Menaces : éléments externes négatifs</p> <ul style="list-style-type: none"> - La durée du désencombrement varie selon le nombre de vos affaires (tri, don, mise en vente des objets, jeter). - Les personnes composant votre foyer peuvent vous empêcher de faire l'exercice en conscience, ce qui peut représenter une source de conflit. - Risque de jeter un bien important ou de se défaire d'un objet utilitaire, ce qui peut pousser à le racheter.

1. Duhigg Charles, *Le Pouvoir des habitudes*, Flammarion, 2016.

Étape 3

Commencez petit, et faites-en un peu plus chaque jour

« *Rendez cela si facile que vous ne puissiez pas dire non.* »

— Leo Babauta, auteur et blogueur du site Zenhabits.net

POURQUOI

Lorsque nous essayons de prendre une nouvelle habitude, nous avons tendance à être portés par un optimisme excessif et à vouloir des résultats rapides. Cela nous amène à formuler des objectifs irréalistes qui nous font espérer un avenir bien meilleur si nous disposions de plus d'argent, du corps de nos rêves, du partenaire idéal et d'une situation professionnelle à la hauteur de nos passions.

Appréhender les choses de cette façon, c'est en réalité s'engager sur l'autoroute de l'échec... Pourquoi ? Parce que vous ignorez la somme des petites actions accumulées sur le long terme pour parvenir au résultat souhaité. C'est comme vouloir atteindre le sommet d'une montagne, sans même penser à l'escalader.

Pour Brian J. Fogg, chercheur et scientifique du comportement à l'université de Stanford, la meilleure façon de transformer nos vies est de faire des petits ajustements accessibles plutôt que de chercher des changements radicaux. Pour cela, Fogg propose de créer une petite habitude (*tiny habits*), soit un comportement que vous faites au moins une fois par jour, qui vous prend moins de 30 secondes à faire, et qui doit être immédiatement célébré pour donner envie à votre cerveau de la répéter¹.

Fogg raconte dans un TED qu'il voulait se mettre au sport. Ainsi, après avoir été aux toilettes, il a fait deux pompes. Puis il a célébré sa victoire en déclarant : « Je suis génial ! » Lorsque faire deux pompes est devenu trop facile, il est passé à cinq, puis huit, pour un total de 60 à 70 pompes par jour² ! Pour avoir suivi cette méthode, j'étais allé jusqu'à 140 pompes par jour. Suffisant pour se mettre en confiance et décider de suivre un petit programme plus structuré pour travailler tout le corps.

Pour développer une nouvelle habitude, il est essentiel de commencer par une action très simple afin que votre cerveau puisse l'apprendre et la répéter rapidement. Ainsi, plus besoin de motivation, de volonté ou de persévérance. Grâce à ce simple procédé, vous réduisez votre résistance interne et favorisez l'expression d'un progrès rapide et constant. À long terme, ces gains modestes s'accumulent et se transforment en des changements massifs. Pensez à ce proverbe asiatique qui nous rappelle que tout long voyage commence par un petit pas.

COMMENT

Dans les pages suivantes, vous découvrirez comment associer votre habitude avec des déclencheurs et des récompenses appropriées. Commençons par simplifier autant que possible votre comportement désiré.

1. **Suivez la règle des 30 secondes.** Le principe est que toute activité puisse être décomposée en une habitude qui devrait vous prendre moins de 30 secondes. Plus c'est ridicule au début, meilleurs seront les résultats. Demandez-vous : « Comment rendre cette nouvelle habitude tellement simple afin que je ne puisse pas la refuser ? »
 - *Lecture.* Laissez de côté la lecture d'un bouquin entier, lisez au moins une phrase par jour. Puis, ajoutez une phrase de plus le lendemain. En peu de temps, vous lirez au moins 10-20 pages par jour. Cela représente entre un et deux livres par mois !
 - *Journal.* Vous voulez écrire un journal ? Commencez par écrire une phrase par jour en répondant à une question simple comme : qu'est-ce que j'ai fait aujourd'hui ? Qu'est-ce que j'ai appris aujourd'hui ?

Qu'est-ce que je peux faire pour m'améliorer demain ? Progressivement, vous allez ajouter plus de détails et de profondeur à votre journal.

- Sport. Plutôt que de commencer avec 50 pompes, débutez avec une seule pompe par jour. Ajoutez ensuite une autre pompe le lendemain et ainsi de suite. Au 20^e jour, vous ferez 20 pompes par jour. Ensuite, vous aurez probablement envie de faire de nouveaux exercices puis de suivre un programme d'entraînement simple.*
 - Méditation. Quand j'ai commencé à méditer, j'ai débuté avec 10 secondes. Puis j'ai ajouté 10 secondes de plus par jour. Chaque semaine, je gagnais une minute de méditation, soit 5 minutes en un mois et 20 minutes en quatre mois. En moins de six mois, vous pouvez méditer 30 minutes !*
 - Finances. Si vous souhaitez épargner 100 € par mois, commencez par 10 €.*
 - Alimentation. Vous voulez manger cinq portions de fruits et légumes par jour ? Mangez-en un pour commencer.*
 - Apprendre une langue. Si vous souhaitez apprendre l'anglais, apprenez un mot d'anglais tous les jours.*
2. **Respectez votre engagement, même s'il est minimal.** Mieux vaut faire une pompe que pas du tout. Mieux vaut lire une phrase d'un livre que pas du tout. Vous n'avez pas assez de temps pour écrire un article ? Écrivez au moins une phrase. Vous n'avez pas assez de temps pour un entraînement complet ? Limitez-vous aux répétitions d'un seul exercice comme des pompes ou des squats. Vous n'avez pas envie de courir ? Consacrez-vous uniquement aux trente premières secondes pour enfiler votre tenue de sport ou vos chaussures de course. Une fois que vous avez mis vos chaussures de course, vous partirez probablement pour un footing. Le simple fait de commencer peut vous encourager à en faire plus que prévu.
3. **Ancrez votre habitude avant d'en faire plus.** Au début, les résultats ne comptent pas. Nous cherchons à maîtriser l'automatisation des comportements souhaités. Ce qui importe, c'est devenir le type de personne qui respecte toujours ses engagements et qui ne rate aucune répétition. Vous ne voulez pas lire un livre, mais devenir un lecteur.

Vous ne voulez pas courir un marathon, mais devenir un coureur. Vous ne voulez pas écrire un livre, mais devenir un écrivain. Une fois que votre petite habitude deviendra une composante naturelle de votre quotidien, vous pourriez alors envisager d'ajouter des répétitions ou d'augmenter proportionnellement l'habitude. Il est essentiel de normaliser avant de chercher à optimiser. Vous ne pouvez pas améliorer une habitude qui n'existe pas.

-
1. www.tinyhabits.com
 2. Fogg B.J., « Forget big change, start with a tiny habit : BJ Fogg at TEDxVermont », YouTube, 2012 – www.youtube.com/watch?v=AdKUJxn-R8

Associez-la avec un déclencheur évident

« Un bon designer s'assure que les actions appropriées sont perceptibles et que celles inappropriées sont invisibles. »

— Donald Norman, psychologue cognitiviste américain et auteur du livre *The Design of Everyday Things*

POURQUOI

Développer une nouvelle habitude est comme adopter la posture d'un designer ergonomique, vous devez réfléchir en amont en vue d'harmoniser un environnement qui suggère à l'utilisateur de faire ce que vous souhaitez qu'il exécute lorsqu'il interagit avec un objet ou un système. En ergonomie, le terme *affordance* (ou « potentialité ») désigne « la capacité d'un objet ou d'un système à évoquer son utilisation, sa fonction ». Par exemple, la poignée d'une porte encourage l'individu à tourner la poignée et à la pousser ou la tirer dans la direction indiquée par les charnières pour ouvrir la porte. L'affordance fait également référence à la relation entre un objet, comme une chaise, et une personne. L'affordance est conjointement déterminée par les propriétés de l'objet et les capacités de la personne qui interagit avec l'objet. Ainsi un humain pourrait s'asseoir sur une chaise tandis qu'un éléphant pourrait jouer avec la chaise ou être indifférent. Tout ergonomique vise un idéal : rendre intuitive l'utilisation d'un objet ou d'un service, c'est-à-dire d'offrir à l'utilisateur les moyens d'interagir immédiatement et spontanément avec l'objet sans qu'il ait besoin de lire un manuel d'utilisation. Par exemple, la forme d'une chaise suggère de s'asseoir dessus.

Dans la conception d'une nouvelle habitude, nous cherchons à avoir un genre d'affordance ; nous voulons proposer la meilleure relation possible entre nous-mêmes et notre environnement afin de suggérer le bon comportement souhaitable. Ainsi, la motivation et la volonté ne sont pas des alliées fiables. La motivation est instable comme une vague, parfois nous sommes motivés et parfois pas. Ne comptez pas seulement sur votre motivation (quelque chose qui change) pour développer une nouvelle habitude (quelque chose que vous voulez faire constamment). Votre mémoire, votre motivation et votre volonté vous feront toujours défaut à un moment donné parce que ce sont des ressources épuisables. C'est pourquoi, pour développer une nouvelle habitude, il est essentiel de choisir un déclencheur approprié – un appel à l'action – qui vous rappelle naturellement et vous incite spontanément à prendre le comportement que vous souhaitez dans un contexte donné. Le but de ce déclencheur est d'éliminer tout effort mental pour rendre l'habitude évidente à faire. Un plan d'action prédéterminé vous permettra de vous libérer des contraintes de motivation et de volonté.

COMMENT

Il existe deux techniques pour vous permettre de faciliter le démarrage de n'importe quelle habitude.

- **Utilisez un plan si – alors.** Élaborée par le psychologue Peter Gollwitzer au milieu des années 1990¹, la modélisation de l'implémentation de l'intention est un plan d'action clair que vous établissez à l'avance pour savoir quand et où agir. La formule est simple : « Lorsque la situation X se présente, je vais exécuter la réponse Y. » ou dans sa forme basique : Si [SITUATION], alors je ferai [COMPORTEMENT].

Pour appliquer cette stratégie à vos habitudes, il suffit de remplir cette phrase : Je ferai [COMPORTEMENT] à [TEMPS] dans [LOCATION].

- « *Je veux écrire tous les jours* » devient : « *J'écrirai au moins une phrase à 20 h 30, chez moi.* »

- « *Je méditerai quand j'aurai du temps* » devient : « *Je méditerai pendant une minute à 7 heures, dans ma cuisine.* »
- « *J'essaierai de lire plus souvent* » devient : « *Je lirai au moins une page d'un livre à 21 h, dans mon lit.* »
- **Empilez vos habitudes.** Le meilleur moyen d'établir un lien avec votre nouvelle habitude pour la rendre évidente est de la rattacher avec une routine existante qui agira comme un déclencheur. Pour appliquer cette technique, choisissez une habitude courante et complétez la phrase suivante : Après [HABITUDE ACTUELLE], je ferai [NOUVELLE PETITE HABITUDE].

Selon Brian J. Fogg, il y a quatre principes à retenir lorsque vous choisissez l'habitude qui servira de déclencheur au nouveau comportement que vous cherchez à développer².

1. **Votre habitude doit être extrêmement fiable.** Préférez les comportements que vous avez toujours faits.
 - *Après que mes pieds ont touché le sol le matin, je dirai : « Ça va être une belle journée. »*
 - *Après avoir fait mon lit, je m'étirerai en touchant mes orteils.*
 - *Après être entré dans ma voiture, je prendrai deux respirations profondes.*
2. **Votre habitude doit être un événement précis.** Un déclencheur flou (comme « après le dîner » ou « chaque fois que je me sens stressé ») ne convient pas très bien. Précisez-les : « Après avoir allumé mon téléphone », « Après m'être assis dans le train », « Après avoir bu un verre d'eau », « Après que le soleil s'est couché », « Après que la musique s'est arrêtée », etc. Les déclencheurs temporels et de lieu peuvent être habilement exploités.
 - *Après avoir fait ma tasse de thé, je méditerai pendant 60 secondes.*
 - *Après avoir mangé mon petit-déjeuner, je boirai un verre d'eau.*
 - *Après avoir allumé mon ordinateur, je rangerai un article sur mon bureau.*
 - *Après 21 heures, j'éteindrai tous mes écrans.*

- *Après avoir posé ma tête sur l'oreiller, je remercierai une bonne chose qui m'est arrivée aujourd'hui.*
3. **Votre habitude doit correspondre avec la fréquence à laquelle vous voulez faire votre nouvelle habitude.** Si vous voulez faire votre nouveau comportement une fois par jour (comme lire), alors séquencez-le après une habitude qui se produit juste une fois par jour (aller dans votre lit pour se coucher). Si vous voulez faire votre nouveau comportement de 4 à 7 fois par jour, alors séquencez-le après une habitude qui se produit de 4 à 7 fois dans votre journée.
- *Après être allé aux toilettes, je boirai un verre d'eau (cela me rappelle de me réhydrater sans y penser).*
 - *Après avoir bu de l'eau, je me rappellerai une chose que j'ai apprise récemment (très pratique pour apprendre de nouveaux concepts et mieux les retenir).*
 - *Après avoir lu un article, je noterai au moins une phrase de ce que j'en ai retenu dans un carnet.*
 - *Après un appel professionnel, je noterai au moins une phrase de ce que j'ai retenu de l'échange.*
4. **Votre habitude devrait se rapporter naturellement au nouveau comportement.** Une bonne habitude d'ancrage est liée au nouveau comportement que vous souhaitez faire, tant dans le thème que dans le lieu.
- *Après m'être brossé les dents, j'utiliserai du fil dentaire. Tous deux sont en relation avec les soins dentaires et se déroulent au même endroit dans la salle de bain.*
 - *Après que mon réveil a sonné, je ferai mon lit immédiatement.*
 - *Après être rentré chez moi, j'accrocherai mes clés.*
 - *Après m'être installé dans mon lit, je lirai au moins une page d'un livre.*

1. Gollwitzer P.M. et Brandstaetter V., « Implementation intentions and effective goal pursuit », *Journal of Personality and Social Psychology*, n° 73, p. 186-199, 1997 – www.psych.nyu.edu/gollwitzer/97GollBrand_ImpIntGoalPurs.pdf

2. <https://www.tinyhabits.com>

<https://frenchpdf.com>

Rendez-la satisfaisante avec une récompense immédiate

« Cela explique pourquoi les habitudes sont si puissantes : elles créent des envies neurologiques. La plupart du temps, ces envies apparaissent si graduellement que nous n'en sommes pas vraiment conscients et que nous sommes souvent aveugles à leur influence. Mais comme nous associons les déclencheurs à certaines récompenses, une envie subconsciente émerge dans notre cerveau qui commence à faire tourner la boucle de l'habitude. »

— Charles Duhigg, journaliste et auteur du livre *Le Pouvoir des habitudes*

POURQUOI

Au début des années 1900, très peu d'Américains se brossaient les dents. Claude Hopkins, un des pionniers de la publicité moderne, était en charge du marketing du Pepsodent, un dentifrice révolutionnaire à la menthe qui picote dans la bouche. Il a développé une formule en deux étapes encore employée dans la publicité aujourd'hui : trouver un déclencheur simple et évident et définir clairement les récompenses.

Hopkins a commercialisé le Pepsodent comme un moyen d'éliminer la sensation du film de plaque que les gens ressentent sur leurs dents. Il a fait remarquer qu'avoir ce film sur les dents donnait l'impression qu'elles étaient miteuses et a laissé croire que si des millions d'Américains avaient des sourires d'un blanc éclatant, c'était grâce au Pepsodent. Évidemment, l'allégation était fautive. Cependant, Hopkins a réussi à identifier un déclencheur universel (dents sales) qu'il a lié à une récompense de belles dents. Pour la première fois, les gens ont commencé à acheter du dentifrice. Hopkins avait réussi à populariser l'habitude du brossage de dents en jouant sur la vanité et l'envie d'être propre, mais enlever la plaque dentaire

n'aurait pas suffi à intégrer le brossage de dents dans une routine quotidienne.

Une récompense était nécessaire. Dans le cas de Pepsodent, c'était la sensation de fraîcheur et de picotement après le brossage de dents. Cet effet est progressivement entré dans l'esprit des consommateurs qui ont assimilé une récompense tangible qu'ils ont commencé à désirer en oubliant de se brosser les dents. Une majorité des Américains a bien compris le lien avec cette récompense et, en l'espace d'une décennie, l'utilisation du dentifrice est passée de 7 % d'Américains à 65 % de la population américaine¹. Depuis cette découverte, la sensation de fraîcheur et de picotement est maintenant un élément de base dans tous les dentifrices.

La récompense est l'information qui permet au cerveau de satisfaire une envie et de savoir si un nouveau comportement doit être reproduit ou non à l'avenir. Nous pouvons également utiliser cette connaissance à notre avantage lorsque nous essayons de créer des habitudes. Si nous adoptons une habitude que nous attendons avec impatience, nous serons beaucoup plus susceptibles de la répéter. C'est pourquoi il est essentiel de se récompenser après chaque habitude afin d'associer celle-ci à un état de bien-être et d'avoir toujours envie de la refaire. C'est ce besoin qui crée automatiquement une habitude. Rappelez-vous : sans récompense il n'y a pas de comportement et encore moins d'habitude. Ce n'est qu'une fois que votre cerveau commence à s'attendre à la récompense que le re-câblage important aura lieu et vous permettra de créer de nouvelles habitudes.

COMMENT

Une bonne récompense présente trois caractéristiques principales : elles surviennent immédiatement après la routine, sont liées à l'action et sont minimes. Pensez aux footballeurs qui célèbrent leurs buts en embrassant leur maillot, en glissant sur la pelouse pour se faire féliciter par leurs coéquipiers et les supporters. Nous essayons ici de faire la même chose, mais sans pelouse.

Cette approche vous paraîtra un peu étrange, mais ceux qui se récompensent efficacement peuvent créer rapidement des habitudes. Voici

quelques suggestions pour célébrer vos petites victoires².

- **Faites un mouvement physique une fois** : lever le pouce en l'air, vous applaudir une fois, lever le poing, faire le signe de la victoire.
- **Faites un mouvement physique rythmé** : une petite danse de la victoire (on oublie le Mia ou la Macarena), prendre la posture de l'archer comme Usain Bolt (plus classe), taper la pause victorieuse d'un de vos personnages préférés !
- **Dites quelque chose à voix haute ou pensez-le** : « Je suis génial ! », « Bon travail ! », « Super ! », « Tu gères ! », « Yes ! »
- **Chantez une chanson à voix haute ou chantonnez-la dans votre tête** : « Eyes of the Tiger » (Survivor), « Gonna Fly Now » (Bill Conti, thème de *Rocky*), « Billie Jean », « Don't Stop 'Til You Get Enough » (Michael Jackson).
- **Imaginez entendre de la musique ou un effet sonore** : une foule rugissante qui vous acclame, la fanfare de la victoire d'un « Final Fantasy », une explosion avec un arrêt sur image où vous tapez la pause comme si vous figuriez dans le générique d'une série.
- **Ressentez un sentiment de réussite à l'intérieur de vous** : un sentiment de joie pour votre action, de contentement dans vos progrès tranquilles, d'excitation pour les bienfaits à venir.

Vous pouvez aussi combiner deux ou plusieurs célébrations.

Si vous avez réussi l'exploit de faire manger un brocoli à un enfant, vous pouvez faire une pause victorieuse, imaginer une musique glorieuse comme dans le film *Rocky*, vous congratuler en vous disant, par exemple : « Tu gères ! » Vous n'êtes pas obligé d'utiliser la même célébration. Si vous êtes dans un lieu public, alors votre célébration ne sera pas visible (ça serait gênant). Dans ce cas, vous pourriez vous limiter à un sentiment de victoire intérieur avec une pensée comme « Bon travail » ou « On est sur la bonne voie ». Ou parfois vous pourriez penser à une personne qui vous est chère et qui serait fière de vous voir réussir. Cela libère des émotions positives et fonctionne comme une célébration. L'important est de trouver votre célébration qui vous est authentique et qui fonctionne pour vous.

- **Mesurez vos progrès.** Le suivi des habitudes crée un déclencheur visuel qui peut vous rappeler d'agir. C'est intrinsèquement motivant à faire, car vous voyez les progrès que vous faites et cela crée une récompense visible. La mesure est utile quand elle vous guide dans la bonne direction, pas quand elle vous consume dans une logique de performance pure et dure. En mesurant vos progrès, vous pouvez aussi vous récompenser comme si vous montez d'un niveau.
- **Employez la stratégie de Jerry Seinfeld.** Procurez-vous un grand calendrier mural, mettez-le bien en évidence en le plaçant dans un lieu où vous le verrez souvent (réfrigérateur, porte d'entrée, chambre, toilettes). Chaque fois que vous cochez une date dans votre calendrier, vous aurez investi une journée supplémentaire dans votre série. Ce rappel visuel renforce votre engagement. Plus la série se développe, plus vous lutterez pour son maintien³.
- **Téléchargez un traqueur d'habitudes.** Vous pouvez documenter et suivre vos habitudes avec des applications telles que Loop – Suivi d'habitudes (simplicité) ou HabitBull (complet). Pour les joueurs, vous avez Habitica, une application gratuite qui traite votre vie comme un jeu en transformant vos tâches quotidiennes en aventure RPG (sigle issu de l'anglais *role playing game* désignant un jeu vidéo de rôle).
- **Rendez vos habitudes plus attrayantes.** Associez un comportement que vous jugez important mais peu attrayant à un comportement qui vous attire. L'idée est d'exploiter l'empilement des habitudes pour rendre votre nouvelle habitude plus désirable parce qu'elle aboutira toujours à une récompense que vous souhaitez.

La formule est la suivante :

1. après [HABITUDE ACTUELLE], je ferai [HABITUDE DONT J'AI BESOIN] ;
 2. après [HABITUDE DONT J'AI BESOIN], je ferai [HABITUDE QUE JE VEUX].
- *Avant d'allumer mon ordinateur, je m'assure d'avoir médité et d'avoir fait au moins 20 pompes :*
- *après avoir médité, je ferai 20 pompes ;*

- *après avoir fait 20 pompes, j'allumerai mon ordinateur.*

Vous pouvez aussi exploiter un déclencheur pour placer une habitude que vous avez besoin de faire avant l'habitude que vous voulez. Par exemple, lorsque vous avez envie d'aller sur Facebook, faites 20 pompes avant. Si vous avez envie d'écouter un podcast ou un livre audio, faites-le pendant que vous faites du sport (course, musculation, étirements). Bientôt, vous pourrez même convertir ces tâches peu attirantes comme étant agréables parce que vous anticiperez la récompense agréable tout en les effectuant.

-
1. Duhigg Charles, *op. cit.*, p. 51.
 2. Fogg B.J., « Ways to Celebrate Tiny Successes », SlideShare, 2012 – www.slideshare.net/tinyhabits/dr-bj-fogg-ways-to-celebrate-tiny-successes
 3. C'est le conseil qu'aurait donné Jerry Seinfeld, célèbre humoriste américain, à quelqu'un qui voulait se lancer dans l'humour. C'est une technique efficace pour les métiers créatifs, mais aussi dans l'acquisition d'une nouvelle compétence ou la réalisation d'un grand projet (écrire un livre, apprendre une langue, se préparer pour un concours).

Soyez votre propre architecte du choix

« *Un architecte de choix a la responsabilité d'organiser le contexte dans lequel les gens prennent des décisions.* »

— Richard Thaler, économiste, prix Nobel d'économie en 2017 et auteur du livre *Nudge*

POURQUOI

Richard Thaler, professeur d'économie et de sciences comportementales à l'université de Chicago, est à l'origine de la théorie du *nudge* qui lui a valu de recevoir le prix Nobel d'économie en 2017¹.

Le *nudge* peut se comprendre comme un mode de représentation particulier, susceptible d'induire un choix différent, de modifier le comportement, des gens d'une manière prévisible sans interdire aucune option². En bref, c'est un petit coup de pouce qui nous incite à prendre une bonne décision. L'exemple le plus célèbre est cette fausse mouche peinte sur le fond des urinoirs de l'aéroport d'Amsterdam. Elle a encouragé les utilisateurs à viser plus précisément, ce qui a réduit les dépenses en nettoyage.

Chaque habitude dépend du contexte. Notre environnement physique peut déterminer et influencer sans que nous en soyons conscients notre comportement. Malgré nos personnalités uniques, certains comportements ont tendance à se reproduire dans certains contextes. Dans une salle d'attente, les gens ont tendance à parler à voix basse et respectent une distance de confidentialité. Dans une salle de spectacle, les gens rient, crient, applaudissent.

Le *nudge* est fait par ceux que nous appelons les « architectes de choix », un terme sophistiqué pour désigner toute personne qui organise un contexte afin d'influencer les choix que vous faites. La vérité est que bon nombre des actions que nous entreprenons chaque jour ne sont pas influencées par notre détermination ni par notre volonté délibérée, mais par l'option la plus évidente. Dans les supermarchés, les étagères à hauteur des yeux contiennent généralement les produits les plus chers. Si vous avez des friandises présentées en caisse, c'est pour mieux vous tenter par l'exploitation de votre fatigue. Ou pensez encore aux offres d'abonnements qui se renouvellent automatiquement.

Dans le cadre d'une étude, des chercheurs se sont demandé s'ils pouvaient amener des gens à manger plus sainement sans y penser. Pour ce faire, ils ont secrètement manipulé l'environnement d'une cafétéria d'un hôpital de Boston pendant une période de six mois. Qu'ont-ils fait ? Ils ont ajouté de l'eau aux trois réfrigérateurs principaux de la cafétéria – là où il n'y avait que des sodas – et placé des paniers contenant des bouteilles d'eau partout dans la pièce.

Ces petits changements environnementaux ont entraîné une baisse de 11 % des ventes de boissons gazeuses sur les trois mois suivants, tandis que les ventes d'eau en bouteille ont augmenté de 25 %. Les chercheurs ont également apporté des ajustements aux options alimentaires et observé des résultats similaires³. Personne n'a dit aux visiteurs de la cafétéria quoi faire. Les chercheurs ont tout simplement changé l'environnement pour favoriser des choix plus sains et les clients ont adapté leurs comportements en conséquence. Nous pouvons aussi exploiter cette tendance en étant nos propres architectes du choix.

COMMENT

Réduisez la friction entre vous et vos bonnes habitudes. En aménageant votre environnement, vous pouvez vous guider inconsciemment vers de meilleures décisions futures. L'idée principale est de vous assurer que le bon comportement soit l'option la plus évidente et la plus simple à faire.

- *Si vous voulez lire plus souvent, placez un livre là où vous êtes habituellement assis pour vous détendre.*
- *Si vous voulez courir le matin, laissez vos chaussures près de la porte et vos vêtements d'entraînement tendus pour ne pas avoir à les préparer le matin.*
- *Si vous voulez jouer de la guitare plus souvent, placez-la au milieu de votre salon.*
- *Si vous voulez boire plus d'eau, placez quelques bouteilles d'eau dans des endroits communs de votre maison.*
- *Si vous voulez manger plus de fruits et de légumes, placez les aliments plus sains dans des endroits plus visibles autour de votre cuisine.*
- *Si vous voulez manger moins, prenez des assiettes plus petites et des couverts plus petits.*

-
1. Thaler Richard H. – Facts. [NobelPrize.org](https://www.nobelprize.org/prizes/economic-sciences/2017/thaler/facts/). Nobel Media AB 2018 – <https://www.nobelprize.org/prizes/economic-sciences/2017/thaler/facts/>
 2. Thaler Richard. H. et Sunstein Cass, *Nudge : Comment inspirer la bonne décision*, Pocket, 2012.
 3. Thorndike A., Sonnenberg L., Riis J., Barraclough S. et Levey D., « A 2-Phase Labeling and Choice Architecture Intervention to Improve Healthy Food and Beverage Choices », *American Journal of Public Health* vol. 102, n° 4, 2012, p. 584 – www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22390518

Étape 7

Trouvez votre tribu

« Une tribu est un groupe de personnes relié les unes aux autres, relié à un chef et relié à une idée. Depuis des millions d'années, les êtres humains font partie d'une tribu ou d'une autre. Un groupe n'a besoin que de deux choses pour être une tribu : un intérêt commun et une façon de communiquer. »

— Seth Godin, entrepreneur et auteur du livre *Tribus*

POURQUOI

Depuis des milliers d'années, nos ancêtres ont fait partie de tribus pour survivre. Que ce soit des groupes spirituels, religieux, ethniques, professionnels ou politiques, nous avons tous besoin d'appartenir à un collectif qui nous dépasse. À l'époque, les tribus se constituaient dans une localité, mais avec la portée d'Internet, l'influence n'est plus directement corrélée à sa taille, mais à l'exposition de la cause qu'elle défend. Toutes les tribus partagent trois éléments essentiels : un groupe de personnes, une cause commune et un leader qui représente et organise la tribu.

Nous sommes toujours sensibles à ces leviers primitifs qui nous incitent à saisir toute opportunité qui rehaussera notre statut social ; à l'époque cela donnait droit à de nombreux avantages comme l'accès à la nourriture, à la reproduction et aux ressources. Nous avons tendance à imiter nos proches, la masse et les puissants car nous voulons nous sentir acceptés, validés et nous entourer d'individus puissants, intelligents, influents, afin de nous en attribuer leurs qualités et prétendre à de meilleures conditions de survie. Cette quête du statut social peut grandement influencer nos choix et nos décisions. C'est un levier primitif que les publicitaires adorent utiliser pour vous présenter le nouvel iPhone. Ils vous vendent la promesse de résultats

qui feront de vous une nouvelle personne dans l'air du temps, un rebelle qui défie le statu quo, une personne à part qui pense différemment. L'industrie du luxe est probablement celle qui exploite au mieux cette tendance du statut social.

Avez-vous remarqué que votre attitude et vos pensées diffèrent selon les personnes que vous fréquentez ? Nos amis et notre famille exercent une influence étonnante sur nos croyances, nos objectifs, nos émotions et nos actions. Une étude a révélé que si vous avez un ami obèse, le risque de devenir obèse également augmente de 57 %, et ce même si votre ami habite à des centaines de kilomètres de là¹ ! Sans nous en rendre compte, nous nous conformons constamment aux personnes qui nous entourent et atteignons leurs objectifs.

Quand j'étais lycéen, je ne voulais pas me mêler aux groupes qui buvaient et fumaient. Cela m'a écarté de nombreuses soirées, certes, mais je m'en suis très bien porté. Tous ceux que je compte dans mon entourage sont des personnes qui ont fait l'objet d'une sélection façonnée par le poids de nos affinités, de nos centres d'intérêt, de nos compatibilités et de la confiance que nous nous accordons mutuellement ; ce sont des personnes inspirantes, d'une intelligence qui m'interpelle et avec qui j'ai toujours quelque chose à dire. Ces personnes ont contribué à ce que je suis devenu et je leur en suis reconnaissant.

Jim Rohn, auteur et conférencier, disait que nous sommes la moyenne des cinq personnes avec lesquelles nous passons le plus de temps. Nous absorbons les qualités et les pratiques de ceux qui nous entourent. Si vous voulez obtenir des résultats remarquables, il vous faut des personnes remarquables dans votre entourage. C'est pourquoi il est essentiel de vous entourer d'influences positives.

COMMENT

- **Soignez la qualité de votre entourage.** Les personnes qui vous sont chères exercent une influence considérable sur vos pensées, votre comportement, vos sentiments envers vous-même et, en dernier ressort, sur votre réussite. Est-ce que ces personnes vous inspirent par

leur optimisme ou bien vous découragent-elles par leur pessimisme ? Soutiennent-elles ou découragent-elles votre changement d'habitude ? Si ces personnes induisent un climat négatif dans votre vie, vous devriez les côtoyer moins souvent et vous concentrer davantage au contact de personnes dont vous voulez vous inspirer.

- **Entourez-vous de personnes inspirantes.** Notez les noms d'une à cinq personnes avec lesquelles vous devriez passer plus de temps. Si vous n'en connaissez pas, allez les chercher. Dressez une liste des lieux, des événements (Meetup, Eventbrite) ou des communautés en ligne qui se concentrent sur des objectifs et intérêts que vous avez en communs. Je vous garantis que vous allez faire de belles rencontres.
- **Rejoignez une communauté.** Une des choses les plus efficaces que vous puissiez faire pour créer de meilleures habitudes consiste à vous joindre à une culture où votre comportement souhaité est la norme et que vous ayez déjà quelque chose en commun avec le groupe, comme des objectifs similaires. Les communautés sportives exploitent cela. Vous vous adapterez aux nouvelles personnes qui vous entourent et vous rehausserez inconsciemment vos normes pour être accepté dans le groupe. C'est ce besoin de répondre à un sentiment d'appartenance qui soutiendra votre changement.

Je vous invite à passer le bonjour au groupe Essentiel sur Facebook². C'est la communauté d'entraide que j'ai créée pour vous inspirer et vous soutenir mutuellement dans votre quête pour une vie meilleure.

Les points clés de la **partie II**

- Avant de développer ou changer une habitude, vous devez avoir conscience de vos propres routines et automatismes pour savoir ce que vous voulez optimiser.
- Une habitude clé est une habitude qui entraîne toute une série de comportements qui peuvent s'étendre positivement ou négativement dans plusieurs domaines.
- La règle essentielle pour initier un nouveau comportement est de commencer petit. Une petite habitude est un comportement qui se produit au moins une fois par jour, dure moins de 30 secondes et doit être immédiatement célébré pour avoir envie de le répéter plus tard.
- L'important est de cultiver l'identité d'une personne qui ne rate aucune répétition. Vous devez d'abord normaliser une habitude avant de chercher à l'optimiser.
- Pour développer une nouvelle habitude, formulez un plan précis pour savoir quand et où la faire. Je ferai [COMPORTEMENT] à [TEMPS] dans [LOCATION].

- Empilez une nouvelle habitude sur une ancienne pour ne plus compter sur la motivation et disposer d'un signal déclencheur efficace. La formule : Après avoir [HABITUDE ANCRÉE], je ferai [NOUVELLE HABITUDE].
- Rendez votre nouvelle habitude intéressante à faire. La formule est la suivante : Après [HABITUDE ACTUELLE], je ferai [HABITUDE DONT J'AI BESOIN]. Après [HABITUDE DONT J'AI BESOIN], je ferai [HABITUDE QUE JE VEUX].
- Rendez votre nouvelle habitude évidente. En changeant votre environnement, vous pouvez vous inspirer à prendre les bonnes décisions plus facilement.
- Rendez votre habitude simple à faire. L'idée est de réduire le nombre d'étapes entre vous et vos bonnes habitudes.
- Rendez votre habitude satisfaisante. En vous récompensant immédiatement après votre habitude, vous créez les conditions favorables pour anticiper du plaisir et avoir envie de la refaire.
- Trouvez votre tribu. Soyez dans un groupe où le comportement désiré est la norme. De cette manière, vous n'aurez plus à lutter pour maintenir votre habitude et le sentiment d'appartenance renforcera votre identité.

-
1. Christakis Nicholas A. et Fowler James H., « The spread of obesity in a large social network over 32 years », *The New England Journal of Medicine*, vol. 357, n° 4, 2007, p. 370-379 – <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17652652>
 2. Le lien du groupe Essentiel sur Facebook : www.facebook.com/groups/136944853624264

Comment se débarrasser de vos mauvaises habitudes

Dans la première partie, nous avons vu que chaque habitude présentait une boucle neurologique simple, qui comprend quatre éléments : un déclencheur, une envie, une réponse et une récompense. Dans cette partie, je vais vous présenter un plan d'action détaillé qui respecte ce cadre pour créer un système dans lequel les mauvaises habitudes auront du mal à prospérer en les rendant invisibles, difficiles à faire et insatisfaisantes.

Avant de commencer, je tiens à souligner qu'il n'existe pas de solution miracle pour transformer vos habitudes. Si concevoir une nouvelle habitude s'apparente à bâtir une maison, se défaire d'une mauvaise routine s'apparente alors à démolir un bâtiment. Ces approches ne sont pas les mêmes et il existe de nombreuses techniques pour parvenir plus ou moins efficacement au même but. J'ai avant tout écrit cette partie pour vous inviter à la réflexion et à l'expérimentation. Cela ne garantit aucunement que vous parviendrez à vous défaire définitivement de vos addictions les plus fortes, mais au moins vous disposerez de quelques armes pour essayer de terrasser le dragon.

Chaque personne est différente et notre capacité à contrôler nos habitudes varie en fonction de leur complexité. Certaines sont légères, comme retirer ses chaussures sans les ranger ou oublier le prénom de quelqu'un qu'on vient de rencontrer ; d'autres sont modérées, comme le fait de manger devant son écran ou de trop boire dans une soirée ; et quelques-unes

figurent parmi les plus addictives comme fumer, se ronger les ongles, jouer aux jeux vidéo sans modération ou procrastiner sur un projet d'envergure.

De plus, force est de constater que les habitudes sont dictées par différents désirs. Certaines habitudes cèdent souvent aux analyses, à quelques changements dans votre environnement ou aux pressions sociales. D'autres ont une nature plus complexe et nécessitent une étude plus approfondie ou une aide de professionnels. Et pour d'autres, le changement est un processus qui ne s'arrête pas complètement.

Lisez cette partie du livre comme un guide pratique non exhaustif, une introduction pour partir du principe que vous pourrez vous inspirer et expérimenter le changement. Combinée aux stratégies présentées dans la [partie II](#) sur la création d'une nouvelle habitude, vous disposerez de diverses tactiques pour vous aider à redéfinir vos habitudes.

Étape 1

Identifiez la mauvaise habitude

« On ne se débarrasse pas d'une habitude en la flanquant par la fenêtre : il faut lui faire descendre l'escalier marche par marche. »

— Mark Twain, écrivain, essayiste et humoriste américain

POURQUOI

Nos habitudes sont à double tranchant. À mesure que les habitudes se développent, nos actions ne relèvent plus de notre conscience et deviennent automatiques. Certaines peuvent contribuer à améliorer notre qualité de vie comme bien dormir, bien manger, lire ou faire du sport, là où d'autres nuisent à la qualité de vie comme fumer, trop manger, passer trop de temps à jouer et avoir un mode de vie peu équilibré.

Une habitude a toujours une récompense à nous offrir. Au début, une mauvaise habitude semblait agréable ; mais c'est parce qu'elle vous a apporté du bien ou vous a soulagé du stress et de l'ennui que le comportement en question s'est par la suite transformé en une habitude. Gardez à l'esprit que chaque récompense satisfait un besoin spécifique. Quoi qu'il en soit, il vous faudra identifier la routine pour savoir ce que vous voulez changer.

COMMENT

- **Choisissez une seule mauvaise habitude.** Il est contre-productif de procéder à plusieurs changements. Mieux vaut vous engager à suivre

un nouvel engagement concret que chasser plusieurs lièvres à la fois.

- **Réfléchissez à vos motivations.** Si vous ne savez pas pourquoi vous voulez arrêter une mauvaise habitude, alors vous ne commencerez jamais à changer. Expliquez en détail les raisons qui vous poussent à vouloir changer votre habitude. Cela contribuera à faire évoluer votre attitude face au changement et à y associer de bons sentiments. Ne changez pas par culpabilité ou frustration. Prenez la décision de faire cela pour vous-même et assumez donc la responsabilité de changer votre vie pour le mieux. Vous pouvez reformuler votre mauvaise routine comme un changement plus positif tourné sur le gain et non la perte. Au lieu de dire : « J'ai besoin d'arrêter de trop manger », cadrez le changement comme « Je veux apprendre à mieux m'alimenter pour être en meilleure santé. »
- **Identifiez la récompense que vous tirez de votre mauvaise routine.** Décrivez le sentiment que vous cherchez à obtenir de la mauvaise habitude. Quelles sont les récompenses attendues ? À quelle envie répond-elle ? Cela peut être des sensations physiques comme des sensations de satiété, de repos, de jouissance ou des récompenses émotionnelles comme un sentiment de calme, de bien-être, d'amour ou de validation sociale.

Par exemple, j'ai découvert que mon envie de faire une sieste peu après le repas avait disparu après avoir pris des pauses plus régulières dans mon travail. Pendant mes pauses, je buvais quelques gorgées d'eau, j'écoutais un morceau de musique et je marchais au moins quatre minutes. J'avais besoin de mieux gérer mon énergie pour ne pas sentir la fatigue d'un travail sans réelles pauses.

Si vous n'avez pas d'idées, vous trouverez ci-dessous une liste des (144) mauvaises habitudes que vous pourriez avoir sans le savoir :

- **Mauvaises habitudes qui nuisent à votre santé**
 - *Peu dormir*
 - *Fumer des cigarettes*
 - *Boire de l'alcool*
 - *Avoir une mauvaise posture lorsque vous travaillez assis*

- Être sédentaire (faire moins de 3 000 pas par jour)
- Ne pas avoir de rapports sexuels protégés
- Ne pas boire assez d'eau
- Sauter les repas
- Ne pas se protéger du soleil
- Écouter de la musique forte avec un casque (ou des écouteurs) pendant des heures
- Passer trop de temps à regarder un écran
- Porter des talons hauts pendant trop longtemps
- **Mauvaises habitudes alimentaires et nutritionnelles**
 - Manger trop de sucre
 - Manger tard
 - Manger en trop grandes quantités
 - Saler excessivement vos plats
 - Boire du soda/boissons diététiques/boissons énergisantes
 - Manger rapidement
 - Manger des bonbons
 - Manger du fast-food
 - Boire trop de café
 - Sauter le petit-déjeuner
 - Manger trop d'aliments transformés
- **Mauvaise habitude de productivité**
 - Procrastiner
 - Être multitâche
 - Consulter excessivement votre téléphone
 - Consulter vos courriels compulsivement
 - Ne pas enlever les sources de distraction
 - Être perfectionniste
 - Ne pas avoir une routine de travail

- *Ne pas déléguer*
- *Avoir plusieurs onglets d'ouverts sur votre navigateur*
- *Dire « oui » trop facilement ou trop souvent*
- *Ne pas automatiser les tâches récurrentes*
- *Attendre le « bon » moment pour travailler*
- *Passer trop de temps à planifier*
- *Ne jamais prendre de pauses*
- *Refuser d'apprendre de nouvelles compétences*
- *Regarder la télévision après le travail*
- **Mauvaises habitudes qui vous font perdre du temps**
- *Consulter vos réseaux sociaux (Facebook, Instagram, Twitter, LinkedIn, Quora)*
- *Faire vos courses aux heures de pointe*
- *Regarder des publicités*
- *Regarder la télé réalité (ou la télé tout court)*
- *Terminer un livre que vous détestez, juste pour le terminer*
- *Regarder un flux sans fin de vidéos sur YouTube*
- *Essayer de changer les opinions d'une autre personne*
- *Passer trop de temps en ligne au travail*
- *Jouer excessivement aux jeux vidéo*
- *Laisser vos clés et votre portefeuille dans des endroits aléatoires*
- **Mauvaises habitudes qui augmentent vos factures mensuelles**
- *Utiliser des ampoules à incandescence plutôt que des LFC*
- *Laisser les lumières allumées quand vous quittez la pièce*
- *Prendre des bains plutôt que des douches*
- *Laisser le téléphone portable branché, même s'il est complètement chargé*
- *Laisser les prises branchées*
- *Ne laver que des quantités partielles de linge ou de vaisselle*

- *S’endormir avec la télé allumée*
- *Laisser les ventilateurs tourner dans des pièces vides*
- *Ne pas utiliser d’appareils économes*
- **Mauvaises habitudes personnelles**
 - *Utiliser votre téléphone au lit avant de dormir*
 - *Rester éveillé tard*
 - *Faire des achats compulsifs*
 - *Regarder du porno*
 - *Être en excès de vitesse sur la route*
 - *Vérifier excessivement vos cheveux/sourcils/maquillage/ongles*
 - *Se plaindre en public*
 - *Oublier de remettre la lunette des toilettes à l’endroit*
 - *Se parler*
 - *Craquer vos doigts*
 - *Utiliser l’argot*
 - *Jouer à des jeux d’argent*
 - *Sucer votre pouce*
 - *Se ronger les ongles*
 - *Se toucher les cheveux (trichotillomanie)*
 - *Consulter son téléphone lors d’un repas*
 - *Parler pendant les films*
 - *Manger la bouche ouverte*
 - *Mordre votre stylo*
 - *Se racler excessivement la gorge*
 - *Lécher ou mordre vos lèvres*
 - *Parler de soi négativement*
- **Mauvaises habitudes d’hygiène de vie**
 - *Ne pas vous brosser les dents*
 - *Oublier de se raser*

- *Dormir avec du maquillage*
- *Curer votre nez*
- *Toucher vos dents en public*
- *Ne pas se laver les mains*
- *Ne pas nettoyer ses ongles*
- *Ne pas nettoyer ses oreilles*
- *Ne pas changer vos draps chaque semaine*
- *Ne jamais vous brosser la langue*
- *Ne pas se doucher*
- *Gratter vos croûtes ou percer vos boutons*
- *Ne pas nettoyer son clavier*
- *Ne pas couvrir votre bouche quand vous éternuez*
- *Remonter sa braguette en public*
- *Se gratter les fesses*
- *Cracher en public*
- *Ne pas tirer la chasse d'eau !*
- **Mauvaises habitudes relationnelles toxiques**
- *Rester dans une relation toxique*
- *Ne pas avoir de rapports sexuels réguliers avec votre partenaire*
- *Aller à des événements sociaux ou des fêtes par obligation, non par désir ou amour*
- *Crier sur votre copain/copine*
- *Essayer de changer votre partenaire*
- *Être mélodramatique*
- *Exagérer vos propos*
- *Être jaloux*
- *Se plaindre excessivement*
- *Être toujours négatif en présence des autres*
- *Être pessimiste à propos de tout*

- *Ne jamais écouter les conseils/opinions des autres*
- *Parler en embrassant*
- **Mauvaises habitudes d'organisation et d'encombrement**
- *Arriver en retard pour un rendez-vous*
- *Jeter vos vêtements par terre*
- *Ne pas épousseter*
- *Ne pas enlever les chaussures lorsque vous rentrez chez vous*
- *N'avoir aucun horaire pour le désencombrement/l'organisation/le nettoyage*
- *Acheter des choses dont vous n'avez pas besoin seulement pour les garder à la maison*
- *Mettre les plats dans l'évier et ne pas les laver*
- *Emprunter sans rendre les articles*
- *Ne pas jeter vos déchets dans les poubelles publiques*
- **Mauvaises habitudes de conversation et habiletés sociales**
- *Oublier les noms des personnes que vous rencontrez*
- *Vous répéter*
- *Ne pas prêter attention à ce que les gens disent pendant les conversations*
- *Ne pas garder le contact visuel*
- *Faire du commérage*
- *Terminer les phrases des autres*
- *Interrompre les autres*
- *Chercher la confrontation*
- *Être trop critique*
- *Être Monsieur Je-Sais-Tout*
- *Se vanter*
- *Employer des mots grossiers*
- *Monopoliser la conversation*

- *Dire « euh » et « ahh » fréquemment*
- *Parler des gens derrière leur dos*
- *Ne pas vouloir réseauter*
- *Oublier ce que vous avez dit à quelqu'un*
- *Réclamer trop d'attention sur votre personne*
- *Troller dans des commentaires*
- *Raconter des secrets*
- *Être antipathique*
- *Parler la bouche pleine*
- *Exagérer vos propos*
- *Mentir*
- **Téléchargez QuitZilla.** Il s'agit d'un traqueur de mauvaises habitudes. L'application vous permet de surveiller diverses dépendances simultanément, d'afficher un résumé de vos progrès en cours et des économies réalisées. Il y a aussi un processus de gamification (l'exploitation des techniques et des mécanismes de jeu) où vos efforts peuvent débloquent des trophées et des récompenses.
- **Pour les fumeurs, testez des applications spécialisées pour arrêter de fumer.** Essayez Smoke Free ; Arrêter de fumer Assistant ; SmokerStop ; QuitNow! ; Qwit ; Kwit. Il y a aussi l'incontournable best-seller d'Allen Carr, *La méthode simple pour en finir avec la cigarette*, dont la lecture a aidé des centaines de milliers de personnes à arrêter de fumer.

Étape 2

Identifiez les déclencheurs

« La meilleure façon d'améliorer votre maîtrise de soi est de voir comment et pourquoi vous perdez le contrôle. »

— Kelly McGonigal, psychologue et auteure du livre *L'Instinct de la volonté*

POURQUOI

La clé pour se défaire de toutes sortes de mauvaises habitudes se trouve dans la compréhension de la façon dont nous prenons les décisions et cela passe d'abord par les déclencheurs. Cependant, il s'avère que le déclencheur constitue souvent la partie la plus difficile à identifier de nos habitudes en raison du trop-plein d'informations qui nous est bombardé au fur et à mesure que nos comportements se développent.

Heureusement, on peut trouver pratiquement tous les déclencheurs parmi les cinq catégories suivantes : le lieu, le temps, l'état émotionnel, les autres personnes et une action immédiate précédente¹. Si vous arrivez à reconnaître quand se produisent les envies, les conditions et les sentiments à ce moment-là, vous saurez alors pourquoi cette mauvaise habitude existe.

COMMENT

1. **Identifiez vos déclencheurs.** La prochaine fois où vous prendrez votre mauvaise habitude, écrivez les réponses aux questions suivantes :
 - **Lieu** – Où êtes-vous ?

Si vous remarquez que vous grignotez uniquement chez vous, ou que vous dépensez beaucoup d'argent dans un casino, alors le lieu est probablement votre déclencheur.

- **Temps** – Quelle heure est-il ? Notez l'heure exacte à laquelle vous avez ressenti le besoin.

Si vous remarquez que vous désirez boire un soda chaque jour à une heure précise ou que vous jouez aux vidéos en fin de semaine ou pendant vos jours de congé alors le temps est probablement votre déclencheur.

- **État émotionnel** – Comment vous sentez-vous ?

Si vous remarquez que vous grignotez parce que vous avez faim, ou que vous faites une sieste parce que vous êtes fatigué ou encore que vous remarquez que vous procrastinez lorsque vous êtes stressé, alors l'état émotionnel est votre déclencheur.

- **Les autres gens** – Qui d'autre est dans le coin ?

Si vous ne buvez de l'alcool qu'en compagnie de certains amis, alors ces personnes sont probablement vos déclencheurs.

- **Une action immédiate ou spécifique** – Quelle action a précédé l'envie ?

Si vous fumez après un café, alors l'action immédiate est votre déclencheur.

2. **Suivez vos habitudes pendant une semaine.** L'objectif est de cartographier votre mauvaise habitude en vue de vous familiariser avec les tendances récurrentes articulées autour de votre désir. En comprenant mieux votre mauvaise habitude, vous serez en mesure de mieux la contrer en anticipant les obstacles et les envies.

Le moyen le plus simple de suivre vos expériences est de créer un tableur. Créez 7 lignes et identifiez chacune d'elles à un jour différent. Ajoutez des colonnes en utilisant les 5 questions ci-dessus. Dans les exemples, chaque journée remplie correspond à une idée de déclencheurs liée à de mauvaises habitudes (dans l'ordre : fumer une cigarette, se plaindre, manger un gâteau, perdre de l'argent, grignoter, boire trop d'alcool, procrastiner).

	Où suis-je ?	Quelle heure est-il ?	Comment je me sens ?	Qui d'autre est dans le coin ?	Que s'est-il passé juste avant que j'aie cette envie ?
Jour 1	À l'extérieur, dans une terrasse pour prendre une pause	10 h 24	Heureux	Une collègue qui me plaît	Elle m'a proposé de l'accompagner pour fumer une cigarette
Jour 2	De retour des courses	20 h 19	Fatigué	Votre partenaire	Garer la voiture
Jour 3	Dans une salle de réunion	15 h 34	Ennuyé	Les collègues qui arrivent pour la réunion	S'asseoir parce que la réunion allait démarrer
Jour 4	Dans un casino	17 h 17	Excité	Beaucoup de joueurs	Entendre le son des jetons qui tombent dans une machine à sous
Jour 5	Chez moi, dans la cuisine	19 h 11	Anxieux, troublé	Personne	La vue d'un gâteau dans la cuisine
Jour 6	Dans un bar pour assister à une compétition sportive	21 h 38	Enjoué	Trois amis et des inconnus	Un joueur a marqué un but
Jour 7	Chez moi, dans mon salon	7 h 30	Stressé	Personne	Penser au travail à rendre dans peu de temps

3. **Créez un plan pour anticiper les obstacles et les envies avec une phrase qui fait le lien entre un déclencheur et une action spécifique.** L'important est d'identifier la récompense pour savoir quel comportement pourrait apporter la même satisfaction sans passer par la mauvaise routine.

Cela se rapproche beaucoup du modèle de l'implémentation de l'intention que nous avons vu en [partie II](#), mais cela comprend une légère variante en

prenant en compte un des déclencheurs (lieu, temps, état émotionnel, d'autres personnes, action immédiate ou spécifique précédente).

La formule : Quand (déclencheur ou envie), alors je ferai (routine) parce que cela m'apportera (récompense).

Quand je me sentirai fatigué à 14 heures (déclencheur), alors je sortirai pour marcher un peu pendant 15 minutes (routine) parce que ça m'apportera de la fraîcheur (récompense).

Selon moi, ce n'est pas la technique la plus efficace car vous pourriez vous retrouver démuni face à un imprévu, mais cela peut être utile pour ceux qui souhaitent avoir un petit plan en tête pour contrer leurs envies et en avoir conscience. Vous pourriez aussi dire à haute voix la mauvaise habitude que vous vous apprêtez à faire comme : « Attention ! J'ai envie de procrastiner parce que je suis stressé et que je veux jouer à un jeu vidéo pour me détendre, mais cela va me retarder encore plus dans mon travail et me faire éprouver quelques regrets sur le temps perdu. » Certes, cela ne va pas changer grand-chose, mais peut-être que vous serez moins tenté de céder à la tentation pour trouver une alternative plus saine.

1. Duhigg Charles, *op. cit.*, p. 51.

Rendez-la invisible et difficile à faire

« Les personnes qui ont une grande maîtrise d'elles-mêmes ont tendance à passer moins de temps dans des situations tentantes. Il est plus facile d'éviter la tentation que d'y résister. »

— James Clear, entrepreneur et auteur du livre *Atomic Habits*

POURQUOI

Pendant la guerre du Vietnam, 20 % des soldats américains étaient dépendants à l'héroïne et 35 % avaient essayé la drogue¹. Après leur retour au pays, plus de 90 % des soldats héroïnomanes ont arrêté l'héroïne presque du jour au lendemain – une conclusion qui a remis en cause l'idée qu'une telle dépendance est irréversible² ! Seuls 5 % d'entre eux ont recommencé à consommer de l'héroïne. Quelle était la cause de ces résultats étranges ? Leur contexte et leur environnement.

Au Vietnam, les soldats américains se trouvaient en zone de guerre dans un pays étranger où ils ne voulaient pas être, soumis à un stress extrême car ils pouvaient être forcés de tuer ou de mourir à tout moment. Ajoutez à cela qu'ils étaient entourés par d'autres héroïnomanes et que la drogue était facilement accessible. Dans un tel environnement hostile et incertain, la consommation d'héroïne est devenue leur nouvelle norme. Lorsqu'ils sont rentrés chez eux, les soldats se sont soudainement retrouvés dans un environnement complètement différent. Ils n'étaient plus dans une zone de guerre, mais chez eux, ils n'étaient plus entourés par d'autres toxicomanes, mais avec leur famille et leurs amis, et ils ne savaient pas vraiment comment trouver de l'héroïne. Il n'y avait plus de déclencheurs favorisant la consommation d'héroïne, ce qui a aidé les soldats à abandonner leur dépendance.

En chimie, l'énergie d'activation désigne la quantité minimale d'énergie requise pour déclencher une réaction chimique – qui est toujours supérieure à la quantité nécessaire pour maintenir la réaction³. Lorsqu'une allumette touche sa boîte, rien ne se produit, mais lorsque vous la frottez avec suffisamment de force, cela déclenche une combustion spontanée. Ce concept s'applique tout aussi bien aux habitudes puisque chaque comportement nécessite une certaine quantité d'énergie, de volonté et de motivation pour le faire. Plus il y aura d'obstacles, moins vous aurez envie d'agir et vous choisirez quelque chose de plus simple à faire. Et si vous êtes fatigué, vous cesserez d'agir à un moment donné, telle une flamme qui s'éteint lorsqu'elle n'a plus d'air.

Le contexte environnant joue un rôle important dans le déclenchement d'une habitude, et vous ne vous facilitez pas les choses en vous laissant en proie à la tentation et au désir. Je ne connais personne qui ait réussi systématiquement à adopter des habitudes positives dans un environnement négatif. Si vous essayez d'arrêter de fumer, par exemple, il serait difficile de le faire si les personnes autour de vous fument régulièrement. Heureusement, nous pouvons exploiter l'environnement à notre avantage en supprimant la tentation et en ajoutant de la friction pour augmenter l'énergie d'activation de vos mauvaises habitudes afin de les rendre invisibles et difficiles à faire.

COMMENT

Se fier uniquement à sa volonté pour ne pas retomber dans une mauvaise habitude n'est pas une bonne stratégie à long terme, cela reviendrait presque à compter sur un frein d'urgence lorsque vous conduisez. Mieux vaut améliorer son environnement pour ne plus s'exposer à la tentation et favoriser de meilleures décisions.

- **Manipulez votre environnement pour réduire l'exposition aux déclencheurs qui provoquent vos mauvaises habitudes.** S'il n'y a pas de déclencheurs visibles pour vous tenter dans la mauvaise direction, il n'y aura pas de mauvaises habitudes à prendre.

Voici quelques exemples de changements à apporter :

- *Supprimez vos applications de réseaux sociaux sur votre téléphone pour ne pas être tenté d’y aller.*
- *Si vous voulez éviter la malbouffe, n’en achetez pas et videz vos placards.*
- *Si vous voulez manger moins, prenez des assiettes plus petites.*
- *Désactivez toutes les notifications des applications, la plupart des notifications « push » ne sont pas nécessaires.*
- *Arrêtez d’envoyer des courriels inutiles. Le meilleur moyen de recevoir moins de courriels est d’en envoyer moins. Et ne vous abonnez pas à toutes les newsletters à moins que vous ne les trouviez vraiment utiles.*
- *Avant de vous coucher, laissez votre téléphone portable à l’extérieur de votre chambre pour vous éviter de le saisir pour consulter plein d’informations inutiles.*
- *Si vous dépensez trop d’argent dans l’électronique, arrêtez de lire les critiques des derniers équipements électroniques ou de suivre des médias.*
- *Si vous sentez que vous ne progressez pas dans votre travail, laissez votre téléphone dans une autre pièce pendant quelques heures.*
- **Ajoutez au moins 20 secondes de plus avant de commencer une mauvaise habitude.** Augmentez le nombre d’étapes entre vous et vos mauvaises habitudes.
- *Pour éviter d’être tenté de consulter votre téléphone la nuit, éteignez-le et mettez-le dans une autre pièce.*
- *Si vous voulez moins jouer aux jeux vidéo, débranchez la console et rangez-la dans un placard après chaque utilisation. Cachez les manettes et les câbles d’alimentation.*
- *Si vous voulez moins regarder la télévision, débranchez votre téléviseur. Ne rebranchez qu’à condition de dire à voix haute le programme que vous voulez voir au lieu d’allumer inconsciemment par habitude. Pour aller plus loin, placez la télécommande dans une autre pièce, enlevez les piles et cachez-les sur une étagère derrière des livres que vous vouliez lire ou déplacez le téléviseur au garage (si vous en avez un).*

- *Si vous voulez arrêter de reporter votre réveil, placez-le sur une commode au lieu de votre table de chevet.*
- *Si vous voulez minimiser le nombre d'heures que vous passez en ligne, téléchargez Block Site pour limiter ou bloquer votre accès aux sites et applications lorsque vous travaillez.*
- *Si vous voulez vous décourager à fumer, cachez vos cigarettes, imposez-vous des pénalités financières (via à un contrat d'engagement), débarrassez-vous de tous vos briquets et ne vous autorisez à fumer qu'à l'extérieur (la fenêtre ne compte pas, sortez vraiment dehors). Par ce procédé, fumer devient soudainement peu évident, inintéressant, difficile à faire et insatisfaisant.*
- **Limitez vos options avec la technique de l'extrémisme progressif pour éviter de compter sur la volonté.** Nir Eyal, auteur de *Hooked*, propose d'arrêter définitivement des habitudes spécifiques progressivement afin de ne plus avoir à y réfléchir⁴. Si vous êtes de confession juive ou musulmane, vous ne vous demandez pas si vous devriez manger du porc ou boire de l'alcool. Votre identité outrepassa la volonté en rendant vos choix logiques, car ils sont cohérents avec ce que vous êtes.

Commencez par choisir quelque chose que vous pouvez abandonner sans problème, mais pour toujours afin d'ancrer progressivement votre identité dans la réalité. Vous pouvez même tenir une liste.

Par exemple, si vous voulez devenir végétarien, l'identité souhaitée est celle d'une personne qui ne consomme pas de chair animale. Vous pourriez petit à petit commencer par manger des légumes à chaque repas, puis progressivement arrêter de manger des animaux qui ont quatre pattes (bœuf, cochon, agneau, etc.), puis cesser de manger des animaux qui ont deux pattes (poulet, dinde, etc.), jusqu'à finir par ne plus manger des animaux sans pattes (poissons, huîtres, palourdes, etc.). Si vous souhaitez devenir végétalien l'identité souhaitée est celle d'une personne qui consomme uniquement des produits issus du monde végétal et qui exclut tout produit alimentaire d'origine animale (œufs, produits laitiers, miel, etc.). Si vous souhaitez devenir végan, l'identité souhaitée est celle d'une personne qui adopte un régime végétalien et qui exclut tout produit provenant des animaux par l'exploitation (fourrure, cuir, laine, soie, alpaga, cachemire,

cire d'abeille) ou testés sur eux (cosmétiques, médicaments, produits d'hygiène et d'entretien). Le véganisme est aussi un mode de vie qui s'inscrit dans la défense des droits des animaux et cherche à redéfinir les relations entre les humains et les animaux. Un tel changement de vie réclame des micro-concessions au quotidien et peut entraîner de nombreux bouleversements (changement du régime alimentaire et de consommation, santé, changement d'entourage social, militantisme).

Si abandonner quelque chose vous semble trop difficile, c'est peut-être une étape trop importante et vous devez trouver une plus petite concession. Au lieu d'abandonner le bœuf, vous pouvez abandonner les hamburgers. Puis après, abandonner le steak. Et ainsi de suite. Bien entendu, ce processus prend des mois et des années avant de passer à l'échelle supérieure.

- **Ramenez les mauvaises conséquences à long terme de vos choix dans l'immédiat.** Vos mauvaises habitudes prises maintenant auront un impact négatif sur votre futur. Vous souhaitez arrêter de fumer ? Fermez les yeux et imaginez-vous vingt ans plus tard annoncer à votre enfant qu'on vous a diagnostiqué un cancer du poumon. Est-ce que la cigarette est toujours aussi tentante maintenant ? Plus vous êtes connecté avec votre futur et moins vous êtes susceptible d'éprouver des regrets. Examinez la situation d'une manière plus critique, afin que vous puissiez prendre du recul, refroidir vos ardeurs et agir avec plus de discernement.

-
1. Robins Lee N. et al., « Vietnam Veterans Three Years after Vietnam: How Our Study Changed Our View of Heroin », *American Journal on Addictions*, vol. 19, n° 3, 2010, – www.rkp.wustl.edu/VESlit/RobinsChapter1980.pdf
 2. Robins L.N., Davis D.H. et Nurco D.N., « How Permanent Was Vietnam Drug Addiction? », *American Journal of Public Health*, vol. 64, n° 12, 1974 (suppl.), – <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1775687/>
 3. Wikipédia, « Activation Energy » – https://en.wikipedia.org/wiki/Activation_energy
 4. Eyal Nir, « Can't Kick a Bad Habit? You're Probably Doing It Wrong, Nir & Far », 2015 – <https://www.nirandfar.com/2015/04/bad-habits.html>

Trouvez un partenaire de responsabilité

« *Le contraire de la dépendance n'est pas la sobriété. Le contraire de la dépendance est la connexion.* »

— Johann Hari, journaliste et auteur du livre *Chasing The Scream*

POURQUOI

Combien de fois avez-vous essayé de respecter un régime en privé ? Ou avez-vous décidé d'arrêter de fumer, sans le dire à personne (de cette façon, personne ne vous verra échouer...) ? Parfois, nous trouverons tous une foule d'excuses qui nous inciteront à nous dérober aux engagements que nous prenons. C'est pourquoi l'implication des autres est un élément important pour maintenir une pression sociale. Les humains ont un besoin inné pour se rapprocher d'autrui et créer des liens. Nous nous soucions profondément de ce que les autres pensent de nous et nous ne voulons pas que les autres en aient une moins bonne opinion.

La dépendance est la combinaison de substances potentiellement addictives et d'individus prédisposés à la dépendance¹. Quand nous sommes heureux et en bonne santé, nous nous lions avec les gens autour de nous. Mais lorsque nous nous retrouvons dans l'incapacité de tisser des liens sociaux parce que nous sommes traumatisés, isolés, ou que nous vivons dans la précarité et l'incertitude, nous nous lierons avec quelque chose qui nous apaise et qui se substitue aux liens humains manquants. Que ce soit par le téléphone, les jeux vidéo, les réseaux sociaux, la pornographie, les jeux d'argent, la nourriture ou des drogues – tant que cela nous soulage ou nous donne un sens –, nous y reviendrons avec obsession bien que nous en reconnaissons le caractère irrationnel. Même si cela peut avoir des

conséquences fâcheuses et nuisibles, nous nous lierons à quelque chose, car cela fait partie de notre nature humaine.

Le moyen de sortir de ces liens malsains est de créer des relations saines pour être avec des gens dont vous désirez la présence. Un partenaire de responsabilité est une personne qui vous recentre sur vos efforts et saura vous tenir responsable pour tenir vos engagements envers vous-même. Le pouvoir derrière la responsabilité, c'est qu'elle vous permet d'exercer une influence sur vos objectifs. Savoir que quelqu'un vous regarde peut être un puissant facteur de motivation et vous aide à rester sur la bonne voie. Vous êtes moins susceptible de procrastiner et d'abandonner, car il y a un coût immédiat pour l'inaction. Si vous ne suivez pas, ils vous verront peut-être comme indigne de confiance ou paresseux. Pensez aux équipes sportives qui jouent leurs matchs à domicile, cela ajoute une motivation et une pression supplémentaires. Les joueurs ne veulent décevoir ni leurs partenaires ni leurs supporters.

Une addiction est juste un symptôme de la crise de déconnexion qui se passe autour de nous². C'est tout le paradoxe de notre époque : nous n'avons jamais été aussi solitaires dans une des sociétés les plus connectées dans l'histoire de l'humanité. Il est temps d'attirer des relations saines et de s'entourer de bonnes influences.

COMMENT

- **Trouvez votre partenaire de responsabilité.** Vous serez plus déterminé à poursuivre le changement d'habitude si vous êtes responsable en présence d'un ami ou d'un membre de votre famille. Pensez aux personnes qui partagent le même désir de se défaire d'une mauvaise habitude. Déterminez ce dont vous voulez être tenu responsable, clarifiez vos intentions et laissez-les vous dire si vous êtes sur le bon chemin ou non. Si vous êtes en difficulté, vous pourrez en parler et avoir un avis extérieur qui vous sera précieux.
- **Trouvez le bon milieu.** Soyez vraiment conscient des personnes avec qui vous passez votre vie – pas comme un élitiste snob, mais comme quelqu'un qui essaie de cultiver la meilleure vie possible. Interrogez-

vous sur les personnes que vous rencontrez et avec lesquelles vous passez du temps : est-ce qu'ils me rendent meilleur ? Est-ce qu'ils m'incitent à progresser et à devenir responsable ? Ou me nivellent-ils par le bas ? Maintenant, avec la même intention, posez la question la plus importante : devrais-je passer plus ou moins de temps avec ces gens ?

- **En cas de difficulté, demandez-vous comment quelqu'un que vous admirez se comporterait face à la situation.** Cela pourrait être un proche, un mentor ou une personnalité connue. Que ferait cette personne à votre place ? Visualisez-vous à ses côtés pour vous imprégner de ses qualités. Une autre manière de faire est d'être entouré de personnes qui sont impliquées dans les mêmes défis que vous.

-
1. Hari Johann, *Chasing the Scream*, Bloomsbury Publishing, 2015.
 2. Hari Johann, « Tout ce que vous croyez savoir sur la dépendance est faux », TED Global London, 2015 – <https://www.youtube.com/watch?v=PY9DcIMGxMs>

Créez un contrat d'engagement

« Quand il s'agit de pommes, Adam et Ève ne sont pas les seuls à être impatients lorsqu'on leur présente une tentation immédiate. »

— Ian Ayres, avocat, économiste et auteur du livre *Carrots and Sticks*

POURQUOI

Imaginez si tous les propriétaires de chiens risquaient une amende de 1 000 € s'ils ne ramassent pas la crotte de leur chien sur le trottoir ? Ou qu'une amende de 1 000 € est prête à être infligée à quiconque fumant une cigarette dans l'espace public ? Ou encore que pour pouvoir acheter des cigarettes, il faudrait payer 5 000 € pour avoir un permis de fumer valable seulement pour 1 000 cigarettes ? Face à une telle sanction, vous pouvez être sûr que les propriétaires paresseux ramasseraient la crotte immédiatement et que de nombreux fumeurs arrêteraient la cigarette aussitôt.

Nous sommes plus susceptibles de poursuivre un comportement s'il est immédiatement récompensé et nous sommes moins susceptibles de poursuivre un comportement s'il est immédiatement puni. C'est ce que nous avons appris dans la [partie I](#) avec le conditionnement opérant de Skinner : un comportement récompensé est susceptible d'être répété et un comportement réprimandé est susceptible d'être abandonné. Nous cherchons ici à exploiter cette tendance à notre avantage en introduisant une conséquence négative immédiate à notre dépendance. Par ce procédé, nous brisons le cercle vicieux de la dépendance qui nous prédispose à rechercher les récompenses immédiates aux dépens d'objectifs à long terme. Nous sommes invités à prendre conscience des méfaits de la mauvaise routine pour nous décourager face à la tentation et nous détourner du comportement

indésirable. Plus la punition est élevée, plus elle sera dissuasive et donc efficace pour vous inciter à respecter votre engagement.

Une façon de procéder consiste à conclure un contrat d'engagement. Un contrat d'engagement est un accord verbal ou écrit dans lequel vous énoncez votre engagement envers une habitude particulière (ou un objectif particulier) et la sanction qui sera appliquée si vous ne respectez pas votre engagement. Ensuite, vous trouvez une ou deux personnes qui agissent en tant que partenaires de responsabilité et signent le contrat avec vous.

COMMENT

Je précise que cette technique peut être très efficace pour tenter de lutter contre une addiction tenace (fumer, manger trop, dépenses excessives, réseaux sociaux, jeux vidéo, téléphone, etc.), mais ne l'employez pas pour une petite routine sans gravité (se toucher les cheveux, laisser traîner ses chaussettes par terre), ça serait contre-productif. Le contrat d'engagement doit avant tout s'adresser aux mauvaises habitudes qui vous empêchent de poursuivre vos objectifs et aux dépendances qui réduisent votre qualité de vie. Aux grands maux, les grands remèdes. Si vous êtes prêt, essayez. Si cela ne vous inspire pas, ne vous imposez rien qui aille à l'encontre de votre bien-être. Cette décision doit être réfléchie et portée par une véritable volonté de changement. Je ne fais que vous proposer des outils pour vous soutenir en fonction de ce que vous souhaitez.

Votre contrat d'engagement doit comprendre les éléments suivants :

1. **Un objectif.** Fixez-vous un objectif précis, réaliste et mesurable : l'habitude que vous voulez créer ou celle que vous souhaitez abandonner. Par exemple : suivre au moins une leçon de méditation guidée par jour, apprendre à cuisiner un nouveau repas chaque mois, apprendre l'anglais en s'engageant à 20 points/jour sur Duolingo, réduire le temps passé sur Facebook à 10 minutes par jour, perdre 5 kilos au cours des dix prochaines semaines, réduire les dépenses en alcool et en bars à 50 € par mois, arrêter (progressivement) de fumer avant le 21 juin (début de l'été).

2. **Une pénalité dissuasive.** Pour que le contrat de travail ait un impact, le non-respect de l'objectif poursuivi devra se traduire en une sanction. Par exemple, si vous dépassez un certain poids, vous pourrez vous engager à payer une amende de 100 € à un parti politique totalement opposé à vos idées ou encore donner 50 € à un ami chaque fois que vous ne venez pas courir avec lui.
3. **Un certain degré d'exposition publique.** Nous réagissons aux pressions sociales en agissant de manière à nous protéger du ridicule. Si vous décidez de courir un marathon en privé, personne ne pourra vous juger pour ce samedi passé sur le canapé. En vous engageant publiquement (annonce à vos proches ou sur vos réseaux sociaux), les attentes sociales entrent en jeu et il sera difficile de faire marche arrière sans en payer un certain coût. L'idée est de trouver une activité que vous n'avez pas envie de faire devant vos proches. Par exemple, vous pourriez vous engager à respecter un gage défini avec votre arbitre comme être filmé en train de chanter une chanson *a capella* avec de l'eau ou des chamallows dans la bouche, porter un déguisement imposé en soirée, se brosser les dents avec de la moutarde ou encore travailler en maillot de bain si vous ne parvenez pas à atteindre votre objectif. C'est extrême, mais c'est efficace ! Partagez vos efforts et responsabilisez-vous en publiant des mises à jour sur vos réseaux sociaux.
4. **Un arbitre.** Le succès de chaque contrat repose sur une autorité fiable, capable d'assurer l'application des sanctions convenues pour mauvais comportement. Quelqu'un d'impartial qui suivra vos progrès et décidera si vous avez atteint votre objectif. Si vous ne respectez pas votre engagement, la pénalité convenue sera appliquée par l'arbitre. Sans un arbitre, il est facile de contourner la sanction. Évitez donc de choisir un ami laxiste ou votre partenaire, parce qu'ils peuvent être indulgents avec vous. C'est là où une aide extérieure peut s'avérer intéressante comme un coach, un tuteur ou un mentor.
5. **Rédigez votre contrat d'engagement.** Cela doit inclure trois parties : l'habitude que vous voulez prendre ou défaire, une sanction si vous ne la respectez pas, et un arbitre.

– *Le format peut être le suivant :*

- *Je m'engage à..... (objectif/engagement) ;*
- *Si je ne le fais pas, je ferai (sanction) ;*
- *Mon arbitre sera (identité de l'arbitre).*

Ainsi :

- *« Je m'engage à perdre 1 kg pendant un mois.*
- *Si je n'y arrive pas, j'enverrai 100 € à un ami et je ferai savoir à mon réseau Facebook que j'ai échoué.*
- *Mon arbitre sera Chuck Norris, le seul homme qui a déjà compté jusqu'à l'infini. Deux fois. »*

6. **Imprimez votre contrat et placez-le à un endroit où vous le verrez tous les jours** (toilettes, porte du réfrigérateur). Si vous préférez un contrat d'engagement numérique, essayez Beeminder ou SticKk. Ces services permettent aux utilisateurs de saisir des contrats d'engagement en ligne. Le principe est simple : vous énoncez votre objectif, vous fixez une intention avec des délais précis et vous avez la possibilité de parier de l'argent sur votre succès. Votre argent sera donné à une cause qui ne vous plaît pas si vous échouez.

Étape 6

Planifiez votre échec

« La qualité d'un homme ne se mesure pas au nombre de fois où il tombe, mais au nombre de fois où il se relève. »

— Harlen Coben, écrivain américain

POURQUOI

Une fois que votre stratégie est établie, vous devrez vous y tenir. Et cela sera une bataille difficile. Comme nous l'avons vu, la plupart des mauvaises habitudes sont des réponses au stress ou à l'ennui. Nous sommes esclaves de notre présent, et cela nous prédispose à la satisfaction instantanée aux dépens de bienfaits acquis à long terme.

Peu importe la planification ou les stratégies que vous aurez mises en place, vous subirez toujours un revers de temps à autre, ce qui est inévitable. Vous pourriez tomber malade, voyager ou changer de résidence, mais cela ne devrait pas vous décourager. L'important, c'est ce que vous décidez de faire avec ce revers. Culpabiliser est également un piège auquel vous ne devez jamais vous laisser prendre : restez ferme dans vos objectifs, tout en étant bienveillant et surtout patient avec vous-même.

Manquer une tentative ne compromet pas vos efforts passés. Plutôt que d'essayer d'être parfait, abandonnez votre mentalité du tout ou rien. Tout ce dont vous avez besoin, c'est d'être régulier. Le processus reste long, mais vous serez récompensé tôt ou tard.

COMMENT

- **Prévoyez une analyse hebdomadaire de 10 à 15 minutes en fin de semaine.** C'est le bon moment pour faire le point sur vos habitudes, réfléchir aux tentatives manquées et adapter votre stratégie pour la semaine à venir. Félicitez tout ce qui s'est bien passé et pardonnez-vous pour ce qui n'a pas fonctionné. Vous ferez mieux la prochaine fois.
- **Expérimentez comme un scientifique.** Laissez les erreurs vous éclairer sur la manière d'essayer autrement pour mieux faire. Restez dans l'action, expérimentez et réajustez en conséquence. À mon sens, changer son environnement physique et social, rendre les déclencheurs invisibles et ajouter de la friction pour rendre la routine difficile figurent parmi les meilleurs moyens pour se défaire d'une mauvaise habitude. Si cela ne fonctionne pas, aucun problème, révisez votre stratégie et essayez autrement.
- **Méfiez-vous du cercle vicieux.** Il est facile de dévier de ses objectifs, mais cela ne justifie pas d'entrer dans une impasse ou de se résigner sous prétexte que l'on a déjà connu quelques échecs dans la journée. Ne vous réfugiez pas derrière un écart de conduite pour succomber à la tentation et repartir de zéro le lendemain pour retrouver une virginité. Considérez l'échec comme un pneu crevé. Vous ne jetez pas votre voiture si vous avez une crevaison – vous remplacez le pneu crevé et vous poursuivez votre route. Ne laissez pas un seul échec vous décourager et vous pousser à abandonner. Ainsi, en cas d'obstacles, relevez-vous et reprenez le volant !
- **Employez le mot « mais » pour recadrer positivement vos pensées négatives.** Parfois, il est facile de se dévaloriser lorsqu'on estime ne pas avoir mieux agi. Quand cela se produit, finissez la phrase par « mais ». Lorsque vous dites le mot « mais », vous diminuez l'impact des mots précédents et les mots suivants attirent beaucoup plus l'attention. Cette technique est une façon de corriger de mauvais schémas de pensée. Par exemple : « Je ne suis pas bon à ça, mais si j'y travaille, je pourrais m'améliorer plus tard. » « Je mange mal, mais je change progressivement mon régime alimentaire en trouvant des alternatives plus saines. »

- **Envisagez de faire appel à un professionnel.** Il y a des habitudes qui nécessitent une expertise plus pointue que la lecture d'un simple livre. Si vous faites de votre mieux mais que vous rencontrez encore des difficultés, vous pourriez solliciter un soutien professionnel. Cela peut comprendre les services d'un médecin qui peut vous prescrire des médicaments contre l'anxiété ou la dépression, un thérapeute qui peut vous aider à démêler vos habitudes et vous soutenir ou encore vous responsabiliser en vous offrant les services d'un coach sportif qui saura vous accompagner dans vos objectifs.

Se défaire de ses mauvaises habitudes est une opération qui demande du temps et des efforts, mais surtout de la persévérance, car ce processus ne s'arrête jamais vraiment pour les cas extrêmes. La majorité des personnes qui ont fini par se débarrasser de leurs mauvaises habitudes ont échoué de nombreuses fois avant de réussir à la remplacer par des habitudes plus saines. Il se peut que vous ne puissiez pas réussir tout de suite, mais cela ne signifie pas pour autant que vous en êtes incapable !

Les points clés de la **partie III**

- Toute habitude, bonne ou mauvaise, répond à un problème spécifique et apporte une récompense qu'on désire. Il y a cinq déclencheurs principaux qui initient une habitude : le lieu, le temps, l'état émotionnel, les personnes, une action immédiate ou spécifique.
- On ne peut pas se débarrasser définitivement d'une mauvaise habitude – cela dépend de sa complexité et de son ancrage –, mais on peut la remplacer par une alternative plus saine qui apporte plus ou moins la même récompense.
- Avant de chercher à vous défaire d'une mauvaise habitude, vous devez la comprendre jusqu'à la moelle. À quelle envie répond-elle ? Quelle est la récompense attendue ? Quels sont les déclencheurs qui vous incitent à agir ?
- Rendez-la invisible. Utilisez votre environnement pour cacher un maximum de déclencheurs afin de limiter votre exposition à la tentation. C'est l'une des stratégies les plus efficaces pour réduire la fréquence de toute mauvaise habitude.
- Rendez-la difficile à faire. Ajoutez au moins 20 secondes de friction pour faire votre mauvaise routine. L'idée est d'ajouter autant de barrières que possible entre vous et votre mauvaise habitude afin de vous décourager de céder à la tentation et réduire les décisions inconscientes.
- Rendez-la inintéressante. Restez en contact étroit avec votre avenir en ramenant les conséquences négatives à long terme de votre mauvaise routine dans votre quotidien à court terme.
- Formulez un plan d'intention de mise en œuvre (si alors) pour anticiper les obstacles et prévoir une alternative plus saine. La formule : Si [SITUATION X] alors

je ferai [COMPORTEMENT Y].

- En vous engageant avec un partenaire de responsabilité, les pressions sociales entrent en jeu et vous serez moins tenté de trouver des excuses. Soyez entouré de personnes qui aspirent autant au changement que vous pour rehausser votre qualité de vie et vous inspirer de bonnes pratiques.
- La rédaction d'un contrat d'engagement comprend un objectif, une sanction dissuasive, un certain degré d'exposition publique et un arbitre. Le respect du contrat vous discipline à honorer vos engagements car il vous expose à une sanction potentielle en cas d'échec.
- Tirez les leçons de vos échecs. Chaque échec représente une formidable opportunité d'apprentissage et de croissance. Un examen hebdomadaire rend compte de vos forces et vous éclaire sur les changements à opérer.
- Expérimentez comme un scientifique. Une erreur n'est qu'un futur qui a essayé de se manifester. Ces revers de fortune constituent une matière précieuse pour formuler des hypothèses, tester, observer, analyser les résultats et essayer autrement.
- Si la mauvaise habitude est difficile à déraciner (addiction, humeur, cercle vicieux), n'hésitez pas à consulter un professionnel.

Des habitudes pour devenir la meilleure version de soi-même

Certaines de vos habitudes actuelles ne sont pas optimales pour mieux résoudre vos problèmes. Une fois que vous avez réalisé cela, vous pouvez utiliser différentes stratégies pour que vos habitudes travaillent pour vous et non contre vous.

Encore faut-il savoir quoi faire et par où commencer ! Dans cette partie, je vous propose les 51 meilleures habitudes que j'ai pu identifier pour devenir la meilleure version de soi-même à travers quatre piliers : la productivité, la santé, le développement personnel, le social. Chaque habitude contient un Pourquoi et un Comment. Le Pourquoi peut partager une histoire, une étude, une explication pour justifier la pertinence de l'habitude. Le Comment regroupe un ensemble de tactiques stratégiques, d'actions simples et spécifiques pour vous inspirer et vous guider.

Avec un tel choix, vous pourriez vous sentir dépassé, vous dire que vous ne pourrez pas tout faire. Voici un conseil pour vous aider à vous lancer. Notez-vous de 1 à 10 parmi les domaines suivants :

- productivité : estimez-vous que vous êtes efficace, que vous savez vous concentrer et bien gérer votre temps ?
- santé : estimez-vous que vous êtes en bonne santé et que vous savez bien gérer votre énergie ?
- développement personnel : estimez-vous que vous exploitez pleinement votre potentiel et vos talents dans votre vie personnelle et

professionnelle ?

- social : estimez-vous que vous êtes sociable, influent et charismatique ?

Le domaine avec la note la plus basse est le thème que vous devriez explorer en premier. Ensuite, lorsque vous découvrirez les habitudes d'un domaine, vous pourriez estimer la pratique qui correspond le mieux à vos besoins ou à votre défi. Enfin, lorsque vous arrivez à l'action, choisissez la tactique qui vous donne envie d'agir et testez-la pendant quelques jours.

Les premières habitudes de chaque thématique sont celles que je vous recommande de commencer pour aborder la thématique avec sérénité. Voyez les habitudes comme une recette de cuisine. Le but d'un livre de cuisine est simplement de vous donner envie d'essayer. Vous testez les recettes, goûtez les résultats et partez de là. Piochez celles qui vous font envie – testez-les puis observez et analysez les résultats.

N'essayez pas de tout faire, vous serez débordé et vous finirez probablement par abandonner. Si nécessaire, relisez la [partie II](#) pour ajuster l'habitude que vous voulez développer afin de la rendre évidente, attractive, simple à faire et satisfaisante. Plantez la graine au bon endroit, commencez tout petit et laissez le temps et la régularité de vos efforts soutenus vous récompenser.

Habitudes productives

Dans la vie moderne, nous avons souvent l'impression qu'il n'y a jamais assez d'heures dans la journée pour faire les choses que nous voulons vraiment faire. Ce manque de temps nous empêche d'assouvir notre curiosité ou d'accomplir un travail qualitatif. Cette frustration montre clairement le déséquilibre entre l'énergie dépensée et les résultats obtenus. Nous avons besoin de règles différentes à des moments différents pour tirer le meilleur parti de notre temps.

Certaines personnes pensent que la productivité consiste à faire plus. En réalité, la productivité est un état d'esprit qui consiste à travailler plus intelligemment en gérant votre temps, votre attention et votre énergie de façon équilibrée. S'il vous manque du temps, vous allez mal faire les choses dans l'urgence. S'il vous manque de l'énergie, vous serez trop faible pour travailler et vous n'accomplirez pas grand-chose. S'il vous manque de l'attention, vous allez faire un mauvais usage des deux autres ressources en chassant les distractions.

La productivité passe par la recherche de méthodes de travail plus ingénieuses pour être plus efficace et efficient. C'est l'idée de faire moins mais mieux, d'optimiser tout effort et se concentrer sur les tâches importantes. Plus vous êtes productif, plus vous pouvez terminer votre travail rapidement et avoir plus de temps pour vous consacrer aux activités qui vous tiennent à cœur.

Dans cette section, les habitudes présentées vous permettront de clarifier vos intentions sur vos aspirations à long terme, de mieux gérer votre temps, de vous organiser pour atteindre vos objectifs, de définir vos priorités, d'apprendre à vous concentrer en limitant vos distractions, de développer des routines de travail efficaces et d'optimiser votre temps pour être plus productif au quotidien.

- #1 Définissez une vision inspirante**
- #2 Fixez des objectifs concrets**
- #3 Planifiez votre temps**
- #4 Organisez-vous avec une liste de tâches**
- #5 Définissez vos priorités avec la méthode ABCDE**
- #6 Fixez-vous trois objectifs quotidiens**
- #7 Découpez un projet en sous-tâches motivantes**
- #8 Plongez dans le *Deep Work***
- #9 Évitez le *switch tasking***
- #10 Regroupez vos tâches**
- #11 Apprenez à dire « non »**
- #12 Visez l'inbox zéro**
- #13 Identifiez une tâche à déléguer ou à externaliser**
- #14 Automatisez vos tâches répétitives**

Habitude #1

Définissez une vision inspirante

« Si vos actions inspirent les autres à rêver davantage, à apprendre davantage, à faire plus et à se dépasser, vous êtes un leader. »

— Simon Sinek, conférencier, expert en leadership et auteur du livre *Commencer par Pourquoi*

POURQUOI

Habituellement, quand on dit que quelque chose a changé le monde, c'est une hyperbole. Pour Wikipédia, c'est un simple fait. Quand Jimmy Wales a créé le site en 2001, sa vision originale était un monde dans lequel chacun sur la planète aurait libre accès à toutes les connaissances humaines. Wikipédia, aujourd'hui un des sites web les plus visités au monde¹, a considérablement changé notre façon d'accéder et de partager l'information sur Internet. Avec plus de 50 millions d'articles écrits par des bénévoles du monde entier², Wikipédia est probablement le plus grand effort de collaboration dans toute l'histoire de l'humanité.

Salman Khan est le fondateur de la Khan Academy, une organisation à but non lucratif qui offre des cours en ligne gratuits sur de nombreux sujets dans le monde entier, avec pour mission de fournir une éducation gratuite et de qualité internationale pour tous. Le succès est retentissant avec plus de 60 millions d'utilisateurs, près de 12 millions d'apprenants chaque mois et des contenus disponibles dans plus de 30 langues³.

Les plus grands inventeurs, entrepreneurs et artistes qui ont profondément changé notre manière de vivre ont tous été animés par le désir de contribuer

au bien de notre société et de la rendre meilleure, si bien que cela les a poussés à triompher de toutes les épreuves du monde. Si vous souhaitez établir de bonnes routines de travail, il est primordial de définir une vision - une aspiration inspirante, visualisable et ambitieuse - afin que chaque action accomplie puisse concourir au succès de l'avenir que vous envisagez pour vous-même. Sans éclaircissements préalables de ce qui est vraiment important pour vous, vous finirez par avoir une vie par défaut ballottée par les attentes des autres et de votre entourage.

Pensez à votre vision comme l'étoile Polaire qui indique le Nord aux marins afin de les aider à mieux naviguer dans les mers. À l'instar de ce corps céleste, votre vision est un point de référence pour vous guider dans les eaux troubles et les vagues inattendues de la vie. Vos réponses serviront de repères pour maintenir votre orientation et votre trajectoire vers la bonne destination ; celle pour accomplir l'œuvre de votre vie, vous lever chaque jour avec le sourire, travailler avec du sens et rentrer chez vous en ayant le sentiment d'avoir contribué à quelque chose d'exceptionnel.

COMMENT

Remplissez votre cercle d'or. Simon Sinek, auteur du livre *Commencer par Pourquoi*, a conceptualisé le cercle d'or, un modèle pour communiquer ce qui nous anime et nous inspire. Le cercle d'or de Sinek se compose de trois cercles concentriques avec le Pourquoi au centre, suivi du Comment et du Quoi.

En bref, chaque personne et chaque entreprise opère en trois niveaux : ce que nous faisons, comment nous le faisons et pourquoi nous le faisons. Le cercle d'or illustre ces trois niveaux (Pourquoi, Comment et Quoi) qui sont d'importance égale. Selon Sinek, lorsque ces trois éléments sont équilibrés, nous vivons vraiment notre Pourquoi.

1. **Commencez par le Pourquoi.** Le Pourquoi décrit la mission, la cause, la croyance qui est à la source de vos passions et de vos aspirations. Pourquoi faites-vous ce que vous faites ? Pourquoi vous levez-vous tous les matins ? Et pourquoi quelqu'un devrait-il s'en soucier ? Très peu de gens savent pourquoi ils font ce qu'ils font⁴. Pour dévoiler votre

Pourquoi, vous devez regarder votre passé, recueillir des souvenirs exceptionnels (autant joyeux que malheureux), et les examiner pour trouver les connexions avec des thématiques récurrentes. Rassemblez vos histoires et partagez-les avec une personne de confiance qui vous apportera du recul et un regard neuf sur votre histoire. La formulation d'un Pourquoi devrait être simple et claire, actionnable, focalisée sur l'effet que vous aurez sur les autres et exprimée dans un langage affirmatif qui résonne avec vous. Le format est le suivant : Pour (contribution) de manière à (impact). Votre déclaration doit vous accompagner dans tout ce que vous faites, des décisions que vous prenez aux produits que vous vendez. Bien entendu, un Pourquoi n'est jamais figé, il évolue avec vous.

Mon Pourquoi est le suivant : inciter les personnes à devenir les meilleures versions d'elles-mêmes de manière qu'elles puissent vivre en accord selon leurs aspirations.

2. **Clarifiez le Comment.** Le Comment correspond aux actions, aux valeurs que nous prenons pour nourrir notre Pourquoi à la vie. Il exprime la manière dont nous nous comportons réellement. C'est ce qui rend les personnes spéciales ou permet aux entreprises de se démarquer de la concurrence en respectant une éthique, en ayant une culture forte ou en donnant les avantages attractifs qui favorisent le bien-être et donc l'innovation.

Mon Comment est le suivant : je cherche à produire du contenu utile, inspirant et actionnable qui s'adresse à l'intelligence de ses lecteurs pour les aider à mieux vivre et à penser. Je m'intéresse à toute information qui peut permettre à quiconque d'accroître ses performances (physiques, mentales, intellectuelles) en s'inspirant des meilleurs et d'améliorer ses habitudes afin de libérer son plein potentiel.

3. **Précisez le Quoi.** Le Quoi est la manifestation tangible de notre Pourquoi. Ce sont les activités réelles et le travail que nous faisons tous les jours pour nous-mêmes ou pour l'entreprise. Il est purement rationnel. Cela peut être un produit ou un service.

Mon Quoi est le suivant : j'écris du contenu (livres, articles, newsletters, chroniques radio) et je gère un média, Essentiel, qui

présente de grandes idées pour libérer son potentiel. C'est aussi un espace d'expression à tous ceux qui ont quelque chose d'intéressant à partager (auteurs, penseurs, experts, leaders en devenir)⁵. Tous mes projets, produits et services futurs tourneront autour de mon Pourquoi.

- **Sachez exactement quel genre de personne vous souhaitez devenir.** Quelles qualités voulez-vous avoir ? Être gentil, attentif et humble ? Quelles sont les valeurs fondamentales qui vous guident dans votre vie ? L'intégrité, la loyauté, l'excellence ?
1. **Partez de la fin : imaginez-vous âgé de 80 ans.** Que souhaitez-vous que l'on dise de vous ? Quels seront vos accomplissements ? Les projets que vous avez réalisés ? Que raconteriez-vous à vos petits-enfants ? Partir de la fin permet d'esquisser les contours de notre frontière opérationnelle. On commence déjà savoir ce qu'on veut et ce qu'on ne veut pas. On commence à voir les décisions à prendre et les renoncements que cela implique parfois.
 2. **Écrivez tout ce que vous voulez pour les dix ans à venir.** À quoi ressemblera votre vie ? Où en serez-vous ? Quelles sont les personnes qui vous entoureront ? Quelle activité aurez-vous ? Où vous voyez-vous vivre ? Combien d'argent voulez-vous ? Où voulez-vous que votre entreprise soit ? Qui aura besoin de vous ?
Notez tout cela et faites-en une vision de votre vie dans dix ans. Dans cette perspective à long terme, écrivez en détail à quoi ressemblerait votre vie idéale dans trois ans. Avec qui devriez-vous travailler pour y parvenir ? Quels problèmes auriez-vous à surmonter pour réussir ?
 3. **Identifiez les compétences à développer pour concrétiser votre vision.** Si l'on cherche à devenir un grand écrivain, cela implique de prévoir du temps pour écrire chaque jour, non seulement pour se familiariser avec l'écriture, mais aussi pour recueillir des retours sur les points à améliorer. Stephen King écrit 10 pages par jour, tous les jours, même les jours fériés⁶. Cette habitude l'a conduit à être l'un des écrivains les plus prolifiques de notre temps.
 4. **Regroupez vos objectifs pour en faciliter leur visualisation.** Commencez par dessiner un cadre d'image de votre vision sur une

feuille de papier vierge. Tracez tout d'abord une ligne droite horizontale que vous qualifierez de « cadre temporel » qui part du présent pour aller vers le futur lointain. Puis tracez une ligne verticale intitulée « Finances » qui part d'un peu d'argent en bas pour arriver à une grande richesse en haut.

Divisez votre cadre photo en quatre carrés, dont chacun représente une combinaison différente d'argent et de temps. Insérez dans chaque case des images illustrant vos objectifs et indiquant le montant dont vous aurez besoin ainsi que la date cible pour les atteindre. Si vous souhaitez, par exemple, habiter la maison de vos rêves dans le quadrant supérieur, cela vous prendra probablement beaucoup de temps et de ressources pour y arriver.

-
1. 5^e au classement Alexa : www.alexa.com/topsites
 2. Statistiques en temps réel à retrouver ici : https://meta.wikimedia.org/wiki/List_of_Wikipedias
 3. Tiré du rapport annuel de la Khan Academy 2017. Cela peut être mis à jour chaque année : <https://khanacademyannualreport.org>
 4. Pour aller plus loin dans l'introspection, je vous suggère cet article : <https://medium.com/essentiels/trouver-votre-pourquoi-un-guide-pratique-pour-d%C3%A9couvrir-sa-raison-d%C3%Aatre-87c20d326c80>
 5. Si vous estimez que vous pouvez contribuer à Essentiel, je vous invite à lire ceci : <https://medium.com/essentiels/%C3%A9crivez-pour-essentiel-9e1cf30cebb8>
 6. Stephen King, *Écriture : Mémoire d'un métier*, Le livre de Poche, 2003.

Fixez-vous des objectifs concrets

« *Se fixer un objectif vague est comme entrer dans un restaurant et dire : “J’ai faim. Je veux quelque chose à manger.” La faim continue de vous tenailler jusqu’à ce que vous commandiez quelque chose de précis.* »

— Steve Pavlina, entrepreneur et auteur du livre *Personal Development for Smart People*

POURQUOI

En 1983, l’écrivaine Barbara Cartland a écrit 23 romans, ce qui lui a valu le record du monde d’écriture du plus grand nombre de romans écrits en une seule année. Sa passion pour les romans était telle que son dévouement l’a amené à devenir l’un des auteurs les plus prolifiques du xx^e siècle en publiant 723 romans traduits en 36 langues pour en vendre plus de 750 millions d’exemplaires¹. À sa mort, Cartland a laissé une série de 160 romans inédits.

Tout objectif repose sur une formule qui précise et clarifie ce que vous voulez. C’est un résultat, une destination inspirante, qui vous oriente dans le bon sens. Cartland était tellement en accord avec son objectif supérieur, écrire des romans, qu’elle a su transcender ses aspirations profondes pour les concrétiser et terminer sa vie au *Guinness Book*, avec un record de 723 titres publiés. Certes ce n’était peut-être pas là son objectif premier, mais toutes les actions de Cartland la guidaient vers un résultat tangible. Il était ainsi plus facile de se lancer sur le chemin de l’écriture. Lorsque vous gagnez en clarté sur vos intentions à court/moyen et long terme, les décisions sont plus simples, votre contribution fait sens et cela favorise l’expression d’un travail productif.

Si vous évitez de réfléchir sur ce que vous souhaitez entreprendre, vous ne bâtirez aucune fondation pour le long terme et vous tournerez en rond, rongé par les regrets et la frustration. Il est donc essentiel de bien définir vos besoins pour que chaque tâche soit au service de l'œuvre de votre vie.

COMMENT

Beaucoup d'entre nous n'ont pas appris à définir des objectifs précis. On se dit que l'on veut se mettre au sport, dégager du temps pour soi, trouver un nouveau travail épanouissant, mieux manger ou encore gagner plus d'argent.

Le problème est que ces objectifs placent l'attention sur la ligne d'arrivée et non sur tout le travail à accomplir pour arriver à ce résultat final. En bref, ces objectifs sont irréalistes, insoutenables et voués à l'échec.

À la place, je vous recommande de définir un objectif SMART, c'est-à-dire spécifique, mesurable, atteignable, réaliste et temporellement défini dans le temps.

1. **Soyez spécifique.** Votre objectif doit être clair, précis et compréhensible.
 - Lire plus de livres.
 - Économiser plus d'argent.
 - Agrandir mon réseau professionnel.
2. **Rendez votre objectif mesurable.** Demandez-vous : « Comment saurai-je que mon objectif a été atteint ? » Votre réponse doit être quantifiable ou qualifiable pour ensuite déterminer si vous avez réussi votre objectif, si vous vous en éloignez ou si vous vous en approchez.
 - Lire au moins un livre sur le marketing par mois.
 - Réduire mes dépenses mensuelles de 10 % et épargner au moins 10 % de mes revenus mensuels.
 - Avoir contacté au moins 10-20 personnes expertes dans un domaine qui m'inspire.

3. **Rendez votre objectif atteignable.** Quels sont les moyens actionnables à mettre en œuvre pour accomplir votre objectif ? Dans quel ordre doivent-ils être traités ?

- *Commencer par dresser la liste des 12 livres que je lirai pour l'année. Choisir le livre le plus important à lire pour m'aider à rendre le reste plus simple.*
- *Établir un budget mensuel. Réduire mes dépenses (sorties, soirées) et épargner au moins 5-10 % de mes revenus mensuels.*
- *Définir une thématique ou je veux en apprendre plus. Établir la liste des 10-20 experts qui m'inspirent. Les contacter via LinkedIn ou leurs sites web. Aller à des événements professionnels.*

4. **Rendez l'objectif réaliste.** Cet objectif peut-il être accompli ? Est-il réalisable par rapport à vos ressources (temps, énergie, argent) ? De quels moyens avez-vous besoin pour y parvenir ? L'objectif doit être suffisamment ambitieux (ni trop dur, ni trop simple) pour vous motiver.

- *Lire au moins une phrase par jour avant de s'endormir pour ancrer l'habitude avant de l'améliorer.*
- *Réduire mes dépenses coûteuses (restaurant, sorties, soirées) pour économiser et garantir une certaine sécurité financière en cas d'imprévu.*
- *Contactez les experts dans mon réseau. Demander à mes contacts s'ils peuvent m'aider ou me présenter à leurs connaissances. Solliciter leur attention pour avoir des recommandations ou des conseils.*

Ne prétendez pas viser le million si vous n'avez jamais gagné plus de 100 000 € par an. Ne cherchez pas à courir un marathon si vous ne vous êtes jamais entraîné auparavant.

5. **Définissez temporellement votre objectif.** Précisez quand le résultat peut être atteint pour activer un sentiment d'urgence et ainsi vous inciter à avancer. Veillez à décomposer l'objectif en échéancier de différentes étapes requises pour respecter le délai : hebdomadaires, mensuelles, trimestrielles, semestrielles, annuelles. Pour mieux définir vos objectifs à moyen et long terme, répartissez-les en fonction du temps qu'il vous faudra pour les accomplir.

Si cela nécessite 5 ans ou plus, c'est une ambition (ex. devenir un expert incontournable dans un domaine, obtenir une promotion, acheter un bien immobilier).

Si cela vous prend entre 3 et 24 mois, c'est un objectif (ex. se préparer à courir un marathon, repositionner la ligne d'une marque, écrire un livre).

Si cela réclame moins de 3 mois, c'est une cible (ex. perdre 3 kilos, suivre une formation en ligne, rencontrer au moins 10 nouvelles personnes).

- *Lire au moins un chapitre par semaine (10-20 pages). Lire au moins un livre à la fin de chaque mois. Lire au moins 12 livres avant la fin de l'année.*
- *Je me donne 6 mois pour réduire mes dépenses générales de 10 % et économiser au moins 1 000 €.*
- *Je dois contacter au moins 1 personne par semaine, soit 4 par mois et environ 40-50 à la fin de l'année.*

6. **Dressez une liste de toutes les mesures à prendre pour atteindre votre objectif.** Cela inclut une liste des obstacles auxquels vous serez confrontés ainsi que les connaissances et compétences supplémentaires que vous devrez acquérir pour les franchir. En bref, faites votre analyse de vos forces et de vos faiblesses mais aussi de vos priorités. Surtout, ne mettez jamais votre santé et votre famille en second plan.

Conseil

Donnez du sens à votre objectif.

Que vous inspire votre objectif ? Pourquoi est-ce important ? Pourquoi êtes-vous profondément motivé pour y parvenir ? Votre objectif doit vous inspirer, vous stimuler et vous donner envie de le concrétiser. Posez-vous au moins cinq fois la question « Pourquoi ? » et répondez en une phrase chaque fois pour finir par identifier la raison fondamentale de votre objectif. Si certaines personnes veulent plus d'argent, ce n'est pas pour devenir riches, mais pour se sentir libres, faire ce qu'ils veulent sans contraintes ou offrir à leurs enfants ce qui leur manquait petit.

1. *The Telegraph*, “Dame Barbara Cartland”, 22 mai 2000, <https://www.telegraph.co.uk/news/obituaries/culture-obituaries/books-obituaries/1366803/Dame-Barbara-Cartland.html>

Habitude #3

Planifiez votre temps

« Chaque jour, à chaque moment, je dois décider de ce que je vais faire le moment d'après, et personne ne peut prendre cette décision à ma place. »

— José Ortega y Gasset, philosophe, sociologue, essayiste et homme politique

POURQUOI

Sara Robinson, journaliste, a rassemblé cent cinquante ans de recherche pour démontrer qu'au-delà de 60 heures de travail toutes les tâches exigeront deux fois plus de temps que nécessaire pour les faire¹. Pour une concentration et une énergie optimales, le nombre d'heures de travail hebdomadaires idéal varie entre 35 et 40 heures.

La planification est essentielle pour poser les fondations du système qui soutiendront la réalisation de vos objectifs et vous éviteront bien des distractions au profit des activités qui vous sont chères. Si vous ne planifiez pas, vous planifiez votre échec. Avec un emploi du temps, vous connaissez vos objectifs du jour, vous fixez vos priorités et établissez ainsi un équilibre harmonieux entre vie personnelle et vie professionnelle.

COMMENT

- 1. Planifiez tout ce dont vous avez besoin en blocs de temps.**
Commencez par votre sommeil et vos repas, puis par votre travail et

vos pauses et enfin votre temps libre (vie sociale, loisirs). L'idée n'est pas de respecter le tout à la lettre, mais de cultiver votre conscience sur la manière dont vous passez votre temps plutôt que d'opérer en pilotage automatique. Par exemple, vous pourriez vous assurer d'être de retour chez vous à un moment donné. Si une urgence survient et ne peut être reportée d'aucune façon, proposez un plan avec votre patron pour compléter le projet depuis chez vous ou le terminer avec lui.

- 2. Adaptez-vous au rythme de votre horloge biologique.** Pour connaître votre chronotype, répondez au questionnaire en ligne de Horne et Ostberg² et découvrez si vous êtes du matin ou du soir. Après avoir déterminé cela, réservez les moments de la journée où vous vous trouvez au zénith de votre énergie pour accomplir vos principales tâches de la journée.
- 3. Déterminez les heures de la journée qui vous conviennent le mieux.** Pour chaque heure de la journée, notez votre état énergétique entre 0 et 10. Habituellement, le premier chiffre qui vous vient à l'esprit est le bon. Après deux ou trois semaines de suivi, vous disposerez ainsi d'un aperçu fiable de vos heures les plus productives. En les identifiant, vous saurez quand placer des tâches plus difficiles, faire des tâches faciles ou prendre une pause.

Conseil

Organisez 100 blocs de 10 minutes chacun

En supposant que nous dormions entre 7 heures et 8 heures par nuit, le temps actif restant serait de 16 à 17 heures, soit un peu moins de 1 000 minutes. Tim Urban, blogueur du site Wait But Why, nous propose de fractionner notre temps en 100 blocs de 10 minutes³ et de les répartir sous les thèmes suivants : travail, santé, développement personnel, passe-temps, vie sociale, vie relationnelle, vie personnelle. Par exemple, deux blocs de lecture (20 minutes) vous permettront de lire quinze livres de plus par an. Vous aurez un aperçu du déroulement de votre journée et saurez ce qui a besoin d'être optimisé.

-
1. Robinson Sara, « Why We Have To Go Back to a 40 Hour Work Week to Keep Our Sanity », Alternet, 2012, www.alternet.org/story/154518/why_we_have_to_go_back_to_a_40-hour_work_week_to_keep_our_sanity#15061753156052
 2. Réseau Morphée, questionnaire de typologie circadienne de Horne et Ostberg : <http://reseau-morphee.fr/le-sommeil-et-ses-troubles-informations/quel-dormeur/soir-matin/questionnaire-de->

[typologie-circadienne-de-horne-et-ostberg](#)

3. Tim Urban, « 100 Blocks a Day, Wait but Why? », 2016 <https://waitbutwhy.com/2016/10/100-blocks-day.html>

Organisez-vous avec une liste de tâches

« L'une des pires utilisations du temps est de faire quelque chose de très bien qui n'a pas besoin d'être fait du tout. »

— Brian Tracy, auteur de *Avalez le crapaud !*

POURQUOI

Combien de fois avez-vous eu une idée géniale à l'heure du déjeuner que vous avez complètement oubliée le soir ? L'effet Zeigarnik est un effet psychologique qui nous dit que nous nous souvenons mieux de tâches inachevées que des tâches achevées. Le problème, c'est que cela nous demande encore plus d'énergie et nous empêche donc de nous concentrer pleinement sur une autre tâche. C'est comme si vous aviez plusieurs onglets sur votre navigateur après un certain temps, l'ordinateur ralentit ou commence à planter.

Notre cerveau n'est pas conçu pour conserver toutes nos tâches, mais bien pour résoudre des problèmes et trouver de nouvelles idées. Ce qui n'est pas écrit pourrait être perdu à jamais. Une liste de tâches vous permet d'enregistrer vos pensées et de libérer votre mémoire tout en vous aidant à suivre vos progrès et à faire avancer les choses.

COMMENT

1. **Dès maintenant, lorsqu'on vous demande de faire une chose ou que vous avez une idée soudaine, notez-la tout de suite** sur papier, sur votre smartphone ou sur votre ordinateur. Cela peut être une liste de courses ou de tâches, un projet inachevé que vous souhaitez réaliser, un livre que vous voulez lire ou encore une idée géniale que vous ne voudriez plus jamais oublier.
2. **Décrivez précisément les tâches à accomplir.** Ces éléments doivent commencer par un verbe d'action suivi de toutes les informations nécessaires.

Faire les courses, Lire une page d'un livre, Apprendre à faire un salto arrière.

Vous pouvez également formuler vos tâches en fonction des résultats.

Écrire un article = l'article est écrit. C'est plus motivant.

Les meilleures applications de gestion de tâches

- **Any.do** : minimaliste, simple et épurée, elle a été élue comme l'une des meilleures applications Android en 2018. Any.do vous permet même de recevoir des rappels intelligents au moment où vous en avez besoin (par exemple, acheter du shampoing et des bandages si vous êtes à proximité d'un supermarché).
- **Asana** : une excellente application pour les équipes. L'application est adaptée pour coordonner tout le travail réalisé par votre équipe pour que tout le monde sache ce qui doit être fait, par qui et pour quelle échéance.
- **Evernote** : une application très complète, mais qui peut décourager les novices par son excès de fonctionnalités. Je la recommande pour ceux qui veulent exploiter tout le potentiel d'une application de notes pour que rien ne leur échappe.
- **Google Keep** : application indispensable si vous êtes sur Android. Son accessibilité et sa simplicité couvrent l'essentiel pour tout débutant.
- **Notion** : une application qui regroupe un nombre étonnant de fonctionnalités pour personnaliser et adapter vos tâches, documents et projets. Notion est un outil de travail intéressant pour les entreprises.

- **OmniFocus** : l'outil de référence pour tout détenteur d'appareils Apple qui souhaite s'organiser et augmenter sa productivité.
- **Todoist** : l'outil le plus simple pour organiser rapidement toutes vos tâches.
- **Trello** : une application visuelle pour organiser l'ensemble de votre projet en un clin d'œil.
- **Habitica** : gérez votre vie comme un jeu pour gagner en motivation et en organisation. En validant vos tâches, vous serez récompensé avec des points, des équipements et de nouvelles quêtes. Recommandée pour les *gamers*.

Conseil

Appliquez la règle des deux minutes

Si une tâche ne prend pas plus de deux minutes, faites-la immédiatement pour éviter une longue liste de petites tâches¹. Pourquoi vous embêter à écrire quelque chose ou à essayer de vous en souvenir si vous pouvez agir tout de suite.

La règle des deux minutes fonctionne selon trois règles simples :

1. si une tâche prend moins de deux minutes à accomplir, faites-la immédiatement ;
2. lorsqu'une tâche prend plus de deux minutes, commencez par les deux premières minutes et ne vous concentrez que sur cela ;
3. quand vous êtes distrait, arrêtez-vous et réfléchissez deux minutes avant de vous laisser aller aux déclencheurs qui vous ont distrait.

1. C'est une règle popularisée par David Allen, expert en productivité, dans son livre *S'organiser pour réussir : La Méthode GTD*.

Définissez vos priorités avec la méthode ABCDE

« Si vous ne priorisez pas votre vie, quelqu'un d'autre le fera à votre place. »
— Greg McKeown, conférencier en leadership et auteur du livre *Essentialisme*

POURQUOI

Nous vivons dans un océan d'informations où il devient de plus en plus difficile d'identifier et de distinguer nos véritables priorités. Il y a beaucoup trop d'opportunités auxquelles nous n'avons de temps et de ressources à consacrer. Parmi nous, il existe des personnes qui ont appris à s'organiser et qui savent naviguer dans toutes les mers tandis que d'autres surnagent et boivent la tasse parce qu'ils se sentent complètement dépassés par les événements et pensent devoir tout faire.

Si vous vous réveillez chaque matin sans savoir quoi faire en premier, alors vous manquez de clarté sur votre journée. Après avoir défini vos priorités, vous aurez un chemin avec des panneaux de signalisation qui vous guideront dans vos prises de décision pour vous rapprocher de votre destination. Vous saurez comment agir, confiant et serein.

COMMENT

Dans son livre *Avalez le crapaud*, Brian Tracy propose un guide simple et très pratique pour définir ses priorités avec la méthode ABCDE¹.

1. **Dressez la liste de toutes les tâches à effectuer au début de chaque journée.** Ne vous encombrez pas de tâches complexes qui pourraient vous frustrer avec une longue liste inachevée. Mieux vaut faire de grands pas dans une seule direction que de se déplacer d'un millimètre dans plusieurs.
2. **Affectez une lettre allant de A à E pour chaque tâche.** La seule règle est de ne pas accomplir une tâche de valeur inférieure avant de terminer toutes les tâches de valeur supérieure.
 - Sous A, dressez la liste des tâches urgentes à accomplir – celles qui ont des conséquences importantes si elles ne sont pas accomplies : éditer votre CV et vos candidatures pour de nouveaux postes, prendre rendez-vous avec un docteur, payer une facture, gérer une urgence ou des demandes de dernière minute.
 - Sous B, inscrivez vos tâches importantes qui ont de légères conséquences si elles ne sont pas accomplies. Comme ce rapport pour une importante réunion stratégique la semaine prochaine.
 - Sous C, notez les activités « agréables à faire », celles qui n'ont aucune conséquence si elles ne sont pas accomplies.

Lire un livre, écouter un podcast, regarder un documentaire sur l'avenir de l'humanité, s'informer sur la collapsologie, l'épuisement des ressources de la planète et comment se préparer à l'effondrement d'une civilisation quand il n'y aura plus de pétrole².

- Sous D, notez les tâches qui peuvent être déléguées à d'autres afin que vous puissiez vous concentrer sur les tâches les plus importantes. Exemples : faire des achats, passer une commande, envoyer un colis, confier un dossier à un membre de votre équipe.
- Les tâches E ne sont pas essentielles à vos objectifs et doivent être éliminées. Regarder le making-of d'un film ou aller sur Instagram n'est ni important ni urgent ; cela n'a aucune incidence sur nos objectifs. D'un autre côté, elles peuvent être utilisées comme

récompenses lorsque vous avez terminé toutes vos tâches de niveau supérieur.

Conseil

Préparez-vous la veille pour le lendemain

À la fin de la journée, listez toutes les tâches importantes que vous ferez le lendemain. Cela vous permettra de savoir exactement sur quoi vous travaillerez et dans quel ordre. Vous ne perdez plus de temps à penser à ce qu'il faut faire, vous agissez immédiatement.

-
1. Tracy Brian, *Avalez le Crapaud*, Trésor caché, 2018.
 2. Je vous recommande vivement de regarder cette vidéo : ThinkerView, « Effondrement de la civilisation ? » Pablo Servigne, 2018, YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=5xziAeW7l6w>

Fixez-vous trois objectifs quotidiens

« Les choses qui comptent le plus ne doivent jamais être à la merci des choses qui comptent le moins. »

— Johann Wolfgang von Goethe, romancier, dramaturge et poète

POURQUOI

Toutes les tâches sont inégales, mais le temps passé dessus est le même que pour Elon Musk, Mark Zuckerberg ou Oprah Winfrey. Certaines tâches sont plus importantes que d'autres et représentent vos actions prioritaires. Pour bien structurer votre journée, concentrez-vous sur trois tâches principales pour la rendre productive. Ces trois tâches vous permettent de clarifier vos intentions, de vous concentrer sur ce qui compte le plus sans vous surcharger, d'être moins susceptible de repousser une tâche qui pourrait être plus difficile en faveur d'un objectif plus simple et de trouver la confiance pour être capable d'accomplir toutes les tâches que vous avez définies.

COMMENT

- 1. Appliquez la règle de trois pour organiser votre emploi du temps.**
Pour rendre vos objectifs en étapes plus réalisables, réfléchissez en trois temps : quelles sont les trois choses que vous voulez accomplir aujourd'hui ? Quelles sont les trois étapes que vous souhaitez accomplir cette semaine ? Quels sont les trois objectifs que vous

espérez atteindre ce mois ou cette année ? En répondant à la première question tous les jours, vous vous assurez de tracer la trajectoire qui se rapportera à vos tâches hebdomadaires, mensuelles et annuelles.

2. **Choisissez les trois tâches prioritaires de votre journée.** Si vous avez mis en place une liste de tâches ([habitude #4](#)) et utilisé la méthode ABCDE ([habitude #5](#)) pour les classer par ordre de priorité, alors il est facile d'identifier vos prochaines tâches. Votre objectif est d'accomplir vos trois tâches prioritaires le plus rapidement possible – à moins que vous n'ayez une véritable urgence, toutes les autres tâches peuvent attendre.
3. **Pour chaque élément, demandez-vous : « Comment cette action me rapproche-t-elle d'un de mes objectifs ? »** Si vous ne trouvez pas de réponses, alors c'est peut-être une tâche que vous devriez planifier pour plus tard, déléguer ou supprimer. Si l'un de vos objectifs hebdomadaires est d'écrire un article, alors vous pourriez traduire trois objectifs quotidiens comme définir le sujet, faire des recherches et organiser le plan.
4. **Ajoutez les trois tâches dans votre agenda.** Après avoir défini ces trois tâches du jour, allouez-leur un créneau dans votre emploi du temps, comme si vous preniez rendez-vous avec vous-même.
5. **Prévoyez d'ajouter 50 % du temps dont vous pensez avoir besoin pour une tâche afin de tenir compte des imprévus.** Si vous pensez que la rédaction d'un article vous prendra 2 heures, prévoyez 3 heures dans votre calendrier. Si vous estimez que vous allez prendre 30 minutes pour arriver à un rendez-vous, prévoyez-en 45. Et ainsi de suite. Ce temps supplémentaire vous laissera de la place pour rester serein et ne pas paniquer en cas d'imprévu.

Conseil

Commencez par la tâche la plus difficile

Lorsque vous parcourez votre liste de tâches, il est tentant de choisir la plus petite et la plus facile à faire en premier. Si un grand projet vous intimide, vous avez toutes les chances de le reporter. En revanche, si vous commencez par effectuer cette tâche difficile, vous aurez la sensation de vous sentir dynamisé quand vous saurez que l'élément le plus compliqué est retiré de votre liste. Vous serez plus léger et plus confiant

pour entreprendre les autres tâches. Je vous recommande de découper cette tâche importante en sous-tâches simples et accessibles pour amorcer une dynamique de progression et vous motiver à avancer pas-à-pas dans la bonne direction.

Découpez un projet en sous-tâches motivantes

« *La procrastination, c'est comme une carte de crédit : c'est très amusant jusqu'à ce que vous obteniez la facture.* »

— Christopher Parker, acteur

POURQUOI

Très souvent, nous procrastinons parce que nous pensons que nous devons finir quelque chose. Nous nous sentons accablés par le poids des actions à fournir et nous n'avons alors qu'une envie, c'est de passer à autre chose. Les grands projets de longue durée apparaissent parfois comme des murs infranchissables parce que nous ne savons pas par où commencer, ce qui mène à la procrastination et au stress inutile.

Dans *A Mind for Numbers*, la professeure Barbara Oakley¹ nous dit que la procrastination partage des caractéristiques avec l'addiction. Pourquoi ? Parce que nous avons une tendance naturelle à vouloir une gratification immédiate, on veut se sentir bien dans le moment présent. Lorsque vous avez un travail à remettre, vous anticipez la charge de travail à abattre : il faut trouver du temps, être au calme, se concentrer pour résoudre le problème. Anticiper vous fait sentir quelques sentiments négatifs.

Autrement dit, la procrastination peut être déclenchée par des sentiments de malaise impliquant quelque chose que vous préférez ne pas faire, une sensation d'inconfort qui active les régions cérébrales liées à la douleur

physique. Mais une fois que vous agissez, ce sentiment disparaît aussitôt. Si procrastiner est addictif, c'est parce que ce choix très simple engage peu de réflexion et vous apporte une gratification immédiate. Si vous décidez de remettre votre séance de travail à plus tard, vous vous sentirez bien sur le moment, même si cela est passager et superficiel.

Pourquoi la procrastination est difficile à surpasser ? Une partie du problème est que ce sont les attributs spécifiques de certaines tâches qui les rendent si peu attractives. Depuis plus de vingt ans, le professeur de psychologie Timothy Pynchyl étudie la procrastination au point d'en être l'un des chercheurs les plus reconnus sur le sujet. Dans son livre *Solving the Procrastination Puzzle*², Pynchyl livre six attributs qui, d'après lui, faciliteront la procrastination :

- l'ennui : la tâche est trop facile, manque d'intérêt, installe une monotonie, et laisse une impression de vide qu'on ne peut combler ;
- la frustration : la tâche rassemble tout ce qu'on ne veut pas faire. Elle nous empêche d'atteindre un but, d'assouvir un désir, d'accéder à un bien ou un avantage ;
- la difficulté : la tâche nous embarrasse parce qu'elle n'est pas en correspondance avec nos compétences. Ce sentiment d'impuissance est oppressant et stressant ;
- la non-structure ou l'ambiguïté : le manque de clarté sur la tâche ou le projet sème la confusion et donne le sentiment de se fourvoyer ;
- le manque de sens personnel : l'absence de raison d'être et de justifications aliène l'individu et lui donne le sentiment d'inutilité et d'insatisfaction ;
- aucune récompense intrinsèque : la tâche ou le projet n'aboutit à aucun remerciement ou reconnaissance d'un mérite particulier. Cela peut être aussi une activité peu valorisante.

Plus une tâche présente ces attributs, plus vous serez susceptible de procrastiner. C'est la raison pour laquelle beaucoup d'entre nous remplissent leur fiche d'impôts à la dernière minute parce que regarder un programme télé apparaît plus attirant à faire. Pour franchir le mur de la procrastination, placez une échelle dont chaque barreau constitue une sous-

tâche. Ainsi, vous fractionnez le projet, réduisant ainsi la pression et permettant de progresser tout en restant motivé.

COMMENT

- **Évitez la procrastination en rendant les tâches plus attrayantes à faire.** L'idée est de prendre à contre-pied la procrastination en vous posant la question : dans ce que j'ai à faire, quels sont les attributs présents qui me donnent envie de procrastiner ?

Vous vous ennuyez un peu en faisant une tâche répétitive ? Écoutez de la musique en arrière-fond pour diluer une partie de votre attention dans la musique.

La date limite pour remplir votre fiche d'impôts approche et cela vous frustre ? Vous pouvez créer un contexte agréable pour remplir le formulaire comme vous rendre à votre café préféré et prendre votre boisson favorite.

La tâche vous semble difficile ? Simplifiez-la par la plus petite tâche à faire pour commencer à avancer dans le projet.

Vous manquez de clarté ou de structure ? Partez du résultat final que vous cherchez à accomplir et cassez ce projet en petites étapes pour y parvenir. Par exemple, pour écrire un article, vous pouvez : choisir un sujet, griffonner des idées, faire des recherches, structurer votre plan, écrire l'introduction et la conclusion, relire et corriger avant publication.

Si vous avez le sentiment qu'il vous manque une récompense tangible, pourquoi ne pas créer votre propre système de récompense ? Vous pouvez fixer un taux horaire pour le temps que prendra la complétion de la tâche et vous récompenser à la fin en vous offrant un cadeau (livre, vêtements, un tableau de Pollock).

- **Décomposez vos grands projets en tâches plus petites et travaillez sur chacune pour faire des progrès visibles.** Si vous êtes confronté à un travail complexe, demandez-vous : « Quelle est la première chose à faire ? » Concentrez-vous sur ce premier pas en le complétant, puis

répétez la question. En découpant le travail en petites étapes, vous le rendez accessible à toute volonté de progression.

Par exemple, pour écrire mon livre, je me suis fixé les différentes étapes à suivre ainsi :

1. Définir le sujet ;
2. Mener des recherches ;
3. Répertorier les 51 habitudes (il y en avait 101 au départ) ;
4. Rédiger un plan ;
5. Écrire une première version ;
6. Envoyer le texte à des amis pour relecture ;
7. Correction et réécriture ;
8. Envoyer le tapuscrit à l'éditeur ;
9. Valider le projet avec les retours de l'éditeur.

Évidemment, dans ces sous-tâches du grand projet, il y aura d'autres tâches plus petites mais vous comprenez l'idée. En divisant une tâche en actions spécifiques, vous aurez une meilleure compréhension de ce qui doit être fait et de la façon de planifier le travail dans votre journée.

-
1. Oakley Barbara, *A Mind for Numbers*, TarcherPerigee, 2014.
 2. Timothy Pychyl, *Solving the Procrastination Puzzle*, TarcherPerigee, 2013.

Plongez dans le *Deep Work*

« La concentration est le nouveau QI dans l'économie du savoir, et les personnes qui cultivent leur capacité à se concentrer sans se distraire prospéreront. »

— Cal Newport, professeur d'informatique et auteur du livre *Deep Work*

POURQUOI

La capacité d'effectuer un travail en profondeur devient de plus en plus rare au moment même où il devient de plus en plus précieux. La multiplication des écrans, les réseaux sociaux et le nombre d'heures passées à zapper l'information ont fortement contribué à faire diminuer notre niveau d'attention. C'est un problème qui touche d'abord les jeunes qui s'empressent de saisir leurs portables lorsqu'ils s'ennuient. Nul doute que cette problématique de l'attention à l'école ou ailleurs pourrait être considérée comme étant un enjeu de civilisation. Avec la généralisation croissante des ordinateurs ou des smartphones, tout le monde s'attend à ce que nous soyons disponibles à n'importe quel moment de la journée. Cela peut paraître surprenant, mais les journées de travail de la plupart des employés se résument en une série d'interruptions successives. Un collègue vous envoie une question par courriel et vous vous sentez obligé d'y répondre immédiatement. Votre téléphone émet une notification et vous vous sentez obligé de regarder l'écran. Le problème est que cette réactivité inconsciente vous conduit à faire ces choses sans même y penser et à vous perdre dans de mauvaises habitudes.

Deux types d'interruptions sont à distinguer : internes et externes. Les interruptions internes viennent de l'intérieur. Il peut s'agir d'une idée soudaine d'un projet ou l'envie de commander une pizza. Les interruptions externes se réfèrent à toutes les forces extérieures qui requièrent votre attention immédiate. C'est la réception d'un message urgent (courrier, courriel, SMS), ou le livreur qui vous a apporté la pizza royale que vous avez commandée ! Non seulement ces interruptions sont nuisibles, mais elles réduisent aussi notre productivité et nous font culpabiliser.

Un esprit dispersé vous empêche de travailler en profondeur pour produire un travail de haute qualité¹ et vous fait perdre encore plus de temps pour revenir à un état de concentration optimal. Pour éviter d'être distrait, réduisez autant d'interruptions que possible.

Dans *Atteindre l'excellence*, Robert Greene² définit la maîtrise comme le fait d'avoir davantage de prise sur la réalité, les autres et soi-même. Grâce au travail profond, vous pénétrez dans un tel état de concentration que vous pouvez en oublier le temps. C'est cette étroite concentration qui vous permet de produire votre meilleur travail, de cultiver vos compétences, et d'aboutir à un résultat satisfaisant et significatif. Si vous êtes incapable de travailler dans une telle intensité, vous prendrez du temps à apprendre, des erreurs seront commises et vous aurez du mal à parvenir à l'excellence dans ce que vous faites.

COMMENT

- **Identifiez et coupez les distractions internes et externes dans votre vie.** Prenez le temps de refaire votre journée et de comprendre ce qui vous a distrait de l'essentiel. Cela peut être des bruits ambiants, des notifications, les réseaux sociaux, le téléphone, les courriels, les dernières tendances, une personne qui vous interrompt, une émotion, une envie. Coupez autant de distractions potentielles que possible.
- **Réservez votre téléphone pour deux scénarios.** Si vous avez une urgence réelle et si vous échangez plus de trois courriels à la suite, il est temps de s'appeler. Idéalement, mettez votre téléphone en mode « avion » (vous économiserez de la batterie). Je le fais chaque fois que

je travaille, ce qui me rend injoignable à 80-90 % du temps. Je désactive le mode « avion » en période de longue pause (20-30 minutes) ou parfois de 25 minutes après un Pomodoro (voir [habitude #10](#)).

- **Désactivez toutes les notifications « push » de votre téléphone.** La plupart du temps, ce ne sont que des sollicitations pour vous inciter à cliquer sur un lien ou une application. Réservez uniquement les notifications pour vos proches.
- **Portez une paire d'écouteurs ou un casque si vous travaillez dans un bureau.** Faites-le même si vous n'écoutez pas de musique, vous aurez une barrière qui indiquera aux autres de ne pas vous interrompre (très pratique si vous travaillez depuis un *open space*). Pour ceux qui recherchent une réduction du bruit exceptionnelle, je vous recommande le Bose QuietComfort 35 II.
- **Écoutez de la musique instrumentale (BO de jeux vidéo, musique classique, électro progressive).** Il y a aussi des playlists de productivité disponibles sur YouTube Music ou Spotify ou encore des sons d'ambiance sur Noisli ou Coffitivity. Ma préférence va pour les bandes originales orchestrales de jeux vidéo (*Final Fantasy, The Legend of Zelda, Xenoblade, Kingdom Hearts, Chrono Trigger, Silent Hill*) qui sont conçues pour immerger le joueur et favoriser l'état de « flow » cérébral, cet état de concentration optimal qui nous fait oublier le temps.
- **Immergez-vous dans un rythme de travail en profondeur.** Dans son livre *Deep Work*, Cal Newport³ propose quatre approches à tester selon son emploi du temps, sa personnalité et ses envies.
- **L'approche monastique.** Cette stratégie fonctionne en éliminant toutes les sources de distraction et en vous isolant comme un moine. Par exemple, deux fois par an, Bill Gates s'isole dans une forêt ou une île secrète pendant une semaine afin de lire des livres, trouver de nouvelles inspirations et faire le point sur sa stratégie. Il appelle cela une « *Think Week* » qu'on pourrait traduire par « semaine de réflexion ». Si vous n'êtes pas Bill Gates, vous pouvez vous isoler un week-end pendant 1 à 3 jours afin de vous concentrer sur un de vos projets. Ça marche aussi et c'est tout aussi efficace.

- **L'approche bimodale.** Elle consiste à définir précisément une période d'isolation pour le travail et de passer le reste du temps à faire ce que vous souhaitez. Vous pourriez établir un bloc de 4 à 6 heures par jour où vous appliquez une approche monastique, à l'écart de toute tentation. Une fois ce temps terminé, vous êtes libre de faire ce que vous souhaitez. C'est ce que fait Newport. Il a l'habitude d'arrêter de travailler à la même heure chaque jour à 17 h 30 et de s'y tenir. Après le travail, pas de courriels, pas d'Internet, pas de listes de choses à faire, pas d'ordinateur.
- **L'approche rythmique.** L'idée est de prendre l'habitude de faire un travail en profondeur par blocs de temps déterminés (entre 60 et 90 minutes) et d'utiliser un calendrier pour suivre vos réalisations. Par exemple, vous pourriez planifier votre semaine en prévoyant 10 blocs de 60-90 minutes sur votre calendrier. Si cela vous semble un peu trop difficile pour commencer, vous pouvez consacrer au moins un bloc de 90 minutes par jour. Vous pouvez aussi commencer en douceur avec la technique Pomodoro : vous réglez un minuteur de 25 minutes pour vous concentrer sur une seule tâche ou un groupe de tâches et vous prenez une pause de 5 minutes puis vous répétez le cycle (voir [habitude #10](#) pour plus de détails).
- **L'approche journalistique.** Si vous avez une routine quotidienne chargée, cela fonctionne bien. Il s'agit de consacrer votre temps libre inattendu à un travail en profondeur. Par exemple, si vous êtes dans les transports vous pourriez écouter un podcast sur un sujet qui vous est important. Si vous arrivez à l'avance à un rendez-vous, vous pourriez mettre à jour votre liste de tâches ou regarder une vidéo d'un programme de formation que vous suivez.

Personnellement, je vous recommande de commencer progressivement en partant du plus simple au plus compliqué, c'est-à-dire la stratégie 4 (approche journalistique) puis 3 (approche rythmique), puis 2 (approche bimodale) qui est vraiment un idéal de productivité. Pour l'approche monastique, je vous la suggère uniquement si vous avez un projet important comme écrire un rapport, un mémoire universitaire ou un livre.

- **Installez ces outils pour bloquer les distractions sur votre ordinateur**

- **AdBlock** : cette extension bloque les publicités qui perturbent votre expérience de navigation (vidéo, fenêtres pop-up, bannières). En bloquant ces éléments agaçants, les pages chargent plus rapidement. Il y a un avant et un après AdBlock. Vous allez aimer ignorer ce que vous manquez. Après, toutes les publicités ne sont pas mauvaises et certains sites web ont besoin d'argent pour rester gratuits. Il est possible de les soutenir en autorisant les publicités acceptables et non intrusives (l'option est activée par défaut).
- **Block Site** : la meilleure extension de navigateur qui vous permet de bloquer des sites spécifiques et des applications en fonction de paramètres que vous définissez. Disponible aussi en application pour smartphone.
- **Freedom** : planifiez le blocage des sites web sociaux, des applications et même de l'Internet sur tous vos appareils (téléphone, tablette et ordinateurs).
- **Momentum** : à chaque fois que vous ouvrez un nouvel onglet avec Google Chrome, vous aurez une page d'accueil personnalisable avec une belle photo en arrière-plan, une citation inspirante, une liste de tâches, un objectif du jour à définir, la météo du jour.
- **OneTab** : un plugiciel qui ferme en un clic tous les onglets du navigateur et libère jusqu'à 95 % de mémoire.

Conseil

Mesurez votre productivité

Utilisez RescueTime ou Timing (exclusif à Mac). Ces applications mesurent le temps que vous passez sur les applications et les sites web, vous donnant ainsi une image précise de votre journée. Elles vous envoient un rapport de données hebdomadaire détaillé basé sur votre activité. Vous obtenez même une note de productivité calculée en fonction des sites que vous visitez. Vous découvrirez également les applications qui vous font perdre le plus de temps et vous pourrez ainsi identifier les tendances pour optimiser votre temps. Si vous atteignez toujours 80 % de temps productif, je vous félicite !

1. D'après Cal Newport, le travail exceptionnel se résume à la formule suivante : Travail de qualité produit = (temps passé) × (l'intensité de la concentration).
2. Greene Robert, *Atteindre l'excellence*, Editions Leduc.s, 2014

3. Newport Cal, *Deep Work*, Editions Leduc.s, 2017.

Évitez le *switch tasking*

« Quand la plupart des gens parlent de multitâche, ils parlent en fait de changement de tâches (*switch tasking*). Peu importe la façon dont ils le font, passer rapidement d'une tâche à une autre n'est pas très efficace. »

— Dave Crenshaw, conférencier et auteur du livre *The Myth of Multitasking*

POURQUOI

Selon une étude, l'utilisateur type de smartphone touche son téléphone 2 617 fois par jour et les plus extrêmes dépassent les 5 400 fois¹. Pour les utilisateurs d'iPhone, Apple a confirmé que ces derniers déverrouillent leur téléphone au moins 80 fois par jour², soit environ 6 à 7 fois par heure. Gloria Mark, professeure à l'université de Californie, a constaté qu'un employé de bureau typique ne passait que 11 minutes sur un projet donné avant d'être interrompu, alors qu'il faut en moyenne 25 minutes pour revenir à la tâche initiale après une interruption³.

Il y a une différence fondamentale entre le multitâche et le changement de tâches (*switch tasking*). Le multitâche consiste à faire plusieurs tâches à la fois dans un but commun (organiser un anniversaire, conduire une voiture pour atteindre votre destination en toute sécurité, écrire un livre). Le *switch tasking*, c'est faire beaucoup de choses différentes sans le moindre rapport. Par exemple, vous lisez un article puis vous décidez de consulter vos courriels ou alors vous mangez et vous consultez Facebook.

Faisons un jeu pour illustrer le *switch tasking*. Comptez de 1 à 10 aussi vite que possible. Facile, n'est-ce pas ? Récitez ensuite les dix premières lettres

de l'alphabet de A à J. Encore une fois, cela vous a pris moins de deux secondes. Maintenant, prononcez le premier chiffre suivi de la première lettre (1-A), puis le chiffre suivant et la lettre suivante (2-B), et ainsi de suite, jusqu'à sa fin (10-J). J'ai fait passer le test à ma petite sœur de 12 ans. À l'heure où vous lisez ces lignes, elle doit être encore en train de compter.

Ces allers-retours incessants nous rendent plus susceptibles de faire des erreurs et de perdre du temps à corriger nos erreurs liées au *switch tasking*. Il est temps que ça cesse.

COMMENT

- **Prenez rendez-vous avec vous-même.** Si vous avez besoin de deux heures pour effectuer une tâche, inscrivez-la sur votre calendrier comme vous le feriez pour tout événement ou rendez-vous, et traitez-la de la même manière. Ainsi, vous et vos collègues savez que vous n'êtes pas disponible pendant cette période et que vous pouvez vous concentrer uniquement sur le projet en cours.
- **Ne vérifiez pas vos courriels plus de trois fois par jour.** Je vous recommande 12 heures et 16 heures parce que ce sont les moments où les personnes sont les plus susceptibles de vous répondre rapidement. Ne lisez pas vos courriels professionnels en dehors de vos heures de travail. Désactivez la vérification automatique des courriels dans votre téléphone et fermez votre boîte mail sur votre ordinateur.
- **Ne gardez pas plus de 9 onglets ouverts simultanément sur votre navigateur.** Raccourcis classiques (sur PC) : CTRL + T pour ouvrir un onglet, CTRL + W pour fermer un onglet, CTRL + numéro (entre 1 et 9) pour vous déplacer vers l'onglet correspondant, CTRL + L pour faire une recherche.

De nombreuses recommandations sont disponibles pour favoriser le travail en profondeur en vous coupant des interruptions ([habitude #8](#)), en regroupant vos tâches et en utilisant la technique Pomodoro ([Habitude #10](#)).

1. Dscout, « Putting a Finger on Our Phone Obsession Mobile touches: a study on humans and their tech » (2016) <https://blog.dscout.com/mobile-touches>
2. Apple Worldwide Developer Conference 2016, How iOS security works : <https://developer.apple.com/videos/play/wwdc2016/705/?time=770>
3. Mark G., Gonzalez V.M., Harris J., « No Task Left Behind? Examining the Nature of Fragmented Work », CHI '05, Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems, 2005, p. 321-330 <https://www.ics.uci.edu/~gmark/CHI2005.pdf>

Habitude #10

Regroupez vos tâches

« L'efficience c'est faire les choses bien ; l'efficacité c'est faire les choses justes. »

— Peter Drucker, auteur, professeur et théoricien en management d'entreprise

POURQUOI

Jack Dorsey, PDG de Twitter et de Square, travaille 8 heures par jour pour chacune de ses entreprises. Le secret de la gestion de ses deux entreprises repose sur l'organisation de ses journées par thématiques.

Dans une interview, Dorsey précise : « Lundi, dans les deux entreprises, je me concentre sur la gestion et l'exploitation de l'entreprise. Je fais tout mon management en tête-à-tête ce jour-là. Mardi est consacré aux produits. Mercredi se concentre sur le marketing, les communications et la croissance. Le jeudi est axé sur les développeurs et les partenariats et le vendredi, sur l'entreprise, la culture et le recrutement. Samedi, je m'en vais. Je fais de la randonnée. Et puis le dimanche, ce sont les réflexions, les retours d'expérience, la stratégie et la préparation pour le reste de la semaine¹. »

Loin de moi l'idée de vous encourager dans le style de vie d'un patron milliardaire, mais retenons l'idée de regrouper des tâches similaires dans des plages horaires dédiées afin de les exécuter sans interruption. Pensez à une machine à laver. Vous ne songeriez jamais à lancer une machine chaque fois qu'une paire de chaussettes est sale. Vous attendez d'avoir un certain nombre de vêtements sales, puis vous vous assurez que les couleurs sont

triées avant de démarrer une machine. Le regroupement de vos tâches suit le même raisonnement.

COMMENT

1. **Identifiez les tâches nécessitant un traitement similaire.** Puis regroupez-les selon leur fonction (exemples : courriel, appels, réunions, travaux ménagers, courses) et leur emplacement (exemples : ordinateur, centre-ville, voiture).
2. **Divisez votre journée en segments et attribuez à chaque catégorie de tâches une fenêtre de temps dédiée.** Par exemple, vous pouvez regrouper toutes les tâches qui impliquent un appel dans un seul bloc horaire unique. Vous pouvez prendre une heure en fin de journée pour traiter tous vos courriels en même temps. Vous pouvez lire les rapports, les notes de service et les articles les uns après les autres. Vous pouvez également décider de payer toutes vos factures le premier vendredi du mois.

Conseil

Travaillez par blocs de temps Pomodoro

1. **Choisissez une tâche à accomplir.**
2. **Réglez une minuterie de 25 minutes et consacrez ce temps à une tâche ou à un groupe de tâches similaires sans être distrait.** Les tâches plus importantes peuvent être divisées en plusieurs blocs ou « Pomodoro », et les tâches plus petites (répondre à des courriels, répondre à des appels, etc.) peuvent être groupées en un seul bloc. Lorsque vous pensez à quelque chose qui est susceptible de vous distraire, notez-le sur une feuille de papier et poursuivez votre Pomodoro. Sauf en cas d'urgence : toilettes, maison en feu ou invasion de sauterelles.
3. **Une fois que la minuterie retentit, faites une pause de 5 minutes.** Les déclencheurs acoustiques aident votre esprit à intérioriser la transition d'un état de travail concentré à la relaxation et vice versa. C'est aussi un excellent déclencheur pour vous rappeler de boire de l'eau, de marcher un peu et de vous étirer.
4. **Cochez une croix à côté de la tâche dans votre liste pour chaque session Pomodoro précédente.** À la fin de la journée, vous aurez un bon indicateur de votre temps de travail. Avec de l'expérience, vous pourrez estimer combien de temps il vous faudra pour accomplir une tâche et noter tout ce qui peut vous aider à vous améliorer. Vous pouvez aussi télécharger l'extension Marinara : Assistant

Pomodoro pour une exploitation optimale (notifications, statistiques, historique, etc.).

5. **Après 4 séances Pomodoro, offrez-vous une pause prolongée de 20 à 30 minutes.** Cela permet à votre cerveau de se reposer pour faciliter l'assimilation de nouvelles informations et éviter la fatigue mentale.

-
1. Techonomy Media, Jack Dorsey on Working for Two Companies Full-Time, 2011, YouTube. www.youtube.com/watch?v=BbKqCm64gFI

Habitude #11

Apprenez à dire « non »

« Acceptez le fait que dire “non” signifie souvent échanger la popularité contre le respect. »

— Greg McKeown, conférencier en leadership et auteur du livre *Essentialisme*

POURQUOI

Le but ultime de la productivité n'est pas de faire plus, mais d'avoir moins à faire. Le problème, c'est qu'il y aura toujours des sollicitations qui nécessiteront votre attention. La plupart d'entre nous disent « oui » par défaut pour éviter d'avoir l'air grossiers, hostiles ou inutiles. Nous n'osons pas dire non. Cela peut malheureusement vous impliquer dans des activités qui ne sont pas essentielles pour vous. Si vous renoncez à votre pouvoir de choisir, vous permettez aux autres de choisir à votre place ! Rappelez-vous que les gens qui n'ont pas d'objectifs sont au service de ceux qui en ont.

Au lieu d'accepter quelque chose contre votre gré et de décevoir votre interlocuteur par manque de motivation, prenez le temps de refuser une sollicitation en lui expliquant les raisons. Mieux vaut passer une minute à refuser une demande que de passer une heure à tergiverser dans une tâche inutile. Votre interlocuteur passera vite à autre chose et vous gagnerez du temps tous les deux.

Il est donc important de dire non, parce que le nombre de demandes ne cesse d'augmenter à mesure que votre carrière évolue. Comme votre capacité d'absorber de nouvelles tâches est stable, vous devrez décliner davantage de demandes avec le temps. Une réponse simple comme : « Non merci » ou « Je suis désolé, mais je n'ai pas le temps » ou encore « Je ne

peux pas parce que je suis entièrement concentré sur l'écriture de mon livre » est suffisante. Dire « non » souvent, c'est aussi une meilleure façon de faire apprécier votre « oui ».

COMMENT

- **Examinez les coûts d'opportunités.** Dire « oui » à une chose équivaut à dire « non » à d'autres. Cela signifie que si vous acceptez une tâche ou un projet supplémentaire, vous aurez moins de temps à consacrer à vos objectifs, à votre santé, à vos projets et à votre famille – ce qui risque de générer du stress et de l'anxiété.
- **Lorsqu'on vous demande de faire quelque chose à l'avenir, demandez-vous si vous le feriez demain.** Les coûts d'opportunités sont ainsi plus clairs. Si la réponse est que vous déplacez ou annulez des choses pour tenir compte de cette nouvelle obligation, alors c'est oui. Mais si la réponse est négative pour demain, cela devrait probablement aussi être vos réponses pour l'avenir.
- **Appliquez la règle des 90 %.** Pour chaque chose à faire ou décisions à prendre, retenez le critère le plus important et donnez une valeur entre 0 et 100. Tout ce qui est en dessous de 90 est considéré comme un 0, et doit donc disparaître. Par exemple, dans notre liste de tâches, nous pourrions nous demander : « Dans quelle mesure cette tâche m'aide-t-elle vraiment à progresser vers mon objectif le plus important ? » Cela peut aussi s'appliquer aux vêtements de votre garde-robe, aux livres que vous lisez, aux personnes que vous fréquentez, etc.
- **Si ce n'est pas un « oui » franc, alors c'est un « non » clair.** L'enthousiasme est un bon indicateur. Si votre réponse à une demande n'est pas teintée d'excitation et de désir, alors c'est un non. Comme l'écrivait Talleyrand : « Il n'y a qu'une seule façon de dire oui, c'est "oui", toutes les autres veulent dire non. »
- **Séparez la décision de la relation.** Vous pouvez éprouver des regrets pendant une dizaine de minutes parce que vous craignez la déception des autres ou que vous manquez quelque chose, mais vous regretterez

peut-être plus longtemps d'avoir dit « oui » à un projet qui ne vous inspire pas.

- **Évitez les réunions ou les sorties inutiles qui vous volent du temps.** Si vous n'êtes pas indispensable, c'est non. Les réunions durent souvent plus longtemps que ne le justifie le problème qu'elles abordent ; elles durent toutes une demi-heure ou une heure, peu importe ce qu'elles doivent accomplir. Une autre solution consiste à tenir une discussion en face-à-face de trois minutes pour dire l'essentiel.
- **Fixez des limites minimales et maximales pour améliorer votre qualité de vie.** Les limites minimales sont basées sur un minimum à accomplir durant un temps ou un nombre de répétitions définies pour ne pas régresser.
 - *Faire au moins deux pompes par jour.*
 - *Méditer au moins une minute par jour.*
 - *Lire au moins une page par jour.*

Les limites maximales consistent à définir un maximum à ne pas dépasser quand il s'agit du temps consacré à des activités peu productives.

- *Un appel professionnel ne dure pas plus de 20 minutes.*
- *Je ne me connecte pas plus d'une fois par semaine sur Facebook.*
- *Après 21 heures, j'éteins mon ordinateur.*

Il est important de noter que tout peut et doit avoir une limite, y compris le temps passé à se détendre et à travailler. La clé ici est de vous assurer que vous faites plus de choses qui élèvent votre qualité de vie en définissant des limites inférieures abordables et des limites maximales raisonnables pour continuer à progresser.

Conseil

Rédigez une charte d'attention

Rester productif, c'est limiter ses distractions. Mais vous ne pouvez pas respecter vos limites tant que vous ne les avez pas définies vous-même. Cal Newport, auteur de *Deep Work*, nous suggère de filtrer nos distractions au moyen d'une charte d'attention. : « Une charte d'attention est un document qui énumère les raisons générales pour lesquelles

vous autorisez quelqu'un ou quelque chose à réclamer votre temps et votre attention. Pour chaque raison, il décrit ensuite dans quelles conditions et pour quelles quantités vous autoriserez cette interruption¹. »

Par exemple, dans ma charte d'attention j'ai écrit que je peux allumer mon ordinateur à condition d'avoir médité pendant au moins dix minutes. Pendant l'écriture de mon livre, je me suis fixé une règle primordiale : je serai uniquement intéressé par les projets qui m'aideront à écrire mon livre et à promouvoir mon travail. Ainsi, je ne m'interdis pas d'aller voir une expo, de visionner une vidéo, d'écouter un podcast ou de lire un livre dans la mesure où cela participe à nourrir mon projet.

1. Cal Newport, « Write an Attention Charter », 2016, site de Cal Newport : <http://calnewport.com/blog/2016/02/16/write-an-attention-charter/>

Habitude #12

Visez l'Inbox Zéro

« Du fait de notre connectivité constante les uns avec les autres, nous sommes devenus de plus en plus réactifs à ce qui nous arrive plutôt que d'être proactifs sur ce qui compte le plus pour nous. »

— Jocelyn Gleib, auteure du livre *Manage Your Day-To-Day*

POURQUOI

Combien de fois prévoyez-vous de consulter votre boîte mail aujourd'hui ? Dix fois ? Vingt fois ? Apparemment, il semblerait que vous soyez beaucoup plus dépendant que vous le pensez... En 2018, 280 milliards de courriels ont été envoyés et reçus chaque jour. Ce chiffre devrait atteindre plus de 333 milliards d'ici à fin 2022¹. Un employé de bureau moyen envoie et reçoit plus de 120 courriels par jour² et passe 28 % de son temps de travail à gérer l'arrivée massive de ces courriels³.

La surcharge de courriels est le phénomène par lequel une personne est submergée par le courriel, le pourriel (spam) et autres mails non essentiels. Malgré notre détermination à atteindre l'objectif Inbox Zéro, il y a toujours quelque chose de nouveau à venir. Cela rappelle le mythe grec de Sisyphe, où Sisyphe fut condamné à pousser un énorme rocher au sommet d'une montagne. Dès que cet objectif fut atteint, le rocher roula jusqu'au pied du versant d'où Sisyphe devait le remonter, et ce jusqu'à la fin des temps.

Contrairement aux idées reçues, la vérification constante des courriels est improductive. L'anticipation ressentie lors de la consultation de votre boîte mail est comparable à la manipulation d'une machine à sous. Souvent, vous vérifiez vos messages et il n'y a rien de nouveau. Mais parfois, il y a une

nouvelle notification. Cette imprévisibilité crée une dépendance et on commence à vérifier de plus en plus souvent, en espérant que la dopamine apportera un effet bénéfique avec un nouveau message. Le problème, selon une étude, est qu'il faut en moyenne 64 secondes pour se remettre complètement après avoir été interrompu par un courriel⁴. Il est temps de reprendre le contrôle.

COMMENT

- **Désactivez les notifications par courriels.** C'est la base pour rompre avec le cycle de vérifications constantes et mieux vous concentrer sur votre travail.
- **Évaluez votre boîte de réception.** Avant de commencer, parcourez uniquement les lignes d'objet, les dates de réception et l'expéditeur. Quels types de courriels recevez-vous régulièrement (newsletter, pourriels, travail, famille, amis) ? Si trop de messages proviennent des mêmes personnes, c'est un problème de communication.
- **Désabonnez-vous des newsletters.** Si vous ne vous souvenez plus comment vous avez commencé à les recevoir, ou si vous ne les ouvrez pas assez souvent, désabonnez-vous et supprimez-les. Unroll.me ou Cleanfox vous permettent de vous désabonner à plusieurs listes de diffusion à la fois.
- **Désabonnez-vous des alertes e-mail des réseaux sociaux.** Ces messages sont des agresseurs d'attention en bande organisée. Rendez-vous dans chaque compte de vos réseaux sociaux, cliquez sur « Paramètres » et désactivez toutes vos alertes. Cliquez ensuite sur le dernier courriel que la plateforme vous a envoyé et cliquez sur « Désabonner » pour vous assurer que vous n'êtes plus sur la liste.
- **Configurez différents dossiers avec différents degrés de priorité.** Déterminez pour chaque courriel si vous devez répondre immédiatement, si vous devez répondre plus tard, ou si vous n'avez pas besoin de répondre du tout. De cette façon, les courriels de votre patron et d'autres collaborateurs importants seront dirigés vers un dossier intitulé « Urgent ». Si vous devez attendre plus longtemps,

envoyez une courte réponse pour informer l'expéditeur que vous avez vu le message et que vous allez répondre dans X jours. Ensuite, classez-le dans un autre dossier intitulé « En cours » qui vous rappellera que vous ne pouvez pas traiter ces courriels immédiatement. Assurez-vous d'être précis dans le nom de vos dossiers afin qu'ils soient facilement reconnaissables (évitiez la mention « Divers »).

- **Utilisez le filtre automatique de votre messagerie** pour placer tous les courriels ayant le terme « Se désabonner » et ne contenant pas « FW » ou « RE » dans un dossier appelé « Facultatif ». Cela éliminera votre boîte de réception de courriels non essentiels que vous pourrez consulter plus tard, une fois que vous aurez le temps.
- **Adoptez le système 321 – zéro.** Pour ce faire, limitez-vous à trois vérifications par jour, tout en essayant de mettre votre boîte de réception à zéro en seulement 21 minutes (presque un Pomodoro, voir [habitude #10](#)). Cette approche est plus efficace et moins stressante parce que vous traitez vos messages par lots plutôt que de surveiller constamment votre boîte de réception. Jean de La Rochebrochard, investisseur en capital-risque chez KIMA Ventures, reçoit plus de 300 courriels par jour et consacre le mercredi et dimanche soir pour remettre les compteurs à zéro⁵.
- **Expérimentez avec les paramètres avancés de Gmail.** Activer des raccourcis clavier personnalisés, créer des réponses standardisées (modèles), afficher un aperçu du message pour un bon rendu et bien d'autres fonctionnalités sont à découvrir.
- **Installez Boomerang.** Une extension de Gmail qui vous permet de programmer l'envoi ultérieur de courriels et d'envoyer des mises à jour lorsque vous ou quelqu'un d'autre devez répondre afin de ne plus jamais avoir à les laisser sans suite. La fonction Inbox Pause (pause de la boîte de réception) empêche les nouveaux courriels électroniques d'entrer dans votre boîte de réception jusqu'à ce que vous soyez prêt. Pour les anglophones, il y a un assistant qui utilise l'intelligence artificielle pour vous aider à rédiger des courriels de meilleure qualité en temps réel.

1. The Radicati Group. Email Statistics Report, 2018-2022 : https://www.radicati.com/wp/wp-content/uploads/2018/01/Email_Statistics_Report,_2018-2022_Executive_Summary.pdf
2. DMR. 90 Interesting Email Statistics and Facts (2018) | By the Numbers. <https://expandedramblings.com/index.php/email-statistics/>
3. McKinsey Global Institute. The Social Economy: Unlocking value and productivity through social technologies, 2012. <https://www.mckinsey.com/industries/high-tech/our-insights/the-social-economy>
4. Jackson T., Dawson R., Wilson D., « Case study: evaluating the effect of email interruptions within the workplace » in *Conference on Empirical Assessment in Software Engineering, Keele University*, EASE 2002, Keele, UK, avril 2002, p. 3-7 – <https://dspace.lboro.ac.uk/dspace-jspui/bitstream/2134/489/3/Ease%2525202002%252520Jackson.pdf>
5. Jean de La Rochebrochard, « Pour ceux qui n'ont pas le temps », 2016, Medium, <https://medium.com/@2lr/pour-tous-ceux-qui-n-ont-pas-le-temps-9bb4c118e72b>

Habitude #13

Identifiez une tâche à déléguer ou à externaliser

« N'automatisez jamais quelque chose qui peut être éliminé et ne déléguiez jamais quelque chose qui peut être automatisé ou simplifié. Sinon, vous gaspillez le temps de quelqu'un d'autre au lieu du vôtre, qui gaspille maintenant votre argent durement gagné. Comment est-ce que cela incite à l'efficacité et à l'efficience ? »

— Timothy Ferriss, entrepreneur et auteur du livre *La Semaine de 4 heures*

POURQUOI

Dans nos vies personnelle et professionnelle, de nombreuses tâches sont nécessaires, mais certaines ne nous plaisent pas. Elles sont ennuyeuses, improductives ou épuisantes. Une bonne productivité, c'est choisir ses batailles, ne pas chercher à tout faire pour se concentrer sur les activités dans lesquelles vous excellez. Pour gagner en efficacité, il est impératif de pouvoir déléguer une partie de nos tâches et faiblesses à d'autres.

Voici plusieurs types de tâches qui peuvent être déléguées : les tâches urgentes mais pas importantes (faire les courses si vous n'avez plus rien, envoyer une lettre, nettoyer vos vêtements sales, se faire livrer des biens de première nécessité, etc.), les tâches pour lesquelles vous n'êtes pas assez compétent ou qui demandent trop de temps (comptabilité, montage vidéo, création visuelle, correction de texte, etc.).

Déléguer, c'est puiser dans les forces d'une personne, mais ce n'est pas l'amener à faire votre travail à votre place. Déléguiez seulement si une personne est plus efficace que vous à une tâche et veillez à ce qu'elle ait le

temps et les ressources nécessaires pour entreprendre le projet. Même si vous devez payer quelqu'un pour gérer une tâche, cela en vaut la peine en raison du temps et de l'énergie économisés pour vous concentrer sur les tâches où vous seul pouvez faire une différence.

COMMENT

1. **Identifiez les tâches que vous détestez, mais qui sont faciles à faire.**
Saisir des données dans un tableur ? Nettoyer vos vêtements ? Faire vos courses ?
2. **Clarifiez vos attentes.** Quand vous déléguez, posez-vous les questions suivantes : pouvez-vous compter sur les compétences et les capacités des personnes à qui vous déléguez des tâches ? Est-ce que les attentes sont précises et évidentes ? Existe-t-il des règles ou des lignes directrices à suivre pour confier une tâche ou une responsabilité à quelqu'un ? Les pouvoirs accordés sont-ils trop ou pas assez étendus pour mener à bien la tâche à accomplir ? S'il vous faut plus de temps pour expliquer le travail à faire que l'accomplir vous-même, mieux vaut ne pas déléguer.
3. **Déleguez votre travail en ligne.** Utilisez Malt ou Upwork pour trouver un freelance compétent. Fiverr ou 5 euros pour effectuer des micro-services. Commandez vos produits et vos courses en ligne. Si vous êtes patron ou cadre supérieur, essayez Julie Desk, une assistante en intelligence artificielle qui organise tous vos rendez-vous par courriel pour vous faire gagner du temps.

Automatisez vos tâches répétitives

« Nous devons rendre automatiques et habituelles, le plus tôt possible, autant d'actions utiles que possible. Plus les détails de notre vie quotidienne peuvent se faire sans effort, plus grand sera le pouvoir de faire du bon travail. »

— William James, psychologue et philosophe

POURQUOI

Nous sommes tous concernés par les systèmes d'automatisation, et ce n'est que le début. Pensez au système des feux de signalisation qui régulent la circulation routière, aux lampadaires qui s'allument automatiquement la nuit et aux lignes de métro automatisées qui optimisent les trajets. Tout cela se fait automatiquement.

Nous pouvons appliquer la même idée d'automatisation à nos tâches répétitives et monotones pour ne plus y penser, et ainsi libérer du temps pour nous concentrer sur des activités qui ont une forte valeur ajoutée. L'automatisation est le niveau supérieur de l'optimisation de sa productivité ; c'est la raison pour laquelle c'est le moins accessible à mettre en place. Si vous répétez la même tâche plus de trois fois, peut-être qu'il serait temps de l'automatiser.

COMMENT

- **Déterminez si une tâche peut être automatisée.** Posez-vous quelques questions simples : quel est le problème que j'essaie de résoudre ? Qu'est-ce que je fais actuellement pour y arriver ? Une fois identifié : est-ce que la tâche ne réclame pas votre attention pour être accomplie ? Est-ce qu'elle prend beaucoup de temps ? Est-ce qu'elle n'exige pas trop de personnalisation ou de subtilité ? Est-ce qu'elle ne nécessite pas particulièrement de créativité ? Si toutes les réponses sont affirmatives, alors cette tâche est une bonne candidate à l'automatisation.

Les activités telles que le paiement des factures, les événements de calendrier récurrents, les mêmes courriels envoyés pour les mêmes sollicitations, l'enregistrement d'une pièce jointe dans un dossier reçu, les tâches et les routines de sauvegarde des données, l'épargne sont de bonnes pistes pour l'automatisation. Mieux vaut commencer par quelque chose de simple mais utile.

- **Voici des outils et applications** que vous pourrez explorer pour expérimenter l'automatisation sur des tâches simples :
 - **Zapier** : connecte plus de 1 000 applications et leur permet de communiquer mutuellement entre elles grâce à des flux d'automatisation simples appelés Zaps que vous pouvez configurer. Par exemple : enregistrer les nouvelles pièces jointes Gmail (format de fichier d'origine) sur Drive ou ajouter des chansons de vidéos YouTube que vous aimez à une playlist Spotify.
 - **IFTTT** : même usage que Zapier à la différence que l'application est bien optimisée sur votre téléphone et que IFTTT peut communiquer avec des appareils connectés. Par exemple : « Allumer/éteindre vos lumières en une touche sur votre téléphone » ou « Allumer la télévision par la voix ». Il y a aussi Google Home et Amazon Echo qui pourraient vous intéresser pour exploiter le potentiel futur des assistants intelligents.
 - **Hazel** : un outil puissant pour automatiser l'organisation de vos fichiers sur Mac. L'application permet d'enregistrer les pièces jointes dans des dossiers spécifiques, de renommer vos fichiers ou de les trier dans des sous-dossiers par nom, date ou combinaison d'attributs de

vos choix, de nettoyer votre bureau automatiquement, et bien plus encore.

- **Dashlane ou Lastpass** : ces applications mémorisent vos mots de passe et saisissent automatiquement vos informations personnelles facilement et en toute sécurité.
- **Lightkey , PhraseExpress ou aText (Mac)** : ces logiciels accélèrent votre saisie en remplaçant les abréviations par des phrases fréquemment utilisées que vous définissez.
- **Gorgias** : vous permet d'écrire vos courriels plus rapidement en créant vos propres modèles et raccourcis.
- **Calendly** : vous aide à planifier des réunions sans envoyer et recevoir de courriels. Vous envoyez un lien à la personne, elle peut choisir l'heure qui lui convient selon vos disponibilités et cela se synchronise avec votre calendrier. Vous pouvez même configurer une option pour envoyer des rappels avant l'événement afin de ne pas l'annuler ou l'oublier.
- **Hootsuite , Buffer , MeetEdgar** : utile pour programmer et automatiser vos messages sur les réseaux sociaux et étendre votre présence en ligne. Par exemple, si vous publiez un nouvel article sur votre blog, il peut être automatiquement partagé avec des variations sur Facebook, Twitter, Instagram.

Conseil

Utilisez la saisie vocale pour rédiger vos messages

En moyenne, nous parlons deux fois plus vite que la vitesse de frappe des dactylographes expérimentés (70 mots/minute). Grâce au *deep learning*, l'intelligence artificielle de Google est tombée en dessous du taux d'erreur de 5 % en 2017¹, soit moins que le taux d'erreur d'une retranscription humaine. Personnellement, tout message que j'envoie depuis mon smartphone passe par la saisie vocale. Une fois que vous aurez essayé la saisie vocale, vous ne voudrez plus revenir en arrière.

1. Emil Protalinski, « Google Speech Recognition technology now has a 4,9 % error rate », Venture Beat, 23 mai 2017, <https://venturebeat.com/2017/05/17/googles-speech-recognition-technology-now-has-a-4-9-word-error-rate/>

Habitudes santé

L'un des plus grands problèmes dans l'efficacité personnelle est que nous sommes constamment fatigués à cause de notre mauvaise gestion de l'énergie et du déséquilibre dans nos vies. Au début, la fatigue est ponctuelle. Elle est un petit coup de mou qui arrive à tous en fin de journée. Puis, soudainement, vous remarquez que vous avez des cernes, une tendance à la paresse et à grignoter devant une activité qui ne vous sollicite aucun effort de pensée. Ce problème de fatigue vous empêche de réaliser tout ce que vous avez envie de faire au quotidien. Pire, cela vous enferme dans une attitude qui ne correspond pas à votre identité profonde.

Être en bonne santé est un équilibre du bon fonctionnement de l'organisme qui, selon moi, repose sur quatre axes : dormir, manger, bouger, se relaxer. Si vous manquez de sommeil, vous vous exposez à des incidents fâcheux (système immunitaire défaillant, dépression, perte de mémoire). Si vous mangez mal, vous privez votre corps de nutriments essentiels pour alimenter votre organisme et favorisez ainsi l'apparition de maladies évitables (diabètes, cancers, obésité). Si vous ne bougez pas assez, vous vous exposez aux risques liés à l'inactivité physique (mauvaise oxygénation, atrophie de la masse musculaire, circulation sanguine affaiblie, problèmes d'articulations). Si vous êtes constamment stressé, votre corps vous le fera savoir brutalement tôt ou tard (burn-out, somatisation, affaiblissement du système immunitaire). Heureusement, nous pouvons à tout moment rééquilibrer notre santé à travers des petites actions simples pour retrouver de l'énergie et prolonger notre espérance de vie.

Dans cette section, vous trouverez des habitudes pour mieux dormir, mieux vous nourrir, briser le cercle vicieux de la fatigue et établir des fondations pour une vie saine sur le long terme.

#15 Dormez au moins 7 heures par jour

- #16 Créez un sanctuaire du sommeil**
- #17 Plongez-vous dans l'obscurité**
- #18 Buvez plus d'eau**
- #19 Substituez des aliments sains à la malbouffe**
- #20 Adoptez un légume**
- #21 Mangez de la nourriture fermentée**
- #22 Faire la séance de 7 minutes**
- #23 Limitez l'inactivité**
- #24 Prenez des pauses régulières**
- #25 Méditez**

Dormez au moins 7 heures par jour

« Quand il s'agit de mauvais sommeil, les preuves sont écrites sur votre visage. »

— Richard Wiseman, auteur du livre *Night School*

POURQUOI

Nous passons un tiers de notre vie à dormir. Il n'y a pas un seul élément de vos performances physiques, mentales et émotionnelles qui ne soit pas affecté par votre qualité de sommeil.

Quand on se prive de sommeil, l'organisme commence alors à produire une hormone, la ghréline, qui entraîne une sensation de faim extrêmement forte et abaisse les niveaux de leptine, une hormone qui régule le métabolisme. Lorsque notre métabolisme est perturbé, cela nous fatigue inévitablement.

Pour évacuer les déchets, notre cerveau a recours au système lymphatique. Ce système participe à la circulation des hormones, des nutriments et élimine les toxines, y compris le bêta-amyloïde, une protéine qui s'accumule dans le cerveau chez les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. Ce système est 60 % plus performant quand on dort, raison pour laquelle il faut absolument ne pas négliger le sommeil, car le cerveau va manquer l'occasion d'éliminer au mieux ces déchets.

Le sommeil a également une influence bénéfique pour le cœur et le système immunitaire. De nombreuses études ont démontré les risques d'hypertension artérielle, de crise cardiaque, d'accident vasculaire cérébral et d'insuffisance cardiaque associés au manque de sommeil. Cela peut aussi

contribuer au déséquilibre de la fréquence cardiaque, qui peut entraîner un dépôt de caillots sanguins dans le système, une des principales causes d'AVC. Le sommeil est aussi votre défense la plus fiable contre les infections. Un manque de sommeil affaiblit notre système immunitaire, notre mémoire et ralentit notre métabolisme.

Les personnes qui dorment bien, en revanche, en tirent profit à long terme. Elles sont de bonne humeur, en meilleure santé, plus concentrées et donc plus aptes à profiter de leurs journées.

COMMENT

1. **Évaluez votre qualité de sommeil.** Voici trois questions à vous poser : combien de temps mettez-vous pour vous endormir ? Si c'est moins d'une demi-heure, c'est bien. Vous réveillez-vous à la même heure tous les matins sans réveil ? Si c'est irrégulier, c'est préoccupant. Êtes-vous en forme après le réveil ? Si vous vous levez rapidement, c'est bon signe. Notez-vous de 1 à 10 afin de vous faire une idée.
2. **Essayez de vous coucher et de vous lever à la même heure chaque jour.** Cela permet d'ajuster l'horloge interne de votre corps et d'optimiser la qualité de votre sommeil. Restez en phase avec le rythme circadien. Réveillez-vous à la même heure chaque jour, même le week-end. Par exemple, j'ai programmé une alarme à 21 heures pour éteindre tous mes écrans et me préparer à dormir.
3. **Détendez-vous avant de dormir.** Lisez un livre. Prenez un bain chaud. Écoutez un livre audio, de la musique douce ou une vidéo ASMR (*Autonomous Sensory Meridian Response*, que l'on peut traduire par « réponse sensorielle autonome culminante »). Cela désigne une sensation de picotements ou de frissons dans la tête, le cerveau et la colonne vertébrale en réponse à des *stimuli* visuels, auditifs, olfactifs ou cognitifs¹). Faites des étirements faciles. Détendez-vous avec un passe-temps favori. Préparez votre lendemain. Tamisez les lumières dans les heures qui précèdent le coucher.

4. **Allez au lit au bon moment.** Il est possible d'avoir une meilleure qualité de sommeil en s'endormant au bon moment. Les sécrétions hormonales les plus bénéfiques et la meilleure récupération sont obtenues en dormant entre 22 heures et 2 heures. Aux alentours de 22 heures, le corps connaît une transformation, en réponse avec l'apparition naturelle de la mélatonine, une hormone qui augmente l'énergie métabolique interne pour réparer, renforcer et rajeunir votre corps. La production d'hormones antioxydantes augmente à ce moment-là pour contribuer à protéger notre ADN contre les dommages, améliorer notre fonctionnement cérébral et plus encore. Plus le sommeil est aligné sur le cycle circadien, plus vous vous régénérerez².
5. **Évitez les repas copieux le soir.** Prévoyez de dîner plus tôt dans la soirée en évitant de trop manger dans les deux heures qui précèdent le coucher. Des aliments épicés ou acides peuvent provoquer des troubles gastriques et des brûlures d'estomac. Pour les personnes qui ont faim avant de se coucher, prenez une collation légère comme un yaourt avec des baies, une banane, un sandwich à la dinde ou une petite poignée d'amandes. Je prends toujours, dès que possible, mon repas du soir à 19 heures pour éviter tout déséquilibre intestinal.
6. **Évitez la caféine, le tabac et l'alcool.** L'alcool peut accélérer le sommeil, mais il perturbe le sommeil paradoxal, qui est le stade réparateur du sommeil lorsque vous rêvez. La consommation d'alcool entrave également la respiration et peut entraîner l'apnée du sommeil. Plus vous buvez, plus les perturbations sont fortes. La caféine et le tabac, quant à eux, sont des stimulants qui peuvent retarder votre sommeil ou aggraver votre insomnie.

Conseil

Prenez un bain de soleil matinal

L'exposition à la lumière du soleil active notre corps pour produire des niveaux optimaux d'hormones diurnes et régule notre horloge biologique. Si vous prenez quelques minutes pour sortir pendant la journée, vous recevez une dose de vitamine D de l'exposition aux UV, dont notre corps a besoin pour fonctionner. Prenez l'habitude de vous exposer au soleil tôt le matin entre 6 heures et 8 h 30. Si vous êtes dans un bureau, sortez 10 ou 15 minutes pour prendre le soleil. N'oubliez pas la crème solaire en été.

-
1. Cheadle Harry, « What is ASMR ? That Good Tingly Feeling No One Can Explain », *Vice*, 2012.
– https://www.vice.com/en_us/article/gqww3j/asmr-the-good-feeling-no-one-can-explain
 2. Stevenson Shawn, *Sleep Smarter*, Hay House UK Ltd, 2016.

Créez un sanctuaire du sommeil

« En nous aidant à garder le monde en perspective, le sommeil nous donne l'occasion de nous recentrer sur l'essence même de ce que nous sommes. »

— Arianna Huffington, éditorialiste, cofondatrice du *Huffington Post* et auteure du livre *La Révolution du sommeil*

POURQUOI

Votre literie et votre oreiller sont-ils adaptés à la forme de votre corps et à votre position de sommeil ? Le matelas joue un rôle essentiel dans le maintien du corps et de notre dos. Il supporte plus des deux tiers du poids du dormeur pendant des années.

L'oreiller aide à soutenir nos vertèbres cervicales et permet un alignement optimal de notre colonne vertébrale. Pour garder la colonne vertébrale droite, l'oreiller doit faire contrepoids, que vous dormiez sur le dos ou sur le côté. Un mauvais matelas peut expliquer votre torticolis et vos douleurs lombaires. Un mauvais oreiller peut gêner la courbure de vos cervicales et un mauvais maintien peut vous réveiller au milieu de la nuit.

La chambre à coucher doit se présenter comme une oasis de tranquillité raffinée et dédiée au monde des rêves. Le sanctuaire du sommeil est un environnement confortable où vous pouvez vous relaxer et être détendu quand vous entamez votre sommeil. En créant ce havre de paix, vous éliminez les distractions qui nuisent à votre sommeil tout en améliorant sa qualité par le choix de matériaux qui procurent une atmosphère paisible.

COMMENT

1. **Éliminez le bruit.** Plusieurs choix : une machine à bruit blanc (un arrière-fond sonore qui peut présenter des propriétés hypnotiques sur certaines personnes) ou une radio à faible volume pour étouffer les bruits de la rue sans troubler votre sommeil. Les protections auditives en mousse peuvent également aider. Personnellement, je trouve les livres audio extrêmement efficaces.
2. **Gardez votre chambre au frais.** Votre température corporelle augmente et diminue pendant le sommeil paradoxal. La plupart des gens dorment mieux dans une pièce légèrement fraîche (environ 18 °C) avec une ventilation adéquate. Une température ambiante trop élevée (supérieure à 24 °C) ou trop basse (inférieure à 12 °C) peut compromettre la qualité du sommeil. Précisons que les jeunes enfants et les personnes âgées peuvent avoir besoin d'un environnement un peu plus chaud.
Si vous souffrez d'insomnie, vous pouvez prendre un bain chaud ou une douche dans l'heure qui suit le coucher pour faciliter la transition du sommeil. Changer sa température corporelle rend somnolent parce que le corps consomme beaucoup d'énergie pour retrouver sa température normale de 37 °C (entre 36,5 °C et 37,5 °C selon les individus).
3. **Ne laissez aucun animal dans votre chambre.** Avez-vous été réveillé par le chat d'un ami qui a posé son derrière sur votre tête ou par un chien qui ronfle ? Outre l'imprévisibilité et le problème d'hygiène, les animaux sont aussi susceptibles d'apporter dans votre lit des déclencheurs d'allergies comme des puces, des poils, des squames, du pollen.
4. **Réservez votre chambre uniquement pour le sommeil et le sexe.** Enlevez tout ce qui pourrait vous stresser ou donner l'impression que la pièce est polyvalente. Vous ne devriez pas y travailler. Enlevez tout appareil électronique (téléviseurs, jeux vidéo, ordinateurs, téléphones et autres gadgets) qui se trouve dans votre environnement de sommeil. D'autant plus que les couples qui ont une télévision dans leur chambre ont beaucoup moins de rapports sexuels que ceux qui n'en ont pas

(c'est le moment dans le livre où certains vont se cogner la tête, et décider de retirer leur télévision).

5. **Choisissez un oreiller de qualité.** Choisir un format rectangulaire permet d'économiser de l'espace, de réduire le déplacement de garnissage et d'obtenir une plus grande surface de contact. La durée d'un oreiller est généralement de trois ans. En France, nous avons la chance d'avoir une entreprise spécialisée dans les oreillers, Wopilo, qui a concentré tous ses efforts sur la conception du premier oreiller français qui combine le confort d'un oreiller traditionnel ferme ou moelleux avec le support cervical d'un oreiller ergonomique. C'est un achat haut de gamme, mais qui peut changer la qualité de votre sommeil en moins de deux semaines.
6. **Choisissez un matelas de qualité.** Contrairement à un oreiller, cet investissement est beaucoup plus coûteux. Le meilleur moyen de se faire une idée de la qualité d'un matelas est de le tester directement en magasin. Allongé sur le matelas, essayez de passer votre main entre vos reins et le matelas. Si vous y arrivez, c'est mauvais signe : il est trop ferme. Puis changez de position. Si c'est laborieux, c'est qu'il est trop mou ou que sa couche de mémoire de forme est trop intense. Mettez-vous sur le côté : si l'épaule est correctement placée dans le matelas sans aucun inconfort, la fermeté est satisfaisante. Enfin, poussez le coude dans le matelas. Si le creux reste marqué, éliminez le modèle, il est trop mou. Le choix est alors une question de sentiment de bien-être, voire de prix.

Limitez votre exposition à la lumière avant de dormir

« *Le sommeil est l'intérêt à payer sur le capital qui est encaissé à la mort ; et plus le taux d'intérêt est élevé et plus il est régulièrement payé, plus la date de rachat est reportée.* »

— Arthur Schopenhauer, philosophe

POURQUOI

Tout organisme sur Terre s'est développé autour du Soleil et les humains ne font pas exception. Une symphonie de cycles complexes compose le fonctionnement de notre corps. Notre système immunitaire, notre fonction intestinale, notre force musculaire et nos hormones suivent leur rythme quotidien. En latin, *circa* signifie « autour » et *diem* (ou *dian*) signifie « jour ». Le cycle de la lumière et de l'obscurité entretient l'horloge circadienne.

Le problème est que l'introduction de l'éclairage électrique au XIX^e siècle ainsi que la restructuration du temps de travail et du temps social dans le contexte de l'industrialisation ont progressivement rompu notre espèce des cycles naturels des 24 heures de lumière et d'obscurité¹.

La mélatonine est une hormone régulée par la lumière qui aide à rééquilibrer notre cycle veille-sommeil. Dans des conditions naturelles, la mélatonine est sécrétée en début de soirée pour nous préparer au sommeil. Dans notre société moderne, cependant, la lumière artificielle perturbe notre

cycle circadien, ralentissant la production de mélatonine avant que nous ayons éteint la lumière dans notre pièce et éteint nos téléphones.

Notre peau possède des récepteurs capables de capter la lumière. Ces photorécepteurs sont semblables aux récepteurs rétiniens, de sorte que notre peau peut littéralement voir. Si la lumière entre dans votre chambre à coucher, elle est captée par votre corps qui envoie des messages au cerveau et aux organes qui peuvent troubler votre sommeil. Notre corps n'a pas eu le temps de s'adapter et d'évoluer devant le nombre de lumières artificielles qui illuminent nos maisons pendant la nuit. Nous n'avons aucune emprise sur le monde extérieur, mais nous pouvons contrôler notre environnement à la maison.

COMMENT

- **Évitez les écrans lumineux dans les 1 à 2 heures avant le coucher.** C'est certainement la première étape pour améliorer immédiatement la qualité de votre sommeil. L'exposition à la lumière bleue avant de s'endormir peut perturber votre rythme circadien et vous empêcher de dormir. Une heure avant, je lis habituellement quelques pages d'un livre ou j'écoute un livre audio jusqu'à ce que je ne comprenne plus rien. C'est le bon signe pour s'endormir.
- **Limitez votre exposition à la lumière 2 à 3 heures avant l'heure du coucher.** Un niveau de lumière plus faible indique au cerveau de produire la mélatonine, l'hormone responsable du sommeil. Au crépuscule, adoucissez la luminosité de vos écrans au moyen d'un filtre lumineux. Vous pouvez installer f.lux sur votre ordinateur et l'application Twilight (Android).
- **Éteignez toute source de lumière artificielle.** Installez des rideaux occultant noirs et très épais, mettez des rubans sous la lampe ou débranchez simplement tous les appareils électroniques dans votre pièce. Lorsque vous éteignez la lumière, votre chambre doit être complètement sombre. Si vous ne pouvez pas voir vos mains lorsque vous les passez devant vos yeux ouverts, c'est très bien. Si c'est compliqué, essayez de porter un masque de sommeil.

-
1. Lockley Steven W., Foster Russell G., *Sleep: A Very Short Introduction*, Oxford University Press, 2012.

Habitude #18

Buvez plus d'eau

« L'eau est la force motrice de toute la nature. »

— Léonard de Vinci, polymathe, scientifique et artiste

POURQUOI

Entre 55 et 60 % de votre corps est composé d'eau. Vos cellules, vos organes, vos muscles et même votre cerveau contiennent plus de 70 % d'eau. L'eau dans notre corps sert à lubrifier et à protéger les articulations, à réguler la température, à nourrir le cerveau et la moelle épinière¹. Ne pas boire d'eau pendant 5 jours est suffisant pour vous tuer, car nos organes ont besoin d'une certaine quantité d'eau pour fonctionner. Même une déshydratation modérée a un impact profond sur votre corps, comme empêcher le cerveau de bien travailler.

Le corps humain ne peut pas stocker l'eau. Chaque jour, notre corps élimine en permanence l'eau, en moyenne plus de 2 à 3 litres d'eau par jour, par l'urine, la transpiration, l'élimination des selles, les larmes, mais aussi par la respiration (au moment de l'expiration). Ces pertes sont compensées par la nourriture, qui représente environ un litre, et les liquides que nous buvons.

L'eau est le principal système de distribution des nutriments et de l'oxygène, et s'occupe également de l'élimination des déchets et des toxines par l'urine ou aide encore le foie à mieux décomposer des substances toxiques comme la fumée, l'alcool, les additifs alimentaires, la pollution atmosphérique. L'eau est aussi la seule boisson indispensable au bon

fonctionnement de l'organisme, c'est un élixir de vie indispensable pour notre santé.

COMMENT

Bien que les professionnels de la santé nous recommandent constamment de boire huit verres d'eau de 200 ml par jour (environ 1,6 l), il est préférable que votre consommation quotidienne soit proportionnelle à votre taille, à votre niveau d'activité et à votre environnement. Le besoin n'est pas le même entre un marathonien kenyan de 50 kg en plein désert et un bûcheron canadien de 100 kg.

Pour savoir la quantité d'eau dont vous avez besoin chaque jour, il faut multiplier votre poids par 30 ml si vous avez moins de 60 ans. Ainsi, une personne pesant 70 kg devrait boire 2 100 ml d'eau, soit 2,1 litres. Au-delà de 60 ans, il faut multiplier le poids par 25 ml pour prendre en considération la perte de tissus musculaires qui retiennent une grande partie de l'eau. Ainsi, une personne de plus de 60 ans qui pèse 70 kg devrait boire au moins 1 750 ml d'eau, soit 1,75 l.

- **Buvez un verre d'eau dès votre réveil.** Comme votre estomac est vide, cela aide à éliminer les toxines tout en activant les organes internes de l'organisme. Si vous voulez de la saveur, ajoutez quelques gouttes de jus de citron.
- **Utilisez une alerte pour vous rappeler de boire.** Vous pouvez le faire manuellement ou programmer un rappel toutes les heures ou encore boire pendant une petite pause après une session Pomodoro (voir [habitude #10](#)). Boire après être allé aux toilettes est aussi un bon rappel.
- **Privilégiez le filtre.** Les produits chimiques comme le chlore sont mauvais pour votre microbiome intestinal, vous pouvez donc envisager de filtrer l'eau. C'est simple à faire et pas nécessairement coûteux. Bien que vous puissiez envisager des solutions plus complexes comme la filtration de l'eau de votre douche, vous pouvez également acheter une carafe filtrante pour garder l'eau filtrée à portée de main dans votre réfrigérateur.

- **Surveillez la couleur de votre urine.** C'est un indice fiable pour mesurer votre hydratation. Si c'est un jaune très pâle, vous êtes bien hydraté. Si c'est un jaune foncé, vous ne buvez pas assez d'eau. Si vous n'avez pas uriné pendant plusieurs heures, cela indique également que vous ne buvez pas assez. En vieillissant, le mécanisme de soif fonctionne moins bien, les personnes âgées de plus de 65 ans devraient s'assurer de boire plusieurs verres d'eau tous les jours, même s'ils n'ont pas soif.

1. Nacamulli Mia, « What would happen if you didn't drink water ? », TED-Ed, 2016, YouTube – <https://www.youtube.com/watch?v=9iMGFqMmUFs>

Substituez des aliments sains à la malbouffe

« Le sucre est devenu plus dangereux que la poudre à canon. »

— Yuval Noah Harari, historien et auteur du livre *Sapiens : Une brève histoire de l'humanité*

POURQUOI

Depuis 2012, plus de 56 millions de personnes meurent chaque année dans le monde, soit 155 520 par jour, 6 480 par heure, 108 chaque minute (soit 1,8 par seconde)¹. Le diabète figure dans le Top 10 des principales causes de mortalité dans le monde². En 2014, plus de 422 millions de personnes vivent avec le diabète. D'après l'Organisation mondiale de la santé, le diabète était la cause directe de 1,6 million de décès en 2016³ et une glycémie élevée était à l'origine de 2,2 millions de décès en 2012⁴. Sur ces 3,8 millions de décès, plus de 40 % surviennent avant l'âge de 70 ans.

La cause ? Les régimes riches en glucides et en sucres et un style de vie sédentaire, tout le contraire de l'alimentation diversifiée et de l'activité de nos ancêtres chasseurs-cueilleurs. Tous les produits alimentaires transformés contiennent un excès de sucre car c'est un moyen facile de rendre tous les types de plats plus savoureux. Le sucre inonde votre corps avec plus de calories qu'il n'en faut, ce qui déclenche également la sécrétion massive d'insuline dans le sang, une hormone qui régule la glycémie. Cela empêche à son tour notre corps de brûler ses graisses

corporelles et convertit même le sucre dans le sang. Aussitôt consommés, ces aliments sucrés transformés donneront un regain d'énergie immédiat, suivi par une forte baisse d'énergie.

Une consommation excessive de sucre contribue au diabète, à l'obésité, aux maladies cardiovasculaires et au cancer. Le sucre n'a aucune valeur nutritive (pas de fibres, de vitamines ou de minéraux) et ne procure pas la satiété que procurent d'autres aliments sains et riches en nutriments comme les fruits, les légumes, les féculents et les produits fermentés.

Nous savons tous que nous devons avoir une alimentation saine, en évitant la consommation de sucre et de graisses saturées, mais ce peut être un défi difficile en cas de fatigue, de stress ou de surmenage. En revanche, si vous remplacez progressivement un aliment « malsain » par des alternatives plus saines, vous n'aurez plus à réfléchir pour mieux manger.

COMMENT

- **Lisez attentivement les étiquettes.** Les entreprises alimentaires utilisent plus de 50 autres noms pour les sucres ajoutés, ce qui les rend plus difficiles à identifier. Certains des plus communs sont : sirop de maïs, fructose, sucre ou jus de canne, maltose, dextrose, sirop de riz, caramel. Plus la liste des ingrédients est proche au début, plus le pourcentage de sucre dans le produit est élevé.
- **Évitez les boissons contenant du sucre.** Voici quelques meilleures options pour les boissons moins sucrées : eau, eau gazeuse avec un soupçon de citron ou de citron vert, eau à la menthe, tisanes ou tisanes de fruits.
- **Évitez les desserts à base de sucre.** Voici de meilleures alternatives pour réduire votre consommation de sucre et augmenter votre apport en fibres, vitamines et minéraux : yaourt grec à la cannelle ou aux fruits, une poignée de dattes, un carré de chocolat noir (plus la teneur en cacao est élevée, plus le sucre est faible), fruits cuits à la crème (poires, pommes ou prunes).

- **Évitez les sauces avec beaucoup de sucre (ketchup, sauce barbecue, sauce chili).** Voici d'autres alternatives pour aromatiser vos plats : herbes et épices fraîches ou séchées, poivrons frais, moutarde jaune, pâte d'harissa, pesto, vinaigre.
- **Achetez des produits locaux plutôt que des légumes au supermarché.** Faites un tour chez votre primeur ou en AMAP (Association pour le maintien de l'agriculture paysanne). Cela aide les agriculteurs locaux, et les légumes produits en saison sont plus nutritifs que ceux qui ne le sont pas.
- **Préférez les viandes maigres aux viandes grasses.** Pour augmenter la teneur en protéines sans gras, choisissez des viandes maigres comme la dinde et le poulet plutôt que le porc et le bœuf. Si vous voulez manger moins de viande, essayez des substituts comme les œufs, le poisson, le tofu, le seitan.

Voici quelques exemples d'aliments sains et nutritifs qui méritent une place dans votre panier.

- **Légumes non féculents :** brocolis, betteraves, chou-fleur, asperges, oignons, carottes, poivrons, épinards, chou frisé, roquette, légumes verts mélangés, radis, haricots verts, courgettes, tomates, choux de Bruxelles, champignons.
- **Fruits :** avocats, baies, bananes, pommes, raisins, pamplemousses, oranges, citrons, poires, cerises, ananas, grenades, kiwis, mangues.
- **Protéines :** œufs, crevettes, poisson, poulet, poitrine de dinde fraîche, tofu, seitan, lentilles.
- **Glucides :** patates douces, pommes de terre, avoine, courge musquée, riz brun, haricots, lentilles, graines de chia, flocons d'avoine, quinoa, sarrasin, orge, pain à grains entiers.
- **Graisses saines :** noix, huile d'olive, avocats, huile d'avocat, noix de coco, huile de noix de coco, beurre d'amande, beurre d'arachide, beurre de noix de cajou, tahini, graines de lin moulues.
- **Produits laitiers et non laitiers :** yaourt grec, fromage, fromage blanc, lait d'amande, lait de coco, fromage de chèvre, kéfir, lait non sucré.

- **Condiments** : vinaigre de cidre de pomme, vinaigre balsamique, épices, fines herbes, moutarde en poudre, raifort, levure nutritionnelle, cornichons, sauce piquante, miel cru, stévia.
- **Boissons** : eau plate, eau gazeuse, thé vert, thé au gingembre.

Engagez-vous à échanger un seul de ces aliments avec une alternative saine.

Voici quelques exemples :

- *Préférez l'eau gazeuse au lieu du soda.*
- *Au lieu du pain blanc, préférez le pain complet aux céréales.*
- *Mangez des fruits entiers au lieu de boire du jus de fruit.*
- *Remplacez le riz blanc par du quinoa.*
- *Remplacez le sucre par la stévia.*
- *Remplacez le lait par du lait d'amande ou d'autres laits végétaux.*
- *Remplacez la crème épaisse par le yaourt grec.*
- *Préférez la moutarde à la mayonnaise.*
- *Préférez des flocons d'avoine plutôt que des céréales sucrées. Vous pouvez les manger avec des fruits et du lait ou du fromage blanc.*
- *Au lieu de la crème glacée, préférez un smoothie aux fruits ou un yaourt léger avec des fruits.*
- **Téléchargez l'application Yuka** . Yuka scanne vos produits (alimentaires et cosmétiques) et analyse leur impact sur la santé. En un clin d'œil, il déchiffre pour vous les étiquettes : vous visualisez les produits qui sont bons et ceux qu'il vaut mieux éviter. Pour tous les produits médiocres ou mauvais que vous avez scannés, Yuka vous recommande des produits similaires de meilleure qualité afin que vous puissiez faire les bons choix. Voilà une application qui exploite habilement la boucle des habitudes pour améliorer la vie des gens⁵.

Il existe des applications pour organiser vos listes de courses :

- **Out of Milk** : créez, gérez et partagez facilement toutes vos listes de courses, d'ingrédients indispensables et listes de tâches avec vos proches. Vous pouvez scanner les produits et ajouter des informations aux articles de votre liste de courses comme le prix, la quantité, et des

notes. L'application peut même vous proposer de découvrir des promotions et des réductions, des prospectus de vos magasins préférés.

- **Bring !** : avec cette application vous disposez d'une liste intelligente qui propose d'organiser ses courses en utilisant le tri automatique. Vous pouvez synchroniser vos listes avec vos amis ou votre famille et les partager selon l'occasion (fête, brunch, apéro, anniversaire, etc.). Il est aussi possible de créer vos modèles et vos recettes.

Conseil

Préparez une liste de courses

Une liste de courses vous aide à planifier vos repas pour la semaine. En sachant exactement ce que vous voulez, vous évitez d'aller et venir sur les étagères pour donner libre cours à vos achats impulsifs. Vos décisions seront plus judicieuses et vous évalueriez correctement les types d'aliments que vous et votre famille consommez. C'est aussi moins stressant parce que vous serez sûr de ne manquer aucun ingrédient. Surtout, n'achetez pas à jeun ou en ayant faim, vous risquez d'acheter n'importe quoi.

1. Population Reference Bureau & The World Factbook (Central Intelligence Agency) <https://www.cia.gov/library/publications/the-world-factbook/geos/xx.html>
2. Organisation mondiale de la santé, « Les 10 principales causes de la mortalité », 2018, site de l'OMS – <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death>
3. Organisation mondiale de la santé, Diabète, 30 octobre 2018. <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>
4. Organisation mondiale de la santé, *Rapport mondial sur le diabète*, 2016.
5. Yuka vous active par un déclencheur interne (la curiosité), une envie motivante (découvrir la qualité nutritionnelle d'un produit), une réponse simple (scanner un produit avec l'application) et une récompense invariable (découvrir si vos choix sont sains et trouver des alternatives plus saines le cas échéant).

Adoptez un légume

« Vous êtes ce que vous mangez. »

— Michael Pollan, journaliste, essayiste et auteur du livre *In Defense of Food*

POURQUOI

Une alimentation saine devrait comporter beaucoup de nutriments et peu de calories. À l’opposé, la consommation d’aliments trop caloriques ayant peu de nutriments (des glucides comme le pain et les pâtes) provoque l’accumulation de déchets dans nos cellules. Cela entraîne un vieillissement prématuré et une plus grande vulnérabilité aux maladies comme le diabète et aux crises cardiaques.

Sans légumes, vous privez l’organisme d’une gamme de micronutriments sains (vitamines, minéraux). La plupart des légumes sont naturellement faibles en gras et en calories. Aucun d’entre eux n’a de cholestérol. Le légume est un allié puissant pour ceux qui veulent perdre du poids. Les fibres alimentaires provenant des légumes aident à abaisser le taux de cholestérol sanguin et peuvent réduire le risque de maladie cardiaque¹. Les fibres sont importantes pour la fonction intestinale. Cela aide à réduire la constipation et la diverticulose. Les aliments contenant des fibres aident à procurer une sensation de satiété avec moins de calories.

COMMENT

Tous les légumes sont généralement bons, mais ils n'ont pas tous la même qualité nutritionnelle. Plus le légume est vert ou foncé, plus il sera nutritif. Par exemple, augmenter votre consommation de légumes avec des salades est un bon début, mais la laitue iceberg a une valeur nutritive minimale. La laitue à feuilles rouges et vertes, ainsi que la laitue romaine et les épinards sont des options beaucoup plus nutritives.

1. **Trouvez votre légume passerelle.** Essayez différents légumes et choisissez celui que vous aimez vraiment. Cet allié sera celui qui accompagnera vos plats.

- *Les meilleurs légumes pour une bonne santé : asperges, avocat (un fruit), brocoli, chou chinois (bok choy), chou frisé, choux de Bruxelles, chou-fleur, céleri, concombre, courgettes, endives, épinards, feuilles de pissenlit, fenouil vert, laitue (romaine, rouge, verte), feuilles de moutarde, oignon, poivrons, scarole, tomates (aussi un fruit).*
- *Légumes à consommer modérément (teneur élevée en glucides) : aubergine, betterave, carotte, courge d'hiver, jicama.*
- *Légumes à éviter (niveaux élevés d'amidon) : maïs et pommes de terre.*

Méfiez-vous des légumes à haute teneur en amidon parce qu'ils se transforment en glucose une fois que vous les mangez, ce qui déclenche la libération d'insuline si vous en consommez excessivement.

2. **Ajoutez une portion supplémentaire de légumes à l'un de vos repas quotidiens.** Il existe de nombreuses recettes sur Internet pour laisser libre cours à votre créativité. Avec le temps, vous allez explorer de nouvelles saveurs et adopter plus de légumes pour le plus grand bien de votre santé. Mangez une petite bouchée de légumes avec quelque chose que vous aimez vraiment. Frites de carottes, nouilles de courgettes, ajoutez des épinards à un hamburger. Expérimentez autant que vous le pouvez. L'idée est d'appivoiser le goût de votre légume passerelle dans votre alimentation.

3. **Préparez vos légumes différemment.**

- *Les manger crus : la cuisson peut détruire les micronutriments en modifiant leur forme et leur composition chimique.*

- Les consommer en jus frais : cela vous aidera à obtenir plus de nutriments des légumes. Le jus de légumes, en revanche, contient très peu de protéines et presque pas de matières grasses ; il devrait donc être utilisé en plus de votre repas régulier, et non en guise de substitut à celui-ci.
- La fermentation : c'est un excellent moyen de consommer plus de légumes, les produits fermentés fournissent une bonne quantité de bactéries bénéfiques qui favorisent la digestion et l'immunité (voir [habitude #21](#)).

1. Mercola Joseph, *Effortless Healing : 9 Ways to Sidestep Illness, Shed Excess Weight, and Help Your Body Fix Itself*, Harmony, 2015.

Mangez de la nourriture fermentée

« Presque rien n'influence autant nos bactéries intestinales que la nourriture que nous mangeons. Les prébiotiques sont l'outil le plus puissant à notre disposition si nous voulons soutenir nos bonnes bactéries - c'est-à-dire celles qui sont déjà là et qui sont là pour rester. »

— Giulia Enders, docteure et auteure du livre *Le Charme discret de l'intestin*

POURQUOI

Que partagent le vin, le yaourt, la choucroute et le thé noir ? Ce sont tous des produits alimentaires fermentés. Depuis 7 000 ans environ, les humains bénéficient du processus de fermentation dans les aliments, et presque toutes les cultures ont eu recours à une sorte de plat ou de boisson fermentée traditionnelle. Rien de surprenant, car les aliments fermentés ont souvent un effet bénéfique sur la santé et surtout sur le système digestif.

Le système nerveux entérique (SNE) est un réseau de neurones ressemblant à un maillage qui couvre tout le tube digestif, de l'œsophage à l'estomac, en passant par les intestins jusqu'au côlon. Il compte plus de 500 millions de neurones¹, autant que le cerveau d'un chien, représente également 80 % de notre système immunitaire et contient jusqu'à 100 000 milliards de bactéries (environ 2 kg), soit dix fois plus que le nombre total de cellules du corps humain (environ 10 000 milliards).

Les bactéries de votre estomac digèrent certains aliments, produisent des vitamines et hormones indispensables², réagissent aux médicaments et aux infections et contrôlent vos taux de glycémie et de cholestérol sanguins³. Ainsi, les divers types de bactéries présents dans vos intestins peuvent

réduire de façon significative le risque que vous ayez certaines maladies (obésité, diabète). Elles interviennent dans tous les processus de notre corps et agissent presque comme un second cerveau.

Au cours du processus de fermentation, des micro-organismes tels que les bactéries, les levures ou les champignons transforment les composés organiques (comme le sucre et l'amidon) en alcool ou en acides. Ce processus préserve les aliments et crée des enzymes bénéfiques, des vitamines B, des acides gras oméga-3 et diverses souches probiotiques, des bactéries qui sont bénéfiques pour votre système digestif et qui stimulent votre immunité. Bref, dans le processus de fermentation les microbes décomposent les sucres en les transformant en nutriments bénéfiques et faciles à digérer.

Notre santé dépend non seulement de ce que nous mangeons, mais aussi de ce que nous donnons aux micro-organismes qui sont en nous. Les prébiotiques sont des fibres végétales que nous ne digérons pas, mais qui servent à nourrir les bactéries dans notre intestin. Les souches bactériennes probiotiques ont de nombreux avantages pour la santé. Ils contribuent à augmenter la disponibilité des vitamines, à réduire l'inflammation ainsi que le taux de bactéries nocives dans l'intestin. De plus, lorsque vous consommez des aliments fermentés, votre corps peut absorber plus d'éléments nutritifs à partir des aliments que vous mangez.

COMMENT

Voici une liste d'aliments fermentés à tester pour expérimenter de nouvelles saveurs.

- **Choucroute** : ce chou fermenté est riche en fibres, ainsi qu'en vitamines A, C, K et diverses vitamines B. C'est aussi une bonne source de fer, de manganèse, de cuivre, de sodium, de magnésium et de calcium.
- **Cornichons** : les cornichons sont une excellente source de vitamine K, qui aide le corps à coaguler le sang correctement. Les cornichons contiennent également des vitamines C, B5, magnésium, potassium et

manganèse. Ils sont faibles en calories, donc parfaits pour la plupart des régimes. Évitez les cornichons qui sont faits avec du vinaigre parce qu'ils ne contiennent pas de probiotiques vivants.

- **Kimchi** : un chou fermenté et épicé qui contient des vitamines A, B1, B2 et C et des minéraux tels que le fer, le calcium et le sélénium. Le kimchi est connu pour améliorer la santé de la peau, combattre le cancer et l'obésité et même aider à soulager la constipation. C'est un mets d'accompagnement coréen.
- **Kéfir** : une boisson à base de lait fermenté. Comme le yaourt, les probiotiques contenus dans le kéfir aident à décomposer le lactose. Cela peut donc être plus facile à digérer pour les personnes intolérantes au lactose. Le kéfir est riche en minéraux et en vitamines, en particulier en vitamines B et K.
- **Kombucha** : thé fermenté et pétillant, généralement noir ou vert, riche en bactéries et levures bénéfiques pour la santé. La boisson est souvent aromatisée avec des herbes ou des fruits. Une très petite quantité d'alcool est parfois produite pendant la fermentation, généralement moins de 0,5 %, mais certains kombuchas contiennent jusqu'à 2 ou 3 % d'alcool.
- **Miso** : une épice japonaise traditionnelle à base de soja fermenté, d'orge ou de riz brun, incorporée dans un champignon appelé « koji ». Après avoir fermenté pendant des jours ou des années, le miso finit par devenir une pâte épaisse qui est ensuite utilisée pour faire des sauces, des tartines, des bouillons de soupe et des marinades pour légumes et viandes. Le miso est riche en protéines, vitamines et minéraux. Le miso est également connu pour aider à réduire le risque de cancer du sein et peut aider à réduire le risque d'AVC chez les femmes.
- **Natto** : un produit à base de soja fermenté japonais, riche en protéines et en vitamine K2, qui peut améliorer la santé des os et même combattre l'ostéoporose. Il a une odeur très distinctive, une texture collante et une saveur forte. Au Japon, le natto est généralement consommé avec du riz et servi au petit-déjeuner.
- **Tempeh** : le tempeh est fabriqué à partir de fèves de soja naturellement fermentées. C'est une bonne source de probiotiques, et puisqu'il contient tous les acides aminés essentiels, c'est une source

complète de protéines végétales. Le tempeh est également connu comme un substitut de viande à haute teneur en protéines et se marie bien au miso.

- **Yaourt** : le yaourt est produit par la fermentation du lait. Les probiotiques contenus dans le yaourt aident à maintenir un équilibre bactérien dans le système digestif pour stimuler le système immunitaire et favoriser une bonne digestion.

-
1. Young Emma, « Gut Instincts: The Secrets of your Second Brain », *New Scientist*, 2012 – <https://www.newscientist.com/article/mg21628951-900-gut-instincts-the-secrets-of-your-second-brain/>
 2. 95 % de la sérotonine qui régule humeur, sommeil, ou douleur est synthétisée dans les cellules de l'intestin. 50 % de la dopamine vient de l'intestin.
 3. Robertson Ruairi, « Penser avec son ventre : L'emprise de notre estomac sur notre cerveau », TEDxFulbri, 2015, YouTube – <https://www.youtube.com/watch?v=awtmTJW9ic8>

Faites la séance d'exercice de 7 minutes

« J'ai toujours pensé que l'exercice physique n'était pas seulement la clé de la santé du corps, mais aussi de la paix de l'esprit. »

— Nelson Mandela, écrivain et homme d'État sud-africain

POURQUOI

Fermez les yeux. Imaginez-vous avec le corps de vos rêves. Du bon muscle, de belles formes saillantes qui vous redonnent confiance, et surtout plus de force pour ouvrir cette boîte de cornichons. Il existe un lien étroit entre le corps et l'esprit, ce qui rend l'exercice essentiel pour la forme physique et mentale. L'exercice peut aider à atténuer les symptômes de stress et de dépression, à ralentir le rythme du vieillissement et à améliorer votre capacité d'apprentissage.

L'exercice sportif nous aide à contrôler notre poids, améliore notre endurance, notre forme physique générale, ce qui renforce notre système immunitaire et nous rend plus résistants aux maladies comme le rhume. Une séance d'entraînement favorise une meilleure circulation de l'oxygène dans tout le corps et nous donne l'énergie supplémentaire dont nous avons besoin pour passer la journée.

De plus, le sport améliore l'humeur en stimulant la production d'endorphines, des hormones qui agissent comme des antidépresseurs naturels. Des neuroscientifiques ont observé que la pratique régulière du sport accroît la formation de nouveaux neurones dans les zones d'apprentissage et de la mémoire du cerveau. Faire du sport est une

habitude clé qui peut vous permettre de mieux dormir, mieux manger, gagner en confiance, donner l'occasion de rencontrer des gens.

Dans un article, des chercheurs ont proposé 12 exercices qui répondent aux dernières exigences de la pratique intensive d'exercices à haute intensité¹. Chris Jordan, directeur de la physiologie de l'exercice à la Human Performance Institute et coauteur de l'article, nous dit que l'entraînement à intervalle d'intensité élevée peut offrir des avantages semblables ou supérieurs en moins de temps que l'entraînement à intensité modérée et prolongée. Il a basé sa préparation sur son expérience passée en tant que consultant en fitness pour l'US Air Force en Europe.

L'entraînement en circuit à haute intensité utilisant le poids corporel peut être un moyen pratique et efficace d'optimiser les bienfaits de l'exercice avec un minimum de temps et d'équipement. Cela ne demande que 7 minutes, avec 12 exercices de 30 secondes et des pauses de 10 secondes entre chaque. Tout ce qu'il vous faut, c'est une chaise et un mur. Pour des résultats optimaux, les auteurs suggèrent de répéter la routine deux ou trois fois de suite, pour obtenir au moins 20 minutes d'exercice intensif.

COMMENT

Si vous êtes en surpoids, précédemment blessé ou âgé, je ne vous recommande pas ce type d'entraînement intensif. Certains exercices sont déconseillés pour les personnes souffrant d'hypertension artérielle ou de maladie cardiaque.

1. **Pour les débutants, vous pouvez vous limiter à une série d'un exercice au choix** : jumping jacks, la chaise, pompes, crunch abdominal, steps sur chaise, squats, dips sur chaise, planche, lever de genoux, fente, pompe et rotation, planche sur la gauche, planche sur la droite. En prenant un modèle de petite habitude, vous pourriez commencer par faire au moins deux pompes par jour. À la fin de la 20^e journée, vous ferez 20 pompes par jour. Avec le temps, vous gagnerez en confiance pour varier vos exercices, faire des séances plus longues et avoir recours à un coach sportif pour suivre un plan d'entraînement personnalisé à vos besoins et vos objectifs.

2. **Téléchargez l'application 7 Minutes Workout.** Il existe plusieurs types de séances comme la classique, le challenge de 30 jours pour construire tout son corps, les bras, les abdos, les fesses, les jambes et les étirements pour mieux dormir et des séances thématiques. Commencez avec le programme débutant de 30 jours. Après deux mois, vous pouvez passer aux programmes intermédiaires et avancés en quatre mois. C'est une bonne façon de commencer en douceur et de vous familiariser avec l'effort intensif. Pour ceux qui veulent aller plus loin, il y a l'application « Exercices à la maison – Sans équipement ».
3. **Téléchargez l'application Freeletics .** Entraînez-vous avec plus de 140 exercices et 900 variations de séances. Vous avez seulement besoin de votre corps et de 10 à 30 minutes pour obtenir des résultats. L'option payante vous donne accès à un coach intelligent qui apprend à vous connaître puis conçoit pour vous des programmes d'entraînement personnalisés et progressifs selon vos précédentes performances. Aucune salle de sport n'est requise.

-
1. Klika B., Jordan C., « High-Intensity Circuit Training Using Body Weight: Maximum Results With Minimal Investment », *ACSM's Health & Fitness Journal*: vol. 17, n° 3, mai-juin 2013, p. 8-13 – https://journals.lww.com/acsm-healthfitness/Fulltext/2013/05000/HIGH_INTENSITY_CIRCUIT_TRAINING_USING_BODY_WEIGHT_5.aspx

Habitude #23

Limitez l'inactivité

« S'asseoir est plus dangereux que de fumer, tue plus de gens que le VIH et est plus dangereux que le parachutisme. Nous restons assis jusqu'à ce que la mort s'ensuive. »

— James Levine, professeur de médecine, auteur du livre *Get Up !*

POURQUOI

Nos ancêtres étaient toujours en déplacement. Pour survivre, ils devaient constamment changer de lieu, fuir des lions affamés ou fatiguer un mammoth pour se nourrir. Aujourd'hui, cependant, l'homme moderne passe beaucoup de temps sur un bureau et ne bouge que ses doigts. En moyenne, une personne passe plus de la moitié de la journée assise (voiture, école, bureau, utilisation d'un ordinateur ou d'une console de jeux, discussion avec quelqu'un). En ce moment, vous pouvez être assis confortablement en lisant le livre. Le fait de rester assis trop longtemps a cependant des effets néfastes.

Nous ne sommes pas faits pour nous asseoir, mais pour bouger. Plus de 360 articulations et environ plus de 700 muscles squelettiques nous permettent de bouger librement. Pour de nombreux chercheurs, la sédentarité figure parmi les plus grandes menaces potentielles pour notre santé. Dans une étude menée auprès de 240 000 personnes par le National Institutes of Health, on a constaté que les adultes qui passent le plus de temps assis ont un taux de mortalité 50 % plus élevé ; même faire du sport sept heures par semaine n'était pas suffisant pour réduire ce taux¹.

La position assise à long terme est liée à l'obésité et au diabète. Lorsque nous nous asseyons, nous n'éliminons qu'une calorie par minute et les enzymes qui décomposent l'excès de graisse dans nos aliments diminuent de 90 %. Notre poitrine est comprimée, ce qui réduit l'espace respiratoire des poumons. Par manque d'oxygène frais, nos fonctions cérébrales ralentissent de plus en plus. Tous les organes vitaux ralentissent, entraînant ainsi une diminution du métabolisme.

Pourquoi êtes-vous somnolent après un repas copieux ? Cette situation est causée par la quantité de sang nécessaire à la digestion et le fait que le cerveau a besoin de moins de sang. La digestion est moins efficace assis, donc vous gardez ces graisses et sucres dans votre corps. Les muscles du bas du corps ne sont plus utilisés, notre corps réagit moins à l'insuline. Après deux heures, le bon cholestérol (LDH) diminue de 20 %². James Levine affirme que « rester assis pendant au moins deux heures augmente continuellement le risque de maladie cardiaque, de diabète, de syndrome métabolique, de douleurs au dos et au cou et d'autres problèmes orthopédiques ».

Tout cela peut être évité en apportant des changements simples à votre mode de vie : réduisez le temps que vous passez assis.

COMMENT

- **Préparez une alerte pour vous lever et vous étirer toutes les 30 minutes environ.** Touchez vos orteils, faites le tour du bureau. La technique du Pomodoro est idéale pour cela (voir [habitude #10](#)). Se lever et marcher au moins quatre minutes après chaque demi-heure de séance. Ça fait deux pauses par heure. Si vous avez une journée de travail de 8 heures, c'est 64 minutes de marche et au moins 6 000 pas !
- **Vérifiez votre posture quand vous êtes assis.** Plus vos coudes sont éloignés de votre corps, plus il y aura de tension sur votre dos. Idéalement, votre clavier est plus bas ou même un peu plus bas que vos hanches, avec vos mains à un angle vers le bas. Cela réduira la tension sur vos poignets.

- **Essayez un bureau assis-debout réglable en hauteur.** L'objectif est de minimiser la position assise continue et de suivre un programme d'exercices réguliers. Si vous travaillez à un bureau, improvisez avec une table haute ou un comptoir.
- **Assurez-vous d'avoir des chaussures confortables.** Essayez le Vibram Five Fingers, vous aurez l'impression de marcher pieds nus. Pour les femmes, ne portez pas de talons pendant de longues périodes, portez des chaussures plates (de nombreux chiropraticiens conseillent aux femmes de ne pas porter de talons hauts du tout). Vos pieds sont le fondement de votre corps et influencent grandement votre posture. Avec les talons hauts, le talon d'Achille devient plus court, et vous mettez plus de tension sur le bas de votre dos.
- **Saisissez toutes les occasions de marcher et de bouger.**
 - *Marchez lorsque vous êtes au téléphone.*
 - *Prenez les escaliers au lieu des escaliers mécaniques ou de l'ascenseur.*
 - *Garez-vous plus loin de là où vous allez et marchez le reste du chemin.*
 - *Prenez les transports en commun, descendez un arrêt plus tôt et marchez jusqu'à votre destination.*
 - *Calculez le temps qu'il faut pour parcourir un kilomètre à pied, vous constaterez peut-être que vous pouvez atteindre votre destination plus rapidement en marchant que si vous attendiez les transports publics.*
 - *Faites du vélo.*
 - *Au lieu de vous asseoir pour lire, écoutez des livres audio pendant que vous marchez, nettoyez ou travaillez dans le jardin.*
 - *Essayez le yoga, la danse, le pilates, les arts martiaux, l'escalade en salle, le squash.*
- Vous pouvez vous déplacer au travail plus souvent que vous ne le pensez.
 - *Promenez-vous et parlez à vos collègues au lieu de leur envoyer un courriel (attention à ne pas les déranger non plus).*
 - *Marchez avec vos collègues pour les réunions plutôt que de vous asseoir dans une salle de conférence.*

- Prenez votre pause déjeuner loin de votre bureau et profitez d'une petite promenade à l'extérieur si vous le pouvez.
- Levez-vous lorsque vous lisez des courriels ou des rapports.
- Éloignez votre poubelle de votre bureau afin de pouvoir vous lever pour jeter n'importe quoi (cela ne fonctionne pas si vous êtes Michaël Jordan).

D'ailleurs, puisque vous arrivez à la fin du texte, pourquoi ne pas vous lever et vous étirer ?

-
1. Matthews C.E. *et al.*, « Amount of time spent in sedentary behaviors and cause-specific mortality in US adults », *The American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 95, n° 2, 2012, p. 437-445 – <https://doi.org/10.3945/ajcn.111.019620>
 2. Dalkiliç Murat, « Pourquoi rester assis est mauvais », Ted-Ed, 2015, YouTube – <https://www.youtube.com/watch?v=wUEl8KrMz14>

Prenez des pauses régulières

« *La nature ne brise jamais ses propres lois.* »

— Léonard de Vinci, polymathe, artiste et scientifique

POURQUOI

Notre environnement naturel se compose de rythmes et de modèles cycliques dont les origines fondamentales peuvent être retracées aux configurations particulières de notre système solaire. Depuis toujours, le cerveau humain a évolué dans ce contexte et fonctionne par cycle. Un cycle ou un rythme est un phénomène qui passe par un pic et un creux de façon répétée sur une période de temps donnée. Le rythme ultradien désigne les cycles de 90 à 120 minutes qui se produisent pendant la journée circadienne de 24 heures. Un exemple est l'alternance du sommeil profond et du sommeil paradoxal qui se produit environ une fois toutes les 90 minutes lorsque vous dormez¹.

Des recherches suggèrent que notre journée est guidée par des cycles qui affectent notre niveau de vigilance et de productivité. Les rythmes ultradiens aident à expliquer les fluctuations de notre énergie au cours de la journée. Des mesures physiologiques telles que la fréquence cardiaque, les niveaux hormonaux, la tension musculaire et l'activité des ondes cérébrales augmentent pendant la première partie du cycle, tout comme la vigilance. Après une heure environ, ces mesures commencent à diminuer. Entre 90 et 120 minutes, le corps commence à avoir envie d'une période de repos et de récupération².

Si nous dépassons ce cycle naturel ultradien et le stade où nous devons nous reposer, nous arrosons notre corps de cortisol, l'hormone du stress. Quand notre organisme se sent en danger, il produit deux substances pour sonner l'alerte et activer notre système de survie : l'adrénaline et le cortisol. L'adrénaline mobilise instantanément toute l'énergie disponible pour nous donner la force musculaire de combattre ou de fuir une situation menaçante. Le cortisol veille à l'équilibre du glucose sanguin, rassemble tout le sucre contenu dans les réserves de l'organisme pour l'envoyer à certains endroits spécifiques en réponse à ce besoin d'énergie supplémentaire. Dans ce contexte de danger imminent, ces deux hormones travaillent ensemble et ont pour effet de dilater les bronches (pratique pour mieux respirer en cas d'effort), le cœur accélère pour une meilleure circulation du sang, certains muscles (jambes, bras) et le cerveau sont mieux irrigués au détriment du système digestif et nous transpirons davantage pour mieux refroidir l'organisme en prévision d'un effort important. Mais si on le stimule trop, alors ce mécanisme qui est très utile dans certaines circonstances finit à l'inverse par provoquer des maladies en provoquant l'affaiblissement de nos défenses immunitaires et favorise du même coup les réactions inflammatoires. Avec le temps, cela peut nous rendre agressifs et impatientes ou encore entraîner une crise cardiaque.

L'autopsie de Martin Luther King a révélé que son cœur ressemblait étrangement à celui d'un homme âgé de 60 ans, alors qu'il était âgé de 39 ans, montrant physiquement l'effet du stress de treize années au sein du mouvement des droits civiques. Entre 1957 et 1968, King a parcouru plus de 6 millions de kilomètres, a parlé en public plus de 2 500 fois, a été arrêté 20 fois par la police et a subi au moins quatre agressions physiques³. Avec de grands pouvoirs arrivent de grandes responsabilités, mais aussi des menaces et de l'anxiété. La mort peut frapper à tout moment et les êtres puissants et influents n'y échappent pas non plus.

Imaginez lire un ouvrage qui ne comporte ni virgules ni points. Tous les mots se succèdent, page après page, ce qui rend quasiment impossible toute compréhension précise. Les pauses sont au corps ce que les virgules et les points sont au texte. Elles permettent de créer de l'ordre à partir du chaos.

Les pauses nous redonnent de l'énergie, de la motivation et de la créativité, mais aussi de nouvelles façons de penser, de nous immerger dans le

moment présent, ce qui nous fait ouvrir de nouvelles perspectives pour résoudre nos problèmes ou chercher de nouvelles idées. Sans une pause, nous serions en pilote automatique, et nous agirions selon notre conception de ce que les choses sont censées être. Ce genre de comportements entraîne des erreurs et des occasions manquées.

COMMENT

1. **Prenez au moins une pause complète après 90-120 minutes.** Ne vous opposez pas aux rythmes naturels du corps, lorsque vous constatez un début de relâchement de votre énergie et de votre concentration, vous commencez à atteindre un point bas dans un rythme ultradien, c'est un signe pour prendre une pause. Cette pause peut durer de 20 à 30 minutes et inclure une promenade, de la méditation, une courte sieste, des conversations avec un ami. Soyez dans ce moment comme si rien d'autre dans l'univers n'existait à part ce moment de paix.
2. **Profitez des pauses pour empiler une mini-habitude.** Les pauses peuvent être de parfaits déclencheurs pour créer de nouvelles habitudes saines (boire un verre d'eau, méditer, ranger un peu, vous étirer, vous promener). Après chaque session Pomodoro, je bois toujours un peu d'eau pour me réhydrater sans y penser.

Conseil

Pratiquez des méditations productives

Prenez un moment où vous êtes physiquement, mais pas mentalement occupé (marcher, courir, aller au travail, prendre une douche, être en attente) et concentrez votre attention sur un seul problème bien défini. Posez-vous des questions pour identifier la résolution potentielle d'un problème donné. Une fois que vous avez atteint une cible spécifique, posez-vous des questions d'action comme : « De quoi ai-je besoin pour atteindre mon objectif ? » ou « Que puis-je faire pour résoudre mon problème actuel ? » ou encore la question essentielle chère à Gary Keller, auteur du livre *The One Thing* : « Quelle est la seule chose que je puisse faire, de telle sorte qu'en la faisant, tout le reste deviendra plus simple ou inutile ? »

La clé d'une méditation productive réussie est de revenir plusieurs fois sur le problème, et ce chaque fois que votre esprit s'égaré. Pour en récolter les fruits, il faut constamment

pratiquer. Quand vous commencez une séance de méditation productive, le premier acte de rébellion que vous aurez à l'esprit sera de vous proposer des pensées sans rapport, mais qui semblent plus intéressantes. Faites-vous confiance, vous constaterez que vous allez trouver quelques solutions. C'est dans de tels moments que l'on peut ouvrir la voie aux idées novatrices.

-
1. Au cours des années 1950, Nathaniel Kleitman, chercheur sur le sommeil, a constaté une tendance du corps humain à se déplacer en cycles de 90 à 120 minutes. Pendant la nuit, ces cycles correspondent aux différents cycles du sommeil (endormissement, sommeil léger, sommeil profond, sommeil paradoxal REM, etc.). Pendant la journée, ces cycles correspondent à différents niveaux d'énergie et de vigilance.
 2. Jim Loehr, Tony Schwarz, *Le Pouvoir de l'engagement total*, AdA Éditions, 2005.
 3. Martin Luther King Jr. – Biography. [NobelPrize.org](https://www.nobelprize.org/prizes/peace/1964/king/biographical/), Nobel Media AB 2018 – <https://www.nobelprize.org/prizes/peace/1964/king/biographical/>

Habitude #25

Méditez

« Si la méditation était enseignée à tous les enfants âgés de 8 ans sur la Terre, nous ferions disparaître la violence du monde, en une génération. »

— Tenzin Gyatso, moine bouddhiste et 14^e dalai-lama

POURQUOI

Imaginez que votre cerveau est un morceau d'argile, quelque chose que vous pouvez façonner et manipuler comme vous le souhaitez, en renforçant les zones les plus importantes. D'une certaine façon, la méditation fait ressembler votre cerveau à de l'argile ; elle vous permet de reconfigurer votre matière grise et de produire des changements structurels dans le cerveau – on appelle cela la « plasticité synaptique ». Votre cerveau est plastique et les neurones peuvent changer la façon dont ils communiquent entre eux par l'expérience et l'usage qui en est fait¹.

Deux études menées par Sara Lazar, neuroscientifique à Harvard, l'ont prouvé. Dans la première étude, elle a comparé les structures cérébrales de ceux qui méditent avec celles de ceux qui ne méditent pas. Les résultats montrent que les personnes qui méditent régulièrement ont plus de matière grise dans leur cortex préfrontal, qui est la partie du cerveau qui contrôle la mémoire de travail et la prise de décision. Le cortex préfrontal se rétrécit normalement avec l'âge, mais les études de Lazar ont montré que cela ne se produit pas chez les personnes qui pratiquent la méditation. Elle a révélé que les personnes de 50 ans qui méditaient avaient autant de matière grise que les jeunes de 25 ans qui ne méditaient pas. Cela suggère que la

méditation peut ralentir ou prévenir le déclin naturel de la structure corticale liée à l'âge et être un excellent moyen de combattre la maladie d'Alzheimer, la maladie de Parkinson et d'autres maladies de la vieillesse, bien que d'autres recherches soient nécessaires.

La deuxième étude de Lazar montre que la méditation peut être très bénéfique pour les nouveaux venus et qu'il n'est jamais trop tard pour commencer. Lazar avait un groupe de personnes qui n'avaient jamais médité auparavant et son équipe les a suivies pendant huit semaines où elles pratiquaient la méditation 30 à 40 minutes chaque jour. À la fin, chaque participant a montré des changements dans les zones du cerveau associées aux processus d'apprentissage et de mémoire, à la régulation des émotions et à la prise de perspective. Mais ce n'est pas tout. Les résultats des recherches de Lazar ont montré que la méditation rendait ses sujets plus heureux. À mesure que le cortex préfrontal s'élargissait, l'amygdale – la partie du cerveau responsable du stress, de la peur et de l'anxiété – était devenue plus petite² !

La pleine conscience vous aide à avoir une meilleure perspective de vos pensées, sentiments et humeurs qui changent constamment. C'est comme savourer le moment présent, être conscient de notre situation et de ce que nous faisons, et ne pas être trop réactif ou submergé par ce qui se passe autour de nous. Même quelques minutes par jour de pleine conscience peuvent vous aider à trouver un centre paisible sans stress inutile. Selon Lazar, les fonctions cérébrales s'amélioreront en seulement huit semaines si vous passez 27 minutes par jour en méditation, 10 minutes par jour offrent des avantages considérables, tels que la réduction du stress quotidien et le stress perçu, se sentir plus ancré et concentré pour ignorer les distractions et peut même améliorer la compassion envers autrui.

COMMENT

1. **Définissez le bon moment.** Si vous êtes une personne du matin, il peut être plus facile de méditer à ce moment de la journée. Le principal avantage de la méditation juste après le réveil est que le cerveau est toujours dans son rythme thêta. Dans cet état, nous sommes toujours à

l'écoute de notre monde intérieur et notre tissu cérébral est particulièrement malléable. C'est donc le moment idéal pour méditer et influencer positivement le cerveau. Ce n'est pas une règle stricte. Si votre pause déjeuner ou l'heure avant le coucher vous convient mieux, choisissez cette pause.

2. **Commencez petit.** Trois respirations profondes. Puis quatre, cinq, six... dix. Une minute, puis deux et ainsi de suite ; progressivement, vous sentirez votre niveau de stress diminuer et vous trouverez la pratique plus facile. Concentrez-vous sur la cohérence et le développement d'une habitude, pas sur un bond en avant.
3. **Trouvez un endroit tranquille pour vous asseoir** les jambes croisées ou sur une chaise confortable ou même une couverture pliée. Gardez la colonne vertébrale droite. N'importe quelle position fera l'affaire, mais il est préférable de garder vos jambes sous vos hanches si vous êtes assis sinon elles pourraient s'engourdir.
4. **Portez votre attention à votre respiration.** Inspirez par le nez et expirez par la bouche. Vous pouvez aussi vous concentrer sur un endroit, un point de votre corps ou un objet comme une fleur.
5. **Prêtez attention à vos sensations.** Déplacez-vous lentement de vos orteils jusqu'à votre tête, en faisant une pause pour enregistrer ce que votre corps vous dit. Concentrez-vous sur l'attention de votre souffle. Prenez note de la façon dont l'air entre et sort de votre corps. Ou imaginez que chaque respiration gonfle la partie du corps sur laquelle vous vous concentrez lorsque vous inspirez et que vous la dégonflez lorsque vous expirez. Portez une attention particulière aux sensations que vous ressentez lorsque vous faites cela comme les picotements dans les pieds ou les papillons dans l'estomac. Vous pouvez aussi prêter aux sons qui vous entourent.
6. **Respirez lentement par le ventre.** Réglez un rythme pour votre respiration. Par exemple, vous pouvez inspirer pendant quatre secondes par le nez, puis expirer pendant cinq secondes par la bouche.
7. **Redirigez votre attention sur votre respiration sans jugement.** Après quelques secondes, il se peut qu'une pensée entre et interrompe votre paix. Lorsque cela se produit, reconnaissez cette pensée et

laissez-la passer. Répétez le processus pendant votre séance de méditation. Vous attraper dans la distraction est positif. Cela veut dire que vous réalisez que votre esprit s'est égaré et que vous revenez à votre attention sur votre objet de méditation – c'est l'essence même de la pratique. Vous observez vos pensées et les sentiments qu'elles évoquent comme des nuages dans le ciel, sans critique ni action.

8. **Testez des applications de méditation.** Il existe des applications qui, moyennant un abonnement (moins de 10-15 € par mois), vous proposeront de nombreuses méditations de pleine conscience. L'avantage des applications est qu'elles vous guident tout au long du processus et vous gardent motivé grâce à un tableau de progression.
- **Petit Bambou** : l'application francophone de référence avec un catalogue de méditation contenant plus de 500 exercices méditatifs dans des thématiques variées. Ils ont aussi une bonne présence sur les réseaux sociaux notamment sur Facebook où leurs publications régulières inspirent à la méditation.
 - **Headspace** : l'application de référence. C'est la plus complète. Il y a des centaines de sessions sur des sujets aussi variés que le stress, le sommeil, la concentration et l'anxiété. La voix d'Andy Puddicombe est extrêmement relaxante. Son équipe a même conçu des séances de méditations personnalisées pour trois groupes d'âge : les 5 ans et moins, les 6-8 ans et les 9-12 ans. Seul bémol, c'est en anglais, mais ce n'est pas si handicapant que cela si vous avez un niveau correct dans cette langue.
 - **Calm** : propose plus de 100 méditations guidées couvrant l'anxiété, la concentration, le stress, le sommeil, les relations et bien plus. L'application présente la particularité de disposer d'une bibliothèque entière d'histoire de sommeil pour vous aider à vous endormir. Il y a aussi des leçons vidéo guidées de 10 minutes sur les mouvements conscients et les étirements doux et des musiques exclusives composées pour se concentrer, se relaxer ou s'endormir. Ils proposent même des masterclass autour de la pleine conscience. Là aussi, c'est anglais.
-

1. Lazar Sara, « Comment la méditation peut remodeler notre cerveau », TEDxCambridge, YouTube – <https://www.youtube.com/watch?v=m8rRzTtP7Tc>
2. Hölzel B. K., Carmody J., Vangel M., Congleton C., Yerramsetti S. M., Gard T., Lazar S. W., « Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density », *Psychiatry Research: Neuroimaging*, vol. 191, n° 1, 30 janvier 2011, p. 36-43 – <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S092549271000288X?via%3Dihub>

Habitudes développement personnel

Vous êtes-vous déjà surpris à imaginer la personne que vous pourriez devenir, du travail que vous pourriez accomplir, de l'être accompli que vous êtes censé être ? La plupart d'entre nous ont deux vies. La vie que nous vivons et celle que nous espérons vivre. Entre les deux se joue une bataille entre votre moi supérieur et votre moi inférieur. Le premier est celui qui veut vous élever dans l'espoir des jours meilleurs, c'est cette petite voix qui veut vous encourager à toute tentative pour grandir, devenir meilleur et libérer votre plein potentiel. Le second est celui qui préfère vous protéger par peur, c'est cette petite voix qui va vous décourager à toute opportunité de croissance, aux risques, et qui préfère la procrastination, la paresse et le confort.

Que cela vous plaise ou non, vous menez actuellement une guerre entre ces deux versions de vous-même. Selon vos choix quotidiens, vous exprimez un vote pour la personne que vous pourriez théoriquement devenir. Devenir la meilleure version de soi-même implique d'éditer ses croyances, de développer des compétences en accord selon vos aspirations et d'offrir au monde ce que vous savez faire de mieux pour tirer le meilleur parti de votre vie. Comme l'avait démontré Socrate, un individu véritablement libre l'est seulement dans la mesure de sa propre maîtrise de soi. Tandis que ceux qui ne se gouvernent pas sont condamnés à trouver des maîtres pour les gouverner.

L'objectif de ce chapitre est de vous présenter des habitudes qui vont vous permettre de vous améliorer et d'apprendre au quotidien. Nous couvrons aussi une variété de petites habitudes qui vous aideront à adopter un état d'esprit de croissance, à organiser votre intérieur grâce à la méthode KonMari, à gérer vos dépenses, à découvrir de nouvelles perspectives de vie pour faire face à la souffrance et l'incertitude, à provoquer la chance et à atteindre l'excellence.

- #26 Réveillez-vous plus tôt**
- #27 Concevez une routine matinale personnalisée**
- #28 Lisez au moins deux pages par jour**
- #29 Restez dans un apprentissage continu**
- #30 Apprenez un nouveau mot**
- #31 Apprenez une nouvelle langue**
- #32 Développez un état d'esprit de croissance**
- #33 Tenez un journal de bord**
- #34 Écoutez des podcasts**
- #35 Désencombrez votre intérieur avec la méthode KonMari**
- #36 Jetez au moins un article par jour**
- #37 Identifiez un emplacement pour chacune de vos affaires**
- #38 Rangez au moins 3 articles**
- #39 Éduquez vos finances**
- #40 Découvrez le stoïcisme**
- #41 Devenez antifragile**
- #42 Provoquez la chance**
- #43 Trouvez un mentor**

Habitude #26

Réveillez-vous plus tôt

« Il faut se réveiller tous les matins avec détermination si l'on veut aller au lit avec satisfaction. »

— George Lorimer, journaliste et écrivain

POURQUOI

L'avenir appartient à ceux qui se lèvent tôt. Ce n'est pas seulement un proverbe, c'est un fait. La plupart des personnes qui ont du succès, des multimillionnaires, des entrepreneurs ou des athlètes de haut niveau se lèvent tôt et en font probablement un peu plus avant que vous ne prépariez votre café.

Se lever tôt est une oasis de calme au milieu de la frénésie de la vie, une occasion pour passer un peu de temps en paix avant que le monde ne se lève pour vous solliciter. Ce temps proactif est idéal pour préparer votre journée, faire du sport, lire, écrire ou méditer. C'est une habitude difficile à cultiver, mais qui peut se révéler être à l'origine des plus belles réussites de votre vie future !

COMMENT

Il y a deux pièges majeurs qui peuvent vous décourager de vous lever plus tôt : le manque de sommeil et l'absence d'organisation. Voici 7 étapes pour y remédier.

1. **Éteignez les écrans et les lumières au moins une heure avant le coucher.** La lumière affecte votre rythme circadien et la production de mélatonine, l'hormone responsable de l'endormissement.
2. **Avant de vous coucher, réglez votre réveil 5 minutes plus tôt.** Si vous voulez vous lever à 6 h 00, mais que vous vous levez à 8 h 00, commencez avec 7 h 55 et descendez à 7 h 50 le lendemain jusqu'à 6 h 00 après un mois. Cette transition en douceur vous aidera à ne pas perturber votre sommeil.
3. **Prenez l'engagement de ne jamais appuyer sur le bouton répétition de votre réveil.** Céder à la tentation serait comme accepter que le premier acte de votre journée soit d'échouer.
4. **Avant d'aller au lit, énumérez trois activités stimulantes qui vous attendent le lendemain.** La première pensée du matin est habituellement la dernière pensée que vous avez eue avant de dormir. Trouvez des raisons d'être excité à l'idée de commencer la journée suivante. Cela peut être prendre un bon petit-déjeuner, revoir un être cher, participer à un nouveau projet, rencontrer de nouvelles personnes.
5. **Placez votre réveil de l'autre côté de votre chambre.** Un peu sournois, mais au moins cela vous forcera à vous lever du lit pour éteindre votre réveil. Si vous voulez une solution radicale, optez pour un réveil roulant, un petit robot rusé qui fera une course au hasard et qui pourra même se cacher sous le lit. Oui, les développeurs ont poussé le vice jusqu'au bout, mais c'est pour la bonne cause.
6. **Bondissez de votre lit dès que le réveil sonne.** Comptez en rebours jusqu'à 5, 4, 3, 2, 1... et sautez du lit aussi vite que vous pouvez ! Imaginez que l'on vous a aspergé un seau d'eau chaude.
7. **Dirigez-vous vers la salle de bain.** Éclaboussez-vous le visage ou brossez-vous les dents. La fraîcheur de l'eau vous fera sentir plus éveillé.

Conseil

Faites votre lit

Dans son discours d'ouverture à l'université du Texas en 2014, l'amiral William McRaven, l'homme qui a dirigé l'opération aboutissant à l'élimination de Ben Laden en 2011,

explique pourquoi il est important de faire son lit chaque matin¹.

« Si vous faites votre lit tous les matins, vous aurez accompli la première tâche de la journée. Cela vous donnera un petit sentiment de fierté et vous encouragera à faire une autre tâche et une autre et une autre et une autre. À la fin de la journée, une tâche terminée sera transformée en une mini-tâche. Faire son lit renforcera aussi le fait que les petites choses de la vie comptent. Si vous ne pouvez pas faire les petites choses correctement, vous ne serez jamais capable de faire les grandes choses correctement. Et si par hasard vous avez une journée misérable, vous rentrerez chez vous dans un lit fait, que vous avez fait. Faire un lit vous encourage à penser que demain sera meilleur. Alors si vous voulez changer le monde, commencez par faire votre lit. »

Voilà comment une simple tâche nous donne une leçon de vie et nous permet de faire preuve de discipline pour bien commencer la journée.

-
1. Amiral McRaven William H., « Discours de remise de diplôme à l'Université du Texas en 2014 », YouTube – <https://www.youtube.com/watch?v=F66N00Erd-s>

Concevez une routine matinale personnalisée

« En te levant le matin, rappelle-toi combien précieux est le privilège de vivre, de respirer, d'être heureux. »

— Marc Aurèle, empereur, homme d'État, philosophe

POURQUOI

Le matin est le moment idéal pour lancer le ton de la journée. Pour tous ceux qui ont peu de temps ou qui désirent poursuivre des objectifs ambitieux, les heures du matin sont d'une importance stratégique. Chaque matin, Michael Acton Smith, le PDG de l'application de méditation Calm, dirige une séance de méditation de groupe au siège social de l'entreprise. Voilà une excellente façon de commencer la journée de travail.

La routine du matin se compose d'un ensemble d'activités positives à suivre entre 30 et 60 minutes après le réveil. Le fait d'avoir un programme personnalisé le matin constitue une habitude clé qui accompagne la prise de bonnes habitudes. Nous savons précisément ce que nous devons faire chaque jour sans trop y penser. Ainsi, nous structurons notre vie intelligemment en vue de nous assurer que nous avançons petit à petit dans la bonne direction.

COMMENT

Dans son livre *Miracle Morning*, Hal Elrod présente six étapes essentielles qui nous permettent de nous améliorer chaque matin chaque jour. Il définit ceci par l'acronyme SAVERS. S signifie Silence, A pour les Affirmations d'objectifs et de priorités, V pour les Visualisations de votre vie idéale, E pour l'Exercice (sport), R pour la lecture (*Reading*), et le dernier S pour écrire dans votre journal (*Scribing*). En vous levant une heure plus tôt, vous pouvez consacrer 10 minutes par jour dans chacune de ces activités après votre réveil ou en privilégier certaines sur d'autres (sport).

Ces idées ne fixent aucune règle rigide à appliquer dogmatiquement dans votre vie. Au contraire, elles vous offrent un éventail de suggestions astucieuses pour vous inciter à mener vos expériences personnelles en élaborant une routine matinale qui répond à vos besoins.

Voici un exemple d'une routine matinale accessible à tous et qui ne prend que six minutes.

1. **Asseyez-vous en silence.** La méditation consiste à être attentif à son environnement et à être dans l'instant présent. Il est donc conseillé de se concentrer sur les moments ordinaires, comme la préparation du café ou du thé le matin.
2. **Définissez un objectif pour la journée.**
3. **Visualisez votre journée parfaite.**
4. **Notez quelques points pour lesquels vous êtes reconnaissant et ce que vous voulez accomplir pendant la journée.**
5. **Lisez une page d'un livre.** Cela pourrait être un sujet de conversation ou de réflexion que vous développerez au petit-déjeuner ou pendant vos trajets.
6. **Faites des pompes et quelques étirements** (en touchant vos orteils, en levant les bras) ou faites la Position du Soleil (Surya Namaskar), la posture emblématique du yoga qui étire pratiquement tout le corps.

Si vous travaillez la nuit, vous pouvez aussi suivre votre routine matinale lorsque vous vous réveillez beaucoup plus tard dans la journée. Vous pouvez aussi piocher quelques habitudes présentées dans le livre pour concevoir une routine du soir et choisir au moins une habitude à faire avant de vous coucher. Le plus important est de consacrer un minimum de temps

à votre développement personnel pour faire un petit pas en avant, pour faire 1 % de mieux chaque jour.

Il est essentiel d'expérimenter pour développer avec succès votre routine matinale. Essayez les suggestions qui vous intéressent dans ce livre. Si cela vous plaît, poursuivez. Sinon, essayez autre chose. Bientôt, vous aurez votre propre routine matinale ou du soir. Surtout, restez à l'écoute de votre corps. Vous êtes unique et vos besoins sont différents. Restez endormi jusqu'à ce que votre corps soit prêt à se réveiller, ce qui peut être aussi tôt que 5 h 30 ou aussi tard que 9 h 00.

Lisez au moins deux pages par jour

« Je ne divise pas le monde en faibles et en forts, ou selon les succès et les échecs. Je divise le monde en apprenants et non-apprenants. »

— Benjamin Barber, politologue et écrivain

POURQUOI

Quelqu'un a demandé à Warren Buffett quel était son secret pour réussir. Buffett montra une pile de livres et dit : « Lisez 500 pages comme ça tous les jours. C'est ainsi que se construit le savoir. Il s'accumule, comme les intérêts composés. N'importe qui peut le faire, mais je vous garantis que la plupart des gens ne le feront pas... »

Tout le monde a des connaissances et une expérience limitées. La lecture est une habitude clé qui peut vous permettre de résoudre pratiquement presque tous vos problèmes. La lecture est l'un des meilleurs moyens de tirer des leçons, de l'expérience et des connaissances acquises au fil des ans. La lecture nous enseigne comment regarder le monde avec une perspective neuve et enrichissante, et nous fournit une cartographie des savoirs et des idées pour nous aider à déjouer les maladroitures que commet un débutant dans sa vie.

Lire permet aussi de s'enrichir à moindre coût. La valeur potentielle d'un livre dépasse largement son prix d'achat – lire une bonne idée au bon moment et dans le contexte approprié pourrait changer votre vie –, ce qui en fait un moyen extrêmement rentable pour vous améliorer. De plus, c'est facile à faire.

Vous pouvez lire 50 livres par an. Faisons un calcul simple. L'adulte moyen lit entre 200 et 400 mots par minute (mpm) alors disons que vous lisez 300 mpm pour établir une moyenne. Les livres non fictionnels comptent environ 50 000 mots.

$50 \text{ livres} \times 50\,000 \text{ mots} = 2\,500\,000 \text{ mots}$

$2\,500\,000 \text{ mots} / 300 \text{ mpm} = 8\,333 \text{ minutes}$

$8\,333 \text{ minutes} / 60 = 138 \text{ heures}$

C'est tout ! Pour lire 50 livres, passez 138 heures par an à lire – soit seulement 1,57 % de toutes vos heures pour l'année (8 760 heures).

Selon l'Institut Médiamétrie, les Français passent en moyenne 3 h 42 devant la télévision¹ et le temps passé sur les réseaux sociaux est de 1 h 22 par jour en France². Sur une échelle d'un an, cela représente : 500 heures sur les réseaux sociaux et 1 350 heures de télévision. Ce qui revient à 1 850 heures par an, soit 2 mois et demi entiers (77 jours) à perdre son temps ! Si ces heures étaient consacrées à la lecture, vous pourriez lire plus de 500 livres par an ! Après avoir lu tant de livres, il est certain que vous deviendrez un grand expert dans un domaine qui vous demandera beaucoup d'attention. Elon Musk a étudié la science des fusées à travers la lecture et il est actuellement à la tête de SpaceX, l'une des plus grandes sociétés astronautiques dont le projet phare est de coloniser Mars avant 2035, avec une première mission habitée programmée pour 2025.

La lecture est au cerveau ce que le sport est au corps. Avec le temps, la lecture remodelera votre façon de penser. Cela vous permettra d'être mieux informé et d'avoir plus d'idées sur de nombreux sujets : vous penserez différemment, vous aurez des réponses pertinentes aux questions courantes et vous vous sentirez plus confiant et créatif.

COMMENT

1. **Sachez où vous en êtes.** Déterminez ce qui vous empêche d'atteindre vos objectifs. Quel est l'état actuel de vos finances ? Où en êtes-vous dans votre vie professionnelle ? Soyez conscient de ce contexte et filtrez immédiatement les livres qui ne vous sont pas utiles. Si vous

êtes dans une situation financière précaire, préférez lire un livre sur la façon de bien exécuter, de vous motiver à travailler sans relâche, et de stabiliser vos finances. Si vous attendez un enfant, lisez un livre sur le rôle parental ; si vous voulez apprendre une compétence, lisez un livre écrit par un expert reconnu. Si vous avez de la difficulté à déterminer avec précision le livre qui répondra à vos besoins, vous avez plusieurs options : Google : meilleur livre sur [sujet/thème] ou Amazon : livres > meilleures ventes > catégorie de votre choix.

2. **Connaissez votre problème.** Si vous prêtez attention à vos pensées, vous réaliserez que vous ne pensez souvent qu'à un seul problème – le plus important et le plus déroutant. C'est celui sur lequel vous tergiversez et qui vous effraie le plus. Pouvez-vous l'identifier et savoir comment cela s'est formé ? Savoir comment répondre à ce genre de questions permet de trouver plus facilement le bon livre plutôt que d'en lire dix qui n'ont rien à voir avec votre problème.
3. **Parcourez un livre efficacement.** L'objectif ici n'est ni de lire rapidement ni de tout lire dans un court laps de temps, mais lire moins de mots en choisissant un chapitre qui vous concerne et le consulter à votre rythme. Pour ce faire, prenez un livre sur un sujet qui vous intéresse. Lisez le verso de la couverture, le résumé, l'introduction. Parcourez rapidement le premier chapitre. Trouvez le chapitre qui est le plus susceptible de répondre à la grande question que vous vous posez. Une fois trouvé, lisez-le à votre vitesse naturelle et terminez avec la conclusion. Vous aurez certainement trouvé l'information la plus importante que vous cherchiez. Et vous avez gagné beaucoup de temps. Après chaque lecture, vous devez vous donner du temps pour comprendre et appliquer ce que vous avez découvert³.
4. **Lisez au moins deux pages par jour.** À la fin de l'année, vous aurez lu au moins 3 ou 4 livres sans effort. Un bon objectif de lecture est un minimum de dix pages par jour. Cela correspond à 10 à 20 minutes de lecture par jour, selon la vitesse à laquelle vous lisez. Étonnamment, cela représente environ 3 650 pages par année, ce qui signifie que vous lirez environ 18 livres par année. Si cela est trop compliqué, commencez par lire au moins une phrase par jour en suivant le modèle de petite habitude.

5. Utilisez les marges des livres pour écrire. Bill Gates note ses réactions et ses réponses dans les marges des livres, transformant sa séance de lecture en une conversation avec l'auteur. Vous pouvez aussi afficher vos notes, le texte mis en surbrillance et vos marque-pages Google Play Livres dans Google Drive. Vos notes sont enregistrées dans un document unique, associé au livre que vous lisez. Il vous suffit d'activer l'option d'enregistrement de vos notes. C'est ce que je fais pour conserver un résumé de mes lectures.

-
1. *En moyenne, les Français passent 3 h 42 par jour devant la télévision.* Les Inrocks, 2018. www.lesinrocks.com/2018/01/25/actualite/en-moyenne-les-francais-passent-3h42-par-jour-devant-la-television-111037820/
 2. We Are Social, Hootsuite, « Le Digital en France en 2018 » <https://www.slideshare.net/wearesocial/le-digital-en-france-en-2018>
 3. Vu Tran, *Effortless Reading : The Simple Way to Read and Guarantee Remarkable Results*, Kindle Edition, 2015.

Restez dans un apprentissage continu

« Les analphabètes du XXI^e siècle ne seront pas ceux qui ne savent ni lire ni écrire, mais ceux qui ne peuvent pas apprendre, désapprendre et réapprendre. »

— Alvin Toffler, écrivain, sociologue et futurologue

POURQUOI

Dans le monde hyperactif d'aujourd'hui, la seule constante est le changement. Les entreprises font faillite, les technologies deviennent obsolètes et les gouvernements modifient leurs politiques. Pour réussir dans un tel monde, nous devons maîtriser l'art de nous réinventer pour naviguer à travers les courants toujours changeants du monde moderne et atteindre le rivage du succès.

L'apprentissage est le meilleur investissement de notre temps que nous puissions faire. Ou comme Benjamin Franklin l'a dit : « Un investissement dans la connaissance rapporte le meilleur intérêt. » Cette perspective est essentielle pour réussir au sein de notre économie de la connaissance. Nous nous trouvons à l'aube de ce que le célèbre futuriste Peter Diamandis appelle la « démonétisation rapide », une période où la technologie rend bien moins chers, voire gratuits, des produits ou des services qui étaient coûteux¹.

Dans un contexte de dématérialisation croissante des biens et services, le savoir se valorise de plus en plus. Si nous cessons d'apprendre, nous pouvons stagner, reculer et même nous retrouver obsolètes dans notre vie professionnelle. Dans cette économie de la connaissance, vos compétences

se périment plus vite que vous ne le pensez, surtout depuis l'émergence de l'intelligence artificielle.

L'apprentissage continu est une habitude clé que nous devons tous cultiver. Apprendre nous ouvre de nouvelles perspectives sur le monde, donne accès à des opportunités et des expériences variées. Acquérir de nouvelles compétences aura une influence sur la façon de mener nos activités quotidiennes et nous rendra la vie plus facile en nous libérant du temps, de l'énergie et du stress. En essayant quelque chose de différent, vous ferez de nouvelles rencontres, et certains partageront des intérêts similaires aux vôtres et seront intéressés de faire les mêmes expériences. Vous pouvez ainsi nouer de nouvelles amitiés tout en améliorant votre vie sociale et professionnelle. Pensez à ce proverbe chinois qui nous dit que l'apprentissage est un trésor qui suivra son propriétaire partout.

COMMENT

1. **Choisissez ce que vous voulez apprendre.** Une nouvelle langue ? Une recette de cuisine ? Un programme de certification en secourisme ? S'initier à la lecture rapide ? Apprendre à jouer d'un instrument de musique ? Améliorer vos compétences orales ou de prise de parole en public ? Suivre une formation en ligne sur un sujet qui vous passionne ? Vous pouvez aussi faire une liste de compétences de base que vous ne connaissez pas (par exemple, faire un feu, planter des fruits et légumes, nager, faire un salto en arrière). Voici quelques plateformes pour vous aider dans votre choix : OpenClassrooms, Coursera, edX, Udemy, Skillshare, LinkedIn Learning, Udacity, Khan Academy, LiveMentor, Le Wagon.
2. **Définissez le niveau que vous souhaitez avoir et le temps que vous passerez à l'apprentissage.** Si vous voulez apprendre le kung-fu, quelle ceinture voulez-vous ? Si vous voulez apprendre une langue, quel niveau d'aisance souhaitez-vous avoir ? Ensuite demandez-vous combien de temps vous serez prêt à accorder chaque semaine pour apprendre. Si cela est 15 heures par semaine, vous pourriez diviser cela

par le nombre de jours pour arriver à plus de 2 heures par jour. À vous d'adapter selon votre emploi du temps.

3. **Décomposez vos apprentissages en micro-connaissances.** Quelle est la première chose à faire pour apprendre une langue ? Acquérir les bases. Par exemple, si vous apprenez une langue, vous pouvez prendre un bon départ en vous concentrant sur les mots et les expressions les plus courants. Pensez chaque micro-apprentissage comme des pièces de puzzle qui s'intégreront dans le tableau d'ensemble pour saisir un concept ou acquérir une compétence.
4. **Prévoyez du temps pour apprendre et prendre des pauses.** Quand vous apprenez, il y a des moments où vous êtes concentré et des moments où vous laissez votre esprit errer. Ces deux modes, concentré ou diffus, sont essentiels pour permettre à votre cerveau d'apprendre quelque chose. Alors, faites des pauses régulières, méditez, promenez-vous pour alterner entre ces deux modes. Pour découvrir comment planifier votre temps, lisez l'[habitude #3](#). Pour les pauses régulières, suivez la technique Pomodoro : 25 minutes de travail suivi d'une pause de 5 minutes (voir [habitude #10](#)).
5. **Prenez quelques minutes pour résumer ou rappeler ce que vous essayez d'apprendre.** Cela permet de passer de la mémoire à court terme à l'apprentissage à long terme. Benedict Carey, auteur du livre *How We Learn*, recommande d'apprendre dans différents environnements physiques pour améliorer l'apprentissage. Après avoir lu un article, prenez un moment pour dire ce que vous avez compris ou ce dont vous vous souvenez. Expliquez ce que l'auteur essaie de dire et en quoi le contenu diffère des autres choses que vous avez lues. Vous deviendrez ainsi un acteur dans votre apprentissage et ne serez plus un spectateur passif qui croit avoir tout compris.
6. **Testez-vous régulièrement avec la répétition espacée.** La répétition espacée suggère que nous apprenons mieux lorsque nous étalons notre apprentissage dans le temps. La lecture est très passive et notre cerveau se souvient mieux de l'information lorsque nous interagissons plus activement avec elle. Grâce à vos notes, vous disposez d'un mini-cours à portée de main pour consolider votre apprentissage. Répartissez de courtes séances de révision chaque jour pour une

assimilation plus rapide. Vous pouvez utiliser l'application Anki pour créer des cartes flash à différents intervalles et vous rappeler quand consulter les informations pour les réviser.

7. **Utilisez des analogies et des métaphores.** Être capable de communiquer ce que vous avez appris avec vos propres images et mots est ce qui distingue un bon apprenant d'un grand apprenant. Imaginez devoir enseigner ce que vous apprenez à un enfant de 12 ans. Comment allez-vous vulgariser vos enseignements pour qu'il puisse en saisir l'essentiel ?
8. **Utilisez le palais de la mémoire.** Préparez vos points clés (ce que vous avez à dire ou des idées), créez dix repères (pensez aux éléments dans votre chambre, votre maison ou des parties de votre corps) et placez une image pour chaque repère en engageant vos sens au maximum. Transformez les mots en images insolites, exagérez les traits pour les rendre mémorables.

Si vous voulez retenir une liste de courses de dix aliments, vous pourriez utiliser votre corps comme repère (front, nez, bouche, oreilles, larynx, épaules, clavicule, doigts, ventre, pieds, etc.). Cela pourrait donner : 1) quelqu'un m'a badigeonné le front avec un avocat, 2) je sens des myrtilles, 3) je goûte un brocoli, 4) j'entends de l'huile de coco qui ruisselle dans mon oreille, 5) je sens les jaunes d'œufs qui traversent ma gorge, 6) des épinards poussent sur mes épaules, 7) je porte un collier de saumon, 8) j'envoie de la poudre de curcuma avec mes mains, 9) mon ventre à la texture d'une noix, 10) je marche sur une flaque de chocolat noir. Insolite, loufoque, mémorable. Vous venez de retenir sans le savoir une liste de dix aliments qui sont bons pour votre cerveau ! Vous pouvez aussi vous raconter une histoire amusante pour mieux retenir l'information et cela aide à la créativité.

La méthode FAST pour adopter une bonne posture d'apprentissage

Pour Jim Kwik, expert mondial en apprentissage accéléré, nous pouvons tous libérer les pouvoirs de notre cerveau pour apprendre plus rapidement. Il définit un acronyme FAST à retenir pour poser les bases d'un apprentissage optimal².

- **F = Forget (oublier)**

Oubliez tout ce que vous savez sur le sujet que vous apprenez. Le problème des gens qui n'apprennent pas plus vite vient du fait qu'ils pensent déjà tout savoir. Un verre plein d'informations ne peut plus recevoir de nouveaux contenus. En oubliant tout ce que vous savez sur le sujet, votre curiosité tâtonne, goûte, expérimente de nouvelles manières de saisir de l'information.

Oubliez tout ce qui n'est ni important ni urgent dans votre apprentissage. Restez concentrés sur un seul sujet et ne vous exposez pas à plusieurs activités au risque d'avoir une attention divisée – ce qui ne favorise pas un apprentissage optimal. On éteint donc toute source de distraction (téléphone en mode avion ou dans l'autre pièce pour éviter toute tentation).

Oubliez vos limitations. Vous pouvez parfois vous parler négativement en pensant que vous avez une mauvaise mémoire ou vous agacer de ne rien retenir de vos lectures. Votre mémoire, votre apprentissage et votre potentiel ne sont pas fixes comme la peinture de vos chaussures. Aujourd'hui, on en sait bien plus sur le cerveau au cours des 20 dernières années que par rapport aux 2 000 dernières années. Et les recherches des neurosciences démontrent que notre cerveau est neuroplastique, on peut l'adapter selon nos pensées et nos actions, et qu'on peut l'exercer et l'entraîner comme un muscle.

- **A = Active (actif)**

Beaucoup de gens ont du mal à apprendre parce qu'ils sont passifs dans leur apprentissage. Ce n'est pas vraiment de notre faute puisque le système éducatif nous l'a enseigné ainsi : être assis, ne pas parler avec son voisin, se soumettre à l'autorité d'un professeur, etc.

Notre cerveau n'apprend pas en fonction de la consommation, mais nous apprenons par la création. Apprendre est un verbe d'action. Comment être plus actif ? Vous pouvez prendre des notes, poser des questions, chercher l'interaction en partageant dans un groupe, un forum ou les réseaux sociaux.

- **S = State (état)**

La mémoire à long terme est le résultat d'informations et d'émotions. On ne retient pas grand-chose quand on est ennuyé, fatigué ou sous pression. Vous pouvez favoriser votre posture d'apprentissage en étant curieux, fasciné ou joyeux à l'idée même d'apprendre. Vous pouvez aussi changer la posture de votre corps, changer votre respiration, ou penser aux bénéfices que vous allez acquérir en appliquant une nouvelle information ou compétence apprise.

- **T = *Teach* (enseigner)**

C'est peut-être l'élément le plus important pour cimenter les connaissances découvertes. Quand vous enseignez ce que vous avez appris, vous l'apprenez une seconde fois.

La meilleure manière de le faire, c'est de parler à un proche ou de l'appeler. Sinon vous pouvez aussi partager vos apprentissages à votre animal de compagnie (si vous en avez) ou alors prendre un objet (bouteille d'eau, crayon, pistolet à patate) et faire une leçon en 3 minutes. Cela vous permet de maintenir votre attention sur un objet.

Vous n'avez pas besoin de paraphraser l'auteur. Employez vos propres mots pour mieux apprivoiser l'information. L'apprentissage sera ainsi mieux assimilé et plus personnel.

Dans La Minute Essentielle, je partage parfois mes notes d'apprentissages sur un sujet ou une thématique. Reformuler le tout à l'écrit me permet d'appliquer la méthode FAST de Jim Kwik.

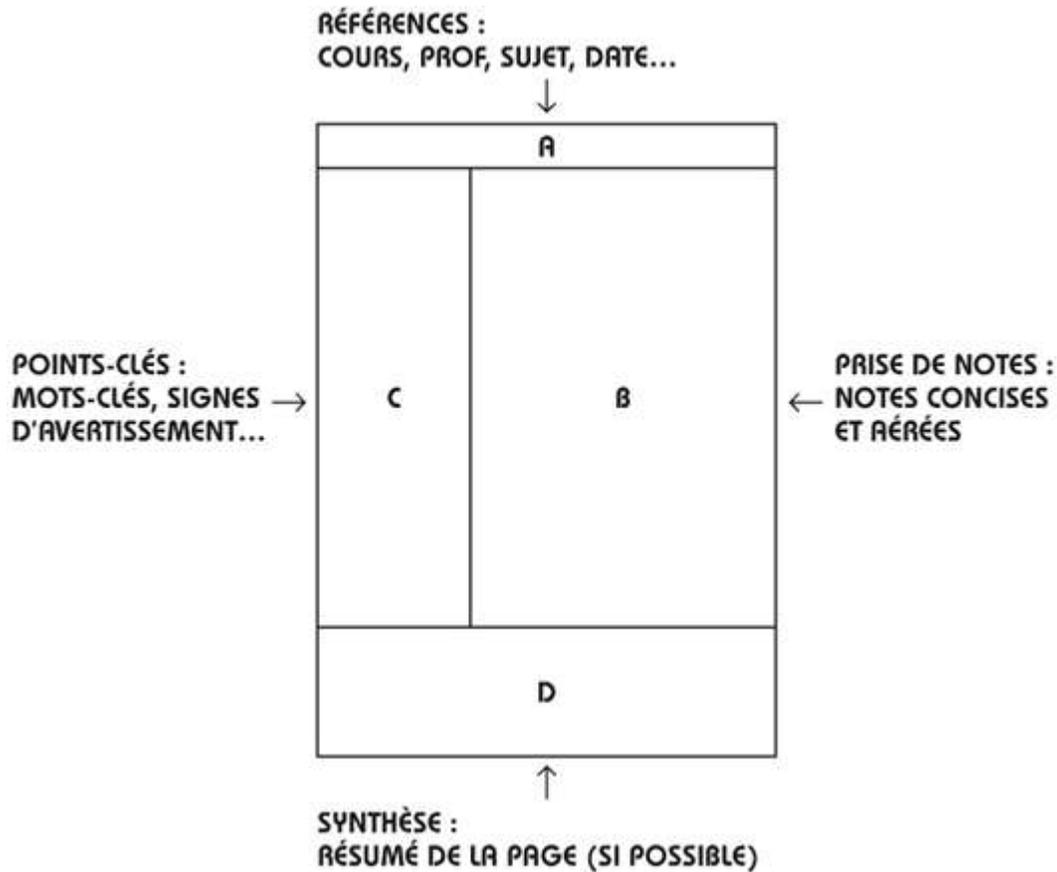
- *F : Quand j'écris ma newsletter, je pars d'une page blanche.*
- *A : J'écoute une playlist que j'ai composée spécialement pour me concentrer.*
- *S : Je nourris ma curiosité et j'aime transmettre des connaissances.*
- *T : En partageant ce que j'ai appris, je favorise une meilleure rétention.*

À force de pratique, je vous garantis que vous allez mieux apprendre et avoir une meilleure mémoire.

Conseil

La méthode de Cornell pour un meilleur rappel

Nous pouvons utiliser la méthode Cornell, un système qui aide à prendre des notes concises et logiques pour faciliter des révisions efficaces. Cela est également utile pour d'autres applications telles que les notes de réunion ou un aperçu général d'un sujet.



Lorsque vous prenez des notes, utilisez la colonne de droite (B) pour les écrire dans un style normal. Utilisez des abréviations, des listes, des symboles. Laissez suffisamment d'espace entre les points pour ajouter des informations plus tard. Après le cours, complétez les notes, mettez en évidence les principaux points et rédigez la synthèse pour passer en revue les idées principales de la leçon.

Elle doit répondre à des questions telles que :

- Pourquoi cette information est-elle importante ?
- Quelles conclusions puis-je tirer de ces informations ?
- Comment cette information peut-elle être appliquée ?

La méthode de Cornell est une fiche de révision ingénieuse. Cachez les colonnes de prise de notes (zone B) et essayez de vous rappeler ce que vous savez (5-10 minutes) avec les points clés à gauche (questions, sujets).

1. Diamandis Peter, *Abundance : Why The Future Is Better Than You Think*, S & S International, 2014.
2. Jim Kwik, *Kwik Brain : Learn ANYTHING Faster* (épisode 1), YouTube, 2018, <https://www.youtube.com/watch?v=iAo0pYOmnKE>

Apprenez un nouveau mot

« La différence entre le mot juste et presque le mot juste est la différence entre la foudre et la luciole. »

— Mark Twain, écrivain, essayiste et humoriste américain

POURQUOI

Ludwig Wittgenstein, philosophe et logicien, disait que « les limites de mon langage sont les limites de mon univers ». Si l'on tient compte de la catégorie sociale, du niveau culturel et du niveau d'éducation, tout cela peut creuser un fossé entre les individus. Les personnes ayant un vocabulaire limité ont beaucoup plus de difficulté à sortir des vieux schémas de pensée ou de questionnement. Chaque nouveau mot que vous apprenez vous ouvre une nouvelle voie, vous permettant de penser ou d'agir comme jamais vous n'auriez pu faire auparavant.

Enrichir son vocabulaire revient à parfaire sa communication pour s'exprimer avec plus de clarté et de précision. Pensez à vos mots comme à des outils, prêts à servir, au bon moment. Plus vous en connaissez, plus vous avez de chances d'avoir le bon outil à portée de main quand l'occasion se présente. Un vocabulaire étendu permet aussi de mieux saisir le monde qui nous entoure, de le parcourir dans ses moindres détails et de l'interroger sous toutes ses facettes.

COMMENT

- **Lisez, lisez, lisez.** Si vous êtes la synthèse des cinq personnes que vous voyez le plus, alors les livres exercent autant d'influence dans votre façon de penser et d'écrire. Plus vous lisez, plus vous apprendrez de mots. Que ce soit dans des romans, des biographies, des magazines ou des journaux, vous découvrirez de nouveaux mots qui représentent autant d'occasions pour rechercher leurs définitions. Recherchez des définitions de mots chaque fois que vous en entendez une nouvelle.
- **Téléchargez un dictionnaire électronique.** Chercher et découvrir le sens précis des mots peut vous conduire à l'émerveillement. Trouver des synonymes, des expressions, c'est s'enrichir à moindre coût. Personnellement, j'ai l'application « Dictionnaire français » éditée par Livio car elle est simple et basée sur le Wiktionnaire (donc les définitions peuvent être mises à jour).
- **Téléchargez l'application Mot du Jour .** Chaque jour, vous recevrez un nouveau mot. Vous pourrez créer votre propre collection de mots favoris, et suivre le classement de la popularité des mots. Mon mot préféré ? Le discernement¹.
- **Ouvrez une page au hasard d'un dictionnaire et lisez le premier mot qui vous intéresse.** C'est aussi un excellent moyen d'aiguiser votre curiosité car vous aurez envie de lire d'autres mots pour tester votre compréhension (essayez avec les mots génériques comme amour, courage, liberté). Vous pouvez également changer la page d'accueil de votre navigateur web en une page aléatoire du Wiktionnaire.
- **Engagez-vous dans l'apprentissage d'un nouveau mot chaque jour.** Cherchez un moyen d'introduire ce mot dans une conversation avec vos amis, votre famille ou vos collègues. Le moyen le plus rapide d'apprendre quelque chose de nouveau est de l'utiliser régulièrement.

1. Discernement : capacité à apprécier avec justesse et clairvoyance une situation, des faits.
<https://www.linternaute.fr/dictionnaire/fr/definition/discernement/>

Apprenez une nouvelle langue

« Si vous parlez à un homme dans une langue qu'il comprend, ça lui monte à la tête. Si vous lui parlez dans sa propre langue, ça lui touche le cœur. »

— Nelson Mandela, écrivain et homme d'État sud-africain

POURQUOI

Si vous désirez voyager dans le monde, que ce soit pour les affaires ou pour le plaisir, vous devez avoir la volonté et le désir de vous adapter à de nouvelles cultures du monde. Tout recruteur d'une entreprise vous dira que parler une autre langue constitue un atout précieux : notre vision du monde s'élargit, nos expériences se diversifient et nous gagnons ainsi en souplesse et en tolérance. La maîtrise de plusieurs langues garantit une meilleure sécurité d'emploi et des chances de promotion dans un contexte d'incertitude économique.

Apprendre une langue, ce n'est pas seulement apprendre le vocabulaire et la grammaire, c'est aussi découvrir de nouveaux sons, de nouvelles expressions et de nouvelles visions du monde. Il y a plus de 7 000 langues dans le monde, dont 23 seulement représentent plus de la moitié de la population mondiale (top 3 : chinois mandarin, espagnol, anglais). Le cambodgien a l'alphabet le plus long avec 74 caractères. L'alphabet le plus court ne comporte que 12 lettres et appartient aux Rotokas. Il y a 50 000 caractères en chinois, mais il suffit d'en connaître 2 000 pour lire le journal. Plus de 840 langues sont parlées en Papouasie-Nouvelle-Guinée, soit plus de 12 % des langues parlées au monde, mais la plupart ont moins de 1 000

locuteurs. En Espagne, il existe une langue composée uniquement de sifflets, appelée Silbo Gomero.

Plusieurs études ont démontré des bienfaits cognitifs associés à l'apprentissage d'une autre langue, peu importe votre âge. Une meilleure mémoire, une capacité d'attention accrue et une diminution du déclin cognitif lié à l'âge ne sont que quelques-uns des effets positifs connus du fait de parler deux langues ou plus¹. Étonnant, n'est-ce pas ?

COMMENT

- **Utilisez des applications d'apprentissage de langues.** Duolingo, Drops, LingoDeer, Babbel, Busuu, Memrise, MosaLingua, Tandem (pour parler avec des locuteurs natifs). Toutes les applications sont gratuites. En moins de 5 minutes par jour, vous pourrez avoir un bon petit niveau en moins d'un an sans trop d'efforts.
- **Connectez un mot à une expérience personnelle ou une image amusante/étrange que vous n'oublierez pas.** L'ancrage d'une image à un mot, même si elle est sans rapport avec l'image, rend le mot plus facile à retenir. Disons que vous voulez apprendre le mot *station* qui est le mot anglais pour « gare », vous pouvez imaginer une PlayStation courir autour d'une gare. Une telle image aidera le mot rapidement dans votre esprit. Vous pouvez aussi vous référer à des souvenirs et cela peut déboucher sur de drôles de connexions. Par exemple, en zoulou le mot « chien » se dit *inja (eenja)*. Pour m'en rappeler, je pense à un chien cagoulé qui lance des shurikens et fait un salto arrière en maniant des nunchakus.
- **Utilisez un dictionnaire monolingue.** En lisant une définition rédigée dans la langue cible, non seulement vous apprenez le mot recherché, mais vous découvrez aussi les nouveaux mots qui l'expliquent. Jetez un coup d'œil à ces mots si vous ne les comprenez pas. À chaque nouvelle définition, vous absorberez ainsi plus de grammaire et de mots.
- **Perfectionnez votre capacité d'écoute.** Si vous regardez un film dans la langue que vous voulez apprendre, désactivez les sous-titres. Même

si vous ne comprenez pas tout, votre connaissance de la langue s'élargira progressivement et vous comprendrez également le contexte dans lequel les mots sont employés. Les livres audio sont également parfaits pour apprendre le rythme d'une nouvelle langue.

- **Rejoignez des communautés d'échanges linguistiques gratuits comme le Polyglot Club.** Vous pourriez assister à des événements, trouver de nouveaux amis, poser des questions sur la langue et obtenir des corrections de la part des locuteurs natifs.²

-
1. Marian V., Shook A., « The Cognitive Benefits of Being Bilingual », *Cerebrum*. Septembre-octobre 2012, p. 13 – <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3583091/#b3-cer-13-12> et Gollan T. H., Salmon D. P., Montoya R. I., Galasko D. R., « Degree of Bilingualism Predicts Age of Diagnosis of Alzheimer's Disease in Low-Education but not in Highly-Educated Hispanics », *Neuropsychologia*, vol. 49, n° 14, décembre 2011, p. 3826-3830. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3223277/>
 2. <https://polyglotclub.com>

Cultivez un état d'esprit de croissance

« J'ai raté plus de 9 000 tirs dans ma carrière. J'ai perdu presque 300 parties. 26 fois, on m'a fait confiance pour prendre le tir de la victoire et j'ai raté. J'ai échoué encore et encore et encore dans ma vie. Et c'est pourquoi j'ai réussi. »

— Michael Jordan, le premier joueur de basket-ball milliardaire de l'histoire

POURQUOI

Dans son livre *Mindset*, Carol Dweck, professeur de psychologie sociale à l'université de Stanford, examine les différences entre les personnes ayant un état d'esprit fixe et celles ayant un état d'esprit de croissance.

Les personnes ayant un état d'esprit fixe croient que talent et intelligence sont prédéterminés à la naissance. Si elles ne sont pas douées pour faire quelque chose, elles pensent être vouées à l'échec. Ces personnes évitent tout challenge pouvant révéler un manque de compétence, se résignent au premier obstacle, perçoivent tous les efforts comme inutiles. Quand elles échouent, elles en accusent les autres ou se cherchent des excuses. Elles ne remettent pas en cause leurs résultats et ne cherchent pas à faire mieux. Elles ne croient pas que leurs erreurs puissent les aider. Un seul échec nie et dévalorise toutes les réussites précédentes et le succès des autres les oppresse.

En revanche, ceux qui ont un état d'esprit en croissance considèrent que leurs capacités d'apprentissage ne sont pas fixes et que leur intelligence et leur créativité peuvent se développer. Rien n'est impossible tant qu'ils travaillent dur. Ils apprécient toute opportunité d'apprendre, accueillent les

difficultés comme des challenges, persistent face aux revers, perçoivent les efforts comme un moyen de se surpasser. Ils remettent en question les stratégies du passé, pensent toujours aux moyens d'améliorer et d'aider ceux qui les entourent. Dans leurs relations, ils encouragent leur partenaire et leurs proches à poursuivre leur apprentissage et à travailler sur eux-mêmes. Ils apprennent des critiques, voient dans l'échec une occasion de se développer et d'acquérir de nouvelles compétences pour mieux faire. Sans se lamenter sur leur sort, ces personnes tirent des leçons et s'inspirent du succès des autres.

Le talent ne se transmet pas dans les gènes, il se transmet dans l'état d'esprit. Grâce à la neuroplasticité, la capacité de notre cerveau à créer de nouvelles voies neuronales, nous pouvons réécrire notre réalité et modifier ainsi la structure même de nos pensées et de nos attitudes.

COMMENT

- **Reconnaissez et embrassez les imperfections pour le meilleur.** Se dérober à ses faiblesses signifie que l'on ne les surmontera jamais. Voyez vos erreurs comme des défis pour vous améliorer et passer au niveau supérieur. C'est dans ces moments que nous développons la profondeur de notre caractère.
- **Reformulez vos échecs par une tournure positive d'apprentissage.** À partir de maintenant, chaque fois que vous avez une pensée négative, essayez de voir le bon côté des choses. Même si cela est minime, le positif doit exister. Quand vous commettez une erreur ou que vous manquez un objectif, vous n'avez pas échoué, vous avez appris. L'échec est le bon moment pour faire des efforts supplémentaires pour améliorer significativement vos résultats.

Voici quelques exemples pour cultiver un état d'esprit de croissance :

- *Je ne suis pas doué pour ça. ≠ Qu'est-ce que je ne comprends pas ?*
- *J'abandonne. ≠ Je vais utiliser une stratégie différente.*
- *C'est assez bon. ≠ Est-ce vraiment tout ce que je peux faire ?*

- *Je ne peux pas faire plus. ≠ Je peux toujours m'améliorer.*
- *C'est trop dur ! ≠ Ça va prendre un peu de temps.*
- *J'ai fait une erreur. ≠ Les erreurs m'aident à apprendre et à progresser.*
- *Je ne peux pas le faire. ≠ Je m'entraînerai pour ça.*
- *Je ne serais jamais aussi intelligent ! ≠ J'apprendrai comment faire ça.*
- *Le plan A n'a pas fonctionné... ≠ Il y a toujours un plan B.*
- *Mon ami peut le faire ≠ J'apprendrai de lui.*
- **Arrêtez de vous comparer aux autres et apprenez de leurs erreurs.**
La recherche du statut social nous pousse constamment à comparer notre position à celle de nos semblables. La comparaison nous est souvent défavorable car il y aura toujours quelqu'un de meilleur que soi. Vous ne pouvez pas comparer ce que vous êtes à l'intérieur avec ce que les autres renvoient de l'extérieur. Le seul critère de réussite est votre réussite personnelle : passez-vous du temps à faire un travail que vous aimez, avec des gens que vous aimez et qui vous permet de vivre dans la dignité ? Si oui, ne vous inquiétez pas de ce que font les autres. Sinon, renseignez-vous sur ce que font d'autres pour réussir afin de vous en inspirer. La seule personne avec qui vous devez vous comparer est celle que vous étiez hier.
- **Prenez conscience de vos nombreux atouts et de vos talents.** Invitez vos amis les plus proches, les membres de votre famille, vos patrons et vos collègues, à partager leurs avis sur vous. Par exemple, vous pouvez créer un formulaire en ligne sur Google Forms et recueillir leurs commentaires pour analyser les résultats. Leurs retours peuvent offrir des perspectives légèrement différentes et vous donner un aperçu général des points à améliorer. Laissez l'option anonyme pour ceux qui ne souhaitent pas révéler leur identité, ça pourrait rendre le retour plus honnête.
- **Mesurez vos progrès à l'aide de 4 questions.** Avant d'aller au lit, je vous recommande de vous poser les questions suivantes et d'y répondre dans un journal par au moins une phrase.
 - *Qu'avez-vous appris de votre journée ?*
 - *Quelles mesures avez-vous prises pour réussir aujourd'hui ?*

- *Quelles sont les différentes stratégies que vous avez utilisées ?*
- *Comment avez-vous persévéré quand les choses se sont avérées difficiles ?*

Tenez un journal de bord

« Si vous êtes sérieux dans votre désir de devenir un individu riche, puissant, sophistiqué, en bonne santé, influent, cultivé et unique, tenez un journal. Ne faites pas confiance à votre mémoire. Quand vous écoutez quelque chose de précieux, notez-le. Quand vous tombez sur quelque chose d'important, notez-le. »

— Jim Rohn, auteur, entrepreneur et conférencier en développement personnel

POURQUOI

Albert Einstein, Charles Darwin, Léonard de Vinci. Bon nombre des personnalités influentes de l'histoire ont tenu des carnets de bord qui retracent minutieusement leur vie quotidienne, leurs réflexions et leurs sentiments. Votre vie est chargée d'expériences précieuses qui peuvent être des leçons de vie utiles à d'autres. Par l'écriture, vous archivez vos batailles, vous documentez vos relations à la vie, vous libérez votre esprit en structurant vos pensées dans un ensemble cohérent.

Le suivi de votre évolution personnelle vous aide à mieux suivre vos progrès, de mieux comprendre votre passé, votre présent et votre avenir. Ce gain de clarté favorise de meilleures décisions et vous disposez à portée de main d'une source intarissable sur les liens qui unissent la pensée et le langage.

COMMENT

- **Donnez-vous du temps** – au moins 5 minutes par jour pour écrire quelques phrases. Idéalement, fixez un horaire pour prendre rendez-vous avec vous-même. Ce peut être au réveil ou peu avant l'heure du coucher.
- **Écrivez au moins une phrase.** Ne cherchez pas la perfection, écrivez vos pensées spontanément. Tout événement de la vie quotidienne est bon pour un journal. L'heure à laquelle vous vous êtes réveillé et êtes allé vous coucher, ce sur quoi vous avez travaillé, ce que vous avez fait au cours des dernières 24 heures, les notes sur un livre que vous avez lu, une leçon que vous avez apprise, à qui vous avez parlé, vos peurs. Pour ma part, je me limite souvent à deux questions : qu'est-ce que j'ai appris aujourd'hui ? Quel est mon nouvel engagement ?
- **Posez-vous de grandes questions.** Il peut s'agir de questions philosophiques ou de décisions qui vous contraignent, par exemple si vous devez démissionner, accepter un nouveau poste, mettre fin à votre relation, etc. Essayez d'y répondre en raisonnant de plusieurs côtés : quels sont les avantages ? Quels sont les inconvénients ? Quelles en sont les conséquences ?
- **Tenez un livre de croyances.** Créez un document en ligne pour mettre à jour vos pensées et vos positions sur des sujets de tout ordre. Prenez un mot du dictionnaire, un concept, n'importe quel contenu qui se prête à réfléchir et relatez vos souvenirs ou écrivez ce que vous en pensez.

Par exemple, quelles sont vos croyances dans des sujets comme la politique, l'économie, la science, la technologie, le développement personnel, l'éducation, la société, le sens de la vie, la nourriture, le travail. Quels sont vos principes personnels ? Quels sont les livres qui vous ont façonnés ? Quelles sont vos citations favorites ? Quelles sont vos idées préférées ? Quelles sont vos règles pour vivre ? Quelles sont vos prévisions pour le futur ?

- **Conserver une jarre de bons souvenirs.** Écrivez sur un papier le meilleur moment de votre journée et jetez le papier dans le pot. C'est une excellente idée de reconnaître au moins un « moment précieux » d'une journée de sa vie.

- **Voir le verre à moitié plein.** Il y a toujours un résultat positif ou une leçon importante à tirer dans tout ce que vous faites. Nous pouvons même être reconnaissants pour les problèmes. Avec du recul, certains sont porteurs de sens et témoignent de notre expérience de la vie. Nous passons ainsi d'un état de manque à un état d'abondance. Comme le disait Henri Matisse : « Il y a des fleurs partout pour qui veut bien les voir. » Vous commencez à penser aux choses que vous allez faire pour vous, au lieu de penser à ce que vous n'avez pas.
- **Téléchargez Daylio.** L'application vous permet d'avoir un journal intime sans écrire un seul mot. De plus, vous pouvez traquer vos humeurs et ajouter des notes facilement. Avec le temps, vous découvrirez des statistiques intéressantes à propos de vos humeurs et de vos activités sur des graphiques mensuels ou annuels. C'est un excellent moyen de mieux comprendre vos habitudes et d'avoir un suivi intéressant de votre énergie à long terme.
- **Téléchargez Day One .** L'interface est simple, intuitive et l'application regorge de fonctionnalités. Vous pouvez utiliser des modèles pour faciliter l'écriture, ajouter des métadonnées (emplacement, météo, activités, musique écoutée, nombre de pas), marquer vos entrées avec des étiquettes, insérer des photos et des vidéos, protéger votre journal par un mot de passe et personnaliser des rappels pour écrire.
- **Téléchargez l'application Journal de Questions (Question Diary).** Chaque jour, vous recevrez une question qui vous invitera à l'introspection et la réflexion. Pratique pour compléter son livre de croyances.

Écoutez des podcasts

« Notre travail est évident : nous devons nous mettre à l'écart, faire briller une lumière et donner à une nouvelle génération les moyens de s'instruire et d'aller plus loin et plus vite qu'aucune autre génération ne l'a jamais fait. »

— Seth Godin, entrepreneur, auteur et conférencier à succès sur les problématiques du marketing

POURQUOI

Selon une enquête, les Français consacrent en moyenne 64 minutes par jour au transport pour leur trajet domicile-travail¹. Si nous passons une heure par jour en déplacement, cela représente 365 heures, soit 2 semaines par an. Comment pouvons-nous perdre 1 heure par jour sans rien apprendre ?

D'après l'écrivain Robert Greene, lorsqu'on s'expose à l'échec, il y aurait deux temps. Le temps mort est celui où vous êtes passif et dans l'attente tandis que le temps vivant est celui où vous apprenez, agissez et utilisez chaque seconde. Vous n'avez aucune emprise sur le temps mort, mais vous pouvez agir en décidant d'employer ce temps limité dans des activités qui vous seront bénéfiques à long terme.

Nous pouvons optimiser nos temps morts en les investissant dans des activités fructueuses et productives. Imaginez que vous passez au moins 365 heures chaque année dans l'apprentissage d'une langue, dans la méditation ou la lecture de livres. Cela représente une excellente occasion de progresser dans certains domaines. Vous pouvez accéder gratuitement à des cours, des conférences et des émissions audio sur le Web.

Écouter des podcasts, c'est optimiser son temps de déplacement. Les podcasts se distinguent par un contenu intelligent, créatif et nuancé qui les rend uniques en leur genre dans le paysage des médias numériques. Voilà une excellente façon de découvrir de nouvelles idées, d'apprendre d'experts sur un sujet qui vous intéresse tout en élargissant vos horizons. Vous pouvez être inspiré, informé ou divertie quand vous voulez et où vous voulez.

COMMENT

- **Téléchargez une application de podcasts.** Si vous avez un iPhone, parcourez l'application Podcast et laissez-vous tenter par les catégories qui vous intéressent. Sur Android, il y a l'application Castbox qui est la référence. Parcourez les thématiques qui vous intéressent, allez voir les classements, abonnez-vous à ce que vous aimez et ne vous sentez pas coupable de vous désabonner plus tard. Je vous recommande :

En français

- *ThinkerView* : une chaîne YouTube incroyable ! Des entretiens longs avec des intervenants de tous horizons pour « appréhender toute la complexité des enjeux actuels et futurs de notre monde, écouter les points de vue peu médiatisés afin d'élargir nos prismes de lecture et mettre à l'épreuve les idées/discours en décelant leurs failles, leurs limites ».
- *L'Esprit Sorcier* : fondé par une partie de l'équipe de l'émission culte *C'est pas Sorcier*, *L'Esprit Sorcier* est un média éducatif qui donne à chacun, petit ou grand, les clés pour mieux comprendre notre monde, et se forger une opinion sur les grands sujets de science et de société.
- *Le Manal Show* : un entretien avec un invité pour découvrir son parcours, ses astuces et les raisons de sa réussite. En fin d'émission, une chronique peut résumer un livre de non-fiction ou donner des conseils pratiques à expérimenter dans son quotidien.
- *Usbek & Rica* : le podcast qui explore le futur. Des sujets d'actualité et des débats pour appréhender le long terme.

En anglais

- *The School of Greatness* : des histoires inspirantes d'entrepreneurs, des athlètes de classe mondiale et des célébrités influentes de la planète pour découvrir ce qui les rend si bons dans ce qu'ils font.
- *Impact Theory* : un entretien avec des personnalités exceptionnelles dans leur milieu pour apprendre de leur parcours, expériences, erreurs.
- *Kwik Brain* : un excellent podcast pour mieux exploiter sa capacité d'apprentissage, son cerveau et sa mémoire. Le format est court (15 minutes) et se veut comme une académie d'entraînement cérébral ou Jim Kwik nous parle comme un coach.
- *Masters of Scale* : le podcast de Reid Hoffman, cofondateur de LinkedIn. Dans chaque épisode, Reid montre comment les entreprises passent de zéro à un milliard de dollars, testant ses théories auprès de leaders légendaires.
- **Écoutez des podcasts pendant les temps passifs.** Choisissez de transformer les temps morts des longs trajets ou d'attente (toilettes) en de puissantes occasions d'apprentissages grâce aux podcasts et aux livres audio. Plus il y a de trafic ou d'attente, plus vous acquerez de connaissances. Pour gagner du temps ou si le débit de paroles vous semble un peu lent, vous pouvez écouter en x 1,5 voir x 2 si vous êtes très concentré. Ainsi, une émission de 60 minutes peut être écoutée en 30 ou 40 minutes !
- **Regardez une vidéo inspirante plutôt qu'une série divertissante.** Il peut s'agir d'un TED, d'un débat, d'une conférence, d'un documentaire, d'une personnalité qui vous inspire sur YouTube.

1. Holmes Anisa, « The countries with the longest and the shortest commutes », Dalia Research, 2017 – <https://daliaresearch.com/the-countries-with-the-longest-and-shortest-commutes/>

Désencombrez votre intérieur avec la méthode KonMari

« La question de savoir ce que vous voulez posséder est en fait la question de savoir comment vous voulez vivre votre vie. »

— Marie Kondo, consultante en organisation et auteure du livre *La Magie du Rangement*

POURQUOI

Nombreux sont ceux qui sont découragés par l'idée de maintenir leur maison en ordre, mais c'est parce qu'ils n'en voient pas les avantages à long terme. Marie Kondo, le sait bien. Cette essayiste japonaise s'est donné une mission, celle d'organiser le monde. Elle est à l'origine d'une méthode de rangement qu'elle a présenté dans son best-seller *La Magie du Rangement* qui a conquis des millions de personnes et lui a valu une place dans la liste des 100 personnes les plus influentes de l'année 2015 selon le magazine *Time*. Kondo a passé plus de la moitié de sa vie à transformer des maisons encombrées en espaces de vie idéale.

La méthode KonMari consiste à rassembler toutes ses affaires, une catégorie à la fois, et à ne conserver que les éléments qui suscitent la joie, et choisir un endroit pour tout à partir de là. Grâce à la méthode KonMari, on peut valoriser ses biens, reconnaître ceux qui ont joué leur rôle, leur exprimer de la gratitude et les quitter. Tout cela constitue une étude de soi, un passage dans une nouvelle vie pour prendre de meilleures décisions, vivre mieux et atteindre un idéal. Ranger, c'est comme désintoxiquer une partie de soi-même et de son esprit.

Pour ce faire, il est essentiel de réévaluer minutieusement vos habitudes et vos principes en matière de rangement. L'organisation de son intérieur permet d'incarner son style de vie rêvé et vous n'avez besoin de le faire qu'une seule fois dans votre vie. Un environnement bien ordonné vous libère de tout stress ou de pertes de temps occasionnées par la recherche d'un objet en vrac. De plus, les efforts pour maintenir votre maison propre sont à peine visibles.

Je considère la méthode KonMari comme une habitude clé que je vais vous présenter jusqu'à l'[habitude #38](#).

COMMENT

- **Visualisez l'environnement de vos rêves.** Avant de commencer à ranger, prenez un moment pour visualiser votre vie idéale et comment cela va se refléter dans votre intérieur. Voici quelques questions : quel style de vie voulez-vous ? Quel effet recherchez-vous ? Quelles actions feriez-vous une heure avant d'aller vous coucher ? Comment vous voyez-vous dans cet espace ? Pourquoi aménageriez-vous cela comme ça ? Pourquoi voulez-vous ranger ? Si vous n'avez pas d'idées, visitez des maisons témoins, feuillotez des magazines de décoration intérieure. Vous devez résister à l'envie de ranger vos effets personnels avant d'avoir fini d'identifier ce que vous voulez et ce que vous devez garder.
- **Triez par catégories, et non par lieux.** Je vous recommande d'en faire un par jour. Assurez-vous de suivre l'ordre suivant :
 - **les vêtements** : hauts (t-shirts, pull-over, chemisiers, gilets, vestes, manteaux, tailleurs), bas (pantalons, jupes), vêtements qui se suspendent, chaussettes, sous-vêtements, accessoires (écharpes, foulards, ceintures, chapeaux, casquettes), chaussures ;
 - **les livres** : généralités, pratiques, visuels et magazines ;
 - **les documents** : à traiter, à conserver, autres ;
 - **les objets divers** : CD, DVD, produits de soin, accessoires, appareils électroménagers, articles ménagers, ustensiles de cuisine, etc. ;

- **Les objets à haute valeur sentimentale** : cadeaux, cartes de vœux, photos, tout ce qui se rapporte à des souvenirs.
- **Organisez trois piles pour un rangement efficace.** Assemblez des piles pour en évaluer et choisir ce que vous voulez garder. Un petit conseil pour votre tri, les articles que vous portez le moins souvent se trouvent au bas de la pile. Séparez la pile entière en trois piles plus petites : à donner, à vendre, à conserver.
- **Rangez seul.** Aucun ami ou membre de votre famille n'est recommandé lorsque vous rangez vos affaires. Ces derniers pourraient entraver votre réflexion en vous remettant en question (« T'es sûr de jeter ? Ça peut toujours servir » ou « Non ne jette pas ça, je le prends pour ma chambre. »). Leurs interventions risquent de laisser un sentiment d'inachevé dans votre ménage. Vous risquez de retrouver certains objets dans une autre pièce ou conservés dans la maison, cela déplace le problème et limite les effets d'une organisation méthodique.
- **Choisissez ce que vous voulez garder, donner ou jeter.** Il existe différents critères pour évaluer la valeur d'un objet : valeur économique (son prix), valeur fonctionnelle (son utilité), valeur informative (son intérêt), valeur émotionnelle (sa résonance avec les souvenirs). Dans la méthode KonMari, la meilleure façon d'y parvenir est de prendre l'objet en main et de vous demander : « Est-ce que cet objet me rend heureux ? » Prenez le temps de l'examiner avec vos yeux et de le toucher avec vos mains. Si vous ressentez de la joie, de l'inspiration, gardez-le. Sinon, remerciez l'objet pour les services rendus puis jetez-le ou donnez-le sur Geev (une application gratuite pour donner et récupérer des objets entre particuliers). Ainsi, tout ce que vous décidez de garder aura fait l'objet d'un minimum de réflexion.

Jetez au moins un article par jour

« Toutes les affaires que vous possédez ont, sans exception, un souhait : celui de vous être utile. »
— Marie Kondo, consultante en organisation et auteure du livre *La Magie du Rangement*

POURQUOI

Notre culture occidentale a toujours attaché un sens aux éléments matériels pour faire fonctionner une économie. Par le procédé de l'obsolescence programmée, des entreprises brident volontairement la durée de vie de leurs produits pour nous pousser à la consommation, ce qui est malsain et destructeur. En commençant à consommer moins, mais mieux, nous brisons ces croyances consuméristes, nous commençons à vous concentrer sur ce que la vie peut offrir en termes d'expériences et à améliorer notre qualité de vie.

L'approche minimaliste cherche à répondre à une question fondamentale : comment atteindre des niveaux de satisfaction profonds dans nos relations et notre travail ? Les minimalistes ne recherchent pas le bonheur par les biens matériels, mais par la vie elle-même ; c'est donc à vous de déterminer ce qui est nécessaire et ce qui est superflu dans votre vie.

COMMENT

- **Créez un système à trois boîtes pour les articles que vous souhaitez éliminer.** Étiquetez-les comme étant à vendre, à donner ou à jeter. Pensez à télécharger l'application Geev pour donner vos objets à des particuliers près de chez vous.
- **Enlevez un bien matériel de votre vie chaque jour pendant un mois.** Soupez chaque objet en vous demandant : « est-ce que cette chose ajoute de la valeur à ma vie ? » Vous verrez que vous vous débarrasserez de bien plus de 30 objets pour ne conserver que les choses qui enrichissent votre vie.
- **Recherchez les articles dont vous n'avez plus besoin.** Comme les vieux vêtements qui ne vous vont plus, ou le cadeau de la machine à pain que vous n'avez jamais utilisée, ou les jouets que vos enfants n'utilisent plus. Deux questions à vous poser : quand avez-vous utilisé cet article pour la dernière fois ? Et pourquoi le conservez-vous encore ? Si vous ne trouvez aucune raison valable justifiant votre choix, alors il est temps de s'en séparer. Soit vous le jetez, soit vous le donnez.
- **Posez-vous des questions profondes pour questionner votre relation aux objets.** Pourquoi ai-je donné tant d'importance à mes affaires ? Qu'est-ce qui est vraiment important dans ma vie ? Depuis quand suis-je si insatisfait ? Qui est-ce que je veux devenir ? Comment vais-je définir ma propre réussite ? Si vous ne trouvez pas de réponse sérieuse à ces questions, l'armoire que vous avez dégagée débordera de nouveaux achats insignifiants dans un avenir proche.
- **Étendez la suppression jusqu'à vos fichiers numériques.** Supprimez tout document doublon ou inutile. Ne conservez que ce qui vous est nécessaire pour travailler.

Identifiez un emplacement pour chacune de vos affaires

« L'intérêt, lorsqu'il s'agit de décider des endroits précis à conserver, est de désigner une place pour chaque chose. »

— Marie Kondo, consultante en organisation et auteure du livre *La Magie du Rangement*

POURQUOI

Dans le rangement, il y a deux règles à suivre : mettre tous les objets d'un même type au même endroit et ne pas éparpiller les espaces de rangement. Pensez à une boîte à outils qui rassemble tout ce dont vous avez besoin pour le bricolage. Cette organisation vous aidera à éviter l'encombrement, à faciliter le nettoyage de votre maison et de ne plus rechercher des objets disparus.

Changer votre manière de stocker et de ranger vos affaires vous fait gagner beaucoup de temps sur le long terme. Chaque objet bien placé dans son environnement évoque au mieux sa fonction et en garantit un usage optimal. Votre brosse à dents et vos produits d'hygiène se trouvent dans votre salle de bain ; votre vaisselle est rangée dans votre cuisine ; vos clés se retrouvent dans un emplacement près de la porte d'entrée. En rendant les décisions simples, efficaces et intuitives vous reprenez progressivement le contrôle de votre intérieur.

COMMENT

Pour ranger les affaires personnelles, vous pouvez le faire par type d'objets et par personne. Aussi tentant que cela puisse paraître, ne touchez pas aux affaires des autres sans leur consentement sauf si vous tenez à générer des tensions et des conflits inutiles.

1. **Déterminez où sont les choses importantes** (nouveau courrier et factures, portefeuille, téléphone, documents juridiques, nourriture dans le réfrigérateur, armoire, etc.). Vous pourriez même dessiner une carte de votre maison et de vos espaces de travail pour identifier où vivent vos objets importants.
2. **Trouvez un endroit logique pour déposer chaque objet.** En voici quelques exemples : placez vos clés dans un crochet ou un bol à côté de votre porte d'entrée ; placez vos sacs près de l'entrée ; placez vos effets personnels (portefeuille) sur une table de chevet ; votre téléphone, tablette, ordinateur dans une station de recharge ou votre bureau ; tout produit chimique dans un endroit où les enfants ne pourront pas accéder ; rangez les articles moins utilisés, comme la tente ou le sac de couchage, au sous-sol ou grenier (si vous en avez).
3. **Désignez un endroit pour les documents entrants.** Les papiers représentent souvent une grande partie de notre encombrement. Une boîte de réception serait pratique. Vous pouvez décider d'avoir un dossier pour les documents à traiter rapidement et un porte-documents ou un classeur pour archiver les documents traités.
4. **Prenez quelques minutes chaque jour pour remettre vos objets à leur place.** Ce peut être à votre arrivée au travail le matin ou à votre retour du travail. Pour tout ce qui reste à faire, prenez cinq minutes supplémentaires pour traiter quelques articles qui traînent. Après quelques semaines, vous serez surpris de constater que votre intérieur aura bien changé. Après mon passage, je range la pièce comme elle était avant mon passage. C'est comme appuyer sur un bouton *reset*.

Conseil

Laissez vos chaussures à l'entrée

Une étude a révélé que les chaussures moyennes contenaient 421 000 types de bactéries à l'extérieur et 2 887 bactéries à l'intérieur¹. Traditionnellement, les ménages asiatiques ont toujours retiré leurs chaussures avant d'entrer chez eux. C'est une bonne habitude à adopter, car elle freine la propagation des bactéries que vos chaussures transportent ou absorbent (contact avec les excréments des sols des toilettes publiques ou avec ceux des animaux à l'extérieur, eau de pluie contenant de l'huile et de l'essence, asphalte, herbe traitée avec des produits chimiques, etc.). Lorsque vous rentrez chez vous, enlevez vos chaussures et placez-les dans un endroit dédié (meuble à chaussures). Encouragez les invités et les autres membres de votre ménage à faire de même par respect pour votre domicile.

-
1. CIRI Science, « Study Reveals High Bacteria Levels on Footwear » – 2008, https://www.ciriscience.org/a_96-Study-Reveals-High-Bacteria-Levels-on-Footwear

Rangez au moins 3 articles

« Le désordre est causé par l'incapacité de remettre les choses à leur place. Par conséquent, le stockage devrait réduire l'effort nécessaire pour ranger les choses, et non l'effort nécessaire pour les faire sortir. »

— Marie Kondo, consultante en organisation et auteure du livre *La Magie du Rangement*

POURQUOI

La complexité est une accumulation de choses simples. Une maison encombrée ne l'est pas par accident, mais par manque d'organisation. Ce désordre provoque du stress, indique à votre cerveau que vous n'avez jamais fini de travailler et que ce fouillis peut paralyser toute volonté d'agir. C'est fatigant, malsain et cela pollue votre esprit de pensées inutiles. Quand j'ai terminé d'utiliser un objet dans une pièce, je veille à le ranger aussitôt pour laisser la pièce comme elle était avant mon arrivée. En vous engageant à ranger 3 articles ou plus lors de chaque pause, vous pourrez regagner le contrôle sur votre environnement.

COMMENT

Tout d'abord, assurez-vous que chaque objet dans votre maison a un endroit désigné comme décrit dans l'[habitude #37](#). L'étape suivante consiste à créer une habitude basée sur les déclarations « si-alors ». Votre objectif ici est de

veiller à ce que chaque objet soit à sa place. Si vos clés ne sont pas près de l'entrée, alors vous savez rapidement quoi faire.

1. **Suspendez vos vêtements sensibles.** Selon Marie Kondo, les seuls vêtements qui devraient être accrochés sont les robes, les vestes, les jupes et les chemisiers délicats. Nous pourrions ajouter des matières douces et légères et des vêtements sur mesure (costumes). Vous pouvez organiser vos vêtements par tissu, puis par taille (du plus long au plus court) et par couleur (du plus foncé au plus clair). Je vous recommande de commencer par la taille et le poids : du plus long et le plus lourd au plus court et le plus léger.
2. **Pliez vos vêtements.** Pour ce faire, pliez d'abord le vêtement dans le sens de la longueur en rabattant les extrémités vers le centre. Le but est de former un rectangle tendu. Puis pliez le rectangle en trois ou quatre selon le vêtement. En termes de gain de place, il est possible de stocker 20 à 40 vêtements pliés où seulement dix peuvent être suspendus, et en pliant soigneusement vos vêtements, vous pouvez également renforcer leur matière et leur élasticité.
3. **Rangez à la verticale.** En matière de rangement, la verticalité est essentielle. Cela vous permet de gagner de la place et de retrouver facilement vos biens. Vous devriez éviter d'empiler vos affaires parce qu'elles risquent de se déformer et de s'abîmer sous le poids des autres vêtements ou objets.

Conseil

La boîte à chaussures, cet élément indispensable

Vous n'avez pas besoin de dépenser une fortune pour avoir des unités de rangement pratiques. Une boîte à chaussures suffit. Sa polyvalence a un score supérieur à la moyenne pour les cinq critères de la méthode KonMari : taille, matériau, durabilité, facilité d'utilisation et attrait. Les boîtes à chaussures sont parfaites pour ranger toutes sortes de choses (chaussettes, petits objets, produits de nettoyage, collants, etc.) et peuvent être rangées rapidement n'importe où. Ces couvercles ne sont pas glissants et sont faciles à remplacer. Les possibilités sont infinies !

Éduquez vos finances

« La paix financière n'est pas l'acquisition d'affaires. C'est apprendre à vivre avec moins que ce que vous gagnez, de sorte que vous puissiez donner de l'argent en retour et avoir de l'argent à investir. Vous ne pouvez pas gagner tant que vous n'avez pas fait ça. »

— Dave Ramsey, homme d'affaires et auteur du livre *The Total Money Makeover*

POURQUOI

Si vous perdez votre emploi aujourd'hui, combien de temps votre épargne pourrait-elle vous soutenir ? Est-ce une question sensible ? Dans ce cas, il est temps de maîtriser vos finances ! La société moderne nous incite à la consommation sans offrir la moindre éducation financière.

Déterminer les rentrées et les sorties d'argent constitue la première et la plus importante étape en matière de planification financière. Il s'agit là du premier pas vers la compréhension de la gestion financière et de la reprise en main de vos finances. Cette conscience financière va vous permettre de dépenser moins que ce que vous gagnez, mais aussi de vérifier si vos dépenses servent au mieux vos intérêts ou si elles s'inscrivent dans des routines malsaines pour calmer un état négatif.

Une fois que vous avez une idée de ce que vous dépensez dans un mois, vous pouvez commencer à organiser vos dépenses enregistrées en un budget viable. Votre budget doit indiquer comment vos dépenses sont alignées sur vos revenus, pour vous permettre de les prévoir et de limiter vos dépenses excessives.

COMMENT

- **Établissez votre budget selon la règle du 50/20/30.** Il s'agit d'une méthode qui indique un pourcentage à ne pas dépenser pour trois catégories de dépenses.
 - **Consacrez 50 % de vos revenus pour les dépenses essentielles et obligatoires.** Cela comprend les dépenses pour le logement, les factures domestiques régulières (eau, gaz, électricité, téléphone, Internet), la nourriture, les impôts, les assurances diverses, les frais de transport, la crèche et l'école si vous avez des enfants.
 - **Réservez 20 % de vos revenus pour épargner ou rembourser vos dettes et prêts.** C'est la partie qui vise à sécuriser votre base financière. Il s'agit notamment de plans d'épargne, de remboursement de dettes, de retraite et d'un fonds d'urgence pour couvrir les imprévus (une épargne de précaution qui doit être équivalente à 3 mois de salaire minimum).
 - **Disposez de 30 % de vos revenus pour vos dépenses personnelles.** Cela comprend, entre autres, les achats, vos frais de loisirs (abonnements à une salle de sport), les sorties avec vos amis (restaurant, divertissements), les voyages, et autres coûts variables. Je vous recommande de dépenser moins pour épargner plus, c'est toujours mieux pour votre budget.

Ne prenez pas cette règle trop au pied de la lettre. Les propositions sont saines, mais votre vie est différente de celle des autres. Ce plan fournit un cadre dans lequel vous pouvez travailler. La façon dont vous dépensez votre argent dépend de vos objectifs et de votre mode de vie.

- **Téléchargez Bankin .** Une application mobile gratuite et sécurisée pour gérer votre argent facilement. Bankin catégorise automatiquement vos dépenses, prévoit votre solde de fin de mois, peut effectuer des virements, faire le suivi de vos économies et vous donner des conseils grâce à un coach pour mieux gérer votre argent !
- **Téléchargez Revolut .** Une application qui se présente comme une alternative digitale à la banque. Il y a tellement de fonctionnalités que je vous invite à aller sur leur site pour découvrir l'étendue de leurs

services que ce soit pour gérer votre argent, voyager, envoyer et recevoir de l'argent facilement, etc.

Conseil

Utilisez de l'argent comptant et non votre carte

Il est très facile de perdre le contrôle de vos dépenses si vous utilisez votre carte de débit, surtout avec le paiement sans contact. Essayez de retirer de l'argent pour vos achats plutôt que d'utiliser votre carte de crédit. Par exemple, si votre budget alimentaire pour la semaine est de 100 €, vous aurez une idée claire de l'argent physique que vous pouvez dépenser chaque jour (environ 15 €/jour). Cette prise de conscience vous rendra attentif et discipliné tout en respectant votre budget.

Découvrez le stoïcisme

« Un stoïque est quelqu'un qui transforme la peur en prudence, la douleur en transformation, les erreurs en initiation et le désir en entreprise. »

— Nassim Nicholas Taleb, essayiste, statisticien et auteur du livre *Le Cygne noir*

POURQUOI

Le stoïcisme est un mouvement philosophique qui remonte à l'époque de la Grèce et de la Rome antique, datant de trois siècles avant notre ère. Le stoïcisme a été une source d'orientation, de sagesse et de conseils pratiques pour des millions de personnes. Il a été utilisé par tout type d'individus que ce soit de Marc Aurèle, Sénèque, à Theodore Roosevelt, Frédéric le Grand, Eugène Delacroix et Michel de Montaigne. Aujourd'hui, le stoïcisme retrouve un nouveau souffle grâce à l'écrivain à succès Ryan Holiday qui a créé Daily Stoic (un média qui promeut la sagesse stoïcienne), l'entrepreneur Timothy Ferriss et le professeur de philosophie Massimo Pigliucci.

Pour les stoïciens, la vertu est le but ultime vers lequel nous pouvons nous engager. Elle comprend quatre valeurs cardinales : la tempérance, le courage, la justice et la sagesse. La tempérance est la capacité de contrôler nos instincts et nos impulsions en cas de besoin, comme éviter de flirter avec une personne mariée, de crier contre son enfant ; cela inclut l'ordre, la maîtrise de soi, le pardon et l'humilité. Le courage nous donne la force mentale pour bien agir lorsque les circonstances sont difficiles, comme affronter un tyran ; cela inclut la persévérance, l'authenticité, l'honnêteté, la

confiance. La justice signifiait traiter les autres avec équité et dignité. La sagesse est la connaissance et la prévoyance de tout ce dont vous avez besoin pour faire face à toutes les situations dans la vie ; cela comprend d'excellentes délibérations, un bon jugement, de la perspective et du bon sens.

Le stoïcisme est avant tout une philosophie pratique qui fournit un ensemble de principes directeurs qui peuvent vous aider à faire de meilleurs choix, à rester fermes et courageux face aux souffrances de la vie. Je vais vous présenter quelques principes stoïciens qui me semblent essentiels pour vous inspirer à une vie meilleure.

COMMENT

1. **Concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler, acceptez ce que vous ne pouvez pas.** Tout ce que nous contrôlons, c'est nos actions, nos choix, nos émotions, nos attitudes, nos réponses, nos décisions et nos jugements que nous choisissons de prendre. Je vous recommande de dresser une liste de tout ce qu'on peut et ne peut pas contrôler pour éviter d'être distrait en cours de route. Par exemple : le corps, la mort, les événements extérieurs, la réputation, la santé, la richesse, le travail, les résultats et les actions des autres. À l'avenir, évaluez vos impressions : est-ce quelque chose qui est ou n'est pas sous mon contrôle ? Mieux vous saurez distinguer ce que vous pouvez contrôler de ce que vous ne pouvez pas, moins vous serez anxieux. Concentrez toute votre énergie sur des choses que vous pouvez influencer et laissez le reste advenir. Gardez en tête la citation de Marc Aurèle, philosophe et empereur romain : « Que la force me soit donnée de supporter ce qui ne peut être changé et le courage de changer ce qui peut l'être mais aussi la sagesse de distinguer l'un de l'autre. »
2. **Ne cherchez pas le bonheur dans les choses extérieures.** L'adaptation hédonique désigne la tendance observée des humains à revenir rapidement à un niveau de bonheur relativement stable malgré les événements positifs ou négatifs majeurs ou les changements de vie. Selon cette théorie, quand une personne gagne plus d'argent, les

attentes et les désirs augmentent en tandem, ce qui n'entraîne aucun gain permanent de bonheur. Lorsque vous étiez étudiant, vous pouviez vous délecter d'un plat de pâtes et d'un verre d'eau, mais plus tard, votre appétit pourrait être satisfait par un risotto et un vin cher ou des sorties fréquentes dans des restaurants.

Si vous êtes exposé à un style de vie luxueux, vous pourriez perdre votre capacité à apprécier des choses simples. Ces envies sans fin signifient que nous devenons esclaves du désir d'acquiescer toujours plus. Il n'y a rien de mal à apprécier de beaux vêtements ou un repas gastronomique. Mais plus notre bonheur se nourrit des récompenses extérieures, moins nous sommes libres. Quand vous cherchez des « J'aime » sur les réseaux sociaux ou que vous tenterez d'améliorer votre humeur avec un achat fantaisiste, demandez-vous plutôt quelles mesures importantes vous pourriez prendre. Les effets dureront plus longtemps.

3. **Préparez-vous au pire avec la visualisation négative.** Prenez le temps d'imaginer que vous avez perdu les choses que vous appréciez – que votre partenaire vous a quitté, que votre voiture a été volée, que vous avez perdu votre emploi. Cela vous permettra de valoriser votre partenaire, votre voiture et votre travail plus que vous ne le feriez autrement. Cela présente plusieurs avantages : nous apprenons à prendre des mesures pour éviter cette perte, nous réduisons l'impact émotionnel de la perte si cela se produit et nous développons une plus grande gratitude envers ce que nous avons.

Le sentiment de malaise sera présent un instant, parce que la pensée de la perte est douloureuse, mais en même temps cela vous donnera une vague d'appréciation instantanée et vous montrera à quel point vous avez de la chance de toujours avoir vos proches dans votre vie. Cela vous encouragera à mieux apprécier vos proches et à mieux les traiter. Apprendre à apprécier ce que vous avez déjà vous aidera à apprécier le monde de manière beaucoup plus profonde.

4. **Aimez tout ce qui se passe (*Amor Fati*).** Acceptez ce qui arrive au lieu de le combattre. Nous ne décidons pas de tout ce qui nous arrive, en réalité, nous ne maîtrisons pas grand-chose. Cela dit, il est

important de noter que l'acceptation n'est pas un raccourci vers la passivité.

Quand Franklin Roosevelt, l'ancien président des États-Unis, a appris à 39 ans qu'il était atteint de polio, il ne put rien y faire, alors il décida d'accepter la situation calmement tout en refusant de se considérer comme une victime. Cela ne l'a pas empêché d'être élu à la présidence à quatre reprises. Pensez à la quantité d'énergie que vous pourriez sauver en ne souhaitant pas l'impossible. La réussite est possible si vous investissez cette énergie et travaillez avec la situation telle qu'elle se présente à vous.

5. **Érigez votre citadelle intérieure.** Marc Aurèle disait : « Les choses ne touchent pas l'âme, elles restent dehors immobiles, et les troubles ne viennent que de l'opinion intérieure. » Pour les stoïciens, quoi qu'il arrive, nous restons toujours maîtres de ce que nous sommes. Le seul danger qui trouble la paix intérieure vient de soi-même et non des circonstances. Essayez de regarder les événements objectivement. On vous insulte ? Ce ne sont que des mots, de l'air qui produit du bruit. Vous êtes en colère ? Ce n'est qu'une réaction passagère qui fait battre votre cœur plus vite et vous donne envie de crier inutilement.
6. **Transformez les obstacles en opportunités.** La façon dont vous percevez les choses est très importante. Tout ce qui arrive peut être considéré comme une opportunité de progression et d'apprentissage. Détachez-vous de votre vue personnelle et hautement subjective de la situation. Imaginez que vous donnez des conseils à un proche pour surmonter un obstacle. Qu'est-ce que vous lui diriez ? Comment auriez-vous suggéré qu'il agisse ? En percevant objectivement les obstacles, en agissant contre leurs faiblesses et en persévérant dans votre volonté, vous pouvez transformer les difficultés que vous rencontrez en un carburant qui peut alimenter de grandes réussites.
7. **Soyez conscient.** Sans conscience, on agirait sur la base d'émotions sauvages au lieu de décisions rationnelles. Trouvez un endroit tranquille avant de vous coucher et pensez à votre journée. Qu'est-ce que vous avez fait aujourd'hui ? Qu'est-ce que vous avez appris ? Êtes-vous tombé dans de mauvaises habitudes ou un vice ? Auriez-vous pu mieux gérer la situation ? Comment pourriez-vous devenir la

meilleure version de vous-même ? Qu'est-ce que vous pouvez changer ? Une réflexion honnête, chaque jour, vous guidera vers une bonne vie.

8. **Faites attention à ceux qui vous entourent.** Les personnes avec lesquelles vous décidez de passer votre temps exercent une influence sur le type de personne que vous deviendrez. Si vous êtes avec des gens qui vous poussent à vous améliorer, vous allez évoluer. Bien entendu, la dynamique inverse est vraie : les personnes peuvent essayer de vous rabaisser à leur niveau. Sénèque recommande à chacun de garder à l'esprit quelqu'un que nous respectons et admirons. Leur présence dans nos esprits nous guidera vers de meilleurs jugements et actions.
9. **Soyez humble et regardez les étoiles.** Les stoïciens savent que la grande majorité d'entre nous ne sont pas aussi intelligents que nous le pensions. Nous avons tendance à exagérer l'importance de notre vie individuelle. Afin de corriger ce déséquilibre de perspective, les stoïciens nous encouragent à observer régulièrement les planètes et les étoiles dans les cieux. Cette toile de fond céleste nous aide à comprendre que nos inquiétudes et nos espoirs pourraient ne pas être aussi importants que le grand schéma des choses. L'astrophysicien Carl Sagan disait que toute l'histoire de notre espèce a vécu sur un « grain de poussière suspendu dans un rayon de soleil » et que l'astronomie incite à l'humilité et fortifie le caractère.
10. **Rappelez-vous que rien n'est éternel (*Memento mori*¹).** Il est facile de comprendre pourquoi une personne préférerait ne pas penser à la mort. Cependant, son incroyable influence sur nous est précisément la raison pour laquelle nous devrions y penser. Nier l'inévitabilité de la mort n'a pas de sens et, une fois adopté, il peut être un excellent facteur de motivation pour mener une vie productive et dynamique.

Selon Robert Greene, accepter la mort devrait être le moteur ultime de l'empathie, car la mort est le grand égalisateur qui nous unit tous. Nous vivons tous un peu l'expérience de la mort dans notre vie. Vous pouvez le sentir quand vous vous endormez et perdez conscience pendant un certain temps. Quand on dit au revoir à quelqu'un qui part,

c'est un peu comme la mort, parce qu'on ne la reverra peut-être jamais.

Nous sommes confrontés à la réalité que nos proches ne sont pas permanents. C'est pourquoi nous devons régulièrement nous rappeler qu'ils sont précieux. En regardant la mortalité de chacun, y compris les inconnus, vous vous connectez avec eux d'une manière viscérale et non intellectuelle et vous êtes plus profondément liés à la vie et à la valeur de la vie².

Conseil

Ne prêtez plus attention aux actualités

À moins que vous ne soyez un gestionnaire de fonds spéculatif ou un journaliste, la plupart des dernières nouvelles ne sont absolument pas pertinentes pour votre vie. Dans quelle mesure les nouvelles que vous lisez vous donnent-elles des informations sur les décisions que vous devez prendre ici et maintenant ? Au lieu de vous préoccuper de ce que le monde va devenir, préférez passer plus de temps à faire ce que vous pouvez pour améliorer la situation. Vous pouvez toujours vous limiter à regarder un JT qui résume l'actualité du jour ou suivre l'actualité une fois par semaine pour avoir plus de recul sur les événements récents.

-
1. *Memento Mori* est une locution latine qui signifie « Souviens-toi que tu vas mourir ».
 2. Greene Robert, *The Laws of Human Nature*, Viking, 2018.

Devenez antifrangible

« L'antifragilité est au-delà de la résilience ou de la robustesse. La résilience résiste aux chocs et reste la même, l'antifragile s'améliore. »

— Nassim Nicholas Taleb, essayiste, statisticien et auteur du livre *Antifragile*

POURQUOI

Si vous regardez autour de vous, vous trouverez de nombreux objets fragiles comme votre table, votre lit, votre téléphone, soit des éléments qui peuvent être facilement détruits si quelqu'un les frappe de la bonne façon. Mais pour Nassim Taleb, philosophe et auteur du livre *Antifragile*, il existe aussi certaines choses qui prospèrent et grandissent lorsqu'elles sont exposées à la volatilité, au hasard, au désordre et aux facteurs de stress. Taleb propose un néologisme, « antifragile », pour définir le contraire de la fragilité. L'antifragilité s'applique à tout ce qui peut vivre. Toutes les choses complexes que des êtres vivants créent peuvent aussi présenter un comportement antifragile (comme les idées, la société, les entreprises, les systèmes économiques, etc.).

Prenons l'industrie de l'aviation. Pour chaque accident d'avion, nous essayons de comprendre pourquoi, de rectifier le dysfonctionnement et d'éviter que cela ne se reproduise. Ce processus d'apprentissage aboutit au paradoxe suivant : il devient plus sûr de voler pour chaque avion qui s'écrase. L'avion lui-même est fragile, mais l'industrie du transport aérien est antifragile – les événements imprévus l'améliorent. Il en va de même pour le sport. En soumettant notre corps à des tensions inattendues, nous

déchirons et stressons des muscles qui nous renforcent et nous rendent plus forts après quelques jours.

Pour l'antifragile, prospérer dans le hasard est l'objectif, ce qui requiert bien souvent de ne pas être efficient à travers des couches de redondance. Un exemple est la manière dont notre corps répond aux jeûnes. Lorsque nous ne mangeons pas pendant de longues périodes, notre corps relâche des hormones qui nous rendent plus forts et mentalement plus vifs. Cette réponse antifragile fait sens. Nos ancêtres chasseurs-cueilleurs ont évolué dans des périodes où l'acquisition de nourriture était rare et aléatoire donc nos corps ont évolué pour s'adapter à cet environnement incertain. Quand quelqu'un jeûne, le corps élimine les mauvaises protéines d'abord. Cela ouvre la porte à des protéines plus nouvelles et plus fortes. Face aux complexités du monde, la résilience ne suffit plus, encore faut-il revenir plus fort et en meilleure position. En bref, d'être antifragile.

COMMENT

Un jour ou l'autre, vous rencontrerez des moments d'instabilité et d'incertitude. Cela peut prendre la forme d'événements inattendus comme une crise économique, une catastrophe naturelle, un effondrement du système industriel¹ ou un robot qui vole votre emploi.

Se rendre antifragile, c'est commencer par accepter que la vie soit faite d'incertitudes implacables plutôt que de chercher à exercer un contrôle maladroit pour les éviter ou les éliminer. Nous devons composer avec le hasard et les facteurs de stress. Si, au contraire, nous nous en protégeons, tous les bienfaits de l'antifragilité disparaissent. Taleb fournit quelques tactiques que vous pourrez appliquer pour rendre votre vie plus antifragile.

- **Pratiquez *via negativa*.** La première étape vers l'antifragilité est de réduire les inconvénients. Au lieu de se concentrer sur des choses à ajouter pour améliorer votre vie, commencez par éliminer les éléments qui vous fragilisent (mauvaises habitudes, personnes, objets). Par exemple, se désendetter, arrêter de fumer, cesser de fréquenter des amis toxiques, faire le tri dans son entourage, se débarrasser des aliments malsains.

- **Injectez intentionnellement du stress dans votre vie.** Le stress à long terme peut avoir des effets désastreux, tandis que de petites quantités de stress peuvent vous rendre plus fort et plus performant. Vous pouvez injecter du stress positif dans votre vie comme prendre des douches froides, faire de l'exercice, soulever des poids un peu plus lourds, courir au lieu de faire du vélo, ou encore laisser votre corps guérir votre rhume afin qu'il produise plus rapidement des anticorps, plutôt que de prendre immédiatement des antibiotiques.
- **Ajoutez des redondances dans votre vie.** Prévoyez du temps libre dans votre emploi du temps pour tenir compte des imprévus qui peuvent survenir chaque jour. Laissez un peu de temps pour l'inattendu. Par exemple, je me rends souvent 15 minutes plus tôt à un rendez-vous pour explorer les environs, écouter un podcast ou lire.
- **Employez la stratégie Barbell.** En finance, il s'agit d'une stratégie dans laquelle un trader investit sur le long et le court terme. Être en sécurité réduit l'inconvénient potentiel de la volatilité et prendre de petits risques vous expose potentiellement à des gains massifs. Pour une personne ordinaire, cela peut consister à maintenir son travail alimentaire (la partie sécuritaire) tout en travaillant le soir sur une entreprise secondaire (la partie à risque). Si votre projet parallèle ne fonctionne pas, vous aurez toujours votre emploi. Si cela fonctionne, vous pourriez travailler pour vous-même et potentiellement devenir riche si votre business répond aux besoins de vos clients.
- **Respectez les anciens.** Recherchez les habitudes et les règles qui existent depuis longtemps. Ne vous laissez pas envahir par le court terme et préférez lire des ouvrages historiques, biographiques ou classiques qui ont traversé l'épreuve du temps. La philosophie regorge de sagesse millénaire pour répondre à de nombreux problèmes.
- **Embrassez toutes les erreurs pour devenir meilleur.** Il peut même s'agir d'un avantage concurrentiel, car vos erreurs vous fournissent de précieux renseignements sur ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas. Par exemple, les start-ups se prêtent à des boucles de rétroaction rapide qui leur permettent de s'adapter et d'apporter rapidement des changements ; les fluctuations de revenu fournissent des renseignements précieux et améliorent la qualité globale de leur système.

- **Gardez vos options ouvertes.** Améliorez vos compétences, soyez polyvalent, mettez de l'argent de côté. Vous aurez le choix de commencer une nouvelle carrière ou de faire peser tous les arguments en votre faveur pour une négociation. Lorsque la volatilité et le chaos gagnent du terrain, celui qui a le plus d'options est celui qui est le plus antifrangible.

-
1. Au sens de la collapsologie, l'étude de l'effondrement de la civilisation industrielle et de ce qui pourrait lui succéder : « L'effondrement est un processus à l'issue duquel les besoins de base (eau, alimentation, logement, habillement, énergie, mobilité, sécurité) ne sont plus fournis à une majorité de la population par des services encadrés par la loi. » (Yves Cochet). Yves Cochet, « Faire société face à l'effondrement », Institut Momentum, 2016, <https://www.institutmomentum.org/faire-societe-face-a-leffondrement/>

Provoquez la chance

« La chance sourit à l'esprit préparé. »

— Louis Pasteur, scientifique et pionnier de la microbiologie

POURQUOI

Beaucoup de résultats qui semblent chanceux en apparence ont une origine totalement prévisible. Prenons mon cas. Depuis 2016, j'ai écrit plus de 120 articles et j'ai résumé plus de 80 best-sellers pour chercher des réponses à la question suivante : « Quels sont les ingrédients qui font la réussite personnelle et professionnelle ? » En 2018, Florian Migairou, responsable éditorial chez Eyrolles, faisait sa veille au sujet d'un livre qu'il s'apprêtait à éditer : *Hooked* de Nir Eyal. Medium étant extrêmement bien référencé dans les moteurs de recherche, il tombe sur mon résumé de *Hooked* qu'il a estimé comme étant le meilleur qu'il avait lu. Il décide alors d'en savoir plus sur moi, trouve mon site web, découvre mes travaux et me contacte pour me proposer un appel. La suite, vous la tenez entre vos mains.

La chance n'est pas la même chose que le hasard, mais le hasard joue un rôle dans la chance. Assimiler ces deux éléments en un est une erreur. Nous devons comprendre que si le hasard échappe à tout contrôle, il est toujours accompagné d'autres paramètres sur lesquels nous pouvons influencer. En réalité, la chance est le fruit de rencontres fortuites et de travail acharné, et pour augmenter ses chances, il faut être bien préparé et être capable de saisir toutes les occasions. La sociabilité, par exemple, constitue un élément prédictif d'opportunité (vous n'auriez pas obtenu cet emploi si vous aviez

été trop timide pour parler). Dans le même ordre d'idées, la proximité est un élément prédictif de connaissance (vous avez peut-être rencontré vos amis ou votre partenaire parce qu'ils étaient à vos côtés pendant un événement ou en classe).

Admettons que, par hasard, vous soyez assis à côté d'un investisseur lors d'un dîner et que vous lui présentiez votre idée et qu'il décide de vous fournir un capital pour vous aider à démarrer votre entreprise. Certaines personnes appellent ça un coup de chance aléatoire. Mais notons qu'il y a deux parties : la disposition des sièges et la manière dont vous les gérez. La première partie est le hasard. La seconde dépend de votre capacité à présenter votre idée à qui que ce soit à tout moment, c'est de la préparation. Ensemble, ils se combinent pour générer de la chance.

Nous ne pouvons pas contrôler le hasard, mais la chance est plus prévisible que nous ne le pensons parce qu'elle peut être influencée. La chance, c'est d'être au bon endroit, au bon moment et de faire les bonnes choses. Pensez à la chance comme une machine à sous : si vous arrivez à vous assurer que deux cerises sur trois sont toujours alignées – par la curiosité et le travail – il est beaucoup plus probable que cette troisième cerise tombe un jour ou l'autre.

COMMENT

1. **Construisez et maintenez un réseau solide.** Par exemple, vous pourriez commencer à rencontrer au moins une nouvelle personne par semaine ou appeler 10 minutes quelqu'un avec qui vous n'avez pas été en contact depuis un moment. Plus vous rencontrez de gens, plus vous en connaissez potentiellement, ce qui vous ouvre de nouvelles possibilités (propositions professionnelles, nouvel ami ou futur partenaire). Élargissez votre réseau social, entretenez votre curiosité et acceptez de nouvelles opportunités.
2. **Maximisez vos chances en testant régulièrement de nouvelles expériences.** Énumérez 6 expériences qui vous intéressent. Notez-les de 1 à 6. Lancez un dé et faites l'activité selon le résultat tombé. Quelques idées : faire du théâtre d'improvisation, participer à un

atelier cuisine, déjeuner dans un restaurant étoilé, profiter d'un spectacle à l'opéra, bruncher dans un palace, tester un nouveau sport, participez à un *meetup* au hasard. Peut-être découvrirez-vous un talent de classe mondiale dont vous ignoriez l'existence ou feriez-vous une belle rencontre. Dans le pire des cas, vous aurez une meilleure idée de ce que vous aimez vraiment faire.

3. **Stimulez votre intuition.** Pour savoir ce que vous pensez vraiment de vos options, prenez une feuille de papier. Vous ne savez pas si vous voulez rompre votre relation ? Rédigez une lettre expliquant à votre partenaire que tout est terminé. Vous ne savez pas si vous quittez votre emploi ? Rédigez votre lettre de démission. Maintenant, arrêtez. Comment vous sentez-vous en ce moment ? Y a-t-il quelque chose qui vous dit que ça ne va pas ? Est-ce votre intuition ou votre peur du changement ? Prenez une pause pour méditer. Après cela, votre esprit redevient paisible et votre intuition est à son meilleur.
4. **Passez en dernier.** Dans toutes les situations dans lesquelles on juge un certain nombre de personnes, d'objets ou de performances entre elles, celle des dernières jugées accroît ses chances de réussite. Pourquoi ? Eh bien, le cerveau humain est câblé pour fonctionner ainsi. Il se base sur le contexte, les informations et les émotions qui lui sont actuellement disponibles. Si vous avez la possibilité de choisir une place pour l'entretien d'embauche, passez en dernier.
5. **Soyez au centre.** Si vous êtes vu plus souvent, vous pouvez bénéficier de l'effet de l'exposition, qui prédit que les personnes apprécieront tout ce qu'elles connaissent bien. Nous avons tendance à apprécier ce que nous savons et, en général, nous sommes plus familiers avec tout ce dont nous sommes régulièrement proches physiquement. Au lieu d'être à la périphérie, placez-vous au centre pour faciliter la discussion avec les autres. C'est la meilleure façon de se faire remarquer.

Trouvez un mentor

« Avant qu'il ne soit trop tard, vous devez apprendre les leçons et suivre le chemin tracé par les plus grands maîtres, passés et présents. »

— Robert Greene, auteur du livre *Atteindre l'excellence*

POURQUOI

Dans *Atteindre l'excellence*, Robert Greene nous dit que l'apprentissage passe par trois phases. D'abord, une observation profonde. Il faut cultiver le regard d'un enfant pour rester curieux et s'éveiller à d'autres façons de faire. Ensuite, l'acquisition des compétences peut se faire en imitant les meilleurs et en pratiquant pendant de longues heures – comptez environ 10 000 heures de pratique délibérée pour changer structurellement votre cerveau. Enfin, l'expérimentation audacieuse et aventureuse permet d'apprendre beaucoup grâce à ses erreurs.

Tout processus d'apprentissage implique de faire des erreurs et de consacrer un temps considérable dans la recherche de la meilleure pratique. Cela revient à se retrouver dans une ville étrangère pour la première fois, à la recherche de la gare. Vous pourrez soit explorer les environs et vous débrouiller seul en attendant de trouver le bon chemin. Ou bien vous pourriez économiser du temps et des efforts en vous adressant à l'un des résidents. Pendant l'apprentissage, Greene nous dit que nous avons besoin de trouver un mentor. Les raisons en sont simples : la vie est trop courte, votre temps de création est très limité et puis apprendre prend beaucoup de temps. Un bon mentor vous raccourcit le processus d'apprentissage ; ce que

vous pourriez apprendre en 10 ans seul, vous pourriez l'apprendre en moins de cinq ans avec un mentor.

Un mentor est une personne qui vous guide dans votre aventure entrepreneuriale et vous aide à faire un meilleur usage du temps et des ressources dont vous disposez. Le mentor est un conseiller expérimenté et de confiance, soucieux de votre réussite et de votre avenir. Un bon mentor peut vous apporter ses connaissances détaillées du secteur et vous introduire auprès de contacts privilégiés. Il peut vous éclairer dans la gestion de vos émotions, des complications, des frustrations et des éventuels obstacles qui se présentent dans le monde des affaires et dans votre vie.

Le mentor trouve des moyens pour favoriser le développement personnel et professionnel de son protégé. Il l'aide à accéder à un monde d'entrepreneurs et lui apprend de précieuses leçons. Habituellement, le mentor et l'apprenti établissent des relations spéciales dont ils peuvent tous deux bénéficier. Pour le mentor, l'apprenti est une version jeune de lui-même, il est intéressé parce qu'il croit en vous, s'intéresse à votre avenir et s'y investit pour voir son influence sur vous.

Pour l'apprenti, le mentor représente une source d'inspiration et de connaissances précieuses qui lui permettront de transformer son esprit et son caractère. L'un des plus grands avantages du mentorat, outre la connaissance privilégiée ou le soutien émotionnel, se trouve dans la présence d'une personnalité dont les attentes pousseront le mentoré au-delà de ses limites afin de favoriser son ascension vers la maîtrise et tutoyer les sommets de l'excellence. Quand vous forgez des liens privilégiés avec des personnes intelligentes qui vous inspirent, tout le potentiel de réussite personnelle et professionnelle augmente de façon exponentielle. Plus tard, vous pourrez développer votre propre style unique dans votre domaine, et ce n'est que lorsque vous vous permettez de le laisser s'épanouir que vous pourrez vraiment innover et construire quelque chose qui soit digne d'un vrai maître. En vérité, on ne finit jamais d'apprendre.

COMMENT

- 1. Définissez explicitement vos objectifs et fixez des attentes claires.** Un mentor fournit un apport tactique et stratégique. Commencez par vous poser quelques questions clés : que voulez-vous apprendre ? Quel est le domaine dans lequel vous voulez être à la pointe ? Quelle contribution voulez-vous faire dans les années à venir ? Plus vous comprenez vos besoins, meilleures sont vos chances d'identifier la bonne personne.
- 2. Dressez la liste des personnes qui vous inspirent.** Choisissez des personnes dont vous admirez l'intelligence, la carrière et le dynamisme. Ensuite, regardez à l'intérieur de votre réseau pour identifier des mentors potentiels. Concentrez-vous sur les personnes que vous respectez et qui résonnent en vous. Il n'est pas nécessaire de bien connaître la personne, mais il est utile d'avoir une certaine familiarité.
- 3. Consultez leurs contenus.** Découvrez les articles qu'il a écrits ou les entretiens qu'il a donnés. Blog, podcasts, livres, cours, conférences, il y a de bonnes chances que votre mentor potentiel ait produit beaucoup de contenu gratuitement. En profitez-vous ?
- 4. Soyez excellent dans ce que vous faites.** Cela semble évident, mais il s'agit de la meilleure chose à faire pour se faire remarquer. Rares sont les personnes inaccessibles qui prennent des engagements importants à titre bénévole. Ils vous choisissent parce qu'ils pensent que vous valez leur temps et qu'ils en profiteront également. Pensez à ce que vous pouvez leur offrir pour en faire un échange mutuel.
- 5. Donnez avant de recevoir.** Vous avez enfin trouvé quelqu'un qui serait votre mentor parfait, une question se pose alors : comment lui donner envie de vous aider ? Contactez-le avec des idées qui pourraient l'aider. Suivez son travail, soyez coopératif. Partagez des articles, des liens ou des nouvelles qui peuvent profiter à votre cible. Commentez positivement ses contenus, partagez ses mises à jour, lancez une discussion sur LinkedIn, recommandez de nouveaux clients pour son entreprise. Faites-lui une faveur et ajoutez de la valeur à ses objectifs. Créez les opportunités de rencontrer votre mentor.

Habitudes sociales

De nos jours, nous sommes plongés dans un torrent de contenu et de messages – un déferlement incessant de messages Facebook et Instagram, de courriels et de messages en direct, de fausses et réelles nouvelles. Dans ce contexte marqué par les interactions numériques, nous ne nous connectons pas de manière profonde ; les bonnes aptitudes sociales se font toujours plus rares et gagnent donc en valeur.

Et c'est là que l'intelligence relationnelle entre en jeu pour attirer des relations saines. Car ce n'est pas tout d'être doué, encore faut-il savoir bien s'entourer. Pour cela, il s'agit d'identifier et de percevoir ce qui rend les gens uniques pour comprendre leur caractère, leurs valeurs, leur passé et leur façon de penser. En étant capable de faire preuve d'empathie, de les écouter activement et les voir comme ils sont, vous pouvez gagner la sympathie de vos interlocuteurs qui pourraient vous donner un coup de pouce ou vous ouvrir des portes pour étendre votre réseau et votre influence.

Grâce à des aptitudes sociales exceptionnelles, vous pourriez négocier pour obtenir plus d'argent, vous faire des amis facilement, engager des conversations profondes, attirer des relations saines, repousser les personnes toxiques, bien vous entendre avec vos collègues, détecter le mensonge, résoudre ce qui dérange vos proches, trouver du soutien, créer des liens affectifs et se connecter aux gens à un niveau beaucoup plus profond en tant qu'être humain.

Dans cette section, je vais vous partager des habitudes pour développer votre intelligence relationnelle afin de devenir plus sociable, plus charismatique et devenir une personne d'influence. Que ce soit pour un événement de réseautage ou pour un rendez-vous, ces habitudes vous aideront à comprendre comment améliorer la qualité de vos interactions sociales en développant votre capacité à lire correctement les émotions, les sentiments et les situations sociales. Vous découvrirez également comment améliorer vos compétences interpersonnelles et devenir absolument

captivant dans diverses situations sociales. Gardez à l'esprit que la lecture de ces habitudes ne fera pas de vous un expert. Il vous faudra beaucoup de pratique avant de maîtriser ces compétences.

#44 Travaillez votre langage du corps

#45 Décodez les émotions cachées

#46 Travaillez votre conversation

#47 Pratiquez une écoute active

#48 Pratiquez la communication non violente

#49 Travaillez votre humour

#50 Élargissez votre réseau professionnel

Travaillez votre langage du corps

« Les êtres humains sont des imitateurs naturels. Plus vous êtes conscient de la posture, des mimiques et du choix des mots de votre interlocuteur, et plus vous les reflétez subtilement, plus vous serez précis dans votre façon de prendre leur perspective. »

— Daniel Pink, journaliste et auteur du livre *La Vérité sur ce qui nous motive*

POURQUOI

À la fin des années 1960, le chercheur Albert Mehrabian a mené plusieurs expériences pour découvrir dans quelle mesure les gestes et l'intonation ont une importance pour transmettre un message. Quels ont été ses résultats ? Seulement 7 % de la communication est verbale, 38 % est considérée comme paraverbale (ton et intonation) et 55 % comme corporelle¹. Ces chiffres ne sont qu'une estimation approximative à partir de quelques études spécifiques, mais les résultats ont permis à Mehrabian de faire valoir ce point : les mots seuls ne sont pas suffisants pour comprendre pleinement l'intention du message d'une personne. L'intonation et la manière de transmettre le message comptent aussi beaucoup.

Nous lisons les gens d'une manière dont nous n'avons même pas conscience. Nous captions les signaux que les gens émettent à travers leur communication non verbale. En prêtant attention, nous pouvons lire les informations que les gens donnent sur eux-mêmes, à propos de leurs goûts, de ce qui les excite, et de ce que cela dit de leur personnalité. Notre langage corporel peut instantanément aider à évaluer l'intérêt de votre interlocuteur pour ce que vous dites et peut envoyer des signaux plus forts que les mots. Si une personne dit « merci » d'un ton ferme et soudain ou en levant les

yeux, l'interprétation sera différente et dans ce contexte, le « merci » semblera moins positif. Les gestes traduisent les subtilités d'un message et peuvent parfois remplacer les mots dans certaines situations, comme montrer de l'intérêt – c'est le cas lors d'une écoute active où vous vous rapprochez et hochez la tête en signe d'accord.

COMMENT

Les signes d'intérêts sont aux relations sociales ce que les panneaux de signalisation sont au conducteur de voiture : un indicateur qui informe de la conduite à prendre pour éviter des accidents dont la plus terrible est la sortie de piste.

Il y a trois éléments non verbaux simples pour évaluer rapidement la confiance des gens : les mains, la posture et le contact visuel.

1. **Montrez vos mains.** Les mains sont importantes parce qu'elles peuvent révéler les intentions d'une personne. Auparavant, c'était pour s'assurer que chaque personne rencontrée n'était pas armée. C'est un instinct qui est resté. Et ce n'est pas un hasard si nous saluons quelqu'un en nous serrant la main et que la police ordonne aux criminels de lever les mains en l'air.
2. **Travaillez votre posture.** Regardez les autres – surtout les gens que vous admirez. Comment se portent-ils ? Que pouvez-vous apprendre d'eux ? Pour obtenir une posture éclatante, ramenez les épaules vers l'arrière et vers le bas, avancez la tête et la poitrine vers l'avant et légèrement vers le haut puis laissez vos bras tomber légèrement de votre poitrine. Veillez à l'équilibre des épaules : des épaules trop hautes vous rendront nerveux, mais des épaules affaissées et dégonflées vous donneront un sentiment de tristesse ou d'embarras.
3. **Établissez un contact visuel.** Le contact visuel est un excellent moyen de dire à quelqu'un que vous souhaitez devenir son allié, que vous le respectez et que sa personne a de l'importance. Un trop grand contact visuel peut vous faire passer pour agressif, un trop petit contact visuel peut être perçu comme un manque d'intérêt pour la personne qui parle.

Dans le cadre d'une conversation, les yeux des gens s'illuminent lorsqu'un certain sujet est mentionné. Cela peut être lié à leur enfance, leur travail, leurs parents ou quelque chose dans leur vie. Le langage corporel change. C'est un indice puissant.

4. **Reflétez votre interlocuteur.** Si vous êtes assis ou debout en face de quelqu'un, réfléchissez la position de son corps, adoptez la même tonalité et le même rythme de conversation. Ne le faites pas de façon évidente ou artificielle. Même un miroitement subtil peut créer une synergie et une connexion, et même donner l'impression que vous avez de l'empathie ou des idées similaires.
5. **Ralentissez votre rythme.** Des gestes lents, un débit maîtrisé, une voix posée permettent non seulement de réduire le stress, mais donnent aussi de l'élégance à votre langage corporel. Cette présence ancrée déploie un magnétisme qu'il est difficile de déjouer.
6. **Touchez-les subtilement.** Une petite tape sur le dos, une légère pression sur le bras, effleurer le tissu d'un vêtement... Ce type de contact est à peine visible, et pourtant il est susceptible d'avoir une influence sur votre interlocuteur et d'installer du confort dans l'interaction.
7. **Optez pour une poignée de main ferme.** Une bonne poignée de main est un moyen efficace de faire une impression durable et positive. N'écrasez pas non plus la main de votre interlocuteur au point de l'encourager à recompter ses doigts, un peu de fermeté, c'est bien et cela montre que vous avez un sentiment positif pour la personne que vous venez de rencontrer. Dans un entretien d'embauche, cela peut faire la différence entre deux candidats à compétences égales.
8. **Évitez de toucher votre visage.** Toucher votre visage quand vous parlez est un signe de malhonnêteté, les gens se touchent le visage quand ils sont nerveux ou ont peur de la confrontation. Ils se réconfortent mutuellement en plaçant leurs mains sur leur visage.
9. **Sou-ri-ez.** C'est la façon la plus simple de faire signifier à quelqu'un que vous êtes ravi de faire sa connaissance, cela améliore votre humeur et adoucit votre voix. Si vous n'y arrivez pas, pensez à quelque chose qui vous a récemment amusé.

10. Prêtez attention aux petits détails. Lorsqu'on n'apprécie pas une personne, on évite le regard, on ne lui sourit pas (ou très peu), on place une certaine distance, on n'acquiesce pas à ses propos et notre langage corporel est à moitié tourné vers la sortie (prêtez attention aux pieds et aux épaules). Tous ces éléments livrent quelques indices sur le désintérêt de votre interlocuteur envers vous. Ne cherchez pas à prolonger le contact, vous gagnerez du temps.

Un mot d'avertissement, n'oubliez pas qu'aucune action n'est universelle. Bien que les bras croisés puissent signaler un blocage de la communication, ils peuvent aussi être une façon confortable de tenir vos bras. Essayez de ne pas lire le langage corporel trop littéralement. Sans parler du contexte culturel qui peut considérer des gestes ou la proximité comme une menace et un manque de respect et non comme un signe de confiance que de nombreuses cultures occidentales y voient. Voyez cela comme une boîte à outils pour être davantage en prise avec votre interlocuteur et interpréter certains indices corporels lorsque les déclarations faites ne semblent pas en accord avec ce que vous percevez.

-
1. Mehrabian A., Wiener M., « Decoding of Inconsistent Communications », *Journal of Personality and Social Psychology*, n° 6, 1967, p. 109-114. <http://dx.doi.org/10.1037/h0024532> et Mehrabian, A., et Ferris, S. R., « Inference of attitudes from nonverbal communication in two channels », *Journal of Consulting Psychology*, vol. 31, n° 3, 1967, p. 248-252. <http://dx.doi.org/10.1037/h0024648>

Décodez les émotions cachées

« La chose la plus importante dans les communications est d'entendre ce qui n'est pas dit ».

— Peter Drucker, professeur, auteur et théoricien

POURQUOI

Selon Robert Greene, la loi la plus importante de la nature humaine est que nous nions l'existence de la nature humaine – c'est-à-dire des forces primales qui nous gouvernent¹. En raison de notre nature, de notre évolution il y a des millions d'années, nous avons tous une tendance à l'irrationalité, à nous laisser emporter par les émotions des autres (effets viraux, contagion émotionnelle), à être égocentriques et narcissiques. Nous sommes enclins à ressentir de l'envie en nous comparant constamment aux autres, nous avons un côté sombre et des tendances agressives. Nous avons un besoin énorme de nous sentir supérieurs. Si nous prenons conscience de notre nature humaine, nous pouvons prendre cette énergie que nous avons tous et la canaliser dans quelque chose de productif.

Paul Ekman, pionnier dans l'étude des émotions et de leur relation avec nos expressions faciales, a découvert que nous exprimons tous 7 émotions universelles : la joie, la surprise, la colère, le dégoût, la peur, la tristesse, le mépris. Ekman a également identifié 43 muscles faciaux qui permettent aux êtres humains de produire environ 10 000 expressions, dont 3 000 porteuses de sens.

Le visage est une porte ouverte sur les sentiments et transmet une énorme quantité d'informations. Les micro-expressions sont des expressions

faciales subtiles qui ne durent qu'une fraction de seconde avant de pouvoir les contrôler au gré des émotions ressenties révélant ainsi vos véritables sentiments. Nous avons tous des modèles de comportements, des éléments compulsifs qui révèlent quelque chose de plus profond en nous. Cela peut se produire à dans des moments où notre garde est baissée (prêtez attention à comment une personne traite ses enfants, son conjoint, ses employés), ou comment nous faisons face à la pression ou encore comment nous gérons les nouveaux pouvoirs et responsabilités. Il faut savoir lire les gens comme Champollion savait lire la pierre de Rosette. Être capable de décoder et traduire les expressions et les émotions d'une personne est un élément essentiel pour comprendre ce qui se cache derrière les mots et déceler leurs croyances réelles.

COMMENT

Les signes indiquant le plus souvent l'état émotionnel d'une personne se manifestent par un changement rapide dans le visage qui se traduit par des mouvements rapides dans trois zones du visage : les sourcils, les yeux et la bouche. Attention toutefois, car les micro-expressions ne constituent que des indices pour traduire des émotions, mais ne révèlent pas le déclencheur. Méfiez-vous donc du contexte au moment de déterminer la micro-expression dont vous êtes témoin.

- **La joie** : les joues sont relevées et les paupières inférieures sont ridées, la bouche est grande ouverte, les coins des lèvres sont dessinés et légèrement relevés, ce qui peut former des rides du nez au coin de la bouche.
- **La surprise** : les sourcils sont généralement relevés et courbés, les yeux écarquillés et les mâchoires tombantes. L'expression de la surprise est l'une des émotions les plus rapides, elle ne dure qu'une seconde où elle est ressentie, et peut rapidement se transformer par d'autres sentiments (colère, joie ou tristesse).
- **La colère** : les sourcils sont généralement froncés, abaissés et rapprochés et une ligne verticale peut apparaître entre les sourcils. Les yeux s'ouvrent grand, les paupières se rétractent autour des yeux, ce

qui crée un regard furieux et pénétrant qui nous apparaît extrêmement menaçant. Les narines gonflent puis se dégonflent, la bouche se ferme, les lèvres sont serrées ou grandes ouvertes, prêtes à crier.

- **Le dégoût** : le dégoût est un sentiment d'aversion que tous nos sens sont capables de provoquer. Des expressions faciales dégoûtées se jouent sur la partie inférieure du visage, centrées autour de la bouche et du nez. Le nez est habituellement ridé, les joues relevées, la lèvre inférieure est serrée et la lèvre supérieure est haute, montrant la rangée de dents supérieures.
- **La peur** : les sourcils sont levés et rapprochés et les yeux sont grands ouverts, et la bouche est légèrement ouverte. Les émotions effrayantes déclenchent d'autres réactions physiologiques, notamment la transpiration, la pâleur et la respiration rapide.
- **La tristesse** : le visage se détend, les paupières s'affaissent, la lèvre inférieure s'élève, les extrémités des sourcils et les lèvres s'abaissent pour accentuer une bouche en U inversé. Cette micro-expression se manifeste dès que l'on ressent une déception et indique un bouleversement ou même qu'on est au bord des larmes.
- **Le mépris** : la particularité de l'expression du mépris tient à son asymétrie. Si la plupart des manifestations émotionnelles peuvent être bilatérales, le mépris est la seule émotion qui se manifeste d'un côté du visage, dont le coin des lèvres est serré et relevé, ressemblant à un demi-sourire. Le mépris est facile lorsqu'une personne essuie un refus ou qu'elle est généralement en désaccord avec une personne ou ne l'aime pas. Dans de telles situations, on ne sourit pas.

Conseil

Décodez les autres grâce au poker

Si vous jouez une partie de poker dont les enjeux sont importants, il est essentiel de savoir gérer ses émotions et d'avoir la *poker face*. La moindre micro-expression pourrait vous trahir et laisser vos concurrents empocher le bon pot sous votre nez. Le poker peut vous apprendre les expressions émotionnelles et vous montrer comment nous les interprétons mal. Vous pouvez aussi regarder des parties de poker et observer comment des joueurs éprouvent physiquement de la douleur lorsqu'ils perdent une grosse mise de 60 000 € après avoir tenté un bluff avec une paire de deux.

-
1. Greene Robert, *The Laws of Human Nature*, Viking, 2018.

Travaillez votre conversation

« Vous pouvez vous faire plus d'amis en deux mois en vous intéressant à d'autres personnes qu'en deux ans en essayant d'intéresser d'autres personnes à vous. »

— Dale Carnegie, écrivain et conférencier, auteur du livre *Comment se faire des amis*

POURQUOI

Nous apprécions discuter de nouvelles idées, revisiter les anciennes et encourager des échanges animés. Avoir de la conversation est un moyen de résoudre des problèmes, de nous ouvrir à de nouvelles perspectives et de mieux comprendre certains sujets que nous aurions pu considérer comme allant de soi. En effet, il se peut que notre point de vue évolue en fonction de la nature des échanges que nous avons eus ou que notre position originale soit confirmée au fil d'une conversation. Il est impossible d'avoir raison sur tout et c'est ce que la conversation nous rappelle humblement.

Entretenir une belle conversation est un pouvoir réel qui témoigne de votre aisance sociale et manifeste subtilement des qualités qui vous rendent charismatique et attractif. Tout le monde cherchera votre compagnie et, comme l'aimant qui attire le fer, votre magnétisme suscitera un mystère irrésistible. Cela pourrait vous ouvrir des portes pour le développement de votre carrière, voire bien plus si affinités.

COMMENT

Je vous propose plusieurs angles que vous pouvez choisir pour ajouter une nouvelle vie dans une conversation avec n'importe qui. Considérez-les comme des outils pour débloquer ou enrichir une conversation.

- **L'angle des thèmes déclencheurs renvoie à des sujets génériques sur lesquels tout le monde peut s'exprimer.** On peut citer comme exemples les dernières nouvelles, la météo, la circulation ou tout autre sujet facile à comprendre par le public. Renseignez-vous sur les tendances actuelles et les événements en cours pour avoir quelque chose à dire aux autres. Évitez tout ce qui prête à controverse, comme la politique et la religion, mais abordez des sujets qui vous intéressent et qui sont d'actualité. Cela pourrait vous aider à lancer une conversation en restant sur des sujets neutres.
- **L'angle historique se rapporte à votre expérience personnelle que vous reliez à ce que vous interlocuteur vous a dit.** En racontant une histoire de votre passé, vous expliquez votre point de vue ou trouvez un moyen intéressant de décrire une expérience. Ces histoires sont caractérisées par des anecdotes personnelles qui suscitent une réaction plus substantielle. Au mieux, elles font rire, pleurer, gémir ou manifester une autre émotion forte. Raconter des histoires personnelles, c'est l'occasion d'exprimer votre singularité et inviter vos interlocuteurs à partager une part de leur vie.

Voici quelques débuts de phrase : « Ça me rappelle quand... » « Je me souviens quand... » « La dernière fois que j'ai... » Par exemple : « La dernière fois que j'ai été à une fête foraine, j'ai perdu 100 € dans des machines à sous ! » Vous pourriez ensuite demander à votre interlocuteur s'il a déjà rencontré ce genre de problèmes et comment cela s'est passé et quelles leçons il a tirées de ses expériences.

- **L'angle philosophique correspond à vos sentiments, vos opinions et vos pensées sur un sujet.** Si cela est bien fait, vous allez vous rendre irrésistible en montrant que vous êtes une personne réfléchie. Si vous aviez à choisir une personnalité avec qui vous rêveriez de passer une heure, qui choisiriez-vous ?

Voici quelques débuts de phrase : « Mon opinion à ce sujet est... » « J'adore ça parce que... » « Voici ce que je pense de ça... » Par exemple : « J'aime bien les fêtes foraines pour la parenthèse

enchantée et l'expérience sociale qu'elle peut apporter mais ça reste un monde fictionnel et artificiel qui nourrit une étrange économie. Le divertissement n'améliore pas la vie des gens mais les détourne de leurs problématiques à court terme. » Rapidement, cela peut partir sur une discussion profonde sur les bienfaits du partage, sur l'enfance, sur le rapport au plaisir que chacun entretient par une activité, le rapport au jeu et au divertissement, etc.

- **L'angle de la métaphore exprime ce que le sujet vous inspire.** Une métaphore est une figure stylistique qui consiste à désigner une idée ou une chose en utilisant un autre mot que celui approprié. Elle consiste à traduire la réalité en une image compréhensible par tous. Une belle métaphore peut rendre une idée concrète et une comparaison explicite. Je vous recommande de lire des poésies pour vous imprégner de la grandeur que les mots peuvent revêtir et susciter dans l'imaginaire.

Voici quelques débuts de phrase : « Cela me fait penser à... » « N'est-ce pas semblable à... » « Cela me rappelle... » Par exemple : « Le confort c'est de l'or pour le corps » ou « Votre sourire est le soleil qui brille à travers les nuages ».

- **Posez des questions ouvertes.** Vous ouvrirez des portes pour inviter votre interlocuteur à se livrer et à poursuivre la conversation. La plupart des gens aiment vraiment parler d'eux-mêmes. En posant des questions ouvertes, vous obtenez des idées et des informations supplémentaires dont vous n'étiez peut-être pas au courant. Des questions avec qui, quoi, où, quand, comment ou pourquoi amènent les gens à réfléchir à leurs réponses et à fournir beaucoup plus d'informations. Vous pouvez aussi poursuivre avec des questions de suivi comme « Qu'est-ce vous fait dire cela ? » ou « Pourquoi pensez-vous cela ? »
- **Trouvez des occasions pour faire des compliments sincères à votre interlocuteur.** On aime bien être mis en valeur par quelqu'un qui a su saisir le travail fait dans une recherche vestimentaire, un savoir-faire, le choix d'un parfum. Si vous traitez les autres avec respect, il vous sera facile de valoriser leur travail et de leur témoigner une appréciation sincère. Il y a toujours quelque chose à apprendre et à apprécier chez autrui : une qualité, une humeur, une énergie, une

attitude. Lorsqu'une personne vous inspire un bon sentiment, dites-le. Complimentez un parent sur l'éducation de son enfant. Envoyez un message de remerciement à quelqu'un qui a fait une différence dans votre vie. Lorsque vous obtenez un excellent service, dites-le à la personne qui s'est occupée de vous. Ensuite, au gérant. Quelqu'un qui vous apprécie, relève vos petites victoires, salue votre tenue vestimentaire, remarque que vous avez un bon teint, que vous sentez bon, que vous avez de belles mains, que vous avez bien géré votre oral en réunion, et j'en passe. Par contre, tout excès qui entretient la malhonnêteté se remarque vite.

- **Rappelez-vous des détails qu'on vous dévoile.** Vos amis sont les témoins de votre vie, soit autant de perspectives qui contribuent à vous enrichir. Il n'y a pas plus beau témoignage qu'une personne qui se rappelle de votre date d'anniversaire, qui évoque un souvenir marquant en votre compagnie. Certes, ça réclame quelques efforts, mais c'est subtil, très élégant et prouve la finesse de votre intelligence sociale. Une personne qui oublie aussitôt ce que vous dites, qui ne se rappelle plus des circonstances de votre rencontre, qui reste dans la petite conversation et le marivaudage le plus superficiel, ne cherche nullement à bâtir une relation sérieuse avec vous. Les informations personnelles équitablement partagées cimentent les plus belles amitiés.

Pratiquez une écoute active

« À la fin de la journée, les gens ne se souviendront pas de ce que vous avez dit ou fait, ils se souviendront de ce que vous leur avez fait ressentir. »

— Maya Angelou, poétesse, écrivaine, actrice et militante

POURQUOI

Lorsque Jacques Chancel, journaliste et écrivain, a donné naissance à *Radioscopie*, le principe de l'émission était simple : une heure de conversation en direct sans aucune interruption. Chancel a reçu les grands personnages de notre temps et su réinventer l'art de l'entretien radiophonique par la qualité de son écoute et de sa bienveillance. Il accordait une pleine attention, laissait ses interlocuteurs déployer leur pensée et relançait habilement par des questions de qualité. Chancel disait humblement qu'il n'avait qu'un seul talent, celui de savoir écouter.

Aujourd'hui, la plupart des conversations sont caractérisées par des personnes qui essaient de dominer la conversation pour faire valoir leur statut social. Nous sommes plus intéressés à nous-mêmes qu'à notre interlocuteur. Ainsi, certaines conversations se résument parfois à attendre son tour pour parler. Ce qui est terrible.

Robert Greene nous dit que l'on peut inverser cette tendance en étant émotionnellement investi pour ressentir l'autre. L'idée est de le voir tel qu'il est et de sortir des étiquettes pour penser votre interlocuteur comme plus intéressant que vous l'aviez imaginé. Pensez-le comme un personnage dans un film pour savoir ce qui le motive.

Avoir une écoute active, c'est accueillir les paroles de l'autre, les reformuler synthétiquement sans jugement, laisser à l'autre le soin de structurer sa pensée et d'explorer ses sentiments, ce qui l'amène souvent à découvrir de nouvelles réponses sur lui.

Si la nature nous a donné deux oreilles et une bouche, c'est pour une raison. En apprenant à écouter attentivement, votre interlocuteur se sentira valorisé, ce qui contribuera à améliorer la qualité de vos relations. De plus, cela vous aidera à devenir plus persuasif et un meilleur négociateur.

COMMENT

- **Commencez petit.** Chaque jour, vous pourriez vous donner 10 minutes pour taire votre monologue intérieur et vous forcer à écouter votre interlocuteur. Vous allez probablement tomber sur certaines informations intéressantes sur sa personnalité que vous n'aviez jamais comprises auparavant. Sans être inquisiteur, cela peut être comprendre une partie de son enfance, de ses erreurs, d'expériences difficiles qu'il a vécues.
- **Accordez 100 % de votre attention.** Évitez de trop bouger, de regarder l'heure, de griffonner, de jouer avec vos cheveux ou de ronger vos ongles. De petits sourires, des hochements de tête indiquent que les messages sont compris. Et surtout, ne sortez pas votre téléphone !
- **Laissez parler votre interlocuteur.** Des chercheurs de Harvard ont découvert que parler de soi peut être aussi gratifiant que manger, gagner de l'argent ou avoir des relations sexuelles¹. Parler de vous-même vous invite souvent à reformuler ce que vous dites et ce grain de nouveauté est bénéfique pour tous ! Si vous y prêtez attention, votre interlocuteur vous dévoilera des éléments sur lesquels vous pourrez rebondir et alimenter la conversation.
- **Écoutez attentivement.** Écoutez sans porter de jugement ni tirer de conclusions hâtives. Évitez donc de donner votre avis ou de chercher à résoudre les problèmes de vos interlocuteurs. Contentez-vous d'écouter ce qu'ils vous disent. Cela vous permet d'être dans une posture d'empathie pour vous identifier à d'autres personnes et

comprendre ce qu'ils pensent et ressentent, leurs besoins et leurs désirs.

- **Prenez l'habitude de prendre une pause de 3 à 5 secondes avant de répondre.** Trois avantages : vous évitez le risque d'interrompre l'orateur, vous montrez que vous réfléchissez attentivement à ce qu'il vient de dire, vous en retirez plus du vrai message qui vous est envoyé. Répétez ce que vous avez compris dans vos propres mots. Vous lui montrerez ainsi que vous avez vraiment écouté.
- **Ne critiquez pas.** Critiquer une personne est l'une des pires attitudes à avoir. Face à toute situation menaçante, notre réaction naturelle est de réagir soit en combattant, soit en fuyant. Essayez plutôt de comprendre avant de sortir un mot malheureux à la hâte. Pourquoi cette personne agit-elle ainsi ? Cette attitude favorise la sympathie, la tolérance et la gentillesse.
- **Vérifiez vos hypothèses.** Cependant, il est possible de vérifier vos hypothèses à haute voix avec la personne que vous écoutez. Essayez de demander : « Ainsi, vous voulez dire... » ou « Ainsi vous pensez... » et laissez la personne confirmer ou corriger.
- **Soyez curieux.** Ce qui est étonnant quand on est vraiment curieux, c'est que cela nous empêche d'être sur la défensive. Une bonne façon de faire preuve de curiosité est de poser des questions ouvertes telles que : « Pouvez-vous m'en dire plus sur... » ou « Pouvez-vous m'en dire plus pour m'aider à comprendre ? »

1. Tamir D.I., Mitchell J.P., « Disclosing information about the self is intrinsically rewarding » *PNAS*, vol. 109, n° 21, mai 2012, p. 8038-8043. <http://www.pnas.org/content/109/21/8038>

Pratiquez la communication non violente

« On a le choix dans notre vie entre être heureux ou avoir raison. »

— Marshall Rosenberg, psychologue et créateur de la communication non violente

POURQUOI

La communication non violente (CNV) est un moyen de communication qui nous permet de communiquer honnêtement et sans jugement avec les autres. Elle a été développée par le psychologue Marshall Rosenberg dans les années 1960. Pour lui, la plupart d'entre nous ont été éduqués dès leur naissance à la compétition, à la rivalité, au jugement, ce qui nous amène au raisonnement binaire et manichéen – le bien et le mal sont présents dans la pensée et dans la communication.

Nous exprimons souvent nos sentiments en fonction de ce que l'autre nous a fait, ce qui nous libère de nos responsabilités et rend plus difficile la recherche de solutions. Comme l'a dit Rosenberg, « les jugements portés sur autrui sont l'expression détournée de nos propres besoins inassouvis ». Communiquer de cette façon se prête à l'utilisation de techniques malsaines (menaces, coercition, pressions) qui ne peuvent que conduire à des malentendus et des frustrations.

Pour Mo Gawdat, auteur du livre *La Formule du bonheur*, « le bonheur est égal ou supérieur à la différence entre les événements de votre vie et vos espoirs, vos désirs et vos attentes sur la façon dont la vie devrait se comporter ». Si nous ne projetons pas nos propres désirs sur les autres, si nous les regardons tels qu'ils sont et si nous n'avons aucune attente

irréaliste à leur égard, alors nous pourrions envisager des relations plus saines qui contribuent à notre bien-être.

Le philosophe Jiddu Krishnamurti disait que l'observation sans juger est l'une des plus hautes formes d'intelligence humaine. Les principes de la Communication Non Violente nous aident à observer objectivement, à identifier nos besoins et à communiquer avec compassion. Apprendre la CNV, c'est pratiquement apprendre un nouveau langage.

COMMENT

La Communication Non Violente comporte quatre composantes :

1. **L'observation factuelle.** Cela consiste à observer et à décrire un énoncé de faits, une situation de manière objective et sans jugement comme : « Il y a de la vaisselle dans l'évier », mais dire « La cuisine est en bordel » est un jugement subjectif. L'observation est dépourvue de critiques, elle se contente de constater des faits, ce qui empêche le destinataire de votre message d'être défensif ou de se sentir attaqué. Des faits directement observables fournissent un terrain d'entente fertile pour la communication. Lorsque vous êtes confronté à une situation, commencez par l'observer attentivement avant de dire quoi que ce soit.
2. **Les sentiments véritables.** Ici, il s'agit de formuler ce que vous ressentez vraiment face à une situation où vos besoins sont insatisfaits. La prochaine fois que vous vous sentirez agacé ou en colère, respirez et interrogez la source de votre colère en la redirigeant sur vous (« Pourquoi suis-je en colère ? ») plutôt que sur quelqu'un (« Avec qui suis-je en colère ? »). Après un moment d'auto-examen, vous pourriez réaliser que vous êtes frustré et irrité. En combinant les observations avec les sentiments, vous pouvez formuler une déclaration non violente honnête et précise comme : « Quand je vois de la vaisselle dans l'évier, je me sens frustré. » Maintenant, vous devez identifier les besoins qui émergent de ces sentiments.

3. **L'expression du besoin.** Tout ce que nous faisons consiste à servir nos besoins, c'est pourquoi une communication honnête repose fortement sur la description de ces besoins. Essayez d'identifier les besoins qui alimentent votre jugement. Au lieu d'écouter cette négativité, demandez-vous : « Quel besoin non satisfait s'exprime dans cette situation ? » Plus vous êtes en mesure de relier vos sentiments à vos propres besoins, plus il est facile pour les autres de réagir avec compassion. Dans l'exemple du colocataire qui a quitté la cuisine avec de la vaisselle dans l'évier, votre besoin exprimé est le repos et la propreté. « Je me sens frustré parce que j'ai besoin de repos et de propreté après le travail. » Maintenant, vous êtes en position pour faire une demande.
4. **Une demande authentique.** Cela signifie formuler clairement ce que vous voulez vraiment, et ce, dans un langage positif, c'est-à-dire demandez quelque chose à faire au lieu de demander à quelqu'un d'arrêter de faire quelque chose (ce qui peut être flou à certains moments et peut conduire à des malentendus ou à la confusion). Combinez les quatre étapes du processus de la CNV et vous pouvez obtenir une demande comme : « Quand je vois de la vaisselle sur l'évier, je me sens frustré parce que mon besoin de propreté n'est pas satisfait. Serais-tu prêt à laver la vaisselle dans les 30 prochaines minutes ? »

Vous venez de découvrir la base de la communication non violente¹. Retenez l'acronyme OSBD (pour Observation, Sentiment, Besoins, Demande) et l'écoute active (voir [habitude #47](#)) pour construire des ponts de communication : observez, identifiez vos sentiments et vos besoins et formulez des demandes claires.

Ces demandes sont ensuite examinées pour obtenir satisfaction et non pas pour faire des compromis. Satisfaire les besoins des deux parties, c'est répondre pleinement à leurs attentes. Cela contraste avec le compromis, qui prévoit des concessions des deux côtés et qui ne satisfait personne. Ainsi, cela signifie qu'il est possible que votre demande ne soit pas acceptée, mais rappelez-vous que vous pourrez réessayer avec une formulation légèrement différente ou attendre le bon moment pour le faire.

Si jamais vous ne comprenez pas ce qu'on cherche à vous dire ou faire, que la formulation vous semble trop subtile ou pas assez explicite, posez la question : « Que dois-je comprendre ? » Cela aura le bénéfice d'inviter votre interlocuteur à clarifier ses intentions.

Conseil

Quoi qu'il arrive, n'en faites pas une affaire personnelle

Comme l'écrit Miguel Ruiz, auteur des *Quatre Accords toltèques* : « Ce que les autres disent et font n'est qu'une projection de leur propre réalité. Lorsque vous êtes immunisé contre cela, vous n'êtes plus victimes de souffrances inutiles. » Dès que vous commencez à interpréter les choses personnellement, vous prenez le risque de les accepter, de regretter et de vous sentir coupable quand ce n'est pas le cas. Ne tombez pas dans l'illusion de croire que vous êtes la source de mécontentement dans les actes d'autrui. Quand une personne montre de la colère envers vous, ou du ressentiment, ou une sorte d'émotion négative, bien souvent elles traitent avec leurs propres émotions, leurs propres problèmes, leurs propres traumatismes, des problèmes enracinés dans leur enfance. Avoir conscience de cela vous libère du ressentiment, de la colère et des incompréhensions.

-
1. Pour aller plus loin : Marshall Rosenberg, *Les Mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)*, La Découverte, 2016.

Travaillez votre sens de l'humour

« Il n'y a qu'un seul superpouvoir parmi les êtres humains, et c'est d'être drôle. Les gens vous traitent différemment si vous pouvez les faire rire. »

— Jeff Garlin, acteur, producteur, réalisateur et scénariste américain

POURQUOI

L'humour permet de briser la glace et de faciliter les rencontres, de faciliter les échanges interpersonnels ou de minimiser les effets d'une situation stressante. Une personne drôle se montre plus sympathique, éveille la curiosité et manifeste une certaine intelligence. Il faut capturer certains détails que les autres ne saisissent pas et les rendre divertissants, ce qui fait réfléchir de façon créative. Une blague bien placée peut vous sortir de situations difficiles et démontrer votre stature et votre confiance. Que ce soit pour créer des liens avec vos pairs ou vous faire apprécier par la personne qui vous plaît, l'humour se révèle un outil puissant pour améliorer sa vie sociale et professionnelle.

COMMENT

- **Soyez inspiré.** Regardez plus de stand-up, de comédies ou des vidéos YouTube qui vous amusent. Écoutez des chroniques radio humoristiques. Visitez des sites web (Le Gorafi, Topito) qui prennent des événements normaux que beaucoup trouveraient ennuyeux,

frustrants, dérangeants et montrent combien la situation ou la réaction est ridicule.

- **Conservez un dossier « drôle ».** Soulignez les absurdités de la vie quotidienne. Quelles observations faites-vous dans votre travail, vos loisirs et vos habitudes ? Quand avez-vous ri pour la dernière fois ? Notez vos observations ou ce qui vous fait rire dans un carnet ou enregistrez-les sous forme de note audio. En écrivant ces lignes, je pense à quelqu'un qui avait pour sonnerie une réplique culte de Chuck Norris : « Je mets les pieds où je veux Little John... et c'est souvent dans la gueule » avec la musique du bon nanar. Il y a aussi l'histoire de cette otarie qui a giflé un kayakiste avec un poulpe en Nouvelle-Zélande. Sinon essayez de tenir un crayon entre vos dents, ça pourrait inciter votre cerveau à rire davantage.
- **Racontez des histoires, pas des blagues.** Une blague est une fausse histoire qui se prépare pour une chute. Si la chute tombe à plat, vous allez passer un moment embarrassant. Les gens drôles racontent des histoires pertinentes qui ont des éléments humoristiques. Si cela n'est pas drôle, ce n'est pas grave, parce que l'histoire a un autre but que d'être drôle. Si les gens rient, tant mieux. Il y a beaucoup de situations dans votre vie qui peuvent se prêter à l'humour comme un client mécontent, des maladresses ou votre dernière découverte.
- **Utilisez la règle de trois.** À son niveau le plus élémentaire, la règle de trois établit un modèle, puis se termine par quelque chose d'inattendu. Par exemple, quand quelqu'un vous demande : « Qu'est-ce que t'aimes dans la vie ? », vous pourriez répondre « J'aime la musique, le soleil et me beurrer la biscotte. Comme tout le monde. » Cette rupture avec le modèle créé par les deux premiers éléments crée une tension et de la surprise, c'est cette rupture qui entraîne généralement des rires. Voyez ça comme 1 normal, 2 normal, 3 drôle.
- **Exagérez les comparaisons et les contrastes.** Prenez quelque chose de typique et ajoutez quelque chose d'inattendu. On peut imaginer une course où les jockeys porteraient leur cheval. Regardez le revers de la médaille.

« L'émir du Qatar engage Usain Bolt pour 150 millions d'euros pour courir à sa place à la salle de sport » (Le Gorafi).

Quel est le contraire ou le point faible que vous pouvez trouver ?

- « *Des sans-abri viennent en aide spontanément aux malheureux qui ont passé la nuit dehors pour acheter l'iPhone X* » (Le Gorafi).
- « *C'est pour dîner ?* » « *Non c'est pour faire un tennis.* »
- « *Je viens de me faire larguer.* » « *Par ta copine ?* » « *Non, par un Canadair.* »
- **S'élever au-dessus de la situation par l'autodérision.** Apprenez à rire de vos défauts, faiblesses et erreurs. Rappelez-vous des moments les plus embarrassants de votre vie. Trouvez l'humour en eux. Interrogé sur sa calvitie, Laurent Baffie disait qu'il n'était pas chauve mais qu'il donnait ses cheveux à ceux qui en avaient le plus besoin.
- **Employez la technique d'improvisation « Oui, et... ».** Il s'agit d'accepter toujours ce qu'une personne vous fournit, puis d'y ajouter des éléments pour que la scène continue. Si un enfant vous dit qu'il a vu un monstre et que vous répondez : « Non, ça n'existe pas. » Alors il est difficile d'avancer. Une meilleure réponse serait : « Ah moi aussi ! À quoi ressemblait ton monstre ? » Cela ajoute une idée originale et maintient la conversation en cours.
- **Suivez des cours d'improvisation.** C'est l'une des meilleures façons d'améliorer votre sens de l'humour et de faire travailler votre créativité. Les blagues les plus drôles sont celles qui mettent l'accent sur un petit détail ou une phrase qu'une personne dit plutôt que sur un sujet général ou un concept plus large. Regardez les vidéos des maîtres de l'improvisation tels que Kheiron, Sugar Sammy ou Laurent Baffie pour vous en convaincre. Évitez les sarcasmes et les blagues ethniques pouvant porter atteinte à autrui ou à son état de santé.

Élargissez votre réseau professionnel

« La monnaie d'échange d'un véritable réseautage n'est pas l'avidité, mais la générosité. »

— Keith Ferrazzi, entrepreneur et auteur du livre *Never Eat Alone*

POURQUOI

Alex Banayan est devenu le plus jeune capital-risqueur du monde à l'âge de 19 ans. Peu de temps après avoir pris ses fonctions, Alex est devenu le plus jeune auteur d'entreprise à signer avec une des plus grandes maisons d'édition américaines. Dans son livre *The Third Door*, Banayan raconte ses cinq années de quête pour rencontrer des élites mondiales comme Bill Gates, Lady Gaga, Warren Buffett et Steven Spielberg afin de découvrir comment ils ont réussi à se démarquer et à lancer leur carrière.

Vous êtes peut-être le meilleur au monde dans ce que vous faites, mais si vous n'entretenez pas les bonnes relations sociales, vous neutralisez vos talents et ne bénéficiez pas du soutien que vous méritez pour accomplir l'œuvre de votre vie. Que ce soit pour vous aider dans votre carrière, votre recherche d'emploi, ou dans la réalisation d'un nouveau projet, disposer d'un bon réseau est un atout précieux pour croiser des gens passionnants et alimenter nos puissants instincts sociaux.

Un ancien collègue qui travaille dans une entreprise où vous souhaitez travailler peut probablement vous donner une entrevue. Une rencontre professionnelle avec une personne influente peut vous mener à une offre d'emploi, un conseil pertinent ou la participation à un nouveau projet. De plus, avoir un bon réseau fait de vous une personne d'influence et cela

représente un excellent levier de confiance et de qualité avec de futurs collaborateurs. Si autant de personnes vous suivent, c'est bien pour une raison. Aujourd'hui, avec les outils numériques, vous pouvez atteindre presque tout le monde. Mais que faire si vous n'avez pas les bonnes personnes dans votre réseau ? Je laisse la réponse à Alex Banayan qui écrit dans son livre *The Third Door* : « La vie, les affaires et le succès c'est comme une boîte de nuit. Il y a toujours trois façons d'entrer. Il y a la première porte : l'entrée principale, où 99 % des personnes font la queue, dans l'espoir d'entrer. La seconde porte, l'entrée VIP, où passaient les milliardaires et les célébrités. Mais ce que personne ne vous dit, c'est qu'il y a toujours, toujours... la troisième porte. C'est l'entrée où il faut franchir la file, frapper à la porte une centaine de fois, ouvrir la fenêtre, se faufiler dans la cuisine – il y a toujours un moyen. » Je vous laisse méditer sur cette citation.

COMMENT

- **Découvrez ce qui compte le plus pour vous.** Nous poursuivons tous nos propres intérêts, mais cela peut vous aider à bâtir des ponts pour traverser vos affinités avec presque tout le monde. Premièrement, précisez ce qui est considéré comme étant la réussite selon vous, que ce soit d'avoir un grand nombre de relations saines, de ne pas se soucier de ses dettes, ou encore d'avoir le temps et la capacité de voyager, pour ne citer que quelques éléments qui contribuent au bien-être d'une vie. Lisez l'[habitude #1](#) pour travailler plus profondément sur votre vision de la vie.
- **Identifiez les personnes qui vous inspirent.** Si je vous demandais de faire une liste des 20 contacts professionnels les plus importants de votre vie en ce moment, quelles seraient ces personnes ? Maintenant, dressez la liste des 20 personnes qui incarnent au mieux votre définition de la réussite et que vous souhaitez absolument rencontrer. Pour chaque personne citée, essayez d'écrire quelques phrases sur ce qui vous inspire dans leurs parcours. Qu'est-ce que vous appréciez de leurs personnes ? Que vous ont-elles appris ? Quelles valeurs semblent-ils cultiver ?

- **Faites la distinction entre quatre types de connexions.** Il y a des gens que vous connaissez déjà, mais probablement pas très bien ; des gens que vous avez rencontrés une ou deux fois, que ce soit lors d'une fête, d'une conférence ou d'un événement d'affaires ; des gens que vous n'avez jamais rencontrés mais avec qui vous partagez un contact en commun ; et des gens avec lesquels vous n'avez aucun lien. Classez votre liste selon le type de connexion que vous avez avec ces personnes. Selon le niveau de connaissance, votre approche ne sera pas la même.
- **Connaissez votre valeur.** Ayez au moins 30 secondes de présentation pour partager une partie de votre identité, de votre parcours professionnel et de vos objectifs. Quels sont vos talents, vos forces, vos compétences et les relations que vous pouvez apporter à quelqu'un maintenant ou à l'avenir ? Circonscrire ses atouts, c'est être conscient de votre contribution potentielle et connaître vos limites. Quand Warren Buffett voulait rencontrer des hommes d'affaires, il leur a dit qu'il pouvait les aider à éviter de payer trop d'impôts. À présent, ils voulaient enfin le rencontrer et Buffett a pu lancer sa carrière. Vous avez juste besoin de comprendre ce que les gens veulent pour susciter leur intérêt.
- **Avoir un pipeline d'opportunités.** Supposons que vous vouliez travailler dans une start-up. Ne vous concentrez pas sur une ou deux entreprises. Construisez un pipeline et approchez-les toutes. Vous ne saurez jamais lequel des 100 PDG de start-ups s'est réveillé ce matin en disant : « Nous avons vraiment besoin d'un nouveau vendeur. » La construction d'un pipeline est un moyen d'augmenter les chances de succès.

En réel

- **Ne sous-estimez jamais votre interlocuteur.** Prenez le temps d'identifier les désirs et les préoccupations de chacune de vos rencontres. Posez des questions et écoutez avec intérêt. Vous y découvrirez probablement des choses intéressantes que vous pourriez offrir ou des points communs. Ne sous-estimez jamais votre interlocuteur, car il pourrait avoir des relations et des connaissances précieuses qui vous échapperaient si vous l'aviez ignoré.

- **Reliez les points.** Une fois que vous commencez à écouter les gens et à apprendre ce qu'ils peuvent apporter, vous commencerez à réaliser comment une personne dans la salle peut être en mesure d'en aider une autre. Assurez-vous que les personnes que vous connectez ont quelque chose de valeur à partager entre elles (un sujet de conversation, un centre d'intérêt, un ami commun). Lorsque vous établissez des connexions potentiellement prometteuses, votre élan de générosité vous rend charismatique, influent et vous contribuez au succès de l'événement.
- **Découvrez comment vous pouvez aider.** Trouvez toujours un moyen de demander comment vous pouvez aider votre interlocuteur. Cette demande suscite une agréable surprise, dans la mesure où rien n'est attendu, et peut créer de réels débouchés. Même si cette personne ne sait pas quoi vous répondre aujourd'hui, elle pourrait y penser plus tard, voir en parler à d'autres. Concluez toujours en disant une phrase semblable à : « Si vous avez besoin de quoi que ce soit, veuillez me contacter ou vous connecter *via* LinkedIn » puis présentez votre carte professionnelle (si vous en avez encore une). Cela serait toujours un prétexte pour garder le contact.

Par courriel

- **Assurez-vous que votre sujet attire l'attention de votre public cible.** Idéalement, ne dépassez pas 5 mots. Vous voudrez peut-être envisager de mettre la majuscule aux premières lettres de chaque mot, ce qui est toujours intrigant et favorise des taux d'ouverture plus élevés. Si vous n'avez pas reçu vous-même leurs coordonnées, indiquez qui vous a fourni leurs coordonnées et comment vous les avez contactées.
- **Gardez votre message concis.** Plus c'est long, moins vous aurez de chances d'avoir une réponse. Respectez le titre de votre interlocuteur (professeur, docteur). Présentez-vous rapidement en utilisant une biographie que vous pourriez réutiliser. Un format simple en 4 phrases : Qui êtes-vous ? Qu'est-ce que vous faites ? Pourquoi faites-vous ce que vous faites ? Comment le faites-vous ?
- **Commencez toujours par un élément en commun.** Lorsque vous vous adressez à une personne avec laquelle vous avez un contact

commun, il peut être utile de vous référer à ce lien commun. Plus vous avez de personnes en commun, plus vos contacts seront personnels et faciles à nourrir. Pour les personnes avec lesquelles vous n'avez aucun lien, personnalisez votre message en parlant d'un article écrit par votre interlocuteur, faites référence à ces travaux ou faites un retour constructif sur ce qu'il a pu faire.

- **Donnez avant de recevoir.** La règle d'un bon réseautage devrait inclure au moins deux cadeaux. Les cadeaux n'ont pas besoin d'être particulièrement élaborés, cela peut être un courriel, un tweet ou un commentaire sur un blog, un compliment ou une recommandation de livre. Si nécessaire, partagez les informations susceptibles d'intéresser votre cible, mais auxquelles il n'a pas accès. Si l'audience de votre blog est la même que celle que votre cible essaie d'atteindre, par exemple, vous pouvez proposer à votre cible d'écrire un article invité.
- **Posez des questions précises auxquelles on peut répondre rapidement par courriel.** Par exemple, vous pouvez vous renseigner sur les livres ou les articles recommandés par la cible, les événements qui, selon elle, méritent d'être abordés ou les tendances dans leur domaine auxquelles vous devriez prêter attention.
- **Formulez votre demande.** Vous devez trouver le bon équilibre. D'une part, tout ce qui est vague ou impersonnel est une perte de temps pour tous. Si Google peut vous aider, alors pourquoi déranger votre cible ? D'autre part, vous ne voulez pas surcharger la cible en lui demandant des informations qu'elle devrait normalement facturer.
- **Terminez par un remerciement.** Quel que soit le résultat de votre demande, soyez toujours reconnaissant. Les cibles ne peuvent pas toujours vous accorder la faveur demandée, mais il est toujours utile de les remercier pour leur réponse. Une bonne formule de politesse serait : « Je comprends tout à fait si vous n'avez pas le temps de répondre. » N'oubliez pas de tout relire avant d'envoyer ! Vous pouvez faire une relecture rapide sur Scribens ou Bon Patron.

Shoshin, l'état d'esprit du débutant

Écrit par Benoît Wojtenka, cofondateur de BonneGueule

« Dans l'esprit du débutant n'existe pas la pensée : j'ai atteint quelque chose. »

— Shunryu Suzuki, moine bouddhiste, maître zen et auteur du livre *Esprit zen, Esprit neuf*

POURQUOI

Lorsque j'ai commencé le judo quand j'étais enfant, et qu'on m'a donné ma ceinture blanche de débutant, j'ai voulu immédiatement savoir quelles étaient les couleurs « d'après », pour arriver à la célèbre ceinture noire.

Je pensais que c'était la fin d'un cycle, et qu'on ne pouvait pas aller plus loin.

Et puis un jour, lors d'un stage, je vois un monsieur avec une ceinture blanc rouge. C'est là que j'apprends que c'est un grade encore plus haut que la ceinture noire ! Tout un chamboulement dans ma tête d'enfant.

Ce même jour, j'apprends également que ce n'est pas le grade le plus haut, et qu'après, il y a une ceinture blanc-rouge réservée aux plus grands maîtres.

Mais ce n'est toujours pas fini... En fait, Jigoro Kano, le créateur du judo, a eu la ceinture blanche large décernée à titre posthume.

« Mais pourquoi une ceinture blanche alors que c'est le plus grand maître de judo ? » me demandai-je...

Tout simplement pour symboliser que même après une vie entière dédiée au judo et à son apprentissage, le plus grand des maîtres est dans un état d'apprentissage perpétuel, et redevient le plus grand des débutants...

Voilà mon tout premier contact avec le concept du *shoshin*, ce mot japonais utilisé dans le bouddhisme zen et les arts martiaux qui veut littéralement dire « esprit du débutant ». C'est d'ailleurs l'un des points clés de certains maîtres zen, qui encouragent à garder un esprit neuf lors de la lecture de textes bouddhistes.

C'est un concept clé dans ma vie personnelle depuis ce fameux jour où j'ai appris l'existence de la ceinture blanche large au judo.

J'ai toujours trouvé ses implications spirituelles passionnantes. En effet, cela place la personne dans un état d'apprentissage perpétuel, et dans une humilité constante, même après des années de maîtrise dans son domaine.

Parce que quand on se dit qu'on sait tout, qu'on a appris tout ce qu'on avait à apprendre, c'est là où l'ego arrive, où un palier arrive et qu'on se met en situation de stagnation. L'orgueil pointe également le bout de son nez.

En effet, les automatismes se mettent en place, les rituels aussi, et la progression cesse... sans que l'on s'en rende compte.

Alors qu'adhérer au *shoshin*, c'est se comporter comme un débutant : avoir de l'enthousiasme, de la modestie, de l'humilité et de la curiosité... tout au long de sa vie.

À l'heure où les *junk news* et les *fake news* pullulent, arriver dans un nouveau domaine sans préjugés et sans préconceptions, ou plutôt, en sachant les mettre temporairement de côté, cela demande une bonne discipline.

COMMENT

Les périodes de coupure de type vacances, retraite, maladie font qu'au retour dans notre activité, on a besoin de retrouver certaines habitudes. C'est aussi un moment merveilleux pour retrouver le *shoshin* en soi, être attentif à ce qui se passe en soi juste avant que les automatismes reviennent.

- **Ne vous reposez pas sur vos acquis.** Notre monde bouge vite, et ce qui fonctionnait il y a cinq ans n'est plus forcément le cas aujourd'hui. Mais pour ça, il faut continuellement maintenir un regard neuf sur ce qui vous entoure.
- **Méfiez-vous des orthodoxies,** ces dogmes qui ne sont jamais remis en question, plus pour des raisons idéologiques que pratiques. Les phrases du type : « Mais on a toujours fait comme ça » doivent particulièrement vous alerter.
- **Essayez quelque chose de nouveau chaque semaine.** À quand remonte la dernière fois où vous avez fait quelque chose pour la première fois ? Cette question est un bon moyen de déjouer certaines routines pour revenir à un état de débutant. À ce niveau, les erreurs ne représentent que l'étendue de votre ignorance. Ce qui est une bonne nouvelle car cela vous indique toute la marge de progression qui vous est possible de faire avec un peu d'effort. Alors, essayez de sortir de vieilles habitudes et de mélanger les choses. Par exemple, vous pourriez prendre un cours de cuisine, tester un nouveau sport, essayer de nouveaux vêtements, regarder un documentaire sur un sujet dont vous ne savez rien, essayer un nouveau jeu, écouter un nouveau podcast, aller dans un meet-up au hasard pour rencontrer de nouvelles personnes.

Être dans le *shoshin* ne veut pas dire être sans avis, sans convictions et sans opinion. Cela veut dire que vous devez les faire cohabiter avec une curiosité et une ouverture d'esprit. Et forcément, cela demande une introspection constante ! Et n'oubliez pas, plus vous maîtriserez votre domaine, plus le *shoshin* sera difficile à maintenir.

Conclusion

Le grand pouvoir des habitudes

Depuis le début de l'humanité, 108 milliards d'individus sont nés sur cette planète et 93 % sont morts¹. Si l'on exclut les 7,5 milliards encore vivants, nous sommes à 1 (vivant) pour 14 (morts), soit 7 % de vivants. Ce qui a permis à l'humanité d'avancer sur le long terme, c'est le savoir collectif qui s'est ajouté à chaque génération et qui s'est accumulé grâce aux générations précédentes. Nous sommes chanceux car pendant plus de 99,99 % de l'histoire de l'humanité, la vie était complètement différente. Nous vivons dans l'âge le plus prospère que l'humanité ait jamais connu, une époque où nous avons hérité des leçons de plus de 100 milliards de personnes pour ne plus nous soucier de la survie.

Comme le savoir collectif de l'humanité, vos habitudes détiennent un pouvoir formidable : elles sont cumulatives. Plus vous prendrez de bonnes décisions chaque jour, meilleure sera votre qualité de vie à l'avenir. Plus votre qualité de vie s'améliore, moins vous aurez à vous soucier de vos besoins primaires. Moins vous avez de contraintes, plus vous gagnez en liberté pour vivre de nouvelles expériences et répondre à de nouveaux défis. Plus vous vivez en accord selon vos aspirations, plus votre contribution aura d'impact dans cette boule de neige des savoirs de l'humanité.

Les grandes réussites sont le résultat d'une somme de bonnes petites actions qui aboutiront à de grands résultats dans le temps. Comme le disait Benoît Wojtenka dans la préface : « Si la réussite est une fusée qui décolle, les bonnes habitudes vont être les minuscules variations d'angle au décollage qui, des millions de kilomètres plus tard, vont envoyer cette fusée dans la bonne destination... ou pas. » En ajustant vos habitudes dans la bonne

direction, elles peuvent mieux vous servir au lieu de vous nuire, et vous mener à des résultats remarquables à long terme.

Pensez à vos habitudes comme à un vote pour le type de personne que croyez être. Quand vous exprimez ces votes, vous accumulez des preuves qui fondent votre appartenance à un groupe, votre individualité et votre singularité. Lorsque vous lisez une page, vous incarnez l'identité d'un lecteur. Lorsque vous écrivez une page, vous incarnez l'identité d'un écrivain. Lorsque vous faites du sport, vous incarnez l'identité de quelqu'un qui est en forme. Le faire une fois ne changera rien, mais ces décisions, bonnes ou mauvaises, vont s'additionner jour après jour et façonner votre identité.

Cela s'applique également à tout ce que vous ne faites pas. Beaucoup de personnes savent qu'elles devraient cesser de fumer ou peut-être perdre quelques kilos ou manger moins sucré, mais elles ne pensent pas à abandonner leurs habitudes de pensées négatives. La médiocrité est la somme de toutes les actions que vous n'aviez pas faites pour apprendre, grandir et évoluer. Nos habitudes sont soit de bons serviteurs ou de mauvais maîtres.

Le vrai pouvoir des habitudes est qu'elles vous aident à atteindre l'identité que vous souhaitez pour devenir la meilleure version de vous-même et libérer votre potentiel. Oubliez les résultats rapides, concentrez-vous d'abord sur l'identité souhaitée puis sur le système à mettre en place et les résultats désirés se manifesteront naturellement tôt ou tard. L'objectif n'est pas de lire une page, mais de devenir un lecteur. L'objectif n'est pas de faire des pompes, mais de devenir un sportif. L'objectif n'est pas d'apprendre une idée ou une compétence, mais de devenir un expert. En pratiquant vos habitudes chaque jour, vous avez des preuves sur lesquelles vous raccrocher pour vous aider à développer l'identité que vous souhaitez développer à long terme. À travers le temps, les preuves s'accumulent à un point où vos croyances deviennent réalité.

Comme le dit James Clear, les habitudes sont l'intérêt composé du développement personnel. Des routines quotidiennes, petites et progressives, peuvent contribuer à un changement massif et positif au fil du temps. Si vous maintenez vos bonnes habitudes suffisamment longtemps en vous améliorant d'au moins 1 % par jour, vous commencerez à créer une

dynamique. En gardant ce rythme, vous continuerez à prendre des bonnes décisions, puis à créer un système de bonnes habitudes qui vont s'imbriquer dans un ensemble cohérent et harmonieux. Avec du recul, vous visualiserez l'œuvre de votre vie.

Dans ce livre, vous avez découvert comment se développe une habitude grâce aux principes de base de la science du comportement. Vous avez mis en place des stratégies simples pour créer de bonnes habitudes et vous défaire des mauvaises routines. En rendant un nouveau comportement évident, attractif, simple et satisfaisant, vous aurez une nouvelle habitude. En rendant un comportement, invisible, inintéressant, difficile et insatisfaisant, vous parviendrez à vous défaire d'une mauvaise routine. Vous disposez d'un guide pratique comprenant 51 habitudes et des centaines de pratiques inspirantes pour devenir plus efficace, être en meilleure santé, améliorer sa qualité de vie personnelle, professionnelle et sociale. À vous de choisir selon votre défi du moment car cela est votre cheminement personnel.

Nos habitudes nous aident à appréhender une tout autre réalité, celle du long terme. Appréhender le long terme bénéfique plutôt que de céder aux plaisirs rapides du court terme est un enjeu essentiel dans l'avenir de chacun. Et c'est parce que certaines choses sont plus importantes à faire que les habitudes nous aident à mieux vivre et penser pour aborder de nouveaux défis. Une stratégie se déploie pour mener une vie à la hauteur de vos aspirations. Chaque habitude est un pas de plus vers cette destination. Avec le temps, nos habitudes nous permettent de nous créer un style et une personnalité. On découvre qui on est, sa raison d'être, ses valeurs, ses croyances qui nous animent. Cette connaissance profonde permet de façonner le monde selon notre singularité sans rechercher l'approbation de qui que ce soit.

Les habitudes sont le fondement de l'excellence. Bien définies, vous serez davantage en prise avec vous-même, les autres et la réalité. Les prises de décisions seront plus simples. Tout ce que vous faites sera au service d'une vision inspirante, d'un objectif supérieur, de l'œuvre de votre vie.

Une fois que vous avez appris comment changer vos habitudes, vous avez le pouvoir de changer votre vie pour toujours. Si votre vie est un jardin, vos habitudes sont vos graines. Vous pouvez y cultiver des fleurs ou des

mauvaises herbes. La bonne nouvelle, c'est que vous n'avez pas besoin d'attendre d'avoir envie de changer pour commencer à changer. Tout ce dont vous avez besoin, c'est de commencer petit et de maintenir vos efforts soutenus à long terme.

Petites habitudes, grandes réussites.

-
1. Kaneda Toshiko, Haub Carl, « How many people have ever lived on earth », Population Reference Bureau, 2018. <https://www.prb.org/howmanypeoplehaveeverlivedonearth/>

Que devriez-vous lire ensuite ?

Merci beaucoup d'avoir pris le temps de lire ce livre. Ce fut un plaisir de partager mon travail avec vous. Si vous cherchez quelque chose à lire ensuite, permettez-moi de faire une suggestion.

Si vous avez aimé *Petites Habitudes, Grandes Réussites*, alors vous aimerez peut-être ma newsletter : La Minute Essentielle. Chaque semaine, je partage les meilleurs contenus que je peux trouver pour mieux vivre et penser, améliorer ses habitudes, s'inspirer des meilleurs pour accroître ses performances et bien d'autres surprises. Les abonnés sont également les premiers à entendre parler de mes projets. Dès votre inscription, vous serez invité à me faire part de vos défis personnels.

Vous pouvez vous inscrire sur : onurkarapinar.com/newsletter

Bibliographie

- Babauta Leo, *L'art d'aller à l'essentiel*, Editions Leduc.s, 2012.
- Baumeister Roy, Tierney John, *Le pouvoir de la volonté*, Flammarion, 2017.
- Carnegie Dale, *Comment se faire des amis*, Le livre de poche, 1990.
- Clear James, *Atomic Habits*, Avery, 2018.
- Declair Guillaume, Dinh Bao, Dumont Jérôme, *La 25^e heure*, Jérôme Dumont, 2017.
- Duhigg Charles, *Le pouvoir des habitudes*, Flammarion, 2016.
- Dweck Carol, *Mindset*, Robinson, 2017.
- Eyal Nir, *Hooked*, Eyrolles, 2018.
- Greene Robert, *Atteindre l'Excellence*, Éditions Leduc.s, 2014.
- Greene Robert, *Power : Les 48 Lois du Pouvoir*, Alisio, 2009.
- Greene Robert, *The Laws of Human Nature*, Viking, 2018.
- Harari Yuval, *Sapiens*, Albin Michel, 2015.
- Hari Johann, *Chasing the Scream*, Bloomsbury Publishing, 2015.
- Holiday Ryan, *L'obstacle est le chemin*, Alisio, 2018.
- Holiday Ryan, Hanselman Stephen, *Daily Stoic*, Portfolio, 2016.
- Horsley Kevin, *Mémoire Illimitée*, Trésor caché, 2017.
- Kaufman Josh, *Le Personal MBA*, Editions Leduc.s, 2013.
- Kondo Marie, *La Magie du Rangement*, Pocket, 2016.
- McGonigal Kelly, *L'instinct de volonté*, Guy Trédaniel éditeur, 2017.
- McKeown Greg, *Essentialisme*, Editions Contre-dires, 2018.
- Mercola Joseph, *Effortless Healing*, Harmony, 2015.
- Newport Cal, *Deep Work*, Editions Leduc.s, 2017.
- Sinek Simon, *Commencer par Pourquoi*, Performance, 2015.

Sinek Simon, Mead David, Docker Peter, *Trouver son Pourquoi*, Pearson Education, 2018.

Stevenson Shawn, *Sleep Smarter*, Hay House UK Ltd, 2016.

Taleb Nassim, *Antifragile*, Les Belles Lettres, 2013.

Thaler Richard, Sunstein Cass, *Nudge : Comment inspirer la bonne décision*, Pocket, 2012.

Tran Vu, *Effortless Reading*, CreateSpace Independant Publishing Platform, 2015.

Remerciements

Je dois remercier en premier lieu Florian Migairou, responsable éditorial chez Eyrolles, qui m'a découvert et contacté pour me proposer un contrat d'édition. Il a joué un rôle essentiel et sans lui ce livre n'aurait pas existé. Sa bienveillance, son intelligence relationnelle, son ouverture d'esprit, ses retours pertinents en ont fait un interlocuteur privilégié. Je suis vraiment chanceux d'être tombé sur une telle personne de qualité. J'ai adoré discuter avec lui du marché du livre, des tendances futures et de l'entrepreneuriat. J'ai été accompagné tout au long des premières étapes du processus d'écriture. Je salue aussi sa patience infinie et son calme olympien alors que je repoussais sans cesse les délais. Il m'a donné l'espace dont j'avais besoin pour créer un livre dont je serai fier et a défendu mes idées à chaque étape.

Je remercie Benoît Wojtenka, mon mentor, pour ses conseils, sa clairvoyance et son discernement. C'est un être solaire, généreux et bienveillant. Son parcours remarquable m'inspire et sa grande intelligence est au service du bien du beau et du vrai, si cher à la philosophie de vie qu'il applique dans la qualité des produits et des services chez BonneGueule.

Je suis reconnaissant envers ma mère et ma petite sœur. Même si ma mère ne pourra pas lire ce livre, tout ce qu'elle m'a toujours souhaité est de réussir ma vie et de ne jamais se laisser abattre. Quant à ma petite sœur, Céline, je la remercie pour sa complicité, son humour et son écoute. Je veux que ma mère et ma petite sœur sachent que je les aime.

J'aimerais remercier les nombreuses personnes qui ont lu les premières versions du manuscrit, notamment Joséphine Bouchez, Isabelle Brothier, Matthieu Dardaillon, Valentin Decker, Pierre Godard, Anne de Luca, Warren Manouélian, Alexis Minchella, Sélim Niederhoffer, Guillaume Parrou, Hugo Prager, Olivier Roland, Karine Sabatier, Ivan Seisen, Laurent Sovet. Le livre a grandement bénéficié de vos commentaires et suggestions.

Je remercie l'équipe d'Eyrolles qui fait de ce livre une réalité. Merci à Marie Pic-Pâris Allavena, directrice générale du groupe Eyrolles, Claudine Dartyge, directrice éditoriale des éditions Eyrolles, Sabine Jacquier, responsable marketing, Oriane Gambatesa, assistante éditoriale, de m'avoir témoigné leur soutien lors de nos rencontres. Merci à David Lerozier, préparateur chevronné, pour sa relecture approfondie, ses conseils précis et ses suggestions pertinentes qui m'ont permis d'enrichir l'ouvrage à un niveau inespéré. Merci à Emmanuelle Peraldi, correctrice, d'avoir corrigé les coquilles du livre. Merci à Nicolas Wiel, chef du studio Eyrolles, d'avoir conçu une magnifique couverture pour ce livre.

Si ce livre est ce qu'il est, c'est aussi grâce à des personnes exceptionnelles qui m'ont permis d'écrire ce livre grâce à leurs travaux. Je voudrais ainsi remercier Robert Greene, Yuval Noah Harari, James Clear, Brian J. Fogg, Charles Duhigg, Nir Eyal et Ryan Holiday d'avoir inspiré mes réflexions de manière significative.

Et finalement, vous. La vie est courte et vous avez partagé avec moi une partie de votre temps précieux en lisant ce livre. Je vous remercie.

Applications utiles

7 Minutes Workout, [188](#)
AdBlock, [139](#)
Anki, [217](#)
Any.do, [123](#)
Arrêter de fumer Assistant, [84](#)
Asana, [123](#)
aText, [159](#)
Babbel, [225](#)
Bankin, [247](#)
Beeminder, [100](#)
Block Site, [92](#), [139](#)
Boomerang, [154](#)
Bring !, [178](#)
Buffer, [159](#)
Busuu, [225](#)
Calendly, [159](#)
Calm, [200](#)
Castbox, [234](#)
Coursera, [215](#)
Dashlane, [159](#)
Daylio, [232](#)
Day One, [232](#)
Drops, [225](#)
Duolingo, [225](#)
edX, [215](#)

Evernote, [123](#)
« Exercices à la maison – Sans équipement », [188](#)
Fiverr, [156](#)
Freedom, [139](#)
Freeletics, [188](#)
Geev, [240](#)
Google Keep, [123](#)
Gorgias, [159](#)
HabitBull, [68](#)
Habitica, [66](#), [124](#)
Hazel, [158](#)
Headspace, [200](#)
Hootsuite, [159](#)
IFTTT, [158](#)
Journal de Questions, [232](#)
Julie Desk, [156](#)
Khan Academy, [215](#)
Kwit, [84](#)
Lastpass, [159](#)
Lightkey, [159](#)
LingoDeer, [225](#)
LinkedIn Learning, [215](#)
LiveMentor, [215](#)
Loop – Suivi d'habitudes, [68](#)
Malt, [156](#)
Marinara : Assistant Pomodoro, [146](#)
MeetEdgar, [159](#)
Memrise, [225](#)
Momentum, [139](#)
MosaLingua, [225](#)

Mot du Jour, [223](#)
Notion, [124](#)
OmniFocus, [124](#)
OneTab, [139](#)
OpenClassrooms, [215](#)
Out of Milk, [178](#)
Petit Bambou, [200](#)
PhraseExpress, [159](#)
QuitNow!, [84](#)
QuitZilla, [84](#)
Qwit, [84](#)
Revolut, [248](#)
Skillshare, [215](#)
Smoke Free, [84](#)
SmokerStop, [84](#)
SticKk, [100](#)
Tandem, [225](#)
Todoist, [124](#)
Trello, [124](#)
Udacity, [215](#)
Udemy, [215](#)
Upwork, [156](#)
Yuka, [177](#)
Zapier, [158](#)

Pour suivre toutes les nouveautés numériques du Groupe Eyrolles,
retrouvez-nous sur Twitter et Facebook

 [@ebookEyrolles](#)

 [EbooksEyrolles](#)

Et retrouvez toutes les nouveautés papier sur

 [@Eyrolles](#)

 [Eyrolles](#)

Souhaitez-vous avoir un **accès illimité** aux livres gratuits en ligne ?

Désirez-vous les télécharger et les ajouter à **votre bibliothèque** ?

FrenchPDF.com

À votre service!