

Une technique simple pour stopper un mauvais comportement

Salut les ami(e)s, merci de me rejoindre pour ce nouvel épisode de "Marchez avec Johan". Ça devient une habitude... "Marchez avec Johan" ne se fait plus en marchant, mais en roulant. Donc ça, c'est ok ; pour toi c'est la même chose, c'est le même concept. Je le dis pour les habitués qui ont l'habitude de plutôt m'entendre marcher que rouler. Là, tu entends des bruits de voitures, etc., etc. C'est plutôt bizarre, peut-être. Toujours est-il que le contenu est le même et on peut imaginer que "Marchez avec Johan" c'est, tu te balades avec moi et on parle de développement personnel et "Roulez avec Johan", eh bien c'est pareil, sauf que tu es assis à côté de moi dans la voiture.

Aujourd'hui, je voudrais parler d'un sujet de développement personnel. Comme on le fait souvent ici dans ce podcast du mercredi et essayer de partager avec toi une technique qui est très, très simple, tu vas voir, c'est très, très, très facile. Et cette technique, tu peux l'utiliser pour arrêter un mauvais comportement, un mauvais comportement, une chose que tu as tendance à faire, une mauvaise habitude que tu as tendance à exécuter. Tu es conscient du fait que cette chose est mauvaise pour toi, mais tu n'arrives pas à ne plus le faire. Donc, on va voir à ça.

Avant de passer vraiment au contenu, je te rappelle que tu peux, si tu aimes le développement personnel, aller découvrir mon livre "4 pilules pour une vie riche et sans stress" sur le site www.francaisauthentique.com/4p.

Alors, si tu as envie de changements profonds dans ta vie, s'il y a des choses que tu fais au quotidien ou très souvent et que tu aimerais bien stopper, tu aimerais stopper ces choses, tu aimerais arrêter ces choses, tu aimerais mettre fin à une habitude négative, eh bien, j'ai un petit truc pour toi. Tu sais que mettre fin à une habitude négative, c'est plus difficile que de démarrer une habitude positive. La science l'a montré. Il y a plein d'études sur le sujet et moi, la mise en place d'habitudes, c'est un sujet qui me passionne énormément, que c'est un sujet sur lequel j'ai beaucoup lu, j'ai beaucoup, beaucoup testé, j'ai toujours eu des listes d'habitudes, etc. Donc c'est un sujet qui me passionne. Et pour avoir mis en place plein de bonnes habitudes et pour avoir essayé d'en arrêter plein, je peux te dire que c'est beaucoup, beaucoup, beaucoup plus difficile de mettre fin à une mauvaise habitude que de démarrer ou de mettre en place une bonne habitude.

Et pour moi, l'outil qui a le mieux marché pour mettre fin à une mauvaise habitude, tu vas voir, c'est tout bête, c'est de mesurer. C'est de chaque jour, me poser la question : « Est-ce que j'ai exécuté cette mauvaise habitude aujourd'hui, oui ou non ? » Alors, tu peux regarder dans les archives du podcast "Marchez avec Johan", tu vas sur www.francaisauthentique.com/podcasts, tu peux faire des recherches et rechercher les épisodes dans lesquels je parle d'habitudes. Tu tapes : habitudes. Je t'ai donné des stratégies

et des techniques pour mettre fin à des mauvaises habitudes, mais un truc qui marche super bien, c'est déjà tout simplement de commencer à mesurer et tu peux le faire très simplement. Soit tu prends une feuille de papier, soit tu prends... moi j'aime bien utiliser des tableurs, les Google Sheets dans lesquels je marque chaque jour, tout simplement, j'ai une colonne avec des jours ; lundi, mardi, mercredi, jeudi, vendredi, samedi, etc., avec la date et chaque jour, je me demande : « Est-ce que j'ai exécuté cette mauvaise habitude ? Est-ce que j'ai fait cette chose que je ne devrais pas faire ? » Et ça, le fait de mesurer au quotidien, ça déjà nous aide à avoir la réalité face à nos yeux.

Souvent, on pense qu'on se souviendra. On se dit : « Ah ! Tiens, aujourd'hui, j'ai fait la mauvaise habitude ou j'ai eu un mauvais comportement. Ah bon, je m'en souviendrais. » Et puis voilà, on le garde dans un coin de notre tête, mais ça va être effacé en fait, et on ne saura pas dire : « Ah, cette semaine, j'ai beaucoup succombé à ce mauvais comportement ou pas. » On ne saura pas vraiment où on en est parce qu'on va faire confiance à notre cerveau qui lui, n'est pas là pour mesurer des choses et pour s'en souvenir pendant longtemps. Donc on se dit : « bon bah, je n'ai pas besoin de le noter. Je me souviendrais. J'ai dit que je ne ferais plus cette chose, je me souviendrais, et puis je vais le faire, comme on dit, au feeling. » Pour prendre un anglicisme, dire au feeling : « bon bah, ça va, je n'ai pas trop eu ce mauvais comportement ou j'ai eu ce mauvais comportement, mais on va faire confiance à sa mémoire, à son cerveau. » Et au final, ça conduit à ce qu'on accepte l'échec, tout simplement.

Le seul, vraiment, le seul moyen de savoir, le seul moyen de savoir, c'est de mesurer. Et pour mesurer, c'est très simple, c'est de se poser la question au quotidien, chaque jour : « Est-ce que j'ai eu ce mauvais comportement ? » On se pose la question sans émotion, sans jugement. C'est juste un oui ou un non. Est-ce que j'ai eu un mauvais comportement, oui ou non ? On n'est pas là pour regretter, pour, tu sais, se juger et se dire : « Ah, tu as été mauvais, tu n'as pas respecté le fait que tu ne devais plus avoir ce mauvais comportement. »

Donc, c'est vraiment, on le fait sans se juger, sans émotion. On mesure comme on va mesurer une vitesse. Quand tu roules, tu es en voiture, on mesure ta vitesse, on te dit tu es à 90 km/heure, mais la voiture ne te dis pas, c'est trop vite ou c'est pas assez vite, ou c'est bien ; il n'y a pas de jugement, c'est une mesure. Eh bien là, ce que je te conseille de faire, c'est la même chose, de mesurer. Alors ça dépend, parfois la mesure elle est simple, c'est du oui ou non, parfois, si c'est, je ne sais pas, si c'est le nombre de fois où tu vas manger, par exemple, une chose que tu n'as pas envie de manger, tu peux mettre un chiffre. Tu peux mesurer avec des chiffres ou tu peux tout simplement mesurer en répondant à la question oui ou non. Ça, c'est très, très efficace.

Je vais juste te donner, ça va te donner en fait, ça va te faire prendre conscience de tes comportements et ça va te faire prendre conscience des progrès que tu as faits ou des

progrès qu'il te reste à faire peut-être. Tu vois, c'est un outil de mesure qui, comme un thermomètre, te donne une température et te dit où tu en es, sans te juger.

Moi, j'ai actuellement deux mesures. Je me suis engagé depuis un petit moment déjà, à ne pas dire de gros mots. J'en disais, quand j'étais un peu plus jeune. J'en disais pas mal et j'ai réduit au fur et à mesure. Mais j'aimerais que ce soit zéro, tu vois, et c'est très difficile. Je suis dans une phase de ma vie où j'en dis très, très, très peu. Je suis très content de moi, mais j'en dis encore trop. Et un gros mot, même si c'est un gros mot au mois, c'est déjà trop pour moi.

Donc j'essaie de mesurer ça, j'essaie de mesurer le nombre de fois où je perds le contrôle, c'est-à-dire où mes émotions sont tellement fortes que je ne maîtrise plus mon comportement, je ne maîtrise plus ce que je dis. Donc ça, c'est une chose que je veux éviter aussi et que je mesure.

Je mesure aussi les fois où je critique quelqu'un et où je me plains. Donc, tous les jours, j'ai un petit tableau, ça me prend 10 secondes. Je dis : « Est-ce qu'aujourd'hui j'ai dit un gros mot ou j'ai perdu le contrôle ? Oui ou non ? » Tu vois je les ai classés ensemble. Et deuxième colonne, c'est : « Est-ce que j'ai critiqué quelqu'un ou est-ce que je me suis plaint ? » Tous les jours. Et je le fais vraiment, donc sans émotion, sans jugement, mais avec beaucoup, beaucoup de sérieux. C'est-à-dire si j'ai dit une fois un petit gros mot, je me dis ce n'est pas grave, personne ne m'a entendue, je le mets quand même parce que j'ai envie de voir exactement où j'en suis. Alors j'ai fait un petit tableau, quand je mets OUI, c'est vert, quand je mets NON, c'est rouge et j'ai envie de voir le moins de rouge possible.

Il y a cet aspect visuel que je trouve assez sympathique aussi et qui me permet de savoir exactement où j'en suis. Donc je suis cent pour cent honnête, effectivement, avec moi. Si tu mesures, il faut absolument que tu sois honnête. Si tu dis : « Est-ce que j'ai dit un gros mot, oui ou non ? » Si tu as dit un petit gros mot et que personne ne t'a entendu, tu mets quand même : Oui, j'ai dit un gros mot parce que tu l'as dit. C'est très important pour que ça marche de l'utiliser avec une tolérance zéro et avec une honnêteté totale. Et tu verras que tu vas prendre conscience du travail qui te reste à faire, des progrès que tu as fait. Parfois, si je passe une semaine sans absolument dire zéro, aucun gros mot, je suis plutôt content. Parfois, je vais en dire deux et je vais me dire : « Ah ! Johan, tu as encore beaucoup de travail », mais le fait de mesurer, c'est vraiment un outil surpuissant pour mettre fin à des mauvais comportements.

Donc ce que je te conseille de faire, ce que je te propose de faire aujourd'hui, dès aujourd'hui, pose-toi la question du comportement négatif que tu aimerais arrêter, la mauvaise habitude que tu aimerais arrêter et commence à mesurer, tout simplement. C'est simple, moi je le fais sur Google Sheets, mais toi tu peux le faire avec un morceau de papier, une feuille A4, tout simplement. Un papier, un crayon, n'importe quoi, mais tu mesures

chaque jour et tu verras que dans deux semaines, trois semaines, tu auras déjà une tendance et tu sauras déjà exactement où tu en es. Tu peux lire dans tous les bouquins qui traitent de psychologie, la prise de conscience c'est la base.

Donc, si tu prends conscience de ta situation, des progrès qu'il te reste à faire et des progrès que tu as faits, eh bien, tu es déjà sur la bonne voie pour un changement positif.

Voilà pour aujourd'hui. Merci de m'avoir suivi. Fait cet exercice, vraiment. je pense que ça t'aidera beaucoup.

Et si tu veux aller plus loin sur ce genre de sujet, va jeter un œil sur mon petit bouquin très facile à lire, adapté aux non-francophones, très court. C'est une centaine de pages qui s'appelle "4 pilules pour une vie riche et sans stress". Il te suffit pour cela d'aller jeter un œil à www.francaisauthentique.com/4p.

Merci de m'avoir suivi. A très bientôt !