



ÉDITIONS DE L'ATTITUDE



# *Saines habitudes*

Pour le corps et l'esprit sans prise de tête

**Bruno Bégin, M.Éd.**

# Introduction

L'une des raisons pour lesquelles beaucoup d'entre nous ont du mal à atteindre leurs objectifs est que nous avons adopté de mauvaises habitudes qui gâchent la possibilité d'obtenir les résultats souhaités, ou que nous n'avons pas encore développé les habitudes saines qui sont nécessaires pour favoriser la réalisation de ces objectifs. Les habitudes font simplement référence à des modèles de comportement adoptés qui se répètent régulièrement et qui, au fil du temps, deviennent automatiques et ne sont plus planifiés. Les habitudes sont puissantes parce qu'elles ont une façon de "s'aligner" sur notre environnement; elles se réalisent inconsciemment.

Les routines ne se produisent pas par une action unique mais résultent de processus qui transforment une activité ou une action en une habitude. Grâce à ce processus, vous pouvez profiter de plus de succès et d'épanouissement en adoptant des habitudes de vie saines et en vous débarrassant des mauvaises.

Nous, les humains, sommes des créatures d'habitudes et cela implique que nous devenons le produit du type d'habitudes que nous créons. Chaque fois que nous nous réveillons, nous avons une forte tendance à faire ce que nous avons l'habitude de faire. Qu'il s'agisse de se brosser les dents, de prendre un café vite fait ou de se rendre au travail, nous répétons chaque jour les mêmes schémas habituels. Cependant, lorsqu'il s'agit de créer de nouvelles habitudes saines, nous trouvons cela un peu difficile, et même lorsque nous parvenons à créer l'habitude, nous nous rendons parfois compte que nous sommes tombés en panne en cours de route.

Les experts et les chercheurs qui s'intéressent à la formation des habitudes ont fait remarquer que beaucoup d'entre nous tentent de développer des habitudes saines de la mauvaise manière. Alors que nous sommes facilement stimulés par le désir ardent de perdre du poids ou de commencer à faire de l'exercice physique, nous avons tendance à ignorer les étapes que nous devons franchir pour atteindre l'objectif fixé.

Des millions de personnes à travers le monde ont été mises à rude épreuve et stressées par ces dernières années et beaucoup d'entre elles sont encore déconcertées, en proie au doute et fatiguées. Si les gens n'ont pas la motivation et la volonté d'améliorer leurs habitudes et qu'ils restent piégés dans ce cycle néfaste où ils expriment le désir de prendre des habitudes utiles tout en se sentant impuissants, comment pourront-ils s'en sortir? La bonne nouvelle est que cette situation peut être passagère.

Il existe un chemin que vous pouvez suivre pour construire des habitudes saines et durables. Sachez toutefois qu'il faut du temps et de la détermination pour créer une habitude. De plus, il est important de vous assurer que vous ne faites pas certaines choses de travers lorsque vous envisagez de développer des habitudes saines. Bien que tout cela puisse vous demander du temps et des efforts, vous serez heureux des résultats qu'ils vous apporteront à long terme.

Plus intéressant encore, ce programme va vous aider à comprendre comment les habitudes se forment, comment vous pouvez faire en sorte qu'une habitude se maintienne, construire des habitudes durables et vous mettre en contact avec la myriade d'habitudes saines que vous pouvez développer pour bénéficier d'un meilleur bien-être, avoir plus de succès et vous sentir épanoui.

## Chapitre 1 : Qu'est-ce qu'une habitude ?



Les habitudes peuvent être définies comme des comportements et des rituels exécutés automatiquement qui nous permettent de mener à bien des activités essentielles comme se brosser les dents, prendre un bain, se préparer et emprunter les itinéraires habituels pour se rendre au travail sans avoir à y réfléchir. Les habitudes nous sont très utiles car elles nous aident à simplifier les choses et font que nombre de nos activités régulières semblent très naturelles. Grâce aux ressources libérées dans le cerveau par nos habitudes inconscientes, notre cerveau est mieux à même d'assumer des tâches plus complexes telles que la prise de décision et la résolution de problèmes.

Il n'y a personne sur terre qui n'ait pas d'habitudes. Certaines personnes utilisent au minimum une centaine d'habitudes par jour. Cela semble étrange, non? Eh bien, lorsqu'on dit que nous sommes des créatures d'habitudes, il s'agit simplement de la réalité: nous sommes caractérisés par nos habitudes, que nous en soyons conscients ou non. Selon les experts, les habitudes

peuvent être résumées en trois grands groupes. Les premières sont celles dont vous n'avez pas conscience et qui sont devenues une partie intégrante de vous. Il peut s'agir de se brosser les dents ou de porter sa ceinture en conduisant. Les secondes sont celles qui sont bénéfiques et nous aident à mieux vivre. Il peut s'agir de bien dormir, de bien manger et de faire du sport. La troisième, qui est la dernière, est l'opposé de la deuxième car elle intègre les routines nuisibles.

## **Les types d'habitudes**

Si les habitudes peuvent être classées en trois grands groupes comme nous venons de le voir, il existe d'autres types de classements. Une classification courante est celle basée sur la nature des activités, qui comprend les habitudes motrices, les habitudes intellectuelles et les habitudes de caractère.

### **Les habitudes motrices**

Bien sûr, ce type d'habitude n'a rien à voir avec les véhicules, mais il a tout de même quelque chose en commun avec eux, car il est lié aux actions physiques et aux activités musculaires, comme le maintien de certaines postures corporelles, l'exercice, la marche, la course, la position assise et la station debout.

### **Habitudes intellectuelles**

Le terme "intellectuel" renvoie à un processus psychologique qui fait appel à des capacités cérébrales comme la capacité de raisonnement, la pensée logique, le discernement précis et la bonne observation.

### **Habitudes de caractère**

Ce type d'habitudes peut également être qualifiée d'émotionnelle en raison de la teneur en émotions et en sentiments qu'elle renferme. Dans le processus de formation de nos habitudes, certains traits de notre caractère s'expriment. Par exemple, rester ordonné et propre, travailler

avec diligence, gérer efficacement son temps, parler de manière amicale, être sincère et faire preuve de confiance.

### **Encore d'autres types**

Comme vous pouvez le constater, il existe toute une gamme de classements des types d'habitudes, et en voici quelques-unes.

- Les petites habitudes

Les petites habitudes sont les habitudes minuscules que vous développez pour atteindre les objectifs plus importants que vous vous êtes fixés. Par exemple, si vous souhaitez méditer pendant 5 minutes, vous pouvez commencer par respirer profondément, car cela vous aide à vous engager progressivement dans le processus.

- Les habitudes de l'esprit

Les habitudes de l'esprit sont les habitudes auxquelles nous nous accrochons comme ressources mentales pour faire face à l'incertitude, à la confusion et aux problèmes. Elles nous aident à prendre des mesures intelligentes et à concrétiser nos intentions en accordant moins d'attention à notre comportement. Ces habitudes nous aident à profiter du succès à terme en raison de l'engagement auquel elles nous poussent. Cela peut être par exemple, l'ouverture à l'apprentissage continu, la réflexion autonome, l'humour, la collecte de données par tous les sens, la recherche de la précision, la gestion de l'impulsivité et la persévérance.

- Habitudes de haute performance

Il s'agit du type d'habitudes à développer si vous souhaitez mieux réussir dans votre vie professionnelle. Ces habitudes visent à renforcer votre niveau de performance sur votre lieu de travail. Par exemple, la gestion du temps, la créativité, l'adaptabilité, le travail d'équipe, la pensée critique, la capacité à résoudre des problèmes, l'écoute empathique et la communication efficace.

- Habitudes financières

Ce sont les habitudes qui peuvent faire ou défaire votre situation financière. Si vous pouvez acquérir de mauvaises habitudes financières comme dépenser excessivement, dépenser avant d'épargner et ne pas rendre de comptes, vous pouvez aussi acquérir de bonnes habitudes financières comme épargner et respecter un budget.

- Habitudes sociales

Les habitudes sociales jouent un rôle important dans les relations que vous établissez. Si vous avez du mal à développer des relations significatives avec vos proches, il se peut que vous ayez de mauvaises habitudes sociales et qu'il serait bon de vous remettre en question. Parmi les exemples d'habitudes sociales, il y a le fait d'écouter les gens pour les comprendre, d'être reconnaissant et de pratiquer des actes de bienveillance aléatoires.

- Habitudes mentales

Ces habitudes sont souvent utilisées par les athlètes. Lorsqu'elles sont utilisées efficacement, elles peuvent vous aider à devenir plus résistant et à améliorer votre force mentale. Parmi les exemples de ces habitudes, il y a la pensée constructive et le fait de rester attentif.

- Habitudes environnementales

Si vous avez l'habitude de faire du vélo au lieu de prendre un taxi ou de conduire, vous avez peut-être acquis l'habitude environnementale du vélo. Ces habitudes ont trait à vos interactions avec les activités impliquant votre environnement. D'autres exemples incluent le fait de manger moins de viande et de recycler.

Rappelez-vous que la mise en pratique de petites habitudes est nécessaire pour développer certaines des compétences mentionnées. Veillez donc à adopter des pratiques quotidiennes et à décomposer ces compétences en petits morceaux. Par exemple, vous pouvez choisir de vous imaginer à la place des gens tous les jours et prendre le temps de les écouter si vous voulez être plus empathique envers eux.

## **Pourquoi les habitudes sont-elles importantes ?**

Les habitudes nous aident énormément car elles permettent de réduire considérablement notre dépendance à la motivation. Souvent, la motivation ne dure pas longtemps. Oui, vous pouvez vous sentir motivé en essayant quelque chose de nouveau et en lisant un nouveau livre parce qu'il est intrigant et engageant, mais lorsque ce sentiment disparaît, vous revenez à votre état habituel. En revanche, si vous avez développé une habitude, la discipline naturelle sera là pour vous permettre de continuer lorsque la motivation s'estompe. Les habitudes peuvent remplacer la motivation et vous inciter à faire ce que vous avez à faire sans même y penser.

Les habitudes ont également une influence considérable sur votre santé. Si elles peuvent contribuer à la longévité, à l'amélioration de la qualité de vie, à la gestion des problèmes de santé et au maintien d'un mode de vie sain, elles peuvent aussi avoir un impact négatif sur vos chances de vivre en bonne santé. Des maladies chroniques comme le diabète et l'obésité ont été associées à un faible niveau d'activité, à la consommation de malbouffe et de boissons sucrées, qui sont autant de mauvaises habitudes. D'un autre côté, vous pouvez profiter d'une meilleure santé lorsque vous prenez des habitudes saines, comme faire de l'exercice physique et manger des aliments frais, des légumes et des fruits.

## Chapitre 2 : Comment les habitudes se forment-elles ?



Vous serez en mesure de changer vos habitudes et d'en créer de nouvelles facilement si vous comprenez comment elles fonctionnent. La boucle de la nouvelle habitude comporte trois processus principaux. Lorsque nous commençons à développer une nouvelle habitude, nous faisons d'abord des efforts, et avant qu'elle ne devienne automatique, elle doit être répétée. Même si les recherches n'ont pas tranché sur le sujet, nous savons qu'une action peut prendre de quelques mois à plusieurs mois avant de devenir une habitude.

### La boucle de l'habitude

Notre cerveau a un schéma qu'il suit avant d'établir ou de rompre une habitude. Ce schéma ou plan est appelé la boucle de l'habitude et, comme nous l'avons mentionné, il comporte trois phases : le signal, la réponse et la récompense. Il est bon de savoir que ces trois phases fonctionnent ensemble pour développer ou rompre une habitude et que le développement ou la rupture d'une habitude s'effondrerait si l'un des processus était omis.

### 1. Le signal

On peut également l'appeler le déclencheur car c'est ce qui vous pousse à agir d'une certaine manière. Par exemple, vous pouvez commencer à avoir la sensation de manger du pain après avoir inhalé l'odeur d'une miche de pain fraîche et vous pouvez être amené à manger sous l'effet du stress lorsque vous êtes anxieux. Ce déclencheur envoie à votre cerveau le message qu'une récompense est à venir et tout dépend maintenant de la façon dont vous réagissez à ce déclencheur.

### 2. Réponse

La réponse vient après le déclencheur. Cette réponse devient une action automatique et une réponse impulsive. À ce stade, vous vous immergez davantage dans l'action sans réfléchir.

### 3. Récompense

Il y a une récompense que vous obtenez pour votre action. C'est cette récompense qui vous incite à continuer à le faire. Elle rappelle à votre cerveau à quel point l'action est agréable. Même si la récompense n'est que de courte durée, l'envie satisfaite que vous avez eue vous fait vous sentir mieux.

## **Comment se défaire de ses mauvaises habitudes**

Il peut être difficile de se débarrasser de mauvaises habitudes, tout simplement en raison de la gratification instantanée que certaines sont susceptibles de nous offrir. Par exemple, une personne qui a la mauvaise habitude de prendre de l'alcool en permanence peut avoir l'impression que le plaisir qu'elle en retire est inégalable et une personne qui a pris l'habitude de manger des aliments malsains peut ne pas être prête à abandonner cette habitude en raison du sentiment de satisfaction qu'elle procure. Bien que se défaire de mauvaises habitudes puisse sembler quelque peu difficile, ce n'est jamais une chose impossible à accomplir. Voici quelques conseils dont vous pouvez vous servir pour rompre avec les mauvaises habitudes.

**1. Cherchez le pourquoi.** Lorsque vous essayez de vous défaire d'une mauvaise habitude, la première chose que vous avez avantage à comprendre, c'est pourquoi vous devez le faire et à quel besoin cette habitude répond-t-elle. Tout comme vous creusez votre pourquoi, il est important de trouver une bonne habitude pour remplacer la mauvaise. Vous risquez fort de ne pas réussir à vous défaire d'une mauvaise habitude si vous le faites uniquement parce que vous vous sentez obligé ou que quelqu'un vous dit de le faire. En fait, c'est que beaucoup d'entre nous n'aiment pas qu'on leur dise ce qu'ils doivent faire, et c'est pourquoi il est nécessaire de faire preuve d'intention pour vous défaire de votre mauvaise habitude. Pour que vous puissiez vous engager dans le processus, rester cohérent et être motivé, je vous invite à avoir une bonne raison et être sincère dans votre démarche.

Par exemple, si vous vous réveillez un matin et que vous vous dites que "je devrais faire plus de sport et arrêter de paresser", il y a de fortes chances que vous finissiez par ne rien faire parce que l'expression est superficielle et que vous dites élégamment à votre cerveau que ce n'est pas obligatoire. En revanche, lorsque vous déclarez : "Je vais commencer à faire de l'exercice trois fois par semaine parce que je veux me sentir en meilleure santé et plein d'énergie", vous vous dites pourquoi vous voulez faire ce que vous décidez de faire et il y a plus de chances que vous le fassiez. Notez bien que vous signalez à votre cerveau que vous êtes engagé lorsque vous utilisez des mots comme "va" et "veut", mais que vous diminuez vos chances d'y parvenir lorsque vous utilisez des mots comme "pourrait", "essaie" et "devrait".

**2. Découvrez vos peurs et vos excuses.** La raison pour laquelle beaucoup de gens sont freinés dans leur démarche de changement est due aux croyances et aux histoires fictives qui ont été stockées dans leur cerveau. Le fait est que nous savons comment justifier nos actions et trouver des excuses appropriées pour expliquer pourquoi nous ne faisons pas ce que nous devrions faire. Par exemple, vous avez peut-être eu du mal à prendre l'habitude de faire de l'exercice régulièrement parce que vous vous êtes dit "il y a trop de travail à faire maintenant", "je dois passer plus de temps avec ma famille", "je n'ai pas beaucoup d'énergie" ou "je n'ai pas le temps".

Pourtant, au fond de vous, vous savez le plaisir que vous prenez à ne pas pouvoir faire de l'exercice à terme. Les histoires que vous vous racontez pour bloquer vos chances de rompre avec vos mauvaises habitudes ont tendance à se réaliser. Lorsque vous vous dites que vous n'avez pas l'énergie ou le temps de faire quelque chose, vous vous rendez compte que cette histoire deviendra vraie et que vous n'aurez pas cette énergie ou ce temps. Vous avez donc à apprendre à identifier toutes vos croyances et histoires fictives et à les retourner.

**3. Transformez la boucle de vos habitudes.** L'une des choses qui rendent difficile le fait de se défaire de mauvaises habitudes est notre propension à aller spontanément vers ce qui nous procure du plaisir. Par exemple, vous pouvez être tenté d'engloutir une bouteille de boisson sucrée bien fraîche après une journée stressante, vous pouvez continuer à appuyer sur le bouton " répétition " de votre réveil si vous n'aimez pas vous lever tôt le matin, et vous pouvez vous plonger dans les réseaux sociaux lorsque vous vous ennuyez. Cependant, vous pourrez finalement transformer votre vie après avoir réussi à briser la boucle des mauvaises habitudes lorsque vous reconnaîtrez que vous pouvez également prendre du plaisir avec de bonnes habitudes.

Comme mentionné plus haut, la création d'une habitude comporte trois phases, et vous pouvez également utiliser cette chaîne pour rompre une mauvaise habitude. La première étape consiste à identifier le signal. Puisque ce dernier est ce qui, inconsciemment ou consciemment, incite votre cerveau à créer une habitude, il est important de l'identifier. L'étape suivante consiste à remplacer la mauvaise habitude dans votre routine, et enfin à vous récompenser d'avoir choisi d'opter pour la bonne habitude, au lieu de revenir à la mauvaise habitude. Il vous sera facile de rompre la boucle de la mauvaise habitude lorsque vous ferez en sorte que votre cerveau apprécie la récompense de la bonne habitude.

**4. Faites attention à l'auto-sabotage.** Soyez à l'affût de ce phénomène, car il est susceptible de se produire lorsque vous faites des efforts pour rompre avec vos mauvaises habitudes. Cela se

produit généralement lorsque vous vous sentez fatigué et que vous commencez à vous demander pourquoi vous avez choisi de faire quelque chose de nouveau. Le fait est que notre cerveau n'aime pas tellement le changement. Lorsque le cerveau est habitué à quelque chose, il voudrait confortablement rester ainsi. Même si vous essayez de changer, il vous suivra, mais en cours de route, il pourrait y avoir des contretemps et c'est là que l'auto-sabotage pourrait intervenir. Bien qu'il y ait une plus grande probabilité d'auto-sabotage, pouvant provenir de vos amis envieux qui remarquent votre changement ou de votre inquiétude que certaines personnes soient jalouses, permettez-vous d'abord d'identifier ce sentiment pour ensuite vous assurer qu'il ne vous atteigne pas.

**5. Ayez un coéquipier responsable.** Il y a des jours où vous pouvez être tenté de reprendre vos anciennes habitudes et c'est pour ces jours-là que vous avez besoin d'un partenaire de confiance qui vous rappellera sans cesse pourquoi vous avez avantage à rester concentré sur votre objectif. Il peut sembler séduisant de revenir à vos anciennes habitudes, mais si vous avez un associé qui peut vous pousser à vous engager à travailler dur et vous faire voir la valeur de votre travail, cela vous fera beaucoup de bien.

## Chapitre 3 : Comment conserver une habitude



Qu'il s'agisse de faire du sport chaque semaine, d'investir une part de ses revenus, de suivre ses dépenses, d'organiser son emploi du temps, de dormir davantage ou de travailler son régime alimentaire, il existe toute une série de moyens de créer de bonnes habitudes. Il existe cependant deux défis principaux: le premier challenge consiste à créer la nouvelle habitude, le second consiste à maintenir l'habitude nouvellement créée sur le long-terme.

### **Comment créer des habitudes qui durent**

Beaucoup ont tendance à penser que la création d'habitudes se fait du jour au lendemain. Quand certaines personnes font une chose particulière de manière répétée, disons pendant deux jours, elles sont promptes à dire qu'elles ont pris une habitude. Que vous souhaitiez vous mettre à la gym plus fréquemment, commencer à manger sainement ou désirer arrêter de fumer, la création d'habitudes saines peut prendre des mois, et dans certains cas, des années! Vous êtes surpris? Eh bien, cela peut se faire en moins de temps, cela dépend simplement de ce que vous faites pendant le voyage. Pour acquérir des habitudes saines, évitez de chercher à

atteindre la perfection, mais plutôt cherchez à progresser régulièrement. Voici quelques suggestions que vous pouvez expérimenter.

- 1. Donnez-lui 66 jours.** Selon une étude de l'University College of London, la création d'une habitude solide peut prendre au moins deux mois. Cette recherche va à l'encontre du mythe des "21 jours" de développement des habitudes et reçoit plus de considération. Elle est reconnue comme étant plus réaliste. Cette étude montre que vous êtes peut-être trop optimiste si vous vous attendez à ce qu'une routine s'installe au bout de quelques jours ou de quelques semaines. Selon la nature de l'habitude, il peut vous falloir deux mois ou plus. Alors, détendez-vous et maintenez le cap. Si vous espérez un changement en trois semaines seulement, vous risquez d'avoir de mauvaises nouvelles, car ce n'est pas ainsi que cela fonctionne.
- 2. Comprendre le fonctionnement** des habitudes. Avant de commencer à travailler sur la création d'une habitude, commencez par avoir une bonne compréhension de son fonctionnement. La boucle de l'habitude, qui implique trois actions essentielles, a déjà été expliquée en détail. Imaginons maintenant que vous ayez l'intention de prendre l'habitude d'aller au gym le matin. Avant toute chose, vous aurez besoin d'un signal. C'est ce qui va vous pousser à l'action et il peut s'agir de prendre votre dose de caféine pour avoir assez d'énergie avant de partir ou de placer l'équipement dont vous avez besoin sur le pas de la porte, bien en vue. Vient ensuite la routine. Il s'agit de l'action principale, que vous répétez jusqu'à ce qu'elle devienne automatique. La dernière phase est celle de la récompense. Il s'agit des gains que vous appréciez en faisant de l'exercice ou des petites choses que vous vous félicitez de faire pour sceller le processus. Dans ce cas, votre récompense peut être tout ce qui n'a pas compromis vos efforts jusqu'à présent. Si vous suivez ce schéma de la boucle en trois étapes et restez cohérent, vous serez vite en mesure de créer des habitudes qui durent.

- 3. Méfiez-vous des changements.** Vous pouvez saboter l'efficacité de la création d'habitudes si vous choisissez d'éviter l'ennui en modifiant le processus. Oui, les changements peuvent ajouter du piquant, mais pas dans le cas précis de la prise d'habitudes nouvelles. Jusqu'à ce que vos habitudes se solidifient, engagez-vous à vous en tenir à vos signaux, à vos routines et à vos récompenses. Vous compliquerez les choses si vous optez pour la diversité, car cela exigera davantage de motivation et surtout d'efforts. Le but est de faciliter la mise en place en limitant les efforts à faire, alors ne créez pas de difficultés supplémentaires. La constance et la régularité sont de mise.
  
- 4. Soyez persévérant.** L'une des raisons pour lesquelles beaucoup de personnes abandonnent la formation de leurs habitudes ou ne parviennent pas à les conserver est leur tendance à abandonner trop rapidement. Même si vous manquez un jour, persévérez. Selon une étude londonienne, le processus de formation d'une habitude reste intact si vous manquez une occasion. Autrement dit une omission ponctuelle n'a pas d'effets à long terme. Le plus important est d'aller de l'avant et de passer outre ces oublis occasionnels.
  
- 5. Utilisez les répétitions mentales.** Savez-vous que le muscle de vos habitudes peut être renforcé par des répétitions mentales? Oui, c'est possible. Les répétitions mentales sont comme autant de coups de pouce que vous vous donnez pour être inspiré et rester concentré. Vous pourrez augmenter vos chances de réussite avec des discours d'encouragement internes, des répétitions mentales et des séances de visualisation notamment le matin au réveil.
  
- 6. Attention au contre-coup.** Sachez que la création d'une habitude peut être assez épuisante. Vos bonnes habitudes et vos tentatives pour les maintenir peuvent être altérées par un certain comportement que l'on peut appeler le "contre-coup". Cependant, vous pouvez exploiter ce courant de fond à votre avantage. La première chose à faire est d'accepter le

rôle que joue ce courant de fond dans la création d'habitudes: c'est une résistance à vaincre, c'est un nouveau comportement qui demande d'abord des efforts. Donc ce sera dur par moments, mais c'est normal.

7. **Utilisez la technologie.** La technologie rend beaucoup de choses plus faciles de nos jours et vous pouvez en profiter. Vous pouvez par exemple alléger votre charge mentale en utilisant des applications dédiées facilement téléchargeables sur votre téléphone portable. Elles permettent de planifier les exercices dans la semaine et de vous les rappeler via une alarme ou une notification.
  
8. **Faites-en un style de vie.** Pour que votre habitude tienne, l'idée est d'en faire un style de vie. Vous pouvez remodeler n'importe quelle habitude avec des efforts et du temps, même si le changement n'est ni facile ni rapide. Mais les petits gains que vous accumulez au fil des jours sont très puissants. Allez-y doucement et régulièrement, associez votre future nouvelle routine à votre style de vie, insérez la naturellement dans votre quotidien, et les résultats se feront sentir. N'en faites pas un ennemi, mais un partenaire de vie avec ses hauts et ses bas.

## Chapitre 4 : 8 choses importantes à se rappeler quand on change ses habitudes



Certains gourous ne manquent pas de conseils imaginatifs... Alors que certains prétendent qu'il faut être plus motivé, d'autres insistent sur la nécessité de se lever dès 5 heures du matin, d'annihiler toute paresse ou de se dépasser systématiquement en allant au-delà de ses limites. Cependant, des recherches ont montré qu'il est possible de changer facilement ses habitudes sans avoir besoin d'être motivé en permanence, de travailler dur ou de se lever aux aurores. Il y a plusieurs choses que vous pouvez faire pour simplifier le processus de changement d'habitudes et voici des suggestions concrètes dont vous pouvez vous servir.

### 1. Commencez petit

Vous commettrez une grave erreur si vous prévoyez de faire les choses en grand lorsque vous souhaitez créer une habitude. Il est préférable de se concentrer sur une habitude à la fois et de procéder par petites étapes pour bien la sceller. Par exemple, vous pouvez commencer par 5 pompes chaque matin au lieu de 30 si vous voulez prendre la nouvelle habitude de faire des pompes le matin. Au lieu d'arrêter de fumer du jour au lendemain, commencez par diminuer de 5% votre nombre de cigarettes quotidiennes. Le but est toujours de commencer petit, quel que soit l'objectif que vous vous fixez. Si vous commencez en grand, vous vous exposez à l'échec,

car vous risquez de ne pas pouvoir aller jusqu'au bout. Rappelez-vous qu'il est important de limiter les efforts et les contraintes pour instaurer une habitude et surtout la maintenir.

## 2. Restez modeste

C'est une chose de commencer petit, c'en est une autre de rester petit. Rester humble vous permet de vous améliorer en permanence et de garder un rythme régulier. Lorsque vous décidez d'augmenter votre rythme ou de vous écarter du rythme habituel que vous vous êtes fixé, vous risquez d'altérer les améliorations que vous avez apportées jusqu'à présent. Par exemple, si vous choisissez de faire 5 pompes un matin, puis 10 le lendemain et que vous passez à 15 le jour suivant et enfin à 30, ce n'est pas très judicieux pour maintenir une habitude. Les experts recommandent d'éviter de se pousser à en faire plus, mais de rester sur l'intensité initiale: cela ne modifie pas l'effort quotidien et renforce l'habitude. Si vous choisissez de faire 5 pompes chaque matin et que vous restez fidèle à ce nombre modeste pendant suffisamment de temps, l'habitude sera très vite prise. Vous n'avez donc pas besoin d'accélérer le rythme tant que l'habitude n'est pas prise. Commencez modestement, continuez modestement et profitez d'un grand résultat. Plus tard seulement vous pourrez passer à 10 pompes quotidiennes.

## 3. Les mauvais jours sont inévitables

On vous ment si l'on vous dit que tous les jours ce sera facile. Il y a même des jours où certaines choses vous empêcheront de suivre votre habitude. Il est donc préférable que vous en soyez conscient et que vous vous prépariez à de tels jours, au lieu de croire que cela n'arrivera jamais. Lorsqu'une mauvaise journée arrive, c'est à vous de vous préparer à rebondir le lendemain. Disons que vous avez prévu de faire 5 pompes ce matin et que vous n'avez pas pu, alors ce n'est pas grave, vous en ferez 5 demain, ou 10 si vous voulez vous punir :o).

#### 4. Ceux qui suivent le mouvement, le maîtrisent

Vous risquez d'oublier tout ce que vous avez fait si vous ne gardez pas de traces de vos exploits. Pour être conscient de vos activités au cours des années, mois, semaines et jours passés, il est préférable de les noter quelque part. Qu'il s'agisse d'un carnet ou d'une feuille Excel, il existe divers moyens de suivre facilement vos activités. Alors, notez chaque jour ce que vous faites et regardez en fin de semaine le chemin parcouru. C'est un moyen extrêmement efficace d'entretenir la motivation. Cet aspect est à prendre en considération.

#### 5. Mesurez

C'est une bonne chose de suivre, c'en est une autre de mesurer. Si le suivi vous permet de rester conscient de vos résultats, la mesure vous aide à vous améliorer. Dans l'idéal vous devez être en mesure de mesurer vos activités quotidiennes. Par exemple, vous pouvez noter vos dépenses et vos revenus pour évaluer votre budget, vous pouvez noter la fréquence de vos séances de sport ou le nombre de pages que vous lisez par jour. Le suivi et la mesure sont comme des frères et sœurs et si vous suivez, vous devez également mesurer. Ce qui est bien, c'est que cela ne prend que quelques secondes et là aussi les effets sont durables.

#### 6. Tous les jours comptent, mais sur la durée (à long terme) et non individuellement.

Le résultat final que vous visez ne s'obtiendra pas en une journée. Si vous voulez arrêter de fumer, ce n'est pas avec la nouvelle habitude de fumer 5% de cigarettes en moins par jour que vous allez arrêter. Ce qui est important c'est la nouvelle habitude de fumer moins. Une fois qu'elle est instaurée, c'est comme les pompes, vous pouvez poursuivre l'effort en décidant de baisser à nouveau de 5% à travers une nouvelle habitude. Vous progressez ainsi étape par étape, jusqu'à ne fumer plus qu'une cigarette par jour, puis plus du tout. Ce sont les nombreux jours, dans leur ensemble, qui font la différence, pas un seul jour.

#### 7. Les habitudes peuvent encore nécessiter votre décision

Une chose importante à savoir est que les habitudes ne sont jamais entièrement automatisées. Cela vous surprend? Eh bien, le fait est que les habitudes deviennent un style de vie en raison

de la fréquence à laquelle vous les avez pratiquées. Elles ne deviennent cependant pas automatiques à 100%, même si elles ont été automatisées dans une large mesure. Par exemple, il est nécessaire de vous lever et vous éloigner des distractions pour écrire. Vous ne pouvez jamais vous retrouver automatiquement en train d'écrire (ou de faire des pompes). Les habitudes sont donc les décisions que *vous prenez simplement* sans y penser parce qu'elles ont fini par faire partie de votre mode de vie.

#### 8. Se punir et se récompenser

Le fait de se punir soi-même permet de donner le ton de la discipline et cela aide. Lorsque vous changez vos habitudes, récompensez les bons comportements. Vous pouvez aussi punir les mauvais. Vous seul savez ce qui est le mieux et le pire pour vous, alors suivez ce qui fonctionne pour vous. Si vous êtes censé faire quelque chose et que vous ne le faites pas, punissez-vous car cela permet de dire à votre cerveau que vous n'acceptez pas ce type de comportement. Rappelez-vous les 20 pompes au lieu des 10, comme évoqué plus haut.

## Chapitre 5 : 8 mauvaises habitudes à abandonner immédiatement



Une expression populaire dit qu'il est difficile de se défaire de ses mauvaises habitudes, mais qu'il est facile d'y entrer car elles sont comme un lit douillet. Il n'y a rien de plus vrai. Les mauvaises habitudes ont tendance à être plus douces et à procurer une sorte de sensation agréable lorsqu'elles sont prises. Mais certaines habitudes négatives peuvent avoir des conséquences sociales, émotionnelles, physiques et mentales, et elles ne sont donc pas bonnes. Certaines mauvaises habitudes peuvent être plus difficiles à abandonner que d'autres, mais il y en a qui sont tellement négatives que l'effort à fournir est un bon investissement pour soi-même.

## **1. Manger (trop ou n'importe quoi) sous l'effet du stress**

Beaucoup d'entre nous en sont coupables. Nous avons tendance à manger lorsque nous sommes trop excités, anxieux, déçus, malheureux ou stressés. La plupart du temps, ce fait de manger découle du besoin d'utiliser la nourriture pour combler un vide quelconque et n'est pas du tout lié au fait d'avoir faim. Si le fait de manger sous l'effet du stress apporte un réconfort immédiat, vous restez confronté au problème une fois que votre assiette ou votre paquet de gâteaux est vide. Manger ne fait que repousser très temporairement la source d'inconfort. Ce n'est pas sain du tout: non seulement vous ingurgitez des calories de manière anarchique, mais en plus vous fuyez la réalité, alors qu'il faudrait se poser calmement pour l'affronter.

## **2. Se ronger les ongles**

Bien des gens pensent que se ronger les ongles est cool, mais on sait peu que cet acte peut déformer les ongles, conduire à des problèmes d'estomac et/ou des soucis dentaires. Cette habitude n'est pas seulement socialement rebutante, elle est aussi peu hygiénique. Pour se débarrasser de cette mauvaise habitude, il est important d'identifier le déclencheur et le remplacer par une habitude saine.

## **3. Fréquenter les rabat-joie**

Les esprits négatifs sont des personnes qui vous font toujours comprendre pourquoi vous ne devriez pas poursuivre ce rêve que vous avez toujours eu. Chaque idée que vous leur soumettez a toujours un défaut qui leur fait dire que cela n'en vaut pas la peine. Le problème, c'est que lorsque vous fréquentez des personnes qui sont toujours prêtes et désireuses de se jeter sur votre idée pour la détruire, vous n'avancez pas. Alors, faites en sorte de côtoyer davantage de personnes qui vous soutiennent et qui se feront un plaisir de vous donner des avis objectifs et constructifs.

## **4. Être avec des personnes qui ne vous apprécient pas**

Rien n'est plus insidieux que d'être avec des personnes qui ne vous estiment pas. Si vous avez toujours fait preuve de générosité à l'égard de personnes qui ne se montreront jamais à vos côtés ou si vous avez toujours essayé de faire plaisir à ceux qui ne se soucient pas de vos sentiments, vous devez quitter ces relations. Vous vous exposez à des dommages si vous continuez à fréquenter des personnes qui ne vous apprécient pas. Ainsi, sachez quand tirer un trait et, au lieu de passer du temps avec ce genre de personne, être plus engagé avec des gens qui vous manifestent concrètement de la bienveillance.

## **5. Fumer**

Malgré les avertissements imprimés en toutes lettres sur les paquets de cigarettes, certaines personnes continuent de fumer sans se poser de question. Le tabagisme est pourtant considéré comme l'une des principales causes de décès qui peuvent être évités. Selon une étude récente, le tabagisme raccourcit également la durée de vie, et vous pourriez perdre une décennie de votre vie à cause du tabagisme. Fumer n'affecte pas seulement la vie du fumeur, mais aussi celle de son entourage (tabagisme passif). Le tabagisme peut également entraîner une mauvaise haleine, un jaunissement des dents et un vieillissement prématuré de la peau. Mais cela est dérisoire en regard des risques d'atteinte grave à la santé.

## **6. Consommation excessive d'alcool**

On ignore souvent à quel point la consommation excessive d'alcool est dangereuse, car on se laisse emporter par le plaisir qu'elle procure. L'abus d'alcool ponctuel peut conduire à des catastrophes comme un accident de la route par exemple. L'abus chronique peut causer des dommages considérables sur la santé: cancers du sein, de la gorge, de l'œsophage ou de la bouche, problèmes vasculaires et cardiaques, inflammation dangereuse (pancréatite), maladies du foie... Qu'on le veuille ou non, l'alcool n'est pas bon pour la santé, il faut donc en boire avec la plus grande modération.

## **7. Manger de la nourriture de mauvaise qualité et boire des boissons sucrées.**

Dans notre société actuelle, les boissons sucrées, les sodas, les hamburgers ultra-transformés, les frites et une foule d'autres aliments sans intérêt nutritionnel sont devenus hyper accessibles. Des plats à emporter disponibles quasiment 24 heures sur 24 à n'importe quel coin de rue. Hyper-chargés en sel et en mauvais gras, ils ont la mauvaise caractéristique de titiller l'appétit. Si vous avez faim, essayez de résister à l'odeur d'un hamburger tout chaud. Il vous faudra de la volonté pour demander une salade à la place... Malheureusement il ne faut pas abuser de ce type de nourriture, que l'on mange souvent trop rapidement et qui n'élimine pas la faim.

De la même manière, les boissons sucrées sont une calamité car elles apportent une quantité massive de sucres rapides qui perturbent le métabolisme. Préférez l'eau, et de loin !

Bref, la malbouffe une fois de temps en temps, pourquoi pas, mais pas plus, si vous tenez à votre santé.

## **8. Être en retard !**

N'est-il pas étonnant que beaucoup de gens s'accommodent aujourd'hui d'être en retard? Dans certaines villes ou certains milieux, le retard est une "chose normale" et il est même anticipé et attendu. Mais pensez-y: non seulement le retard vous déstabilise, mais il communique également votre impudence et votre manque de courtoisie. Si vous voulez perdre cette mauvaise habitude, c'est très simple, avancez de 15 minutes vos rendez-vous et anticipez-les en les notant dans votre téléphone intelligent avec notification une heure à l'avance.

Voici d'autres mauvaises habitudes que vous pourriez aussi songer à combattre :

- Se focaliser sur les problèmes au lieu des solutions
- Toujours attendre la dernière minute pour agir
- Avoir de mauvaises relations
- Regarder trop la télévision et les écrans en général
- Manger trop de viande rouge et pas assez de légumes
- Ne pas dormir suffisamment
- Porter des écouteurs pendant de nombreuses heures
- Ne pas faire assez d'exercice physique

## Chapitre 6 : 10 bonnes habitudes pour mieux réussir



Les habitudes sont des modèles et des comportements que vous adoptez sans préméditation. Lorsque vous développez de bonnes habitudes, vous êtes plus à même d'accomplir des activités aussi essentielles que d'arriver tôt au travail ou de vous brosser les dents deux fois par jour. La raison pour laquelle vous agissez sans effort est que l'action en question est devenue une vraie habitude. Si certaines peuvent passer inaperçues, comme s'habiller et se brosser les dents, d'autres peuvent être néfastes, comme manger trop ou fumer, d'autres encore peuvent être positives, comme lire, faire de l'exercice, manger sainement. Développer de bonnes habitudes relève du bon sens, contribue aux petits bonheurs quotidiens, devient une source d'accomplissements et de bien-être, sur le long terme.

### **1. Commencez votre journée par une séance de méditation**

Au cours de la journée, vous serez plus attentif aux situations difficiles et resterez ancré dans le moment présent si vous prenez cette habitude. La méditation permet d'aborder calmement les difficultés rencontrées et vous aide à gérer les différents facteurs de stress.

## **2. Soyez heureux de ce que vous avez, fier de qui vous êtes**

S'il peut être facile de se plaindre que la vie ne se déroule pas comme vous l'aviez prévu, vous pouvez décider de voir le bon côté des choses. Si vous vous concentrez sur ce que vous avez, vous serez reconnaissant. En revanche, si vous vous concentrez sur vos problèmes, vous serez triste. La gratitude est une voie du bonheur, de la santé et de la réussite.

## **3. Souriez**

Cela ne coûte rien de sourire, mais beaucoup ont encore du mal à le faire. Alors, pouvez-vous vous rendre un petit service et sourire pendant que vous lisez ceci? Merci, vous êtes vraiment adorable avec ce sourire! Un sourire sur votre visage peut vous apporter une paix mentale, émotionnelle et spirituelle, alors ne vous privez pas des beaux sourires que votre visage mérite.

## **4. Prenez un petit-déjeuner sain**

Même si vous êtes pressé, ne sautez pas le petit-déjeuner. Si vous ne voulez pas craquer pendant la journée, assurez-vous de manger quelque chose de sain dès le réveil. Vous pouvez également préparer le petit-déjeuner la veille, cela vous fera gagner du temps.

## **5. Exercice physique quotidien**

Ne soyez pas une marionnette. Bougez. Ce qui est intéressant avec le sport, c'est que vous n'avez pas besoin de soulever des tonnes de poids ou de courir un marathon. Il vous suffit de vous impliquer dans une activité qui vous fait bouger, génère des endorphines dans votre corps et oxygène votre sang. Bougez, tous les jours !

## **6. Gérez votre temps**

Si vous voulez avoir de meilleurs résultats dans un domaine particulier, cela est possible en gérant votre temps de manière proactive. Cela veut dire planifier vos activités en utilisant un agenda et des listes de choses à faire (chaque jour, chaque semaine). Cela implique ensuite de respecter cette planification, en réalisant les activités effectivement planifiées. Enfin, il convient de vérifier chaque soir ou chaque week-end ce qui a été fait et ce qui ne l'a pas été, afin d'ajuster l'agenda à venir. Ce qui fait que certaines personnes réussissent et d'autres non, c'est leur capacité à tirer pleinement parti du temps qui passe.

## **7. Fixez des objectifs quotidiens**

Qu'il s'agisse de votre développement personnel ou de votre vie professionnelle, assurez-vous de vous fixer des objectifs et d'être déterminé à les mener à bien. En vous fixant des objectifs, vous vous sentez motivé et mis au défi. Prenez soin de toujours découper de gros objectifs en étapes plus courtes et plus simples, atteignables quotidiennement.

## **8. Chercher l'inspiration**

Il y a des moments où on a l'impression que les choses ne marchent pas et où on s'épuise. Nous sommes tous humains, et c'est normal. Cependant, ne laissez pas de tels moments vous faire renoncer à vos objectifs ou vous décourager. Cherchez l'inspiration et la motivation. Prenez soin d'entretenir et d'améliorer votre santé pour conserver un bon niveau d'énergie.

## **9. Épargner et investir**

Ne soyez pas trop prompt à dépenser votre argent. Apprenez à économiser, à épargner et à investir. Attention, les gens ont parfois tendance à penser qu'une fois qu'ils ont épargné, tout va bien. Mais l'épargne seule ne suffit pas. Vous devez investir, c'est-à-dire utiliser votre argent pour gagner de l'argent. Ce n'est pas forcément facile mais il est préférable de s'intéresser au

sujet: placements financiers, immobilier etc... parfois les opportunités sont à portée de main et on l'ignore.

## **10. Établissez un budget et suivez vos dépenses**

Un grand navire peut être coulé en raison de petites fuites. C'est exactement comme cela que vos finances peuvent être compromises : par de petites dépenses anodines. Si vous ne parvenez pas à tenir un budget, vous serez négligent à l'égard de vos petites dépenses, sans savoir qu'elles ont de l'importance. Il est important de prendre l'habitude de suivre vos comptes, pour avoir une idée de ce que vous gagnez et surtout de ce que vous dépensez. C'est le seul moyen de garder la main sur vos finances.

## **Quelques autres habitudes qui vous aideront dans votre productivité et votre efficacité**

Les personnes hautement productives connaissent le succès parce qu'elles savent comment utiliser leur temps et faire les choses qui comptent. Si vous n'avez pas d'habitudes qui vous aident à améliorer votre niveau de productivité, vous risquez de prendre du retard dans la réalisation de vos objectifs, voire dans le pire des cas, de les abandonner faute de motivation. Voici quelques habitudes que les personnes efficaces s'engagent à suivre.

**1. Elles font des listes.** Ne vous contentez pas d'avoir toutes les choses que vous devez faire dans votre tête et de les attaquer au hasard. Pour être sûr de progresser, de rester motivé et d'être objectif, cela passe par la création d'une liste quotidienne de "choses à faire". Cela vous aidera à ne pas vous laisser submerger et vous pouvez le faire dès que vous vous levez le matin.

**2. Elles optimisent les temps morts.** Les temps creux sont comme du temps libre et vous pouvez les utiliser pour faire plus de choses. L'avantage des temps morts est que vous pouvez

les utiliser judicieusement pour vous amuser, vous détendre et faire quelque chose de modeste qui vous pousse vers la réalisation de votre objectif.

**3. Elles réfléchissent à leurs erreurs et se perfectionnent.** Nous faisons tous des erreurs, mais le plus important est d'en tirer des leçons constructives pour gagner en compétence. Il n'y a pas d'échec, seulement des occasions de s'améliorer et d'apprendre. Les personnes très productives et qui réussissent ne s'attardent pas sur leurs erreurs, elles se concentrent sur leur épanouissement. Cela s'appelle *l'expérience*.

**4. Elles limitent les distractions technologiques.** À l'heure actuelle, il est très facile de se laisser emporter par des distractions de toutes sortes facilitées par la technologie. Des courriels aux réseaux sociaux en passant par les textos, apprendre à réduire la voilure améliorera votre niveau de productivité.

**5. Elles oublient la perfection.** Les personnes qui réussissent ne perdent pas leur temps à attendre que le moment idéal se présente. Elles planifient et démarrent. Si vous continuez à attendre le moment idéal, vous ne commencerez jamais. Prenez l'habitude de faire de "maintenant" le moment idéal et vous verrez comment vous progresserez.

**6. Elles apprécient leurs moments de solitude.** Les personnes qui réussissent et qui sont très productives n'ont pas l'habitude de parler de tout ce qu'elles ont fait de bien, car elles travaillent dur et passent des nuits blanches dans leur métier. Ces personnes ne vivent pas pour impressionner autrui et optimisent leur temps libre pour travailler davantage. Car, oui, réussir quelque chose, ça demande des efforts, du travail régulier, de la persévérance. Pas besoin de le crier sur tous les toits : les résultats parleront d'eux-mêmes.

## Chapitre 7 : Des habitudes saines qui améliorent l'existence



Les habitudes de vie saines sont associées à la maîtrise de soi, à un haut niveau de discipline et elles offrent d'immenses avantages pour le bien-être mental et physique. Si elles vous permettent de vous sentir bien et d'améliorer votre bien-être général, les habitudes positives vous aident aussi à construire une base solide pour réussir. En ce sens elles sont plus puissantes qu'elles n'ont l'air. Cela explique pourquoi elles sont très appréciées.

### Une alimentation saine

**1. Mâchez bien vos aliments.** Beaucoup de gens n'aiment pas mâcher correctement leur nourriture, ils préfèrent tout engloutir. Si vous prenez le temps de bien mâcher vos aliments, vous mangerez probablement moins, vous apprécierez davantage leur goût, accéderez plus facilement à la satiété et digérerez mieux.

**2. Faites le plein d'aliments sains.** Ouvrez votre congélateur, votre réfrigérateur et vos placards. Qu'y a-t-il à l'intérieur? Des en-cas sains ou malsains? Si vous avez toujours des aliments ultra-transformés en réserve, vous devez commencer à les remplacer par des aliments sains tels que des noix, des graines et des fruits secs. Faire le plein de glaces, de chocolat et de frites n'est pas sain.

**3. Essayez de faire 10 000 pas par jour.** Cela peut sembler difficile, mais ça ne l'est pas forcément. Si le chiffre de 10 000 ne fait pas l'unanimité (tout dépend de votre activité physique) marcher reste accessible à la majorité d'entre nous, et avec un peu d'efforts, on peut se débrouiller pour marcher au moins 20 minutes deux fois par jour. Il suffit de laisser tomber l'ascenseur au travail, d'utiliser les escaliers et de faire des promenades le matin et le soir.

**4. Faites une promenade à l'heure de votre repas du midi.** Oui, c'est l'heure manger, mais ne l'utilisez pas entièrement pour croquer et grignoter. Divisez-la en deux, utilisez-en la moitié pour faire une petite promenade, et utilisez l'autre pour manger.

**5. Congelez vos légumes et vos fruits.** Il s'agit là d'aliments sains dont il faut faire provision. L'intérêt de la congélation de vos légumes et de vos fruits est bien sûr d'en avoir toujours sous la main, mais aussi de maintenir leurs principales qualités gustatives.

**6. Remplacez les boissons sucrées par de l'eau.** Les boissons sucrées contiennent un certain nombre de choses déplaisantes. Bien sûr, le goût peut être très agréable grâce au sucre, mais elles explosent votre glycémie en un temps record. Les édulcorants ne sont pas plus enviables... Prenez plutôt de l'eau. Vous pouvez vous rendre à votre travail avec votre bouteille d'eau réutilisable ou une gourde et boire de l'eau du robinet filtrée. Personnellement j'ai une devise: éviter de boire de calories.

## Des habitudes de vie saines

**7. Arrêtez de vous peser.** De plus en plus de gens deviennent excessivement soucieux de leur poids. Ils comptent toutes les calories de chaque repas, se pèsent matin et soir. Ils sont déprimés lorsqu'ils prennent du poids, et hyper contents quand ils en perdent. S'il n'y a rien de mal à viser un poids idéal, il est important de ne pas devenir obsédé par son poids. L'important est de manger correctement et d'avoir une activité physique régulière.

**8. Choisissez un sport agréable.** Faire de l'exercice est crucial, mais vous n'êtes pas obligé de faire ce que vous n'aimez pas. Si vous pratiquez une activité que vous aimez, vous êtes plus motivé pour la faire régulièrement. Qu'il s'agisse de sports d'équipe, de yoga ou du jogging, il existe de nombreuses options ludiques et agréables parmi lesquelles choisir.

**9. Évitez de faire trop de sport.** Si faire de l'exercice est une bonne chose, en faire trop n'est pas recommandé. Gardez un équilibre raisonnable, sous peine de vous sentir vide d'énergie, sans parler des blessures ponctuelles et de l'usure prématurée des tendons, articulations etc...

**10. Couchez-vous plus tôt.** Même s'il est facile de se plonger dans les réseaux sociaux, de regarder des vidéos sur Youtube et des films en streaming sur Netflix, prenez l'habitude de vous coucher plus tôt, vous y gagnerez en qualité de sommeil.

**11. Désactivez la technologie.** La dépendance à votre téléphone, tablette, ordinateur portable ou télévision n'est pas saine. Essayez aussi de limiter votre consommation d'internet au moins une fois par semaine. Faites du sport à la place!

## Des habitudes pour un esprit serein

**12. Passez du temps dans la nature.** Un esprit sain dans un corps sain, il n'y a rien de tel. Savez-vous que des recherches ont montré que vous pouvez améliorer votre humeur en passant du temps dans la nature et que votre taux de sérotonine peut également être augmenté lorsque vous vous exposez au soleil? Mettez-vous au vert régulièrement: vous verrez l'effet sur votre humeur et votre bien-être!

**13. Ayez quelque chose à attendre avec impatience.** Vous pouvez vous empêcher de ressasser des idées sombres si vous restez dans l'expectative positive. Selon une étude, votre niveau de bonheur peut être augmenté lorsque vous restez dans l'attente de quelque chose de positif. Permettez-vous de planifier quelque chose qui vous procure de la joie.

**14. Méditez.** La méditation est une habitude qui mérite d'être développée car elle est extrêmement utile. Elle peut aider à créer un état d'esprit plus attentif, à réduire les pensées intempestives, à mieux gérer certains problèmes de santé et à réduire le stress.

**15. Bougez votre corps.** Pour améliorer votre humeur et stimuler les substances chimiques qui vous font du bien, engagez-vous dans un programme d'exercice régulier ou dansez, mais ne restez pas assis trop longtemps sur une chaise. Bougez, votre corps est fait pour ça!

**16. Apprendre quelque chose de nouveau.** Nous avons la possibilité d'apprendre jusqu'à notre dernier souffle. Pourquoi attendre le dernier moment? Vous pouvez vous faire plaisir en apprenant quelque chose de nouveau. Cela aidera votre cerveau à se recâbler et à se rafraîchir; votre bien-être général s'en trouvera également amélioré.

**17. Soyez gentil, riez et créez des liens.** Vous vous sentirez bien tout au long de la journée si vous faites de petits actes de gentillesse comme payer le café d'un inconnu, tenir la porte à quelqu'un ou faire des compliments positifs sincères. Plus encore, autorisez-vous à rire. Cela

améliorera votre humeur et réduira votre niveau de stress. Et si vous avez un animal de compagnie, passez du temps avec lui car cela peut également vous aider à vous sentir positif et à rester dans l'instant présent.

## **Des habitudes relationnelles saines**

**18. Respectez vos proches.** Il n'y a pas d'amour sans respect. Si vous prétendez aimer quelqu'un et que vous ne respectez pas cette personne, c'est de la pure manipulation. Vous passerez de meilleurs moments si vous évitez proactivement les commérages, les disputes, les énervements tout en restant honnête.

**19. Remerciez-les.** C'est une habitude qui semble faire défaut à beaucoup de gens. Beaucoup ont beaucoup de mal à dire merci aux gens qui les entourent à cause de leur ego ou de leur proximité avec certaines personnes. Aussi simple que soit un "merci" verbal, l'effet qu'il produit est immense. Inutile de vous sentir trop grand ou trop petit pour dire merci à toute personne qui vous fait du bien. Faites preuve de gratitude.

**20. Exprimez-vous.** Soyez généreux avec votre affection. Dites aux personnes qui vous entourent qu'elles comptent beaucoup pour vous. Ne gardez pas tout en vous, rappelez-vous qu'ils ne sont pas capables de lire dans vos pensées et que lorsque vous leur dites que vous les aimez, ils se sentent bien et vous aussi.

**21. Faites une promenade.** Ne la faites pas seul, faites-la avec votre partenaire. Cela peut vous aider à vous reconnecter. Vous pouvez rembobiner les moments manqués et avoir des sourires et des rires ensemble et profiter de l'air frais ensemble.

**22. Fixez des objectifs ensemble.** C'est bien d'avoir des objectifs personnels, mais il n'y a rien de mal à se fixer des objectifs avec un ami ou un partenaire. Vous pouvez créer des liens puissants lorsque vous vous unissez pour relever un défi.

**23. Faites les corvées ensemble.** Selon une étude vous aurez plus de chances de réussir votre relation si vous partagez les tâches ménagères. Cet acte peut également atténuer l'éventuel sentiment de rancune de l'un envers l'autre.

## Chapitre 8 : Des habitudes quotidiennes faciles à adopter



La santé étant une richesse, il est utile de faire de vos habitudes un outil à explorer pour améliorer votre santé. Et c'est très facile ! Regardez plutôt ces exemples:

**1. Prenez le temps de lire tous les jours.** La lecture est une habitude très saine pour l'esprit comme le corps. Si elle peut améliorer votre fonction neurologique, c'est aussi un acte de soin de soi. Que vous aimiez les romans à l'eau de rose, les mémoires ou la science-fiction, la lecture contribue à garder votre énergie mentale.

**2. Faites une promenade.** Je sais que nous l'avons déjà évoqué mais, nous avons souvent tendance à sous-estimer le pouvoir de la marche, car nous ne savons pas que ce simple geste peut soulager les douleurs articulaires, réduire l'hypercholestérolémie, améliorer l'hypertension artérielle, diminuer le risque d'accident vasculaire cérébral et de maladie cardiaque, et renforcer les poumons et le cœur. Faire une promenade peut vous aider à vous vider la tête et

à améliorer votre humeur. Alors, trouvez un moment chaque jour pour faire une promenade et respirer de l'air frais.

**3. Etirez-vous avant de vous coucher.** Beaucoup d'entre nous sont prompts à sauter dans leur lit après avoir mangé. Avant de sauter ou de courir vers la chaleur de votre lit pour un repos bien mérité, assurez-vous de faire quelques étirements simples. Cela peut aider à soulager les tensions musculaires, à améliorer la circulation sanguine et à s'endormir plus rapidement.

**4. Passez du temps dehors tous les jours.** C'est une chose de faire une promenade quotidienne, c'en est une autre de passer du temps dehors. Et si vous le souhaitez, vous pouvez trouver un moyen de combiner les deux. Qu'il s'agisse de contempler la beauté des nuages, d'observer les gens ou d'apprécier la nature, il existe des tonnes de choses simples à faire dehors. Cet acte vous aidera à rester de bonne humeur et vous profiterez également d'une bouffée d'air frais.

**5. Buvez plus d'eau.** Buvez suffisamment d'eau chaque jour. Cela ne veut pas dire qu'il faut boire 1,5 l d'eau tous les jours, cela veut simplement dire boire régulièrement dans la journée un peu d'eau, à température ambiante ou légèrement fraîche, pour ne jamais avoir soif. Quand vous avez soif, il est trop tard : votre corps vous avertit alors que vous avez besoin d'eau car vous en manquez. Alors mieux vaut prévenir que guérir.

**6. Réduisez votre consommation d'alcool.** La consommation excessive d'alcool est évidemment une mauvaise habitude. Mais même si les lobbies de l'alcool vous diront le contraire, l'alcool est mauvais pour la santé même à faible dose. Si vous pouvez vous en passer, tant mieux pour vous. Sinon, réduisez un peu votre consommation, ce sera déjà une victoire !

**7. Faites du vélo.** Faire du vélo est un moyen agréable d'être en plein air et aide à se vider l'esprit, à renforcer son cœur, à développer son endurance. Enfoncez votre vélo le plus souvent possible : aller au travail, chercher du pain...

**8. Donnez la priorité au sommeil.** Le diabète, les maladies cardiaques, la dépression et la prise de poids ont été associés à une mauvaise qualité du sommeil et à un sommeil insuffisant. Dormir suffisamment est essentiel pour votre santé.

**9. Bougez plus.** Combien de temps restez-vous assis et dormez-vous? Combien de temps bougez-vous? Prenez le temps de bouger davantage car cela stimule votre métabolisme, réduit le stress et améliore la circulation sanguine.

**10. Apprenez à dire non.** Vous serez toujours stressé et épuisé si vous dites toujours "oui" à tout. Apprendre à dire non lorsque vous avez assez à faire vous aidera à rester dans la course.

## Conclusion

On n'insistera jamais assez sur l'importance de mener une vie saine. Surtout en cette période où le monde est toujours aux prises avec les effets de la pandémie de Covid-19, il devient plus nécessaire de renforcer votre immunité en prenant de bonnes habitudes qui contribueront positivement à votre santé. En fait, vous pouvez prévenir l'hypertension artérielle, l'asthme, les maladies cardiaques, le diabète et toute une série d'autres problèmes de santé en adoptant un mode de vie sain et actif.

Les habitudes vous donnent la possibilité de vivre sainement. Elles rendent les choses faciles et agréables, car elles ne nécessitent pas d'efforts gigantesques. Prenez le temps de développer ces pratiques saines et vous serez heureux de l'avoir fait lorsque vous verrez les résultats positifs arriver. Il ne tient donc qu'à vous d'en profiter. Heureusement, ce petit livre contient tout ce dont vous avez besoin pour vous lancer. Il est rempli d'exemples de routines pleines de bon sens. Faites votre choix et voyez la vie d'un meilleur côté!

Bonne expérimentation !

Bruno Bégin, M.Éd.

Conférencier professionnel et formateur

<https://brunobegin.com>