

Comment mettre fin à une mauvaise habitude

Salut chers amis, merci de me rejoindre pour ce nouvel épisode de Marchez avec Johan et aujourd'hui, on va faire un peu suite à l'épisode de la semaine dernière. Tu n'es pas obligé de l'avoir entendu. Si tu n'as pas écouté l'épisode de la semaine dernière, ce n'est pas grave. Tu peux quand même suivre l'épisode d'aujourd'hui, mais pour ceux qui l'ont écouté, on a parlé la semaine dernière de comment j'applique ce que je lis. Je t'ai expliqué, j'ai partagé avec toi ma technique pour retenir et appliquer ce que je lisais. Je lis beaucoup. Souvent quand on lit beaucoup, on a des problèmes pour appliquer ce qu'on lit et j'ai partagé avec toi ma technique pour que ça ne t'arrive pas. Je n'ai pas envie que tu aies ce souci. Donc, c'est ce qu'on a fait dans l'épisode de la semaine dernière et aujourd'hui, on va voir un cas concret, un bouquin que j'ai lu, que j'applique et je vais te dire exactement ce qu'il en est.

Donc aujourd'hui, cet épisode en fait, il fait suite à un module de l'Académie Français Authentique que j'ai enregistré cette semaine. L'Académie Français Authentique, tu sais que c'est la partie de Français Authentique réservée à un certain nombre de membres qui obtiennent des modules, du contenu et qui ont accès à un certain nombre d'espaces de discussion entre eux et avec quatre francophones dont moi. Et j'ai enregistré un module de 45 minutes sur le sujet. C'est le module 55 qui sort le 1er juillet et qui parle de mettre fin à ses mauvaises habitudes. Donc évidemment, aujourd'hui dans le podcast, ce ne sera qu'un résumé. Je ne vais pas prendre 45 minutes alors que je les ai prises pour le module. Ce sera bien sûr bien moins complet que le module, mais en tout cas, ça te donnera un aperçu de la technique que j'utilise maintenant pour mettre fin à des mauvaises habitudes.

L'Académie est fermée. Pour ceux qui m'écrivent et qui me demandent comment rejoindre l'Académie, les inscriptions sont actuellement fermées, mais tu peux, si tu le souhaites, rejoindre la liste d'attente en allant sur www.francaisauthentique.com/academie. Ça te permettra d'être informé de la prochaine ouverture des inscriptions et de pouvoir avoir par exemple, ce module 55 dans lequel je parle tout simplement de mettre fin à de mauvaises habitudes. Tu auras accès en fait à tous les modules. Ceux qui s'inscrivent ont accès à tous les modules. Il y en a 55 actuellement et j'en rajoute un chaque mois.

Alors, j'expliquais dans ce module qu'il est beaucoup plus difficile de mettre fin à une mauvaise habitude que de démarrer une bonne habitude en fait. C'est plus dur d'arrêter quelque chose de mauvais que de commencer quelque chose de bon. On l'a certainement tous vu dans nos vies. Mettre en place une bonne habitude, c'est relativement simple. Il faut, il suffit de définir un moment de la journée où on fait quelque chose et de le faire chaque jour en utilisant un déclencheur, c'est-à-dire une chose dans notre vie qui est déjà une habitude. Si par exemple, tous les jours j'emmène mes enfants à l'école, c'est une habitude, je le fais tous les jours sans réfléchir, eh bien je peux y ajouter juste après,

l'habitude d'aller marcher 20 minutes. C'est ce que j'ai fait et je suis sûre du coup, à chaque fois que j'emmène mes enfants à l'école, dès que j'ai terminé, de faire une petite marche de 20 minutes. Donc voilà, ça c'est la mise en place d'une habitude sans oublier, évidemment, le fait qu'il y ait une récompense. Soit tu marches, par exemple, si l'habitude est la marche et tu aimes ça ; c'est ce qu'on appelle une récompense intrinsèque, c'est-à-dire que tu aimes exécuter l'habitude, ou si l'habitude n'est pas forcément quelque chose que tu aimes faire, eh bien, tu peux lier ce qu'on appelle une récompense extrinsèque, donc c'est une récompense extérieure à l'habitude qui peut être dans mon cas (puisque marcher, OK, c'est sympa, mais ce n'est pas la chose qui me motive ou me surmotive), écouter un podcast ou écouter un livre audio. Donc ça, c'est ma récompense pour l'exécution de la bonne habitude.

Donc déjà, premièrement, pour mettre en place une bonne habitude, tu définis le moment de la journée. Tu le fais tous les jours. Tu choisis ton déclencheur et tu y lies une récompense. Donc ça, c'est pour mettre en place une bonne habitude. Je ne dis pas que c'est facile parce que certaines bonnes habitudes sont assez dures à exécuter sur le long terme, mais en tout cas, c'est plus simple, comme on le disait, que de stopper une mauvaise habitude. J'explique... En fait, il y a des explications scientifiques de la raison pour laquelle c'est comme ça. Je les explique dans le module 55 pourquoi, pourquoi, pourquoi c'est plus dur d'arrêter une mauvaise habitude que d'en démarrer une bonne, mais on ne va pas en parler aujourd'hui. Je veux juste partager avec toi les quatre étapes à suivre pour mettre fin à une mauvaise habitude. Et c'est, pour en revenir à notre épisode de podcast de la semaine dernière, c'est une sorte de petite fiche « actions » que je m'étais faite après avoir lu le bouquin de Wendy Woods, Good habits, Bad habits (Bonnes habitudes, mauvaises habitudes). J'ai suivi la méthode dont je te parlais dans le podcast de la semaine dernière. Et en fait, elle explique, Wendy Woods, que pour mettre fin à une mauvaise habitude, il faut :

Premièrement, il y a quatre étapes en tout. Premièrement, avoir un environnement stable. Avoir un environnement stable. L'environnement, c'est tout ce qu'il y a autour de toi, c'est-à-dire les gens qui partagent ta vie, les lieux que tu visites les plus souvent (donc, ça va être ta maison ou ton appartement, l'endroit où tu vis, mais ça va aussi être ton lieu de travail, les endroits dans lesquels tu passes, le quartier dans lequel tu habites). Donc ça, c'est l'environnement général. (Je passe par ici. Je suis dans la forêt, là...). Ça, c'est quelque chose de très important parce qu'on est tous influencés par notre environnement. Si par exemple, on va essayer de suivre pendant ces quatre points, on va essayer de suivre avec un exemple, on va dire que tu as une mauvaise habitude de manger beaucoup trop de chocolat et tu sais que ce n'est pas bon pour ta santé et tu aimerais en manger moins ou arrêter complètement. Et tu sais que si tu n'utilises pas une méthode, c'est trop dur. Tu vas, dans tous les cas, tout le temps manger du chocolat parce que la volonté, la motivation n'est pas assez forte pour résoudre ce type de mauvaise habitude. Eh bien ici, en ce qui concerne l'environnement, tu vas essayer de ne pas avoir des personnes autour de toi qui mangent trop de chocolat. Tu vas essayer de, si tu le peux, par exemple, de ne pas en avoir dans ta

maison, de faire en sorte que manger du chocolat, ce ne soit pas quelque chose qui soit favorisé par ton environnement. Donc ça, ce sera le premier point : l'environnement.

Le deuxième point important, c'est d'augmenter ce qu'on appelle les frictions. Ce sont les frottements. C'est le fait de, tout simplement, rendre l'habitude négative difficile à faire ou plus difficile à faire et, très important, rendre une alternative positive facile à faire. Une alternative, c'est quelque chose qui remplace. Tu ne peux pas... La nature a horreur du vide. Tu ne peux pas dire : « Ah ben tiens, moi je vais arrêter de manger du chocolat et je ne le remplace par rien ». Ça ne marche pas. Il faut que tu remplaces par quelque chose. Ça, c'est une des bases pour stopper une mauvaise habitude. Eh bien, tu vas essayer de faire en sorte qu'il soit difficile d'exécuter la mauvaise habitude et qu'il soit facile d'exécuter une alternative qui est meilleure.

Donc, si on garde notre exemple du chocolat, ce qu'on va faire, c'est si on est obligé d'en avoir à la maison. Je ne sais pas, si tu peux ne pas en avoir à la maison, c'est parfait. Mais si tu es obligé d'en avoir à la maison parce que tu as des enfants et que tu n'as pas envie de les priver d'un petit morceau de chocolat de temps en temps, tu en as à la maison, eh bien, tu vas le rendre un peu difficile à atteindre. Donc, tu vas le cacher, tu vas le mettre dans un placard un peu haut, un petit peu délicat à atteindre, où ça rend les choses un petit peu difficiles à accéder. Donc ça, ce sera la première étape. Et en contrepartie de ça, tu vas essayer de faire en sorte de définir une alternative qui est bonne pour toi. Ça peut être, par exemple, manger un fruit. Manger une pomme, c'est meilleur que de manger du chocolat. Donc tu vas dire : « Ben, tiens... » Par contre, les pommes ou la corbeille de fruits, je vais la mettre à un endroit auquel j'accède facilement. Donc, si à un moment j'ai envie de sucre (parce que souvent l'envie de chocolat, c'est l'envie de sucre), si j'ai envie de sucre, ça va être difficile pour moi d'aller dans le placard chercher du chocolat, par contre ce sera très facile de tendre la main pour attraper une pomme ou une banane. Voilà, donc ça, c'est la partie « friction », la partie « rendre l'habitude négative difficile à faire et rendre l'alternative qui est bonne pour toi facile à faire ».

Ensuite, le troisième point, c'est comme pour les bonnes habitudes, d'avoir une récompense, d'avoir une récompense qui est liée évidemment à l'alternative. Donc, choisis ici des fruits que tu aimes. Si tu n'aimes pas les pommes, ça marchera moins bien pour remplacer le chocolat, donc choisis quelque chose que tu aimes même si ça coûte cher, même si c'est une chose qui est un peu difficile à avoir, surtout au moment où tu vas essayer de former, enfin, d'arrêter cette ancienne habitude et de la remplacer par une bonne, eh bien, ce n'est pas grave. Il faut essayer de faire en sorte de lier à une récompense. Donc la récompense, ça peut être d'avoir un fruit, par exemple, que tu ne t'achètes pas d'habitude, de découvrir une nouvelle chose.

Et enfin, quatrième point, c'est tout simplement de répéter, de répéter, répéter, répéter chaque jour. Alors moi, j'ai une feuille de papier, une sorte de petit tableau dans

lequel je fais une croix et chaque jour, quand je mets fin à une mauvaise habitude, eh bien, je fais une croix. « Alors, est-ce qu'aujourd'hui, j'ai réussi à ne pas succomber à cette mauvaise habitude ? Est-ce qu'aujourd'hui, j'ai mis cette mauvaise habitude de côté, oui ou non ? ». Si c'est oui, je fais une croix. Et je fais ce suivi comme ça. C'est très difficile de savoir combien de temps il faut exactement pour arrêter ou pour être libéré d'une mauvaise habitude. Ça dépend de plein de paramètres notamment depuis combien de temps tu souffres de cette habitude. Et puis, ça dépend de la complexité de l'habitude aussi. Toujours est-il que tu fais un tableau sur papier et tu répètes cette nouvelle bonne habitude qui remplace ton ancienne mauvaise habitude.

Donc, voilà la fiche « actions » pour toi si tu as vraiment envie d'arrêter de faire quelque chose, de mettre fin à une mauvaise habitude.

Numéro 1 : tu te définis un environnement stable qui n'est pas favorable à ta mauvaise habitude. On a pris des exemples, mais si tu veux arrêter de fumer, eh bien essaye de t'éloigner de personne qui fument et essaye d'avoir un environnement non-fumeur, par exemple.

Deuxièmement : augmente les frictions, donc, c'est-à-dire faire en sorte de rendre la mauvaise habitude difficile à faire et de rendre une alternative qui est bonne pour toi facile à faire.

Troisièmement : trouve une récompense à l'alternative que tu as trouvée (la nouvelle bonne habitude qui va remplacer la mauvaise).

Et numéro 4 : répètes, en suivant sur papier pour vraiment voir où tu en es et en étant honnête avec toi-même. Si tu as une feuille de papier que pendant 10 jours tu n'as pas mangé de chocolat et pendant 10 jours, tu as fait une croix en disant : « Ouais, j'ai pas mangé de chocolat ». Si le 11^e jour, tu manges ne serait-ce qu'un tout petit morceau, ne dis pas : « Ah, je fais une croix quand même... Parce que j'avais beaucoup, beaucoup envie de chocolat et j'ai mangé qu'un tout petit morceau ». Donc, non, ne triche pas avec toi-même. Si tu as mangé ne serait-ce qu'une miette de chocolat, ne fais pas ta croix. C'est pour ton bien que je dis ça.

Donc voilà, en suivant ces quatre étapes, tu arriveras à mettre fin à une mauvaise habitude. Moi, je me débarrasse d'une petite addiction que j'avais au smartphone, ou j'avais tendance à beaucoup regarder les réseaux sociaux liés à Français Authentique, je ne sais pas, parce que c'est sympa de voir que les gens regardent les contenus, de lire les commentaires, etc. Donc voilà, je me suis fixé des règles et j'arrive depuis plusieurs semaines à vraiment, quasiment plus regarder mon smartphone. Évidemment, on répond quand même aux commentaires, on est toujours là pour soutenir la communauté Français Authentique, mais je le fais de façon beaucoup plus, on va dire, organisée.

Merci de m'avoir suivi. Et puis, si tu es intéressé par l'Académie Français Authentique, ben, déjà mettre ton adresse sur la page www.francaisauthentique.com/academie. Tu as vraiment toutes les infos sur l'Académie. Tu sauras exactement ce qui s'y passe, quelles sont les discussions auxquelles tu pourras participer, etc. etc. On t'y attend.

Merci de suivre Français Authentique. Salut !