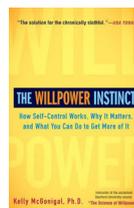


THE WILLPOWER INSTINCT

Kelly McGonigal

Livre anglais



LES IDÉES

L'AUTODISCIPLINE COMMENCE PAR UNE PRISE DE CONSCIENCE

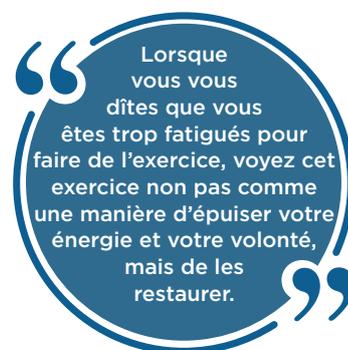


Avoir besoin de volonté pour faire (ou ne pas faire) quelque chose signifie qu'il existe un conflit entre une envie immédiate et un objectif sur le long-terme. Or **lorsque notre esprit est distrait** (c'est-à-dire à peu près tout le temps dans notre société actuelle), **nos impulsions prennent le meilleur sur nos objectifs**. **La première clé pour avoir plus d'autodiscipline est la prise de conscience**. Sois conscient de tes envies, de ton comportement et de tes faiblesses. Sois conscient des « challenges de volonté » que tu rencontreras dans la journée (passer devant une boulangerie, internet au travail, ...), et rappelle toi souvent tes objectifs sur le long-terme (faire du sport, maigrir, être en bonne santé, ...). Personnellement je les écris dans un carnet chaque matin !



LE COMBO MAGIQUE : SPORT ET MÉDITATION

Certaines activités sont connues pour augmenter le flux sanguin dans le cortex préfrontal. C'est dans cette région du cerveau que réside notre volonté et notre self-control. **En renforçant notre cortex, nous renforçons notre autodiscipline**. Parmi ces activités, la méditation et l'exercice physique sont les plus intéressantes. **Chaque matin, 5 minutes de méditation et 5 minutes de sport te permettent d'augmenter considérablement ta volonté au quotidien** (sans oublier que ces deux activités amélioreraient aussi la qualité du sommeil => #optimisation ! [Notes de Sleep Smarter ici](#)). À l'inverse, le manque de sommeil ou l'alcool sont connus pour annihiler sérieusement les fonctions du cortex, et donc la volonté.



LE STRESS, ENNEMI NUMÉRO 1 DE LA VOLONTÉ



Stress et volonté sont deux éléments purement incompatibles sur le long-terme. **Prendre du temps pour se relaxer peut-être une des meilleures choses à faire pour restaurer notre volonté** (plutôt cool !!). Lorsque tu fais face à un challenge de volonté, fais de la respiration lente. Inspire pendant 5-6 secondes, expire pendant 5-6 secondes, le tout pendant quelques minutes. Plusieurs autres activités peuvent facilement diminuer notre stress : **faire du sport, écouter de la musique, se faire masser, marcher dans la nature ...** (attention aux « faux anti-stress » : internet, jeux-video, télévision, cigarette, shopping ...)



LA RÈGLE DES 10 MINUTES

“ La volonté est comme un muscle. Lorsqu'elle est sollicitée, elle se fatigue. Si vous ne reposez pas vos muscles, vous pouvez perdre toutes vos forces, comme un sportif qui donne tout jusqu'à l'épuisement. ”

Lorsque nous avons une envie ou tentation particulière, de la dopamine est libérée dans notre cerveau. C'est l'hormone de la récompense, qui va nous pousser à succomber à notre envie. **La prochaine fois (et toutes les autres) que tu feras face à une telle envie, force-toi à attendre 10 minutes**. Pendant ces dix minutes, rappelle-toi quels sont tes réels objectifs. Mets de la distance, physique et visuelle, avec cette envie. **Si après 10 minutes, ton envie est toujours présente, tu peux y succomber**. À l'inverse, si tu dois faire quelque chose que tu procrastines, fais le pendant 10 minutes, et ensuite tu auras le droit d'arrêter !

CULPABILISER : MAUVAISE IDÉE



Lorsque l'on succombe à une tentation, on utilise souvent la culpabilité comme future source de motivation. Les recherches montrent que c'est tout l'inverse qui se produit. Cela peut sembler contre-intuitif, mais **culpabiliser nous pousse plus souvent à abandonner**. Voici donc une règle d'or : **sois sympa envers toi-même**. Fixe-toi des objectifs élevés, mais pardonne-toi facilement lorsque ça ne se passe pas comme prévu. Nous avons tous des ratés. Toi aussi tu succomberas à cette pâtisserie alors que tu es en plein régime ou tu iras surfer sur le net au lieu de travailler sur ton projet. **Essaye de ne jamais te sentir coupable, mais de te servir de cette expérience pour apprendre !**