

Moyens d'acquérir de nouvelles habitudes

Source: SynerVie

Savoir adopter de nouvelles habitudes est une bonne compétence à avoir, surtout si vous souhaitez améliorer certains aspects de votre vie, mais que vous ne savez pas trop comment vous y prendre. N'importe qui peut faire en sorte qu'une nouvelle habitude devienne une seconde nature, et décomposer de petits et de grands objectifs en activités quotidiennes ou hebdomadaires est une bonne façon de les atteindre. Voici quelques moyens de créer de nouvelles habitudes :

Définissez le succès

Lorsque vous commencez à développer une nouvelle habitude, comme mettre de l'argent de côté, prenez le temps de visualiser ce à quoi ressemblera le succès. Par exemple, vous pouvez visualiser un montant dans votre compte bancaire ou vous imaginer en train d'ouvrir votre relevé de carte de crédit sans ressentir de nervosité. Prenez quelques instants pour imaginer comment vous vous sentirez quand cette habitude positive fera partie intégrante de votre vie.

Ne laissez rien au hasard

La pression liée à l'acquisition d'une nouvelle habitude est en partie due à l'obligation de s'en souvenir. Aussi aurez-vous beaucoup plus de chances de réussir si vous intégrez des rappels à votre journée. Par exemple :

Programmez des rappels dans votre calendrier. L'utilisation d'une application de rappel numérique peut vous aider à garder votre nouvelle habitude en tête.

Laissez une note à un endroit où vous la verrez. Si, par exemple, vous voulez vous souvenir d'apporter votre dîner au travail, collez une note sur la porte d'entrée en guise de rappel.

Mettez à profit vos habitudes existantes. Si vous devez vous rappeler de prendre votre médicament le matin, prenez-le avant de vous brosser les dents.

Utilisez un outil comme un FitBit. Si vous voulez vous souvenir d'effectuer des étirements ou de faire 10000 pas, un outil technologique peut vous aider à vous en souvenir.

Trouvez une façon de vous responsabiliser

Se promettre à soi-même de faire de l'exercice trois fois par semaine n'est pas toujours efficace, car il est facile de trouver des excuses et de ne pas tenir le coup. Il est toutefois beaucoup plus difficile d'abandonner une nouvelle habitude quand une autre personne a des attentes à votre égard. Voici quelques suggestions pour vous responsabiliser :

Trouvez un ami qui veut acquérir la même habitude que vous. Il pourrait s'agir de pratiquer quotidiennement le yoga, par exemple. Chaque jour, vous pouvez vous parler pour vérifier si l'autre a tenu son engagement.

Joignez-vous à un groupe d'entraide. Vous souhaitez peut-être prendre l'habitude de manger plus sainement; il existe des groupes en ligne et hors ligne auxquels vous pouvez vous joindre pour vous aider dans ce processus.

Engagez-vous auprès de votre futur vous. Pour adopter des habitudes positives et sortir de votre ornière, imaginez-vous ayant cette habitude positive à l'avenir.

Créez un incitatif

Il s'agit de vous promettre une quelconque récompense que vous vous accorderez lorsque vous aurez atteint votre objectif et créé votre nouvelle habitude. Par exemple, vous voulez prendre l'habitude de vous réveiller une demi-heure plus tôt afin de consacrer 30 minutes à l'écriture créative chaque matin avant le travail. Vous pouvez vous promettre qu'après avoir tenu cet engagement tous les jours pendant un mois, vous vous inscrirez à un cours de création littéraire qui vous intéresse.

Votre incitatif peut être grand ou petit, mais pour être une vraie récompense, il doit s'agir de quelque chose que vous voulez vraiment.

Attaquez-vous à une nouvelle habitude à la fois

N'essayez pas d'adopter plusieurs nouvelles habitudes en même temps : vous finirez probablement par être dépassé par l'ampleur de la tâche et à vous sentir vaincu. Choisissez-en une, puis, lorsqu'elle est bien intégrée à votre routine, passez à la suivante.

Suivez vos progrès

Comme les tableaux de points pour les bons comportements à l'école, voir vos progrès peut vous donner une petite poussée d'endorphines. Voici quelques moyens de suivre vos progrès :

Dans une application. Il existe de nombreuses applications qui vous aideront à faire le suivi des nouvelles habitudes que vous voulez acquérir.

Sur un tableau. Il y a des tonnes de fiches d'habitudes que vous pouvez imprimer. Vous pouvez placer la vôtre sur votre bureau, sur un mur ou dans un journal de bord.

Dans votre journal. Si vous tenez un journal ou même un agenda de rendez-vous, vous pouvez y noter les jours où vous avez gardé votre habitude.

Prendre appui sur vos habitudes existantes

Vous avez déjà de nombreuses habitudes sur lesquelles vous pouvez prendre appui pour en adopter de nouvelles. Voici quelques exemples de jumelage de nouvelles habitudes et d'habitudes existantes :

- Préparer une tasse de thé → pratiquer la pleine conscience pour trois minutes pendant que l'eau bout
- Vous coiffer ou vous maquiller → faire des exercices de Kegel
- Prendre votre douche → faire des étirements pendant que l'eau chauffe
- Prendre un médicament → noter trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant
- Vous rendre au travail → lire ou écouter un livre
- Appeler un membre de votre famille une fois par semaine → utiliser la fonction mains libres et aller marcher vigoureusement
- Regarder la télévision → faire des accroupissements pendant le générique ou les publicités
- Aller au supermarché → éviter l'allée des grignotines

Faire de la place pour les nouvelles habitudes

Bien entendu, les nouvelles habitudes ne peuvent pas toutes être jumelées à des habitudes existantes. Vous devrez peut-être prévoir plus de place dans votre emploi du temps pour les habitudes qui demandent plus de temps et de concentration, comme l'entraînement, l'écriture, l'apprentissage d'une nouvelle compétence ou l'artisanat. Pour ces habitudes-là, de la créativité ou un peu de discipline peuvent être nécessaires. Voici quelques moyens d'intégrer des habitudes qui prennent plus de temps :

Externalisez, regroupez ou déléguez certaines tâches ménagères. Si vous consacrez plus de temps que les autres membres de votre foyer au nettoyage, à la lessive ou à la cuisine, vous devrez peut-être récupérer une partie de votre temps en déléguant des tâches à d'autres, en regroupant certaines tâches (comme la préparation des repas) ou en payant quelqu'un pour les faire.

Sortez votre portefeuille. Si vous souhaitez acquérir une nouvelle compétence ou faire plus d'exercice, le fait de déboursier de l'argent pour un cours, un tuteur ou un entraîneur peut vous inciter à inscrire cette habitude à votre agenda et à tenir votre engagement.

Faites preuve de discipline. Il peut être difficile d'éviter les pertes de temps comme regarder des émissions de télévision en rafale ou consacrer de longues périodes à la consultation des médias sociaux, mais ces sacrifices sont nécessaires pour trouver le temps d'adopter de meilleures habitudes. Déterminez à quels moments de la journée vous perdez le plus de temps et, chaque fois que vous vous surprenez à faire l'une de ces activités, rappelez-vous vos objectifs.

Mettez votre nouvelle habitude à l'horaire. Inscrivez à votre agenda les moments que vous consacrez à votre nouvelle habitude.

Selon les experts, il faut en moyenne 66 jours (et parfois plus) pour qu'une nouvelle habitude devienne un comportement automatique. C'est beaucoup, mais si vous vous apercevez que vous avez de la difficulté à maintenir le cap, ne vous en faites pas : ce n'est pas parce que vous manquez quelques jours ici et là que vous devrez tout recommencer à zéro. Concentrez-vous simplement sur le résultat que vous visez, c'est-à-dire remplacer vos anciennes habitudes par de nouvelles, ainsi que sur les améliorations que votre nouvelle habitude apportera à votre vie.