



REESE ZOELLNER/GETTY IMAGES/LA TROMPETTE

## Déverrouillez une nouvelle habitude de santé

Sept clés pour une nouvelle normalité, sans regarder en arrière

- Jorg Mardian
- 13/02/2023

Votre vie actuelle est essentiellement la somme de vos habitudes. C'est ce qu'affirme James Clear, auteur de *Atomic Habits [Habitudes atomiques]*, et c'est un bon point. Vous n'êtes pas en forme ? C'est probablement le résultat de vos habitudes. Souffrez-vous de maladies ? C'est probablement le résultat de vos habitudes. Ce que vous faites de manière répétée chaque jour finit par former la personne que vous êtes.

Et si vous voulez améliorer la personne que vous êtes ?

PT\_FR

Vous avez le libre arbitre et la capacité de raisonner. Pourtant, jusqu'à 40 pour cent de vos actions quotidiennes résultent d'habitudes auxquelles vous ne pensez pas activement. Une alimentation nocive, l'inactivité, l'utilisation incontrôlée de médicaments et d'autres mauvais choix deviennent rapidement une routine et causent de grands dommages avec le temps. C'est pourquoi la maladie, qui est anormale, est considérée comme si normale. Mais vous pouvez utiliser ces sept clés pour briser les habitudes destructrices et changer votre vie, un jour après l'autre.

**Visualisez votre objectif.** Au début de votre cheminement, reliez votre esprit à la fin. Visualisez l'endroit où vous vous trouverez après avoir terminé votre cheminement pour remplacer une habitude destructrice par une habitude saine. Une fois que vous y êtes parvenu dans votre esprit, il devient beaucoup plus facile d'y parvenir dans votre corps. Une vision claire de votre objectif vous aidera à résister aux vieilles habitudes, à éviter les distractions, à établir des priorités dans vos décisions et à vous motiver pour relever les défis.

**Énoncez votre mission.** Rédigez une déclaration de mission pour préciser votre objectif, le moment où vous voulez l'atteindre et la façon dont vous voulez l'atteindre. Faites en sorte qu'elle soit claire, forte et affirmée, avec des objectifs mesurables et réalisables (voir *PossibilityChange.com*). Cette déclaration pourrait dire : « Je construirai une santé à long terme en faisant de l'exercice trois fois par semaine pendant six mois, et en évitant tout aliment nocif pour mon corps. Je perdrai 10 kilos et me sentirai sensiblement mieux. »

**Concentrez-vous et reconcentrez-vous.** Les personnes qui réussissent le mieux sur cette planète sont très concentrées. Elles se concentrent sur des objectifs clairs et précis. L'habitude de la concentration vous rend pleinement engagé dans ce que vous faites. Vous parvenez à en faire plus et à mieux gérer les événements indésirables de la vie. L'auteur de *The Power of Less [La puissance de moins]*, Leo Babauta, écrit : « Si vous pouvez maintenir votre concentration sur un objectif ou une habitude, vous atteindrez plus souvent qu'autrement cet objectif ou créez cette habitude. » La vie lance beaucoup de distractions sur votre chemin, divisant votre temps entre plusieurs choses et perturbant votre concentration. Éliminez les distractions, et même les autres objectifs moins importants, pour vous concentrer sur vos objectifs principaux.

**Fixez des micro-objectifs.** C'est bien d'avoir de grands rêves, mais pas au point de rendre l'objectif inatteignable. *Atomic Habits* aborde un principe appelé « agrégation des gains marginaux ». Au lieu de vous concentrer sur les bonds en avant dans votre style de vie, fixez-vous des habitudes plus modestes que vous pouvez atteindre et maintenir—des étapes sur la voie de vos grands objectifs. Il doit s'agir d'objectifs que vous pouvez atteindre en 30 jours. Perdre 2 à 3 kilos en un mois, par exemple, est un micro-objectif raisonnable. La réalisation de ces petits objectifs vous donne de la confiance, de la motivation et le pouvoir d'atteindre des objectifs plus importants.

**Persévérez malgré l'inconfort.** Nous n'aimons pas les perturbations de nos habitudes et nous n'aimons pas l'inconfort physique. Mais si vous ne vous donnez aucune chance de changer, aucune chance d'échouer, vous ne vous donnez aucune chance de progresser. L'exercice physique est un tel scénario, car la mise en forme et la santé impliquent des perturbations, sans parler des muscles endoloris. Mais si vous poursuivez des objectifs sains et réalisables, cet inconfort n'est pas destructeur : c'est le signe que votre corps se réveille et devient plus fort ! Vous pouvez persévérez malgré de la fatigue que vous ressentez. Cela vous aidera à réévaluer votre relation avec l'inconfort : c'est un signe de réussite, un signal qui vous motive encore plus.

**Maîtrisez votre temps.** La gestion efficace du temps va plus loin que la simple énumération de vos tâches. Cela signifie transformer vos priorités et développer la maîtrise de soi. La maîtrise de votre temps présent vous aidera à atteindre tous vos objectifs. Par exemple, des séances quotidiennes d'entraînement et une bonne alimentation peuvent ne pas sembler urgentes aujourd'hui, mais le fait de les accomplir permet d'éviter des conséquences négatives demain. Lorsque vous prenez le contrôle de votre temps quotidien, vous constaterez que votre progression vers vos objectifs augmente. La gestion du temps ne consiste pas à faire les choses à la hâte, mais elle permet certainement de réduire les pertes de temps et d'énergie afin d'atteindre vos objectifs plus rapidement.

**Renforcez votre volonté.** Faites-vous de l'exercice trois fois par semaine ? Avez-vous supprimé les boissons sucrées ? Évitez-vous les collations du soir ? Quel que soit votre objectif, vous devez faire preuve de volonté. Certains jours, la maîtrise de soi vous semblera hors de portée. Comment renforcer votre détermination ? Beaucoup de gens pensent que la volonté est une qualité quelque peu mystérieuse, mais c'est une compétence que vous pouvez développer avec assiduité. Tout comme un muscle physique se développe à force d'effort, la volonté (votre

muscle mental) se développe grâce à tout acte régulier de maîtrise de soi. Pour vraiment réussir, vous devez faire travailler ce muscle mental encore et encore.

Vous n'êtes ni en trop mauvaise forme ni trop vieux pour relever ce noble défi. Prenez cette habitude que vous avez voulu créer et ne la laissez pas tomber. Voyez-la, définissez-la, concentrez-vous sur elle, décomposez-la, persévérez, utilisez votre temps et exercez votre volonté. Si vous échouez, revenez tout de suite et continuez à persévérer et à renforcer ces habitudes de santé et de caractère.