Comment développer de nouvelles habitudes : Fiche action en 7 points

Il existe toute une science derrière la création d'habitudes.

Mais vous pouvez y parvenir en suivant scrupuleusement et à la lettre les 7 principes suivants :

1. Adoptez (ou changez) UNE seule habitude à la fois…

…Et concentrez-vous dessus chaque jour* pendant cette période.

Cette habitude peut-être une simple action :

- Dresser la liste des 3 tâches les plus importantes du jour
- Se lever une heure plus tôt
- Effectuer au moins une session de travail de 50 minutes sans distraction
- Commencer la journée par la tâche la plus importante…

*Plus la fréquence de l'action est élevée, plus les probabilités de succès sont grandes.

Mais l'action peut être quotidienne (se lever une heure plus tôt) ou exécuter suivant une fréquence précise (faire 20 minutes d'étirements 3 fois par semaine).

2. Instaurez une routine quotidienne…

…Qui vous aidera à passer à l'action plus facilement.

Autrement dit, choisissez une heure précise et un endroit précis pour réaliser votre nouvelle action quotidienne :

- Rédiger 500 mots par jour à la table de mon salon à 6 heures du matin
- Aller courir 20 minutes mardi en rentrant à la maison après le boulot
- Définir la tâche importante du jour au bureau une fois mon café en main

C’est cette routine effectuée de façon répétée qui fixera votre nouvelle habitude dans votre vie.

> Plus vous enchaînez les jours, plus votre habitude sera solide.

3. Créez des rappels pour ne pas oublier de le faire

Placez un rappel visuel que vous pouvez voir tous les jours.

Ou réglez une alarme avec votre téléphone portable pour vous rappeler l’action à faire, comme vous le faites avec un réveil pour vous lever le matin.

4. Impliquez un proche ou rejoignez un groupe…

…Ou encore un réseau social qui partage un but commun ou qui peut simplement vous soutenir dans votre démarche.

Vous aurez un élément de pression extérieur qui vous motivera davantage à passer à l’action. Et cette personne ou ce groupe pourra vous épauler quand les choses seront plus difficiles.

Pensez à tous les supports de communication dont vous disposez : rencontre physique, mais aussi le téléphone, l’email, le blog, Facebook…

> Communiquez sur vos progrès, mais aussi sur vos difficultés le plus souvent possible.

5. Commencez de la façon la plus facile possible

Allez-y petit à petit. C’est la meilleure méthode pour agir de façon constante et ancrer le changement dans la durée.

Si vous voulez vous lever une heure plus tôt, commencez par régler votre réveil dix minutes plus tôt que vous le faites d’habitude. C’est tout ce qu’il faut pour démarrer.

Si vous voulez réaliser 5 tâches importantes par jour, commencez par en exécuter une et une seule chaque jour.

Si vous voulez travailler par sessions de 50 minutes sans distraction, commencez par des sessions 25 minutes. Ou même moins.

La durée ou le degré de difficulté de votre nouvelle habitude n'a aucune importance au début. C'est même souvent un des facteurs majeurs d'échec.

Ce qui compte pour l'heure, c'est d'installer le nouveau comportement en agissant jour après jour. La performance viendra après.

6. Marquez vos points

Marquez d'une croix sur votre calendrier (ou une fiche d'évaluation) chaque journée où vous avez exécuté votre action.

> Ces croix sont vos points. Votre but : marquer le plus de points possibles d'affilée…

…Ce qui vous encouragera d'autant plus à continuer. Cela vous permet aussi se suivre vos actions, savoir si vous êtes consistant et prêt à passer au palier suivant.

Vous augmenterez la cadence petit à petit, uniquement si vous avez tenu le rythme défini la première semaine sans manquer un seul jour.

Dans ce cas, augmentez légèrement la durée, l'effort ou le degré de difficulté de votre habitude la semaine suivante.

7. Ajustez votre approche si ça ne fonctionne pas

La création d'habitude repose sur série de tests.

Quand vous démarrez, vous testez une approche, qui n'est pas forcément la bonne. C'est le signe qu'il faut l'ajuster.

Dans ce cas, modifiez la cadence, la durée, la difficulté, l'heure ou tout autre élément décisif… Et recommencez immédiatement avec votre nouvelle approche.

Retrouvez l'article complet sur cette page :

www.temps-action.com/former-nouvelles-habitudes