



ASSIMILER DE NOUVELLES HABITUDES : quelques conseils pour prendre de meilleures habitudes

Selon *Statistic Brain*, moins de 10 % des personnes atteignent leur objectif lorsqu'elles essaient de créer de nouvelles habitudes. En matière de sécurité, chacun sait que les bonnes habitudes sont essentielles. La plupart des choses que nous faisons chaque jour relèvent de l'habitude. Savoir changer ou former de nouvelles habitudes de manière efficace s'applique donc à de nombreux domaines de la vie. Ne vous contentez pas d'atteindre un seul objectif, la prise d'habitudes doit faire partie intégrante de l'amélioration de votre vie et ce guide vous aidera à apprendre comment prendre des habitudes une fois pour toutes.

Si vous voulez créer une nouvelle habitude, qu'elle soit liée à la sécurité ou autre, vous devez d'abord l'associer à un signal existant. Duhigg a découvert qu'au lieu de se concentrer sur la routine (l'habitude) pour effectuer un changement, il faudrait accorder plus d'attention aux signaux et aux récompenses. La prise de conscience de cette « boucle de l'habitude » nous rend capables de créer consciemment de nouvelles habitudes bénéfiques. Déterminer comment le signal et la récompense influencent la formation des habitudes vous aide à changer votre façon de faire.

Dans son livre, *Le pouvoir des habitudes : Changer un rien pour tout changer*, Charles Duhigg explique que les habitudes se décomposent en trois composantes, appelées la « boucle de l'habitude » :

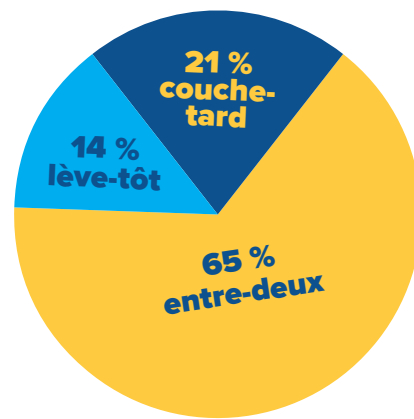
- 1 SIGNAL
- 2 ACTION
- 3 RECOMPENSE

Le signal est l'élément déclencheur (il peut s'agir d'une combinaison de signaux visuels, olfactifs, auditifs, du goût ou du toucher) ou un rappel qui prédéfinit la routine habituelle qui suit. Les récompenses sont l'augmentation ou la diminution d'émotions, de pensées ou de sentiments – qu'ils soient agréables ou désagréables. La récompense doit être suffisamment puissante pour que votre cerveau se souvienne que la boucle de l'habitude vaut la peine d'être mémorisée pour l'avenir.

Un rituel matinal ordinaire peut illustrer le fonctionnement de cette boucle. Le signal est le réveil et l'habitude consiste à appuyer sur le bouton de répétition dans un mouvement automatique qui ne demande aucune réflexion. La récompense est de pouvoir dormir neuf minutes de plus jusqu'à ce que l'alarme se déclenche à nouveau.

**moins de 10 % s'en
tiennent à leurs objectifs**

**60 à 80 % ne sont NI
LEVE-TOT NI COUCHE-TARD**



Disons que la nouvelle habitude, dans ce cas, est de faire son lit le matin. Associez cette action à la sonnerie du réveil, utilisez la récompense d'avoir évité l'embarras d'une chambre mal rangée lorsque vous avez des invités comme motivation non pas pour faire un petit somme, mais pour vous réveiller et faire votre lit. Lorsque vous répétez ce scénario, la routine changera éventuellement, passant de la répétition du réveil au lever et à la préparation automatique du lit. Il est important de garder cette récompense à l'esprit si vous voulez réussir.

Cela peut également avoir un impact sur ce que Duhigg a appelé les *habitudes clés*. Les habitudes clés correspondent au développement de multiples bonnes habitudes. En faisant votre lit le matin, vous pouvez aussi vouloir que le reste de votre chambre soit bien rangé, ce qui vous fait ramasser le linge sale en sortant de votre chambre – comme un effet domino. Le même schéma s'applique à la sécurité. Vous pouvez commencer par prendre l'habitude d'enfiler votre EPI avant de commencer à travailler. Cela vous amènera à réfléchir aux dangers potentiels dans d'autres zones du chantier, l'habitude fondamentale d'être dans un esprit de sécurité vous amènera à inspecter les outils avant de les utiliser, à repérer les équipements en mouvement avant de vous déplacer, etc.

Lorsque vous envisagez de créer de nouvelles habitudes, il est courant de choisir un jour précis pour commencer. Dans le cas des résolutions du Nouvel An, ce jour est le 1er janvier. Une nouvelle année symbolise souvent un nouveau départ pour les gens et quelle meilleure façon de recommencer à zéro que de créer de bonnes habitudes ? L'expert Daniel Pink en a déduit que lorsqu'on donne un sens particulier à une journée, cela peut contribuer à créer de nouvelles habitudes. En fait, dans son livre *When: The Scientific Secrets of Perfect Timing*, il a identifié 86 jours qui sont efficaces pour prendre un nouveau départ, y compris les lundis, le premier jour du mois ou le premier jour d'une nouvelle saison (printemps, été, automne, hiver) pour n'en citer que quelques-uns.

Chaque individu possède un chronotype (manifestation du rythme cardiaque), qui a un impact sur la façon dont il se sent et réagit aux stimuli émotionnels puisque notre état d'esprit fonctionne selon un cycle programmé tout

au long de la journée. Pink mentionne que les lève-tôt traversent leurs hauts et leurs bas émotionnels plus tôt dans la journée que la plupart des autres gens parce qu'ils commencent leur journée plus tôt. Les couche-tard fonctionnent au ralenti le matin et travaillent donc mieux tard dans la soirée. Il est intéressant de noter que 60 à 80 % des gens ne sont ni lève-tôt ni couche-tard, mais se situent entre les deux. Connaître votre chronotype peut vous aider à déterminer vos horaires de performance maximale. Si vous êtes une personne matinale ou si vous êtes entre-deux, planifiez les activités liées à votre nouvelle habitude pour le matin. Si vous êtes une personne nocturne, essayez de vous débarrasser de vos activités banales dans l'après-midi et réservez votre temps de prise d'habitudes pour plus tard dans la soirée.

Combien de temps doit-on donc répéter un comportement jusqu'à ce qu'il se maintienne ?

On croit souvent à tort qu'il faut 21 jours pour prendre une nouvelle habitude. Cette notion proviendrait d'un ouvrage de Maxwell Maltz intitulé *Psycho Cybernetics*, dans lequel il explique qu'il faut au moins 21 jours pour modifier de manière perceptible une image mentale (comme pour s'habituer à son visage après une opération de chirurgie plastique). De là, « 21 jours » sont devenus le nombre magique de jours nécessaires pour prendre une habitude. Malheureusement, les choses ne sont pas si simples. Il n'existe pas de nombre magique – et il n'y a pas matière à planifier les habitudes sur un calendrier.

Pour former de nouvelles habitudes consciemment, il est nécessaire d'identifier certains éléments propres à votre personne. La formation d'une habitude peut prendre 21 jours pour certains individus et des centaines de jours pour d'autres. Des chercheurs de l'University College de Londres ont constaté, en fonction de la personne et de l'habitude en question, qu'il faut en moyenne 66 jours pour intégrer un comportement comme automatisme, parmi des résultats allant de 18 à 254 jours. Ce n'est pas tant le nombre de jours, mais plutôt les signaux et le nombre de répétitions effectuées qui forment une habitude. Une habitude qui se manifeste sur le lieu de travail n'aurait pas lieu pendant vos jours de congé – mais cela n'empêche pas cette habitude d'être forte pendant que vous êtes au travail.

VOICI QUELQUES CONSEILS QUI VOUS AIDERONT À CRÉER DE NOUVELLES HABITUDES.



1

COMMENCER PETIT

Faites un petit pas chaque jour.

C'est bien de garder l'objectif final à l'esprit, mais la raison la plus courante pour laquelle les gens ne parviennent pas à créer des habitudes est qu'ils fixent des délais trop ambitieux pour atteindre leurs objectifs. Lorsque l'on fait un effort, on aime obtenir une satisfaction immédiate, une preuve concrète de l'utilité du travail. Si vous commencez à essayer d'atteindre un grand objectif, vous risquez de vous sentir dépassé et d'abandonner. Traitez plutôt ce grand objectif comme votre motivation, pendant que vous réalisez des petits pas pour y arriver. Les petits objectifs sont plus faciles à atteindre et leur réalisation vous donnera un sentiment d'utilité et d'accomplissement.

Lorsque vous commencez avec de petites tâches faciles, ajouter une autre petite tâche vous semblera assez facile jusqu'à ce que vous ayez ouvert la voie à votre objectif final. Par exemple, disons que vous avez pour but de faire tous les matins 5 kilomètres de marche sportive avant d'aller au travail. Si vous commencez d'entrée de jeu par tenter 5 kilomètres alors que vous n'avez pas du tout l'habitude de marcher, vous êtes voués à l'échec car ce sera trop difficile. Mais si vous commencez par une marche de 10 minutes le matin, vous pouvez facilement faire cela pendant une semaine environ jusqu'à ce que vous vous y habituiez. Ensuite, augmentez la durée de votre marche par intervalles de 5 ou 10 minutes jusqu'à ce que vous ayez lentement progressé jusqu'à une marche de 45 minutes (le temps moyen nécessaire pour parcourir 5 kilomètres). Ce qui semblait être un noble objectif au départ est devenu réalisable grâce à des augmentations progressives. Et en continuant à le faire régulièrement, vous avez pris l'habitude de marcher avant le travail.



2

CHANGER VOTRE POINT DE VUE

Tout comme la combinaison de petites tâches jusqu'à ce que vous atteigniez votre objectif final, la façon dont vous mesurez ces tâches joue également un rôle dans la prise d'une habitude régulière. Dans l'exemple précédent, l'objectif final était une marche de 5 kilomètres avant le travail. Si vous devez atteindre cet objectif et que vous en mesurez en kilomètres, cela ressemble à un objectif ardu.

Mais que se passe-t-il si vous changez l'unité de mesure ? Préférez-vous marcher un kilomètre et demi, ou marcher pendant 15 minutes ? En moyenne, ces objectifs sont identiques, mais les minutes nous paraissent inconsciemment beaucoup plus faciles à réaliser que les kilomètres, car notre cerveau comprend les minutes mieux qu'il ne comprend les kilomètres. En changeant l'unité de mesure, vous percevez l'objectif comme réalisable et vous avez beaucoup plus de chances de l'atteindre. Il est important de changer votre point de vue sur les choses et de trouver un moyen de mesurer votre objectif qui ne vous fera pas abandonner avant de commencer.

**3**

SE PRÉPARER

Dans le cadre de votre plan, préparez-vous à gagner. Facilitez les choses en vous préparant à l'avance. En prenant cinq minutes pour vous préparer, vous éliminez en fait toutes les excuses qui vous empêcheront de poursuivre.

Par exemple, si vous voulez manger sainement, ayez à portée de main des fruits et des légumes coupés en morceaux pour un accès facile. S'ils ne sont pas préparés, il est tellement plus facile de prendre un autre encas plus rapide (et souvent moins sain). Ou si vous voulez vous promener le matin, sortez toutes les choses dont vous aurez besoin pour votre promenade la veille au soir. Lorsque vous aurez facilement accès à vos vêtements, à vos chaussures de marche et à un lecteur de musique bien chargé, vous n'aurez plus d'excuse pour ne pas y aller – en plus, vous vous êtes déjà donné la peine de sortir vos affaires.

**4**

SE CONCENTRER SUR LA RÉCOMPENSE

Pour qu'une habitude fonctionne, il faut en vouloir la récompense. *La vouloir vraiment.* Lorsqu'on essaie de remplacer une vieille habitude par une nouvelle, il peut être difficile de visualiser l'importance de cette nouvelle récompense. C'est pourquoi les gens échouent souvent lorsqu'ils essaient d'arrêter de fumer – cette cigarette a été la récompense pendant si longtemps qu'il est difficile de percevoir l'arrêt du tabac comme une récompense. Jusqu'à présent, rien de mal n'est vraiment arrivé à cause du tabagisme (en fait, on fume généralement parce que l'on apprécie ça) et il est facile de ne pas bien évaluer les avantages de l'arrêt du tabac.

Parfois, on a besoin d'une petite frayeur niveau santé pour comprendre à quel point l'on souhaite cette nouvelle récompense. Un jour où l'on a du mal à respirer, la récompense d'une meilleure santé devient soudain plus évidente. L'accent est mis non plus sur l'arrêt du tabac, mais sur une meilleure santé, et cette nouvelle motivation aide à créer une nouvelle routine.

**5**

SE PRÉPARER AUX ÉCHECS

Il semble contre-productif de prévoir d'échouer, mais quand il s'agit de prendre des habitudes, nous rencontrons toujours des revers imprévus et des choses échappent à notre contrôle. En se préparant aux échecs, vous risquez moins d'être surpris par les revers, ce qui élimine la frustration qui vous pousse à baisser les bras ou à vous culpabiliser. Anticiper les obstacles à l'avance permet de mettre en place un plan pour les surmonter.

La meilleure approche est d'accepter que les échecs fassent partie du processus et de continuer à avancer pour atteindre votre objectif. Par exemple, en acceptant les revers, on est moins susceptible de renoncer complètement à un nouveau régime alimentaire simplement parce que l'on a succombé à un plat gourmand ou à un délicieux dessert. On n'y verra qu'un simple contretemps et non la fin du monde, ce qui permettra de se remettre plus facilement sur les rails.

VOICI QUELQUES RÈGLES À SUIVRE POUR ADOPTER DE NOUVELLES HABITUDES.

À ne pas faire



1

REPORTER LE DÉMARRAGE

Le problème que pose le choix d'un jour précis pour commencer votre nouvelle habitude est que lorsque ce jour vient et qu'il se termine sans que l'on ait essayé de commencer votre habitude, on aura tendance à attendre le lundi suivant ou le début du mois suivant pour recommencer à zéro. Selon les célèbres paroles d'un grand procrastinateur : « Pourquoi faire aujourd'hui ce qu'on peut remettre à demain ? »

Daniel Pink a indiqué qu'attribuer un sens à une journée peut aider à donner une motivation à commencer votre habitude. Mais si l'attribution d'une journée n'a pas fonctionné, vous devez simplement prendre les choses en main et créer une routine à partir de là. Par exemple, si le lundi est venu et déjà passé, faites en sorte de commencer le mardi. Le plus important est de commencer concrètement à créer cette habitude, le jour en lui-même n'est pas crucial pour garder votre cap.

À ne pas faire



2

BAISSER LES BRAS

Si vous ne voyez pas les résultats que vous pensiez voir immédiatement, ne jetez pas l'éponge. La raison pour laquelle on parle de « travailler sur ses habitudes » est qu'elles demandent effectivement beaucoup de travail. Une autre chose importante à retenir est que, étant humain, il vous arrivera toujours de faire des erreurs, mais ne vous découragez pas.

Si vous essayez de créer une nouvelle habitude en remplaçant une ancienne et que vous rechutez accidentellement, tout n'est pas perdu. Pensez aux progrès que vous avez accomplis et vous aurez moins tendance à abandonner – je suis arrivé jusqu'ici, je ne veux pas revenir en arrière maintenant, tout cela n'aurait servi à rien.

À ne pas faire



3

GARDER ÇA POUR SOI

La meilleure façon de s'assurer que vous vous en tenez à ce que vous avez prévu est d'impliquer quelqu'un d'autre. Si vous partagez vos objectifs avec d'autres, ils vous tiendront responsable, ce qui est essentiel pour respecter une routine et atteindre vos objectifs.

Devoir dire à quelqu'un que vous avez échoué est plus pénible que de manquer une journée et de reprendre tranquillement le lendemain. C'est pourquoi il est bon d'amener un copain à la salle de sport. Ils vous pousseront à aller un peu plus loin où, si vous étiez seul, vous vous arrêteriez quand ça devient trop dur.

La clé pour faire durer les habitudes est de trouver ce qui fonctionne pour vous. S'il est utile de déterminer tous les facteurs individuels qui vous aideront à réussir, commencez par cette liste de choses à faire et à ne pas faire pour vous assurer de réussir à créer votre nouvelle habitude.

Visitez fr.safestart.com pour des ressources supplémentaires sur les habitudes.

<https://fr.safestart.com/>
SafeStart France

details@ssi.safestart.com
Tél.: +353 (0) 98 24551

6 Cedar Crescent
Cedar Park, Newport Rd
Westport, County Mayo
Ireland

Copyright © 2020 SafeStart
SafeStart, une division
d'Electrolab Limited
Tous droits réservés.