



# LE POUVOIR DES HABITUDES

Charles Duhigg

Livre anglais

Livre français

## LES IDÉES

### NOS HABITUDES NOUS CARACTÉRISENT

Aristote disait, il y a plus de 2300 ans : « Nous sommes ce que nous répétons sans cesse ». « **Les comportements qui surviennent inconsciemment sont des signes manifestes de notre moi le plus véritable** ». En d'autres termes, nous sommes directement caractérisés par nos habitudes. Celles-ci sont aussi extrêmement puissantes car elles créent des besoins neurologiques. Elles se forment généralement à notre insu et nous rendent souvent aveugle à leur influence. En quelques mois, tu peux te retrouver fumeur, alcoolique ou accro aux jeux sans te rendre compte de rien. Mais si se construire de bonnes habitudes est primordiale, **en posséder de mauvaises n'est pas une fatalité : on peut modifier ces habitudes. Ce n'est qu'une question de décision, de volonté et de travail.**



### LE PROCESSUS DE CRÉATION : SIGNAL + ROUTINE + RÉCOMPENSE

Une habitude suit une boucle qui permet au cerveau d'arrêter de participer pleinement à la prise de décision afin de se concentrer sur d'autres tâches. **Cette boucle se décompose en trois étapes.** Le **signal**, qui indique au cerveau de se placer en mode automatique. Cela déclenche une **routine**, action physique, mentale, ou émotionnelle. S'en suit une **récompense**, qui aide le cerveau à se représenter si cette boucle mérite d'être mémorisée à l'avenir. **À force de répétition, cette boucle devient complètement automatique : l'habitude est créée.**

De simples petits changements peuvent suffire à mettre fin à un schéma. Mais comme nous n'identifions pas le développement de ces boucles d'habitudes, nous nous aveuglons quand à notre aptitude à les contrôler.

### COMMENT CHANGER/SUPPRIMER UNE MAUVAISE HABITUDE ?

Pour modifier une habitude (routine), il faut que tu réussisses à prendre pleinement conscience de ta boucle, c'est-à-dire **identifier le signal et la récompense**. La science nous montre que **la quasi-totalité des signaux se rangent dans cinq catégories : localisation, horaire, état émotionnel, autres personnes, action précédente**. En notant ce qu'il se passe dans ces cinq catégories lors du déclenchement de ton habitude, tu trouveras ton signal. Ensuite, identifie la récompense : **quelle est la satisfaction que tu éprouves lorsque ton habitude est réalisée ? Dès lors que ton signal et ta récompense sont identifiés, cherche une routine de remplacement.** Ai confiance dans tes capacités à changer, car **avec de la volonté et de la conviction, ce changement sera toujours possible.**



### LA KEYSTONE HABIT : HABITUDE CLÉ

Certaines habitudes comptent plus que d'autres : **les habitudes clés** (ou KeyStone Habit). Elles sont extrêmement importantes car elles déclenchent un processus capable de transformer toute une vie. En agissant comme puissants leviers, elles caractérisent notamment ceux qui ont beaucoup de succès. Par exemple, des études montrent que **ceux qui font régulièrement de l'exercice se nourrissent mieux, sont plus productifs, fument moins, se servent moins de leur carte de crédit et sont moins stressés.** Ceux qui font leur lit le matin sont également plus productifs, se sentent mieux et respectent plus facilement un budget. **Pars donc à la chasse à ces habitudes clefs ! Expérimente, test, essaye de nouvelles choses et sois sensible aux éventuels impacts que tes actions peuvent avoir sur ta vie !**

Une fois que vous comprenez que les habitudes peuvent changer, vous avez la liberté - et la responsabilité - de les remodeler.

### TRAVAILLE SUR LA VOLONTÉ !!

De très nombreuses études montrent qu'en matière de réussite individuelle, la volonté est l'habitude clé la plus importante. La volonté est comme un muscle, elle se travaille et s'épuise. Ne l'utilise pas trop tôt dans la journée en mettant 30 minutes à choisir des vêtements, ou en épluchant tes emails dès le réveil. Par ailleurs, **chez l'enfant, c'est un meilleur prédicteur de réussite scolaire que le Q.I. !!** D'où l'importance d'inscrire son enfant à des activités sportives ou musicales... En imposant à ton enfant une heure d'exercice physique ou 15 minutes de concentration devant un instrument, il développera son muscle de la volonté ...