

SMARTER FASTER BETTER

Charles Duhigg

Livre anglais

LES IDÉES

MOTIVATION = CONTRÔLE + SENS

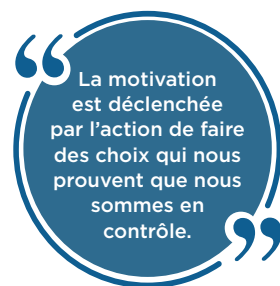


Charles Duhigg développe huit concepts qui peuvent faire une différence sur notre productivité et notre succès. **Le premier est la motivation.** Tout d'abord, la science nous montre que **la motivation est en réalité une capacité : elle se travaille et se développe.** **Se prouver que nous avons le contrôle sur nos actions** est le premier pré-requis d'une bonne motivation (c'est la différence entre se sentir responsable et victime). **Cette sensation de contrôle tend à nous faire travailler plus dur** et nous aide à dépasser nos limites. **On la développe en prenant plus de décisions.** **La deuxième facette de la motivation est cette idée de sens :** pourquoi on fait ce que l'on fait ? Tu peux en découvrir plus sur la science de la motivation [ici](#) avec Piers Steel, et sur l'idée de sens, [ici](#) avec Simon Sinek.



NOTRE CONCENTRATION DANS LA BONNE DIRECTION

Deuxième étape : une fois que l'on est motivé, il faut **maîtriser la faculté à se concentrer sur ce qui importe vraiment.** Duhigg nous dit que **notre attention est comme un projecteur :** nous pouvons choisir si nous voulons que sa vision soit élargie (on succombe aux distractions), soit resserrée (concentrée sur un point précis). Une belle idée pour être plus concentré serait de **supprimer l'influence de la décision dans nos actions** et de **mettre en place des stratégies d'implémentation d'intention** ([vues en idée n°2 avec Mr. Pychyl ici](#)). Deux apps que j'utilise au quotidien pour optimiser ma concentration : [brain.fm](#) et [Focus Keeper](#) (technique du pomodoro).



SE FIXER DES OBJECTIFS À LA FOIS STRETCH ET SMART



Dans le domaine des objectifs, plusieurs écoles s'affrontent, notamment celle de se fixer des objectifs toujours plus fous, pour rêver toujours plus haut (stretch goals) et celle de se fixer des objectifs plus mesurés, plus atteignables (SMART goals). Duhigg ne tranchera pas, il nous dit que **les deux sont nécessaires : des objectifs ambitieux nous apportent une notion de sens**, alors que les objectifs SMART nous offrent plus de contrôle ainsi qu'un système plus concret pour les atteindre. Pour rappel, un objectif S.M.A.R.T est un objectif **Spécifique, Mesurable, Atteignable, Réaliste et Temporellement défini.** On en parle dans [le cours « Objectifs 101 »](#) juste [ici](#) !



SAVOIR TRAITER L'INFORMATION



Choisissez un objectif un peu fou qui reflète vos plus grandes aspirations. Puis brisez-le en de petits sous objectifs que vous rendrez SMART.

Depuis plusieurs années, **la quantité d'information disponible explose.** En revanche, notre capacité à l'absorber, à apprendre de cette information, n'a pas suivi la même progression, et **ce surplus de données non traitées affecte largement notre prise de décision au quotidien.** Un moyen de lutter contre ce phénomène d'aveuglement d'information (incapacité à se servir correctement de la donnée disponible) est de constamment la manipuler, l'analyser, la transformer. On veut créer une sorte de disfluente et **faire un effort réel pour traiter l'information reçue.** On en discute plus dans l'idée n°5.

APPRENDRE À APPRENDRE



L'idée de la « disfluente » est de créer une rupture, d'**introduire une difficulté supplémentaire entre la façon dont l'information nous arrive et la façon dont nous la digérons.** C'est d'une manière générale l'une des clés pour optimiser son apprentissage : **toujours échapper la facilité.** Par exemple, tu retiendras bien plus ce que tu apprends dans ces morningnotes si tu prends des notes, car le processus de prise de note est plus difficile que la simple lecture. Et tu optimiseras encore plus si tu prends des notes à l'écrit plutôt que des notes numériques (car écrire demande plus d'effort que de taper sur un clavier). On en parle notamment dans la note du livre *Une mémoire Infaillible* ([notes ici](#)) : **lorsqu'on révise un sujet, commencer par essayer de restituer nos connaissances pendant 5-10 minutes est bien plus efficace qu'une simple relecture de notre fiche.**