

3 minis habitudes
de BJ Fogg

UNE EXPERIMENTATION AVEC **CARO HARDY**
POUR ARRETER DE PROCRASTINER

Mise en place des 3 mini habitudes

- 1 – Lisez ce document – **en entier**
- 2 – Choisissez vos 3 minuscules habitudes
- 3 – Envoyez-les moi par e-mail à cette adresse : caroline@carolinehardy.fr

Effectuez chaque jour de lundi à vendredi vos 3 habitudes et répondez chaque jour à mon e-mail *Avez-vous effectués vos habitudes aujourd'hui ?*

Le dernier jour, dites-moi comment s'est passé la semaine, en répondant aux quelques questions que je vous enverrai.

L'idée derrière les 3 minis habitudes

Puisque je ne peux pas compter sur ma volonté pour réellement changer, je suis très intéressée par la vision de BJ Fogg, professeur en psychologie comportementale à l'université de Stanford, qui pense que pour se créer de nouvelles habitudes, le mieux est de commencer par ce qu'il appelle des « Tiny Habits » et que je choisis de traduire en français par « minis habitudes ».

J'ai envie de tester cette expérience avec deux objectifs :

- 1 – Je crois que l'environnement dans lequel on est et la pression sociale qu'on ressent est une source importante de motivation. Donc par ce petit exercice qu'on peut faire tous ensemble, et en en rendant compte aux autres, je pense qu'on est plus à même de réussir.
- 2 – Le but de l'expérimentation est de pratiquer notre aptitude à créer de nouvelles habitudes. L'idée n'est pas d'apprendre une habitude en particulier mais plutôt d'apprendre l'aptitude à créer de nouvelles habitudes, ce qui est différent et vraiment la solution pour changer sur le long terme.

Qu'est-ce qu'une mini habitude ?

Une mini habitude nous explique BJ Fogg est un comportement :

- qu'on effectue au moins une fois par jour
- qui prend moins de 30 secondes
- qui requière un effort minimal

Donc assurez-vous pour choisir vos 3 minis habitudes qu'elles soient en adéquation avec les trois critères ci-dessus. Dans plusieurs semaines, une fois l'habitude bien encrée et seulement à ce moment là, vous pourrez élargir votre objectif et l'habitude en question. Par exemple, commencez simplement par prendre l'habitude de mettre vos chaussures de sport, mais sans pour autant aller courir, ou par utiliser du fil dentaire mais seulement sur une seule dent ! Pour cette semaine, et pour s'assurer de ne pas échouer, il est important qu'on garde une idée la plus simple possible.

Exemples de mini habitudes

Voici quelques exemples de mini habitudes et notez bien que le nouveau comportement que vous essayer d'implémenter est combiner à une habitude déjà existantes (Après ..., faites ...).

- « Après m'être brossé(e) les dents, je vais utiliser du fil dentaire sur une dent »
- « Après avoir entendu une sonnerie de téléphone, je vais expirer longuement et me relaxer pendant deux secondes »
- « Après avoir fait la vaisselle le soir, je vais lire une phrase de mon livre »
- « Après avoir passer la porte de chez moi en rentrant du bureau, je vais me changer et mettre mes chaussures de sport »
- « Après être rentré(e) chez moi, je vais mettre toutes les reçus et tickets de caisse dans une boite »
- « Après être sorti(e) du métro, je vais m'étirer rapidement »
- « Après m'être brossé(e) les dents le matin, je vais mettre du baume à lèvres »
- « Après m'être levé(e), je vais faire une pompe »
- « Après avoir enlevé mes chaussettes, je vais les mettre directement dans le panier à linge sale »

Si vous ne savez pas quelles minis habitudes choisir, vous pouvez simplement en prendre dans la liste. Souvenez-vous simplement que les minis habitudes doivent être facile à faire. Plus facile est le comportement, moins il doit s'appuyer sur la motivation, sur laquelle on ne peut pas toujours compter.

Il est aussi important de noter que les minis habitudes sont créées à un horaire précis : elles viennent après une habitude existante, qui doit être quelque chose que vous faites tout le temps. Donc pensez à un moment dans votre emploi du temps qui sera le bon pour votre nouvelle habitude et incluez-le dans l'e-mail que vous m'envoyez.

Note : BJ Fogg insiste sur le fait que « après » est mieux que « avant » pour une nouvelle habitude parce que l'action que vous faites comme un reflexe peut alors servir de signal déclencheur (« trigger ») pour la nouvelle habitude.

Mes trois minis habitudes

Voici les 3 minis habitudes que j'ai choisies pour cette semaine :

- Après avoir avalé la dernière bouchée de chaque repas, je vais méditer 5 secondes en me concentrant sur ma respiration.
- Après avoir fait la vaisselle du petit-déjeuner, je vais apporter un pichet d'eau et un verre sur mon bureau.
- Après m'être brossée les dents, je vais utiliser du fil dentaire sur une dent.

Méditer, boire plus d'eau et utiliser du fil dentaire sont des habitudes que j'aimerais implémenter dans ma vie. Pour le moment, ces habitudes sont réduites à leur action la plus basique, la plus facile possible mais c'est ce qu'il faut. Je veux simplement m'entraîner à pratiquer l'habileté à créer une nouvelle habitude, avec l'idée qu'un jour, si je veux instaurer une habitude plus importante dans ma vie, je serais prête. Pour le moment, ces nouvelles habitudes doivent être excessivement simples. J'ai donc déjà tout pré-préparé : le fil dentaire est posé juste à côté de ma brosse à dent pour que je n'ai pas à le chercher, que ça me prenne vraiment moins de 15 secondes et 0 effort.

Faites pareil. Choisissez-en trois. Les mêmes que moi ou d'autres et envoyez-les moi. Puis préparez votre environnement afin que cette habitude soit super facile à faire.

Déclarer sa victoire

BJ Fogg donne une dernière instruction, qui peut sembler ridicule mais il insiste donc autant faire les choses correctement. A chaque fois qu'on effectuera notre nouvelle mini habitude, on doit se dire « Victoire » et ressentir l'émotion liée au succès. On peut se dire que si rien d'autre ne s'est passé comme prévu aujourd'hui, au moins, on aura fait quelque chose correctement, ce qui est déjà pas mal... voire génial puisque ça veut dire qu'on s'améliore et qu'on progresse. Et le plus positif on se sent, plus il sera rapide de rendre l'habitude automatique dans notre vie, comme un réflexe.

Il ajoute qu'il est important que la nouvelle habitude ne soit pas ressentie comme une épreuve, auquel cas il faut encore simplifier l'habitude. Sinon, notre cerveau – qui est un flemmard de grande première – trouvera un moyen d'éviter l'exécution du comportement dans le futur. Mais si au contraire, on se sent heureux après le comportement, le cerveau nous rappellera alors de le faire.

Action

J'attends avec impatience vos e-mails avec vos 3 minis habitudes à caroline@carolinehardy.fr. Si vous avez des questions, n'hésitez pas.

Caro Hardy