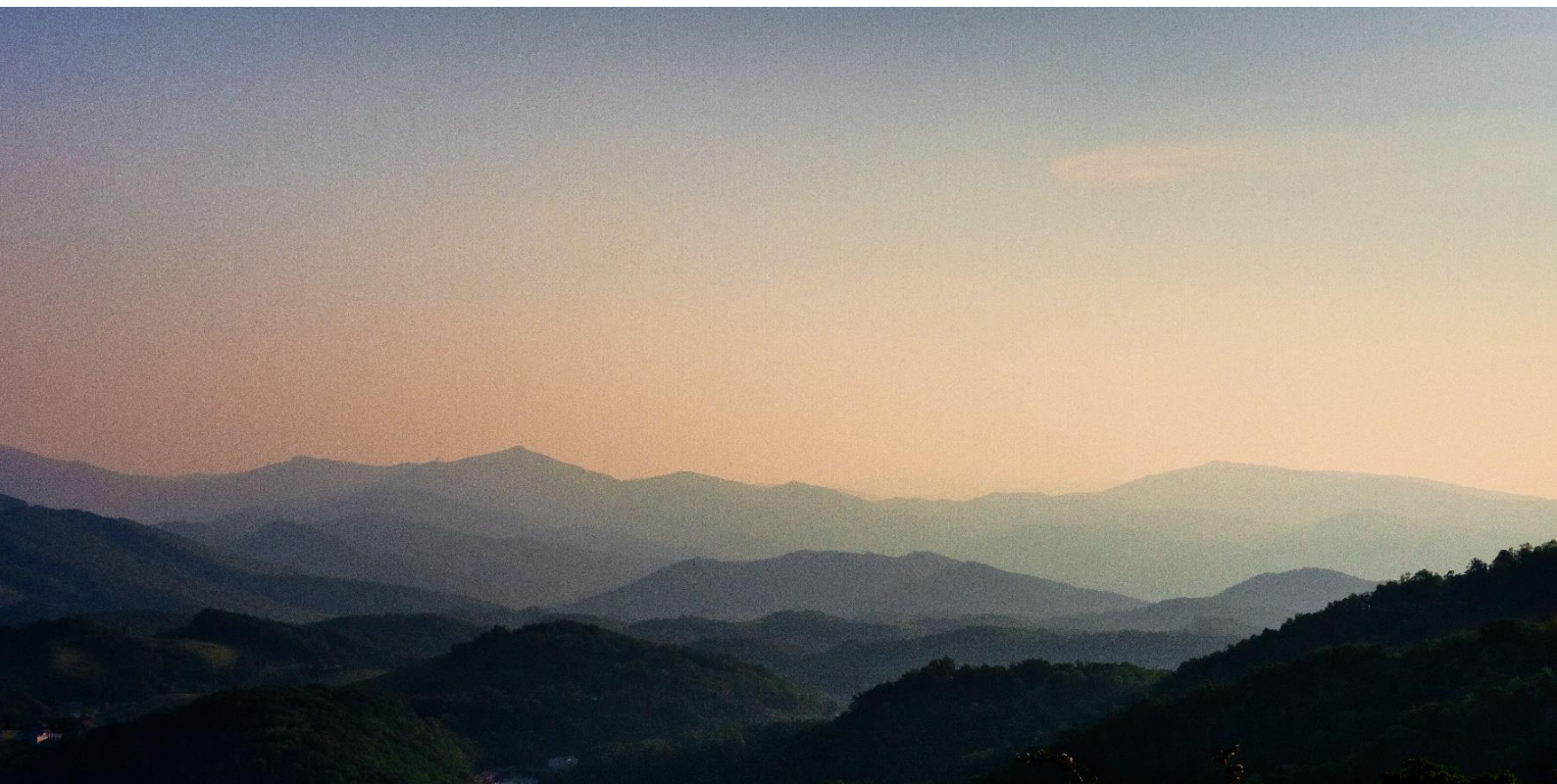


FICHE N°2 : DETRUIRE LES MAUVAISES HABITUDES



La conscience de ses gestes est l'ennemi des mauvaises habitudes.

Denis St-Pierre

Lucien Roy du blog : [Riche de Temps](#)

Une mauvaise habitude vous **éloigne de vos objectifs** de vie définis à la fiche précédente. Mais attention, si vous avez pris une mauvaise habitude, c'est forcément **qu'elle vous apporte du positif**. Si vous fumez, c'est que sur le moment, vous aimez ça. Donc **aucune habitude ne peut être négative à 100%**. Une mauvaise habitude est un rituel qui vous apporte moins de bénéfices que de coûts. Si vous fumez, le tout est de savoir si le plaisir de court terme est supérieur au coût de long terme qui vous fait perdre des années de vie.

Le problème des mauvaises habitudes, c'est qu'elles prennent du temps, et le temps est limité. Elles vous empêchent donc de mettre en place de bonnes habitudes.

En plus des mauvaises habitudes, les **engagements superflus** nous font perdre un temps fou ! Nous allons aussi chercher à nous en débarrasser. Par exemple, il est possible que votre cours de théâtre ne vous fasse plus autant plaisir qu'avant. Dans ce cas, pourquoi continuer ? *Ne vaudrait-il mieux pas remplacer le théâtre par une autre activité qui colle avec vos objectifs de vie ?*

4 ETAPES POUR ELIMINER LES MAUVAISES HABITUDES ET LES ENGAGEMENTS SUPERFLUS

Identifiez vos routines

Les mauvaises habitudes sont très rarement écrites sur nos plannings. C'est normal, on n'a même pas besoin d'y penser pour les subir. Elles sont donc assez **difficiles à détecter**. Pour réussir, il faut que vous listiez tout ce que vous faites dans la journée. **Vraiment tout**, même ce que vous faites par réflexe parce que c'est justement ça qu'on cherche. N'hésitez pas à aller dans les statistiques de batterie de votre téléphone pour observer combien de temps vous passez sur chaque application.

Une fois que vous êtes **conscients de tout ce que vous faites par réflexe**, passez au point suivant.

Jugez vos routines

Vous avez devant vous la liste de tout ce que vous faites machinalement. Il faut maintenant savoir ce qui est bon et mauvais là-dedans. Et rappelez-vous que rien n'est 100% bon ou 100% mauvais. Faites donc un petit tableau avec les points positifs et négatifs de chaque habitude.

Ensuite jugez si vous devez **conserver cette habitude ou pas**. Gardez à l'esprit vos grands objectifs de la fiche précédente.

Attention cependant, on ne peut pas être productif 100% du temps. Gardez des loisirs et des petits plaisirs. Le tout est qu'ils ne prennent pas trop de temps pour **laisser de la place à ce qui compte pour vous.**

Engagez-vous

Vous connaissez maintenant vos pires habitudes. Choisissez-en une, décidez de l'arrêter **et parlez-en à vos proches**. Si vous me suivez depuis quelques temps, vous savez que la pression sociale aide beaucoup à tenir vos engagements. Vous n'avez pas envie de paraître bête face à vos amis alors vous tenez mieux vos objectifs.

Ça, ce n'est que le premier outil. Lisez attentivement le deuxième qui **est le plus puissant.**

Remplacez les mauvaises habitudes

Souvent on entend uniquement parler de supprimer les addictions et les mauvaises habitudes. Je ne crois pas que ce soit la solution. Quand on « veut » arrêter, ça ne suffit pas. On prend toujours l'exemple de la cigarette quand on parle d'addiction mais je ne fume pas.

Je vais vous raconter mon **expérience personnelle de quitter une addiction.**

J'ai commencé à jouer à clash of clans comme tout le monde au collège. Ensuite, j'ai continué à jouer quelques minutes par jour pendant des années, jusqu'à la fin du lycée. Puis arrive la prépa. Je me demande si je dois arrêter. *Mais, ça me prend peu de temps et je m'amuse bien alors pourquoi arrêter ?*

C'est à ce moment-là que débute les **compétitions** de clash of clans. Des tournois sont organisés, il commence à y avoir un peu d'argent en jeu, des équipes se forment. Je suis dans une super équipe, les gens sont bons et super sympas. On s'entraîne sans relâche pour **être les meilleurs**, c'est très entraînant. Mais au bout d'un moment, je sens que ça me prend un peu trop de temps. Les matchs sont le vendredi soir et j'ai devoir surveillé tous les samedis matin pour la classe préparatoire. Je me couche trop tard pour être au maximum de ma forme le samedi.

Plus le temps avance, plus je sens qu'il est nécessaire d'arrêter. J'essaye de réduire mon temps de jeu qui dépasse alors 10 heures par semaine. **Sans succès**, c'est trop entraînant et j'adore la pression du match.

Voyant que je ne parviens pas à m'en sortir, je me décide à vendre mes comptes (oui, on peut vendre ses comptes clash of clans). Les prix me semblent trop bas, je renonce et **rejoue de plus belle**.

Quelques mois plus tard, je me dis qu'**il faut vraiment faire quelque chose**, j'en ai marre de perdre du temps à jouer. J'ai alors pris une décision radicale. Vendre mes comptes au plus vite quel que soit le prix et commencer à me renseigner sérieusement pour créer un blog.

Une semaine après, mes comptes sont vendus, ma première vidéo est en projet.

Depuis, **j'ai repensé à jouer**. Je sais que je peux récupérer des comptes à tout moment pour me remettre à jouer avec mon équipe qui déplore mon départ. Mais à chaque fois que j'ai eu envie de m'y remettre, j'ai pensé à mes vidéos, à mon blog tout jeune et je me suis demandé ce qui était le mieux pour moi. Un blog qui me fait tester plein de choses ou un jeu ?

Le blog l'a toujours emporté.

La morale de cette histoire, c'est que **s'extraire d'une mauvaise habitude est très difficile**. Bien souvent, elles nous apportent beaucoup de plaisir sur le moment. La seule manière d'arrêter qui a été efficace pour moi est de remplacer l'addiction par une bonne habitude. Mais attention, il ne faut **pas le faire n'importe comment**, voici les critères que je vous recommande de respecter :

Une fois la mauvaise habitude identifiée, comptez le temps qu'elle vous prend. Évaluez la satisfaction qu'elle vous procure. Étudiez le moment où elle se déclenche.

- 1- Pour compter le temps d'une addiction sur votre portable, rien de plus simple, consultez les **statistiques de consommation de la batterie** dans vos réglages. Si votre addiction ne vient pas de votre téléphone, prenez simplement un chronomètre.
- 2- Évaluer la satisfaction, c'est subjectif, mais ça vous donne une info importante. Plus vous aimez votre mauvaise habitude, plus votre **« pourquoi »** doit être fort.
- 3- Quand votre mauvaise habitude se manifeste-t-elle ? Dehors à la pause-café ? Chez vous devant votre frigo ? Le soir dans votre lit ?

Soyez précis !

Vous avez maintenant les **caractéristiques principales** de votre mauvaise habitude. Ce que vous devez faire, c'est reprendre vos objectifs de l'année définis à la fiche 1 et en inventer une bonne correspondant à un de ces objectifs et qui ait les **mêmes caractéristiques** que votre addiction.

Elle doit prendre un temps équivalent, vous apporter plus de satisfaction (au moins sur le long terme) et se pratiquer en même temps que votre addiction. Ainsi, dès que vous avez envie de faire votre mauvaise habitude, contraignez-vous à prendre votre bonne habitude.

Ce n'est pas une recette miracle, simplement le résultat de mon expérience 😊