

Créer une nouvelle habitude

Que ce soit pour arrêter de fumer, perdre du poids ou n'importe quel changement d'envergure dans vos habitudes (comme travailler chez soi différemment et mieux), les points suivants vous épauleront pour assurer la transition et protéger la solidité de votre nouvelle position.

Les bonnes résolutions ont souvent bien du mal à tenir. Elles doivent affronter de mauvaises habitudes installées il y a longtemps et répétées un très grand nombre de fois. A chaque occasion, le cerveau aura à choisir entre (au moins) deux alternatives : la vieille habitude et celle que l'on cherche à installer. Le choix spontané à une base émotionnelle, on prendra naturellement la voie qui nous provoque le moins de stress, qui nous demande le moins d'efforts et qui nous apporte le plus de plaisir immédiat.

Au départ on est motivé, donc on va court-circuiter le choix naturel pour pousser volontairement vers la nouvelle habitude. Le problème c'est que la motivation ça s'érode souvent très rapidement, et donc si on n'a pas fait des changements en profondeur l'ancienne habitude va revenir au galop.

Prendre une nouvelle habitude ça se prépare

Avant de se lancer il faut se demander qu'est ce qui nous motive, quel est notre but et de voir si l'on a des doutes. La motivation va être notre carburant et nos doutes des trous dans le réservoir. Il faut que notre objectif nous parle réellement et il faut adresser les doutes, les écouter et les régler.

On doit aussi se demander quels sont nos ressources et quels sont nos obstacles. Ça nous permettra d'organiser notre stratégie et d'anticiper les problèmes à venir. Parmi les obstacles, il y a l'envie que notre changement échoue. Même si notre ancienne habitude ne nous donne pas vraiment satisfaction, elle est parfaitement intégrée dans notre vie, et si elle a tenu jusque là c'est qu'elle nous a offert bien des avantages... tous ces bénéfices secondaires pourraient être perdus en changeant d'habitude, donc il faut les intégrer dans notre stratégie. On doit trouver un moyen de les préserver ou un bon substitut.

Installer une nouvelle habitude.

Quand on décide de changer ses habitudes ce n'est généralement pas pour faire quelque chose de plus facile ou de moins stressant, on a pas besoin de

conseil ou d'aide pour se laisser glisser tranquillement tiré par la force de gravité. Non, généralement on a besoin d'un coup de pouce pour se relever et nous dépasser. Du coup la nouvelle position est problématique : elle provoque plus de stress, et elle demande plus d'efforts.

Quand on sort des sentiers battus, on manque de repère, on doit être plus concentré, on ne sait pas nécessairement à quoi s'attendre, et donc au final ça génère beaucoup de stress. Plus les nouvelles actions seront répétées plus elles seront faciles à répéter, les circuits neuronaux se forment et se renforcent à chaque itération. On prend ses marques et le stress descend.

A chaque fois qu'on prend la bonne voie, il nous faut nous rappeler pourquoi on la prend, ça lance la motivation, et il nous faut prendre le temps à chaque étape réussie de nous féliciter, il faut amener le plus de joie et de plaisir possible dans ce chemin neuronal, que le cerveau associe la nouvelle habitude à du plaisir et non juste à un effort supplémentaire.

En cas de rechute

Notre nouvelle habitude toute fraîche s'insère dans un contexte, elle est généralement, à ses débuts, assez fragile et avec un stress ou une modification du contexte elle pourrait se voir supplanter de nouveau par l'ancienne habitude. La rechute n'annule pas le travail qui a été fait jusque-là. A chaque fois qu'on a répété la nouvelle habitude on l'a renforcé et ça ne va pas disparaître.

Il faut commencer par faire le point, non pas en pestant contre cet échec mais en se servant de ce résultat pour mieux comprendre comment ça fonctionne en nous, où sont nos fragilités ce qui nous aidera à développer des idées pour pouvoir les compenser.

Une fois l'analyse faite et que les éventuelles difficultés de tailles sont élaguées on peut se relancer... et nous féliciter pour cette ténacité qui permet de ne pas baisser les bras.