



COMMENT ANCRER UNE NOUVELLE HABITUDE DANS TON QUOTIDIEN ?

Voyages en Pages

Table des matières

MON SECRET POUR PRATIQUER TOUTES MES PASSIONS

Par Aurélie du blog La famille belette

COMMENT ADOPTER UNE NOUVELLE HABITUDE

Par Charlène du blog zéro déchets pratique

COMMENT APPRENDRE CHAQUE JOUR SUR LE VIN

Par Arthur du blog Tous sommeliers

COMMENT CHANGER SES HABITUDES ? 3 ÉTAPES EFFICACES

Par Irène du blog Mon agenda bien être

COMMENT DES HABITUDES QUOTIDIENNES PEUVENT T'AIDER A DEVENIR GEOGRAPHIQUEMENT LIBRE

Par Marion du blog Entreprendre et voyager

COMMENT FAIRE DE LA MUSCULATION UNE HABITUDE

Par Mathieu du blog Transformation physique

METTRE EN PLACE DES HABITUDES DURABLES POUR PRESERVER LA PLANETE !

Par Sarah du blog Ma maison de mes mains

JE N'AIME PAS LIRE : L'HISTOIRE D'HOURLIA

Par Aline du blog Des livres pour cheminer

DEHORS MAUVAISE HABITUDE !

Par Julie du blog Mon chemin heureux

MON SECRET POUR PRATIQUER TOUTES MES PASSIONS

Par Aurélie du blog [La famille belette](#)

Je suis une multipassionnée

Je crois que depuis que je suis adolescente, **il n'y a pas eu une année où je ne me suis pas lancée corps et âme dans une nouvelle passion !**



- À 12 ans, je recopiais frénétiquement mes livres préférés

- À 13 ans, je me suis prise de passion pour le manga et **je me suis mise à dessiner de façon intensive**
- À 14 ans, j'ai appris l'anglais seule en regardant et en lisant Harry Potter en version originale
- À 16 ans, j'ai fait du jeu de rôle sur table
- À 17 ans, j'ai commencé à écrire mes propres histoires
- À 22 ans, j'ai beaucoup appris sur la philosophie
- À 23 ans, j'ai préparé mon mariage
- À 24 ans, j'ai appris à tricoter
- À 25 ans, je me suis intéressée à la santé au naturel et **j'ai changé tout mon mode de vie**
- À 27 ans, j'ai commencé à apprendre les plantes sauvages et leurs usages. Je me suis aussi intéressée à la permaculture et j'ai commencé une collection de graines.
- À 29 ans, j'ai commencé à faire de la couture de manière intensive
- À 30 ans, j'ai créé ce blog !

cette liste est non exhaustive !

Si certaines passions ne restent quelques mois, d'autres, telles des vagues, me submergent par intermittence ; et enfin, certaines, comme le dessin, ne m'ont jamais quitté.

Aujourd'hui, malgré ma vie de famille, je continue chaque année à avoir des inspirations et des lubies. Et, souvent, quand je raconte à mes amis mes dernières découvertes ou créations, on me demande où je trouve le temps pour faire tout cela.

Comment je peux physiquement me consacrer à mes dessins quotidiens, mes commandes, ce blog, mes passions du moment, à mes enfants et à mon mari ?

J'ai longuement réfléchi et je crois avoir trouvé une méthode qui résume parfaitement ce que j'ai toujours plus ou moins fait inconsciemment.

La Méthode SMART

La méthode SMART a été définie par le professeur, Peter Drucker et s'applique généralement au management. Elle permet de définir des objectifs clairs et surtout de les atteindre. Le nom actuel SMART a été créé plus tard.

SMART, qui veut dire *intelligent* en anglais, correspond en fait aux initiales de Spécifique, Mesurable, Accessible, Réalisable et Temporellement défini.

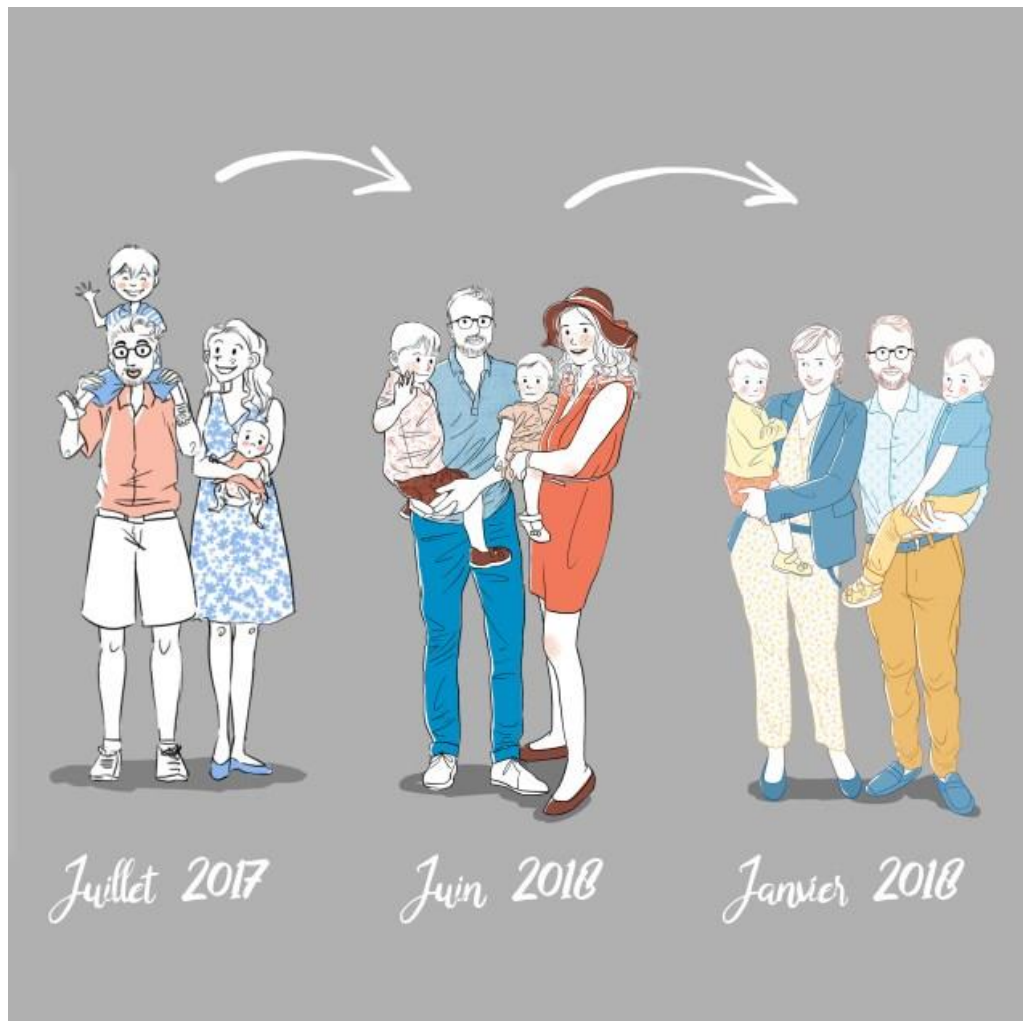
J'ai découvert cette méthode il y a quelques mois quand j'ai commencé à m'investir dans ce blog. Et je me suis rendue compte qu'elle reflétait parfaitement tout le processus qui se met naturellement en place dans ma tête lorsqu'un nouveau sujet m'intrigue et que j'aimerais aller plus loin.

Spécifique

Il s'agit donc de définir **clairement** ce qu'on souhaite.

" Je veux devenir excellent en dessin" par exemple n'est pas un objectif spécifique. Pour qu'il le devienne, il faudrait définir ce que l'on considère comme l'excellence. Veut-on arriver à reproduire un paysage, dessiner des portraits, inventer des personnages ? Tout cela ne nécessite pas les mêmes compétences et donc pas le même travail. **Savoir exactement où l'on veut en arriver permet de tenir sur le long terme.**

Lorsque j'ai commencé ma série "Vie de famille" avec le style de ce blog, mon objectif était limpide. **Je voulais dessiner chaque jour sur un sujet inépuisable pour améliorer mon trait.**



D'un autre côté, lorsque j'ai commencé à m'intéresser aux plantes sauvages, je me suis fixée comme objectif de connaître le nom commun de toutes les plantes que je croisais pendant mes balades.

Mesurable

Il faut qu'on puisse mesurer quantitativement ou qualitativement notre avancée.

Cela permet de se rendre compte de ce qu'on a déjà accompli et de ce qu'il reste à faire. Pour mon défi dessin, je m'étais fixée comme objectif de faire 5 dessins par semaine. Ce chiffre correspondait aux 5 jours de la semaine. En me laissant deux jours sans dessin, je savais que j'avais une marge pour ne pas saturer mais un objectif assez important pour rester motivée. Le bonus fut qu'au bout de 6 mois, j'avais assez de dessins pour faire un livre ! Il a été tellement bien reçu que j'ai été motivée pour continuer... Et je continue encore aujourd'hui, 2 ans et demi plus tard.



Pour les plantes, j'avais une application avec toutes les plantes de ma région. Je les co-chais à chaque fois que j'en reconnaissais. Je pouvais ainsi mesurer en un coup d'œil tout ce que j'avais appris... Mais aussi tout ce que je pouvais encore découvrir.

Atteignable (ou accessible) et Ambitieux



L'objectif doit être à notre portée et réalisable avec nos compétences. Il ne doit pas d'abord nécessiter d'acquérir des connaissances sur d'autres points car alors, il ne peut être que reporté. D'autre part, **il faut qu'il soit aussi ambitieux, c'est à dire être suffisamment passionnant** pour ne pas nous ennuyer.

Pour le dessin, c'était assez évident, je savais dessiner, j'avais donc toutes les compétences. Cependant, j'ai passé quelques jours à chercher le style qui me permettrait d'aller au bout de mon objectif.

Pour les plantes, je n'avais besoin de rien d'autre qu'une application pour identifier les plantes. Ma mémoire faisait le reste du travail. Et apprendre de nouvelles choses est très enthousiasmant pour moi.

Il s'agit ici de définir les aspects très pratiques et la logistique pour mener à bien le projet. Combien de temps cela peut prendre par jour, par semaine, par mois ? Combien de temps je peux y consacrer ? Est-ce que c'est faisable avec mes obligations ? Sinon, est-ce que je peux laisser de côté quelque chose pour le faire ?

Lorsque je me suis lancée mon défi dessin, je me suis fixé une demie-heure maximum de travail par jour. Je savais que ce serait compliqué de me dégager plus de temps avec mes deux enfants. Parallèlement, j'avais fait le choix de mettre de côté mes projets de bandes-dessinées. Ces projets n'étaient plus clairement compatibles avec mon emploi du temps. Ce choix fut très difficile. Pourtant, je suis convaincue qu'il est important d'être réaliste dans ce qu'on est capable d'accomplir pour éviter d'être frustré et de se dévaloriser.



Pour les plantes, ce fut très simple ! C'était lors de mes balades en famille ou avec les enfants que j'étudiais. Cela ne me prenait aucun temps supplémentaire.

Imaginez le nombre de petites choses que l'on peut acquérir comme cela... Lors des trajets quotidiens en voiture ou en transport en commun, en faisant la cuisine, en repas-

sant... **Tout ce temps “perdu” dans des activités peu épanouissantes est mis à contribution pour découvrir des choses passionnantes !** C’est comme cela que j’ai appris beaucoup de choses sur la santé ou sur la philosophie.

Temporellement défini



Donnez-vous une date butoire. L’objectif doit avoir une fin car nous ne sommes pas fait pour nous consacrer à l’infini à la même activité. Combien de gens (dont moi) n’arrivent pas à se mettre au travail tant qu’on ne leur a pas dit la date à laquelle le projet devait être rendu. Et en plus, cela laisse aussi la possibilité de changer de passions, d’activités ou d’objectifs une fois la date passée. **Cela permet sans frustration de passer à autre chose.**

Pour le dessin, je m’étais fixée comme objectif initial de tenir jusqu’à Noël, c’est à dire 6 mois. À la fin de cette période, je me suis laissée la liberté de reconduire mon objectif ou

de passer à autre chose. Cette année, la motivation est toujours au summum, je repartirai donc pour un an de plus avec beaucoup de plaisir !

Pour les plantes, je m'étais fixée le temps d'un été car c'est le moment où je me promenais le plus. C'est aussi le moment où les plantes sont le plus intéressantes ! À la fin de l'été, j'avais appris énormément de choses et surtout, j'avais fait une belle collection de graines. Je les ai minutieusement rangé et je les ai ensuite utilisées dans mon jardin au printemps suivant. À la fin de cet été, j'étais vraiment fière de tout ce que j'avais appris.

Depuis, j'ai laissé de côté cette passion sans aucune frustration. Je sais que je pourrais y revenir quand la petite flamme renaitra et à nouveau me fixer des objectifs SMART.

Depuis que j'ai découvert cette méthode et clarifier la façon dont je procédais pour mettre en place de nouvelles activités dans mon emploi du temps, **le plus difficile est de ne pas trop en rajouter !** Le point réaliste est le plus compliqué car **j'ai des milliers de projets** auxquels j'espère un jour donner vie.

COMMENT ADOPTER UNE NOUVELLE HABITUDE

Par Charlène du blog [zéro déchets pratique](#)

Débuter pas à pas

Adopter un nouveau mode de vie, tel que le zéro déchet, demande de changer une multitude de petites choses dans nos quotidien. C'est un voyage qui doit se faire pas à pas. Changer du tout au tout du jour au lendemain serait trop difficile pour la plupart des gens, avec le risque d'un rapide retour en arrière. Il est plus efficace de faire un petit changement et d'attendre que cette habitude soit installée avant de faire un autre changement.

Pour moi, le premier changement a été de passer au savon solide. C'était simple car j'en avais déjà à la maison. Je l'ai également utilisé pour remplacer mon produit vaisselle.

Pour vous ce peut être autre chose. Essayez d'identifier le premier petit pas que vous pouvez faire, puis le suivant etc.

Une nouvelle habitude met 21 jours à être adoptée

Si quelque chose est difficile pour vous, dites-vous que vous allez le faire pendant 21 jours. C'est un objectif bien plus réalisable que de se dire que l'on va changer pour toujours. Ceci vous permet de tenir en vous disant quotidiennement "plus que 18 jours", "plus que 12 jours" etc.



Il y a certainement des petits changements que vous pourrez adopter sans cette technique. Mais dès qu'un changement vous paraît important, dites-vous que vous faites cela pour un temps limité ! Ça augmentera vos chances d'adopter définitivement ce changement.

Récompensez-vous !

Chaque avancée doit être récompensée ! Ceci vous incite à aller de l'avant. Je vous conseille d'écrire à l'avance les récompenses que vous allez vous accorder à chaque stade. Ce peut être

des petits plaisirs simples comme un moment de détente dans le bain ou votre repas préféré. Ou bien vous acheter un objet dont vous avez besoin et qui vous fera réellement plaisir. Laissez faire votre imagination !

Tenir un journal



Vous pouvez écrire dans un journal ce que vous avez réussi dans la journée et quand vous n'avez pas atteint vos objectifs. Nous avons souvent tendance à se dénigrer. Encore une fois, écrire peut permettre de mettre en évidence les progrès réalisés ! Personnellement c'est quelque chose qui m'aide beaucoup.

Quand vous avez réussi, adoptez une nouvelle habitude !

Et oui soyons fous, une fois que vous avez atteint votre objectif, fixez-vous un objectif encore plus grand ! C'est ainsi qu'on progresse et qu'on devient une personne meilleure.

COMMENT APPRENDRE CHAQUE JOUR SUR LE VIN

Par Arthur du blog [Tous sommeliers](#)

Ah comme on est enthousiaste quand on commence à apprendre de nouvelles choses ! Le vin ne fait pas exception. On a le feu sacré, on parle des dernières choses que l'on a appris dès que l'occasion se présente, dès que le sujet d'une conversation s'y prête un peu...

Apprendre, c'est top

La curiosité est un vilain défaut. Vous aussi vous avez entendu ça dans votre enfance ? Sans doute de la part de votre grand père ou d'une tante un peu moralisatrice ? Et combien d'entre vous sont encore d'accord avec ce dicton aujourd'hui ?

La curiosité est le moteur même de l'apprentissage, de l'évolution personnelle. Elle est un outil et peut en tant produire du mal - *"tiens, je me demande ce que ça fait de fumer"* - ou du bien - *"Pourquoi cette foutue pomme m'est tombée sur le coin de la trogne ?"*. De mon point de vue, la curiosité est une flamme qui s'allume dans l'enfance et qu'il est primordial d'entretenir tout au long de notre vie.

Connaître les outils pour apprendre, c'est mieux

C'est bien sympa de vouloir développer ses connaissances sur un sujet, mais encore faut-il savoir comment. Que pouvez-vous mettre en place dans votre quotidien pour vous améliorer dans votre approche du vin ?

La pratique consiente, technique magique pour pas un rond !

Il y a des habitudes très simples qui peuvent vous permettre de vous améliorer dans votre approche du vin ? Par exemple, prenez le temps deux à trois fois par jour de sentir quelque chose. Ça peut être n'importe quoi : une fleur, un fruit, les vapeurs d'essence à la station-service, une odeur de cuisson qui sort du four, celle du café tout juste coulé pendant la pause au boulot, etc.

L'important, c'est que vous SENTIEZ attentivement cette odeur, que vous essayiez d'en discerner chaque nuance, chaque variation, que vous vous efforciez de graver dans le

marbre de votre cerveau cette sensation. Cela vous permettra à terme de développer votre odorat et votre mémoire olfactive, ce qui va grandement vous aider lors de vos prochaines dégustations.

Astuce de mémorisation

Si c'est plus sur la partie théorique que vous bloquez, c'est une autre histoire. Si par exemple vous ne vous souvenez toujours pas si le merlot est un cépage de Bordeaux ou des Côtes du Rhône, ou si vous voulez retenir les noms des six climats de Morgon par exemple, il y a une technique ultra efficace et assez simple à mettre en pratique :

- Découpez des cartes de mêmes taille et forme dans des feuilles de papier épais (team fiches bristol de mon côté)
- Écrivez en recto verso les infos correspondantes
- Exemple : recto = Merlot, verso = principal cépage de Bordeaux
- Créez ainsi un paquet de “cartes mémo” et prenez un moment chaque jour pour vous tester sur une dizaine d'affilée.
- Si vous répondez juste (en associant la bonne information à celle que vous lisez), vous retournez la carte et la placez à l'arrière du paquet (de cette façon, vous devrez associer les informations **dans l'autre sens** la prochaine fois).
- Si vous vous trompez, vous insérez la carte au milieu du paquet sans changer de sens.

Et voilà le travail ! D'ici quelques semaines, vous serez totalement incollable. Notez que cette technique fonctionne pour tout, c'est juste un hack d'apprentissage génial !

La boîte du technicien

Il y a un outil technique je trouve absolument génial, bien qu'un poil onéreux : les coffrets d'arômes. Il s'agit d'assortiments de petits flacons contenant des arômes correspondants à ceux que vous trouverez lors de vos dégustations.

Le grand classique dans ce genre, c'est *Le Nez du Vin* aux éditions Jean Lenoir. Le grand coffret de cinquante-quatre arômes est publié à 300€ sur le site mais vous pouvez le trouver à la moitié de ce prix-là si vous cherchez régulièrement sur Le Bon Coin !

Et si cela est trop cher, vous pouvez totalement commencer par le premier coffret de 6 arômes majeurs à 25€. L'essentiel, comme toujours, c'est de s'y mettre !

Si vous souhaitez aller plus loin dans les méthodes d'apprentissage du vin, j'ai écrit un article qui y est entièrement dédié [JUSTE ICI](#).

Comment exploiter au mieux ces techniques

C'est vrai qu'on est super motivé au début. On veut toujours en faire plus pour apprendre, on passe des soirées entières à lire ou tester des choses.

Et puis le temps passe, et les quelques minutes quotidiennes que l'on passait à apprendre avec passion finissent pas être hebdomadaires, voire mensuelles, puis carrément exceptionnelles...

On se lasse, c'est normal. Et pourtant, au fond de nous, on aimerait bien tenir le coup, apprendre encore plein de choses... Mais est-ce qu'on est prêt à maintenir l'investissement, maintenant que l'engouement du début est retombé ?

Pas vraiment.

La potion magique contre l'abandon

L'apprentissage du vin, comme tous les apprentissages demande de la discipline et un peu de focus. Le problème, c'est que notre société actuelle propose tellement de distractions constantes qu'il est très difficile de se focaliser sur une seule chose.

Le temps que l'on se réserver pour lire un article de blog ou regarder une vidéo éducative, on finit par le passer sur Facebook ou devant un podcast qui (soyons honnêtes) est vachement plus drôle.

Heureusement, il y a un "outil" très puissant pour maintenir le cap que l'on s'est fixé. **L'habitude.**

Le poète et dramaturge anglais John Dryden disait : *"Nous façonnons d'abord nos habitudes, puis nos habitudes nous façonnent"*. C'est dans cet esprit que j'encourage tout ceux qui veulent apprendre le vin - ou tout autre chose - à s'appuyer sur la force de l'habitude. Mais comment les façonner?

Une habitude, c'est facile (et ça DOIT l'être)

En fait, il faut prendre en compte un certain nombre de facteurs pour faciliter la mise en place d'habitudes pérennes. D'abord, il est nécessaire de faciliter au maximum la mise en oeuvre des habitudes.

Voyons un petit exemple hors sujet pour bien visualiser. Imaginons que vous souhaitiez vous mettre à la guitare et apprendre à en jouer. A votre avis, il vaudrait mieux laisser l'instrument au fond du garage ou le poser juste à côté de votre canapé?

Evidemment, si vous laissez des bouteilles de rouge ouvertes sur la table basse, votre prestige social risque de baisser un peu.

En revanche, si vous gardez "Le Goût du vin" d'Emile Peynaud sur votre table de chevet pour en lire quelques paragraphes chaque soir, vous apprendrez.

Si vous vous abonnez à une box vin qui vous livre une fois par mois une bouteille que vous destinez **spécifiquement** à une dégustation studieuse, vous avancerez.

Si vous vous décidez de prendre **chaque jour** le temps de sentir une nouvelle épice, un nouveau fruit, une nouvelle fleur, bref, une nouvelle odeur, vous développerez votre nez.

La méthode secrète pour apprendre plus efficacement

Vous savez quelle est la meilleure méthode d'apprentissage **du monde** ? Je ne vous parle pas de méthode pédagogique mais simplement de la meilleure façon d'apprendre, celle qui a été validée par des siècles (si pas des millénaires) d'évolution. **Le jeu**.

Le jeu est la méthode d'apprentissage privilégiée dans la nature, que ce soit au sein des prédateurs ou des proies. Les loups jouent à se battre et se chasser entre eux.

Les pieuvres jouent à se cacher, les singes à se poursuivre dans les arbres en devenant ainsi toujours plus agiles. C'est à dire que dans un monde où une inadaptation peut signifier la mort, la méthode d'apprentissage c'est le jeu.

Si ça ne suffit pas à vous convaincre de l'efficacité profonde du jeu pour apprendre, je ne sais pas ce qu'il vous faut. Mais comment utiliser la formidable puissance du jeu pour créer et garder ses bonnes habitudes?

Le pouvoir de la ludification

La ludification désigne l'application de mécanismes du jeu dans d'autres domaines - merci Google pour la définition - notamment celui de l'apprentissage (dans lequel on a tendance à plutôt utiliser le terme de ludicisation).

C'est cette méthode que vous pouvez appliquer dans votre apprentissage pour mettre toutes les chances de votre côté et garder vos bonnes habitudes. Oui, bon d'accord, mais comment ? Voyons un peu les principes du jeu que vous pourriez exploiter ici.

- La collection : tout comme ces jeux où vous gagnez peu à peu des badges (syndrome de Pokémon) ou des récompenses collectionnables, vous pouvez :
 - Garder sur une étagère dans votre cave les verres acquis dans les salons du vins que vous avez visité
 - Prenez une photo des étiquettes de vos vins préférés
 - Goûter un vin de chacun des seize vignobles français
 - Garder le bouchon de chaque bouteille que vous dégustez. Dans un vase ou une vasque transparente, ça fait une déco sympa en plus !
- Le défi : se fixer des challenges à relever est une excellente façon de maintenir une progression. Un peu comme les *achievements* très présents dans les dernières générations de jeux vidéos. Par exemple, prenez une photo pour marquer :
 - La première fois où vous avez reconnu un cépage à l'aveugle
 - Votre meilleure dégustation, le vin que vous avez préféré de toute votre vie. À présent, votre objectif est de remplacer cette photo, de **trouver un vin qui détrône le premier**.
 - La soirée dégustation que vous avez organisée pour vos amis
- La communauté : l'interaction avec d'autres *joueurs* est une chose primordiale. Cela permet de garder un niveau de motivation constant en s'engageant auprès d'autres enthousiastes. Pour ça, plusieurs solutions :
 - Les clubs d'oenologie : ils sont moins rares qu'on le pense, alors renseignez vous !
 - L'un de vos amis souhaite peut-être aussi se lancer dans l'apprentissage du vin. Même une seule personne qui vous tient compagnie peut faire la différence entre une pratique assidue et un abandon prématuré (comme pour l'inscription à la salle de sport, jamais tout seul !)

- Rejoignez l'un des nombreux groupes sur les réseaux sociaux et **PARTICIPEZ !**
- La boucle d'engagement : l'idée ici est de vous récompenser régulièrement lorsque vous faites des progrès dans votre apprentissage. Et pour ça, voilà quelques idées :
 - Aider d'autres personnes à progresser (d'où l'avantage d'avoir un ou des "amis d'apprentissage"). Ceux qui ont eu l'occasion d'enseigner le savent bien : transmettre son savoir n'est pas seulement ultra gratifiant, ça vous permet aussi de l'ancrer plus profondément en vous.
 - Tenez un journal d'apprentissage. Parfois, on ne se rend même pas compte que l'on progresse. Voir réellement où vous en étiez il y a quelques semaines ou mois et tout le chemin parcouru fera toute la différence et vous maintiendra dans votre routine.
 - Évitez de faire plus que prévu. Ça peut paraître contre-intuitif, mais lorsque vous avez atteint votre objectif de la journée/semaine/mois... bah reposez vous! Si vous voulez lire un livre sur le vin par mois et que vous l'avez fini le 20, ne vous forcez pas à enchaîner sur le suivant. Ça serait le meilleur moyen pour vous déguster petit à petit. Ajustez vos objectifs de manière plus formelle, mais soyez progressif.

Et si vous ne savez pas trop comment mettre en place un système de ludicisation de votre apprentissage, pas de souci ! D'autres se sont chargés de vous faciliter la tâche.

Un précieux allié dans votre smartphone

Habituca est un programme en open source de renforcement des habitudes qui reprend les codes du jeu de rôle. Le principe est simple : vous vous fixez des objectifs - *to do list*, objectifs quotidiens ou récurrents - en indiquant le niveau de difficulté qu'ils représentent pour vous.

Lorsque l'objectif est rempli, vous le validez dans le jeu et vous recevez des récompenses sur l'appli. Vous faites ainsi évoluer votre avatar tout comme dans un RPG classique. Un outil clef en main pour cadrer votre apprentissage.

N'hésitez pas - si vous aimez le concept et que vous utilisez l'application - à multiplier les tâches de niveau facile. Même une faible progression représente un boost pour le moral et la motivation. Et il n'y a rien de plus simple !

Un rien vous aidera

Il est important d'avoir, dans votre temps dédié à la pratique, des activités qui demandent un effort minime, voire pas d'effort du tout. Ça permettra d'éviter que votre cerveau associe l'apprentissage du vin à quelque chose de négatif. Mais comment faire? Il suffit de détourner une de vos activités de détente pour l'associer au vin.

Si par exemple vous avez pour habitude d'allumer la radio le matin pour aller au boulot, pourquoi ne pas essayer d'écouter sur votre trajet un podcast sur le monde du vin? Ils sont nombreux et souvent très qualitatifs. Dans ma petite playlist, j'ai notamment celui de Yann Rousselin intitulé [Le Vin Pas à Pas](#) qui est parmi les plus clairs et pédagogiques selon moi.

Même chose si vous aimez autant que moi traîner sur Youtube. Abonnez-vous à une chaîne sur le thème du vin et vous tirerez le meilleur de cette demi heure de flemme au moins une fois de temps en temps ! Je ne saurais que trop vous conseiller dans ce cas là la géniale chaîne [Vin stache](#) de Loïc Geoffray qui produit des vidéos d'une extrême qualité.

Et si vous êtes plutôt branché lecture, vous pouvez également suivre un blogueur vin dont le contenu vous parle pour avoir régulièrement un article sur le sujet (si les miens vous plaisent, n'hésitez pas à suivre le blog [Tous Sommeliers](#) pour ne rien rater des nouveaux articles).

Enfin, il ne faut pas oublier la chose la plus simple et agréable à faire pour se détendre en restant "dans le bain"... un petit verre de vin à savourer tranquillement sur son canapé de temps en temps (avec modération bien sûr).

Les habitudes ont la vie dure...

... et c'est tant mieux ! Parce que ça signifie qu'une fois prises, quand vous les avez façonnées avec soin, vous les garderez aussi longtemps que vous le voudrez. Elles feront partie de votre quotidien, de votre routine et de votre vie.

Et rien n'est plus puissant que l'habitude lorsque l'on veut apprendre ou créer. Maintenant, vous n'avez plus d'excuses...

Excellente dégustation !

COMMENT CHANGER SES HABITUDES ? 3 ÉTAPES EFFICACES

Par Irène du blog [Mon agenda bien être](#)



On est tous d'accord, **modifier sa vie, que cela soit pour être en meilleure forme, apprendre une langue ou changer de job, ce n'est pas facile !** ... Passer à l'action et introduire cette nouvelle activité c'est top ! Mais tenir ce changement durablement là est l'étape la plus difficile ? J'avais commencé à vous en parler dans mon article sur les 4 clés pour créer de nouvelles habitudes, rendre une nouvelle habitude ÉVIDENTE est l'une des clés du succès. **Nous allons aujourd'hui voir les 3 étapes qui nous permettent d'y arriver !**

Comment transformer ses habitudes ? Donnez du sens à votre changement !

Comme nous l'avons déjà dit, ce n'est pas le manque de motivation qui est à l'origine de l'abandon d'une nouvelle habitude.

En effet, le responsable est plutôt notre manque de clarté !

Je m'explique, lorsque l'on souhaite dire adieu à ses mauvaises pratiques, **il faut comprendre pourquoi on souhaite changer ses habitudes.**

Donner du sens à ce changement est important :

Pour se donner de l'énergie

En se questionnant sur les motivations profondes qui nous poussent à changer notre quotidien, on donne plus de puissance à ce changement. Surtout on lui donne plus de chance de tenir dans le temps !

Être flou, ne fait que nous perdre et réduit notre motivation à agir.

Qualifier clairement son objectif permet d'être sûre que cette nouvelle habitude est alignée avec notre objectif de vie!

Vous l'avez compris il faut que changer **vos habitudes fassent sens avec vos aspirations profondes.**

Pour le philosophe Mihaly Csikszentmihalyi, **un projet qui canalise l'attention est indispensable pour augmenter l'adhésion de l'initiateur.**

Parce que c'est prouvé ?

Beaucoup d'étude le prouve **lorsque l'on se penche, que l'on réfléchit et qu'on élabore nos objectifs, nous avons plus de chance de réussir à les atteindre !**

Prenons l'étude réalisée par Morisano, Hirsh, Peterson, Pihl, Shore en 2010 auprès d'un groupe d'étudiant.

Elle part du constat que 25% des étudiants, qui s'inscrivent dans un programme universitaire de 4 ans, ne finissent pas leurs études. **Les causes de ces départs anticipés? Une mauvaise compréhension scolaire, un manque d'objectifs et de motivation clairs.**

L'étude menée a donc proposé à un groupe (la moitié des participants) un programme d'accompagnement pour établir des objectifs.

Résultat ? Après 4 mois, **les étudiants qui avaient suivis ce programme ont augmenté leur performance de manière significative.**

Nous allons donc voir comment réussir à clarifier nos objectifs, nos nouvelles pratiques et durablement supprimer celles qui nuisent à notre bien-être.

Comment changer ses habitudes ? Commencez par vous demander "pourquoi ?" !

Mais qu'est-ce qu'elle nous raconte ?!!

En effet, lorsque l'on souhaite changer nos habitudes et en introduire de nouvelles, c'est que l'on souhaite corriger un problème.

Jusque-là vous serez d'accord avec moi que, si l'on souhaite modifier un rituel c'est qu'il ne nous apporte pas que des sources de satisfactions !

Par exemple j'adore dévorer un superbe Brownie à 16H ... Mais derrière c'est ma garde-robe qui me rappelle que ça ne passe plus !

Mais, si nous n'identifions pas la cause première à notre problème, nous risquons rapidement de ne pas choisir la “bonne” nouvelle habitude et de lâcher dans le temps.

En effet, le plus simple serait de se dire, au lieu de manger un Brownie, je vais manger une...pomme ! Oui rappelez-vous la pomme fait partie des aliments minceur de l'Autisme !

Sauf que nous risquons de passer à côté du vrai problème...C'est là qu'arrive la méthode des 5 Why !

La méthode des 5 Why

Grâce à cette méthode, vous ne risquez plus de louper votre changement d'habitude ! Utilisée en qualité pour résoudre un problème. **Elle permet d'identifier la cause première du problème.**

La méthode consiste à se poser 5 fois la question “Pourquoi ?” afin d'identifier les causes “racines” du problème et d'éliminer les couches de symptômes.

Exemple de la perte de poids

Situation initiale : J'ai pris 5 kilos ...Oui je sais c'est chi...

- Pourquoi j'ai pris 5 kilos ? Car je mange des aliments plus riches et en plus grande quantité
- Pourquoi je mange plus ? Car j'ai besoin de moment de détente
- Pourquoi ai-je besoin de détente ? Car je cours toute la journée, je suis stressée
- Pourquoi je cours toute la journée ? Car je manque de temps
- Pourquoi je manque de temps ? Car je fais trop de choses en même temps

Donc si je limite les tâches, j'ai un rythme moins soutenu et je réduis mon stress et mes repas “doudou” et donc ma prise de poids.

On revoit ici le mécanisme de la prise de poids à cause du stress, ou appelés aussi les kilos émotionnels

Bien entendu pour que cette méthode fonctionne il faut que certaines règles soient respectées :

- Il faut se poser ces questions et admettre que nous sommes responsables du problème,
- rester factuel, relater les faits,
- ne pas faire de supposition,
- rester focus sur les causes où il est possible d'avoir un contrôle (rendre un hamburger-frite moins calorique...c'est pas possible !)

Bien entendu, **un problème ne repose pas sur une cause UNIQUE**, ça serait être un peu simpliste. Par contre dès qu'un problème a plusieurs causes, **ne devons traiter une à une ces causes afin d'identifier la cause première.**

Dans notre exemple une cause n°2 à la prise de ces 5 kilos serait également le fait de faire moins de sport.

Nous pourrions alors nous dire : Pourquoi fais-je moins de sport? Etc...

Comment changer vos habitudes ? Soyez précis...soyez smart !

Nous avons déjà parlé à plusieurs reprises de la méthode SMART, oui la méthode "intelligente" ?.

Cette méthode définie dans les années 50-60 par des économistes Américains. **Elle est utilisée dans le management par objectifs**, afin de décrire au mieux les objectifs afin de **les rendre le plus clair possible et ainsi avoir plus de chance de les atteindre.**

Dans notre cas, cette méthode nous permet d'être sûre que notre nouvelle habitude va être:

- **Spécifique**

Cela signifie que l'objectif doit être directement lié à la personne chargée de l'atteindre.

Si vous n'avez pas la main sur votre objectif, cela va être compliqué de le réaliser !

De plus cet objectif doit être simple à comprendre, ainsi il sera facilement mesurable et il ne risque pas d'être mal interprété ou même mis de côté.

- **Mesurable**

Pour augmenter les chances de réussite, il faut donner la "valeur" de la mesure à atteindre. Il faut donner des données factuelles, qui empêchent toute hésitation sur l'atteinte ou pas. Par exemple: Je souhaite perdre 4 kilos ou je souhaite perdre 2 cm de tour de cuisse

- **Ambitieux**

L'objectif que vous allez vous mettre, doit être suffisamment important pour représenter un défi pour vous. Boostant ainsi votre motivation

- **Réaliste**

On est d'accord que si votre objectif n'est pas atteignable...cela ne va faire que vous démotiver. Donc ambitieux mais pas trop. C'est à ce moment que vous devez tenir compte de vos contraintes personnelles (famille, temps, finances...)

- **Temporellement défini**

Eh...OUI ! Il faut une limite de temps pour atteindre votre objectif. Sinon la motivation se ramollit. Rien ne vous empêche par contre de mettre des dates intermédiaires. Pour ceux qui me suivent, personnellement j'utilise la méthode du M3 Journal, je définis donc des objectifs trimestriels mais également des étapes mensuelles. Cela permet de vraiment éche- lonner le plan d'action.

Grâce à cette méthode, vous êtes sûre que votre nouvelle habitude sera compatible avec votre quotidien. Car oui...ce n'est pas votre voisine qui va faire le job à votre place ? Quel dommaaaggge hein !

Pour conclure

Pour résumer et savoir comment changer ses habitudes durablement, vous devez rendre votre nouvelle habitude ÉVIDENTE ! Pour cela il vous devrez (si vous l'acceptez ?) réaliser ces 3 étapes :

1/ DONNER DU SENS à ce changement et à vos nouveaux rituels

2/ VÉRIFIER que votre nouvelle habitude traite la cause première de votre problème

3/ METTRE EN PLACE un plan d'action SMART

Alors vous passez à l'action quand ? Pour faire quoi ?

COMMENT DES HABITUDES QUOTIDIENNES PEUVENT T'AIDER A DEVENIR GEOGRAPHIQUEMENT LIBRE

Par Marion du blog [Entreprendre et voyager](#)

- Ou comment intégrer une nouvelle habitude chaque jour et qui te libère géographiquement parlant ? -

A mon sens, c'est un sujet complexe car cela dépend beaucoup de la fameuse pratique et habitude en question. Surtout au quotidien.

Je vais essayer d'apporter ici une réponse concernant la liberté géographique car c'est la connexion principale entre et avec « Entreprendre et voyager ». Le concept fondamental est même au-dessus de la notion relativement « simple » de « digital nomadisme ».

Prêt à changer ta vie, ton quotidien ? A devenir géographiquement libre ? C'est parti !

Habitudes, routines, pratiques et quotidien



Pour commencer, je pense qu'il est important, pour bien comprendre et répondre au sujet, de distinguer habitudes, routines et pratiques. En effet, même si cela se rapproche, il y a différents degrés pour chaque.

Selon le dictionnaire Larousse, la routine se présente comme une « habitude mécanique, irréfléchie et qui résulte d'actions répétées sans cesse ».

Ce qui est intéressant avec la routine c'est l'entraînement et le fait de ne pas réfléchir lorsque nous la faisons. Mais le problème majeur de la routine, nous le savons tous, c'est lorsqu'elle devient parfois trop « routinière » justement.

L'habitude est une « manière ordinaire, habituelle, d'agir, de penser, de sentir... propre à une personne. De façon plus complète, une « aptitude à accomplir avec facilité et sans effort particulier d'attention tel ou tel genre d'actions, acquise par une pratique fréquente, l'exercice, l'expérience ».

Ainsi, l'habitude est à privilégier car elle est plus personnelle, durable et répond à un cheminement.

En fait, tout est une question de priorités puisqu'il va s'agir d'enlever des choses inutiles de votre quotidien. Pour les remplacer par d'autres, des actions, qui sont davantage utiles, qui ont plus de valeur pour vous rapprocher de vos objectifs. Et ce, plus facilement.

La pratique est relative à l'application, la mise en place d'actions concrètes concernant des disciplines, des connaissances... Cela s'oppose au théorique.

Dans notre thématique, c'est l'habitude qui m'intéresse tout particulièrement.

La complexité d'intégrer de nouvelles habitudes

Pourquoi alors c'est si difficile d'intégrer de nouvelles habitudes ? Pourquoi a-t-on toujours tendance à remettre au lendemain ? A procrastiner ? A rester « sédentaire » ?... Ce n'est certainement pas une question de temps. Selon moi, la première difficulté c'est d'affronter directement le quotidien. Ce fameux quotidien qui ne dure que 24 heures et qui est rempli d'impondérables... Le deuxième obstacle, c'est le manque de clarté sur nos désirs. Le troisième, c'est faire passer ces bonnes habitudes en dernier plan. Le quatrième c'est d'aller à « contre-courant » du sédentarisme et du confort ambiant.

Comment intégrer une nouvelle habitude à son quotidien



En effet, cela étant dit, il va s'agir d'inverser la tendance, de renverser la vapeur. D'être chaque jour courageux, d'être prêt à rentrer dans la phase clé du changement et de l'inconfort. Très propres aussi bien au voyage qu'à l'entrepreneuriat.

Ainsi, pour, de manière générale, intégrer une nouvelle habitude dans chaque jour de ton quotidien, mon principal conseil est de l'inclure partout ; mais sans te mettre trop la pression non plus.

Je m'explique : pour qu'une habitude et une nouvelle pratique par exemple entrent dans ton quotidien, il faut qu'elle s'ancre dans ta vie, en toi. Non pas de façon brutale, mais plutôt progressivement... Sinon, cela ne tiendra jamais sur le long terme. Il faut qu'elle soit « profonde » et perçue de façon positive.

Tout le monde le sait, c'est pour cela que l'on ne tient jamais nos « bonnes résolutions » du nouvel an. Celles-ci sont souvent assez « brutales » et surtout pas assez réfléchies. En effet, pour instaurer une nouvelle habitude, pour un nouveau quotidien, cela prend du temps et nécessite une vision clarifiée, voire même un plan d'actions. De plus, cela nécessite aussi du courage et de la patience. C'est pour cela que tout le monde n'y arrive pas... Mais il t'est encore possible d'inverser la tendance !

Pour que cela dure sur le long terme et que le plan d'actions ne semble pas insurmontable, il faut ainsi diviser l'habitude en petites parties, déterminer le pourquoi du comment, commencer par la base et faire chaque jour juste un petit pas en avant dans la bonne direction.

Se rapprocher chaque jour de la liberté géographique

Mon but ici est donc brièvement de t'aider à acquérir de nouvelles habitudes dans ton quotidien afin de te rapprocher de la liberté géographique, d'être libre géographiquement parlant. D'entreprendre et voyager davantage, sereinement chaque jour.

Ainsi, qu'est-ce qui se « cache » d'abord sous le terme « liberté géographique » ? Le fait de ne pas être dépendant d'un lieu pour vivre, travailler, de pouvoir voyager où on le souhaite, quand on le souhaite, de ne pas avoir à se « coltiner » des trajets inutiles pour aller travailler, de perdre du temps... La liberté géographique a changé ma vie et je détaillerai ailleurs pourquoi elle est si précieuse et change la donne.

Acquérir la liberté géographique



Ne pas être dépendant d'un lieu.

Aujourd'hui je vais simplement te dire comment progressivement l'acquérir, y avoir accès – oui toi aussi tu y as droit.

Pour ce faire, je l'ai déjà un peu abordé, je te conseille d'abord de visualiser ce que cela représentera pour toi, de te libérer de certaines contraintes de vie personnelle et professionnelle. Qu'est-ce que cela te permettra de faire ? Où cela te permettra-t-il d'aller ? Quels bénéfices en tireras-tu ?

Je vais te parler davantage de mon expérience jusqu'à présent sur ce sujet. En effet, je savais depuis longtemps que j'avais envie de voyager et qu'être en CDI m'empêcherait de voyager à ma guise... De ce fait, j'en ai tiré deux points d'ancrage : mon envie de voyages et ce qu'il fallait pour le permettre – donc ne pas prendre de CDI et me mettre à mon compte. Il faut toujours partir de soi et de son instinct.

En travaillant ainsi en télétravail, j'ai écarté le salariat et ses contraintes de « weekends », de « vacances » 😊... Et j'ai tiré une croix sur des déplacements quotidiens en transports en commun que je trouvais fatigant et surtout pour le coup, inutiles. Partant de ce constat, il me fallait assumer et trouver des clients pour mon activité et financer ma vie et mes voyages. Bien que cela ne soit pas du tout mon domaine, il m'a fallu faire de la prospection commerciale une habitude quotidienne.

Mon habitude quotidienne de prospection

Faire une liste des plateformes où chercher, créer des messages de prospections, élargir mon réseau chaque jour, oser des candidatures spontanées, étendre mon périmètre...

Alors que je n'y connaissais absolument rien, c'est devenu petit à petit une partie de ma vie que je fais de façon mécanique – mais toujours attentivement – désormais. Alors qu'avant je ne savais pas où chercher des offres de missions, quels messages adresser à mes prospects, aujourd'hui je le fais simplement sans réfléchir. Comme me brosser les dents, comme prendre un traitement médical... Je le fais tous les jours.

Je le fais parce qu'il faut le faire mais j'ai fait en sorte que ça soit de plus en plus facile pour l'intégrer chaque jour plus facilement à mon quotidien.

Que cela devienne presque un jeu 😊 !

Ainsi, alors qu'avant cela m'aurait presque donné des boutons, aujourd'hui j'y passe environ une petite heure par jour et cela m'amuserait presque... C'est bien plus facile de chercher des clients, que de négocier par exemple !

Tout comme l'écriture... Au début je peinais à faire des articles de 800 mots. Aujourd'hui, mon cerveau peine plutôt pour ceux à 3000... C'est en forgeant que l'on devient forgeron.

Agir pour ne plus subir



Il faut accepter le changement, le pouvoir des habitudes quotidiennes. Il faut passer à l'action, pas rester trop longtemps en phase d'observation et de test.

D'ailleurs, comme vous le verrez avec mon amie de Voyages en Pages, pour le dessin c'est le même processus. Vous aurez beau passer des heures à choisir votre matériel et à regarder des techniques, tant que vous ne partirez pas avec votre carnet en poche, l'entreprise restera vaine.

Que tu sois entrepreneur voyageur, artiste, freelance, professionnel et/ou simplement amateur de développement personnel, j'espère que tu as aura donc trouvé/retrouvé une part de motivation et de sens dans cet article.

Surtout ne t'inquiètes pas, nous faisons tous des erreurs à ce sujet. Car intégrer une nouvelle habitude qui te libère géographiquement parlant est une chose, le rester en est bien une autre... Nous aurons l'occasion d'en reparler !

Je te dis à très vite pour changer de vie 😊 !

COMMENT FAIRE DE LA MUSCULATION UNE HABITUDE

Par Mathieu du blog [Transformation physique](#)



« Je n'ai pas le temps ! » Je pense que ça doit être **l'excuse** la plus utilisée au monde. Moi-même je l'utilise énormément comme excuse à ma **procrastination** et je suis certain que toi aussi tu es spécialiste du « j'ai pas le temps ». Quand tu cherches à faire une **transformation physique** tu es bien conscient que tu dois mettre en place des **habitudes** comme **faire du sport**... Mais voilà, tu commences à voir la masse de choses à mettre en place, tu as ton boulot, ta vie de famille... ça prend beaucoup de temps tout ça. Alors parfois tu commences mais tu finis par abandonner par manque de motivation et tu vas attendre l'année prochaine pour mettre en place de nouvelles **bonnes résolutions**. Pas de panique, on a tous été dans ce cas-là. Dans cet article on va voir comment enfin **trouver le temps** de **faire de la musculation** et surtout en faire une **habitude** pour que tu puisses enfin avoir un **corps** à ta hauteur.

Habitude ou motivation ?



Déjà qu'est-ce que c'est qu'une **habitude** ? Une habitude c'est une action répétée dans le temps et qui est faite sans effort, avec facilité. Appliquée à la **musculature**, elle devient une habitude à partir du moment où il devient plus pénible pour toi de ne pas faire de **musculature** que d'en faire. C'est ce qu'on appelle le **ticking point** ou **point de bascule**. Au début tu dois **faire des efforts** pour te **motiver** à aller à la **musculature** et passé ce ticking point c'est l'inverse, tu dois faire des **efforts** pour ne pas y aller, tu as comme un manque.

Toute la question est là, comment passer ce **point de bascule** ? Comment réussir cette **traversée du désert** où tu fais beaucoup d'**efforts** avec peu de résultats ? Pour atteindre ce point de bascule, tout est une question de **motivation**. C'est ça qui va vraiment te mettre en marche. Il existe de nombreuses techniques pour **se motiver** mais la première est déjà de **définir tes objectifs**, de savoir pourquoi tu veux **faire de la musculature**. Souviens-toi de ces cours à l'école dont tu ne voyais pas l'utilité, tu n'avais sûrement aucune envie d'y aller et de travailler. Si tu ne sais pas pourquoi tu fais les choses, tu ne réussiras jamais à en faire une habitude. Tu veux être en **meilleure santé** ? Plaire au sexe opposé ? Avoir un **physique** qui te plaît ? Il n'y a pas de mauvaises raisons pour faire de la **musculature** et toi seul peux la trouver.

Même avec tes **objectifs définis**, il est difficile de se mettre au boulot, c'est la **nature humaine**, c'est comme ça. Il faut donc trouver des hacks pour se **motiver** et un très bon moyen de se bouger les **fesses** est de trouver un **partenaire d'entraînement**. Quelqu'un avec qui tu vas pouvoir **t'entraîner**. L'avantage c'est que déjà c'est plus amusant de faire

ça à plusieurs, chacun peut se motiver l'un l'autre mais aussi, si tu veux **annuler ta séance**, tu vas devoir faire **l'effort** d'appeler ta/ton pote pour lui expliquer pourquoi tu ne veux pas venir. Tu peux aussi prendre un **coach sportif**, tu as en plus l'aspect financier qui entre en compte ce qui te dissuade encore plus d'annuler les cours au dernier moment. Si tu as des employés comme un ou une assistante, tu peux inclure dans ses missions de te **motiver à faire du sport**.

Parfois tu as beau avoir la **meilleure volonté du monde**, le soir quand tu **rentres du travail**, tu es **fatigué** et tu n'as aucune envie de **t'entraîner**. Il faut savoir que la **volonté** fonctionne comme un réservoir qui se vide à chaque fois qu'il faut prendre des décisions et résister à des tentations. Quand tu arrives en fin de journée, elle est totalement épuisée et tu **craqueras** beaucoup plus facilement. Quand tu es dans ce cas-là, prend le temps de te pauser en prenant de grandes inspirations. Ça permet de **diminuer ton niveau de stress**, de te **sentir mieux** et donc d'être moins **soumis aux pulsions**. (« [The effects of respiratory sinus arrhythmia biofeedback on heart rate variability and posttraumatic stress disorder symptoms: a pilot study](#)»). Tu peux aussi mettre en place des rituels comme des **morning routine** ou **evening routine**.

Une dernière astuce est de te lancer un **défi 30 jours**. Comme son nom l'indique, tu vas devoir tenir un défi pendant 30 jours comme **faire du sport**. 30 jours ce n'est pas long donc c'est facile à tenir et au bout de 30 jours tu peux alors décider si tu continues ou pas mais souvent les 30 jours suffisent pour transformer ce défi en **habitude**.

Si tu veux avoir plus d'astuces pour te motiver, tu peux lire les articles de la catégorie motivation en [cliquant ici](#)

On a tous 24H



Dans la première partie on a vu **comment se motiver** et en faire une **habitude** mais on ne s'est pas encore attaqué à l'excuse du « je n'ai pas le temps de **faire du sport** ». Es-tu vraiment certain que tu manques de temps ? As-tu fait une analyse objective du temps dont tu disposes et de toutes tes **habitudes quotidiennes** ?

Déjà la première chose à faire est de lister toutes ces choses que tu fais et qui ne t'apportent rien. Par exemple regarder la télé, jouer aux jeux vidéo, trainer sur youtube, trainer sur ton smartphone... Combien de temps passes-tu par jour à faire ces activités ?

Dans une journée on a tous 24H, mais on n'utilise pas tous ces 24H de la même façon. Note tout ce que tu fais dans la journée et le temps que tu y passes. Tu verras que tu perds beaucoup de temps dans des choses inutiles. Si tu retires les heures de sommeil, de boulot et les corvées, il te reste quand même plusieurs heures dans la journée pour travailler sur tes objectifs comme **faire du sport**. A toi de voir quels sont tes priorités. Une fois que tu as fait cet effort d'analyse, trouve-toi un **horaire**, si possible toujours le même pour caler tes **séances de musculation**. L'idéal c'est de **s'entraîner** dans l'après-midi ou le soir pour que ça coïncide avec le **rythme circadien** mais si tu ne peux que le matin ce n'est pas grave, l'important c'est de s'entraîner.

Si tu ne trouves pas de temps, essaie de t'organiser autrement. Souvent je rencontre des personnes qui ont des vies qui vont à 1000 à l'heure et qui pourtant trouvent le moyen de s'entraîner régulièrement. C'est en discutant avec ces personnes que je me suis aperçus qu'il y a toujours moyen de dégager du temps pour les choses qui sont importantes.

Alors maintenant c'est à toi de jouer, bouge tes fesses et va à la salle ou fait toi des **entraînements réguliers** chez toi.

En résumé

La **motivation** c'est ce qui va te permettre de commencer mais c'est seulement au moment où ça deviendra une **habitude** que tu pourras tenir sur le long terme. La **motivation** arrive par pics qui retombent très vite donc tu ne dois pas compter uniquement sur la **motivation**.

Pour que la **musculation** devienne une **habitude** il faut que tu lui accordes un **horaire régulier**. La **régularité** est importante et pour ça il faut que tu organises ta vie et tes journées pour enfin dépasser l'excuse du « je n'ai pas le temps »

METTRE EN PLACE DES HABITUDES DURABLES POUR PRESERVER LA PLANETE !

Par Sarah du blog [Ma maison de mes mains](#)



Quand je regarde tous les sujets que j'aborde dans ce blog, je me dis que même s'ils participent tous à préserver la planète et à se créer une vie alternative, ils sont quand même assez différents les uns des autres. Mais, il y a, je trouve, une difficulté similaire que l'on peut retrouver pour chaque, c'est :

Comment faire pour que ces actions deviennent des habitudes ??

Comment vraiment se construire une vie respectueuse de la planète, de nous, de nos enfants en **ancrant** ces nouvelles habitudes ?

Parce que passer à l'action de manière ponctuelle, c'est bien, mais c'est encore mieux si ces actions deviennent des habitudes, vous ne trouvez pas ??

Du coup j'ai envie de vous partager des méthodes assez simples pour y arriver – que j'ai moi-même testé dans d'autres domaines. Et qui pourront vous aider à vraiment vous construire la nouvelle vie dont vous rêvez – **en mettant en place des habitudes saines pour vous et la planète !**

C'est parti !

Comment mettre en place des changements durables dans sa vie ?

(Aparté : les techniques dont je vais vous parler ici s'appliquent dans n'importe quels changements que vous voulez opérer dans votre vie perso, familiale, professionnelle, etc... pour n'importe quel objectif que vous souhaitez atteindre, donc n'hésitez pas à les utiliser aussi pour ça !)

Un objectif important pour soi

Pour commencer, à la base de tout, il y a **un objectif**. Un objectif important, voir **très important**, pour nous !

Parce que, si on ne sait pas ni où on veut aller, ni pourquoi, ça va être compliqué à atteindre.

Du coup je vous invite à poser le plus clairement possible votre objectif. Oui, je sais, ce n'est pas forcément super facile, mais si vous vous retrouvez sur ce blog, à lire cet article, c'est que vous avez déjà envie de changer de vie, vers une vie plus respectueuse de la planète. Et c'est déjà un bon point de départ. C'est un objectif, youhou !!

Si vous pouvez le préciser encore plus c'est mieux bien sûr.

Par exemple, **qu'est-ce qui est le plus important pour vous entre les 5 domaines du blog, et quoi exactement dans ce domaine ?** Comme ça vous pouvez commencer à orienter vos premières actions de changement dans la direction qui vous parle le plus.

Pour vous aider à faire ça, vous pouvez vous poser régulièrement la question :



Qu'est-ce qui est important pour moi ?

Et vous verrez qu'à force de vous la poser ce sera de plus en plus clair.

Définir le mieux possible votre objectif c'est vraiment important pour savoir où vous allez, quelles actions vous allez poser et surtout, **rester motivé !** Parce que le but c'est de vous construire une nouvelle vie, pas de lâcher dans 2 mois !

Voici 3 moyens de garder intacte cette motivation :

- **Pourquoi ?**

Me demander pourquoi c'est important pour moi de tout mettre en œuvre pour aller vers cet objectif. Pourquoi pour moi, pour les autres, pour mes enfants, dans tous les domaines de ma vie, à court, moyen, long terme...

Vous voyez, vous pouvez explorer très large, pour sentir corporellement que c'est indispensable pour vous d'aller vers ça ! Et dites-moi donc si votre motivation et votre détermination ne montent pas quand vous faites ça ! ?

Idéalement bien sûr vous vous posez et vous répondez à cette question par écrit. Et si vous avez des problèmes de « motivation » reprenez cet exercice, ça va vous booster !

- **Ressentir**

Si vous êtes plutôt comme moi, vous n'allez pas forcément trouver beaucoup de « pourquoi » ou alors aucun qui vous touche vraiment. Par contre, quand moi je pense à mes objectifs (dans différents domaines) je les ressens très fortement et je ressens à quel point j'ai envie d'y aller ! Je ne peux pas mettre des mots dessus mais la sensation suffit à me booster.

A vous de voir lequel des 2 vous parle le plus. Sachant que je vous conseille quand même d'écrire, au moins 1 fois, vos différents pourquoi. Ça reste super riche à faire.

- **Tableau de vision**

La troisième chose que vous pouvez faire c'est tout simplement « visualiser » votre objectif, le voir. Et pour ça, le mieux c'est de vous créer un tableau de rêve ou tableau de vision. Vous collez des images qui représentent ce que vous voulez atteindre sur un tableau ou une grande feuille, des citations, des photos, tout ce qui vous parle. Et il ne vous reste plus qu'à l'afficher où vous pourrez le voir régulièrement. Et bien sûr le regarder régulièrement !

Et voilà, avec tout ça, vous êtes prêts pour les *coups de mou* qui ne vont pas manquer de vous arriver sur votre chemin !



Bonus : ce qui m'aide aussi beaucoup en ce moment à avoir envie d'être « encore plus écolo », à aller plus loin, c'est de regarder les choses qui vont mal dans le monde. Je ne me focalise pas dessus (parce que ce n'est pas super bon) mais, à petite dose, ça augmente ma conscience de ce qui ne va pas et qu'il faut vraiment que je me bouge. Pour les déchets que je vois traîner par terre par exemple, avant je les laissais, maintenant je commence à les ramasser pour les mettre à la poubelle. Ça fait mal de voir certaines images, mais en même temps je pense vraiment que ça renforce aussi notre motivation qu'on fait le bon choix et que c'est important. Pensez-y.

Passer à l'action

Maintenant que nous avons réglé le problème du « manque de motivation », voyons comment nous pouvons ancrer des changements durables dans notre vie. Parce que ce n'est pas parce qu'on a acheté une fois du riz en vrac ou qu'on s'est retenu de crier sur nos enfants pour les écouter et les prendre dans nos bras, que nous avons changé. **C'est déjà des premiers pas et c'est top, parce que ça veut dire qu'on est capable de le faire.** Mais ça ne veut pas dire pour autant que c'est acquis.

Donc voyons comment on peut concrètement construire notre nouvelle vie et avancer vers notre objectif précédemment défini.



Si vous avez une grande ambition, faites le plus grand pas possible dans le sens de sa réalisation. Si c'est un tout petit pas, ne vous inquiétez pas, c'est probablement le plus grand qu'il vous est possible de faire pour le moment.

MILDRED MC AFEE

Quelques définitions

- **Zone de confort** : c'est ce que nous avons l'habitude de faire, de ressentir, de dire. Tout ce qui est habituel pour nous.
- **Petits pas** : ce sont des actions que l'on va faire hors de notre zone de confort pour mettre en place de nouvelles habitudes dans notre vie, de nouveaux schémas, changer, avancer, etc... Les petits pas ce sont en particulier des actions qui sont challengeantes (parce qu'on sort de ce qui est habituel pour nous) mais qui ne sont pas trop grandes, extrêmes. On commence petit quoi !

Des exemples

Par exemple, si actuellement vous achetez tous vos produits alimentaires au supermarché, emballés, ça risque d'être très dur de passer directement à tout acheter en vrac dans des contenants réutilisables ! En fait c'est possible, mais il y a de gros risques de trouver ça trop « lourd » et de revenir (rapidement) à vos anciennes habitudes.

Alors que si vous commencez par acheter par exemple votre riz en vrac, avec les sachets du magasin ; puis un autre produit ; puis vous commencez à ramener vos sacs d'une fois sur l'autre ; vous commencez à faire les marchés ; vous achetez des bocaux pour y mettre le vrac ; etc... **Sentez-vous que c'est beaucoup plus doux ?** Et que cela vous permettra d'avancer bien plus sûrement vers votre objectif (ici zéro déchets) que de vouloir tout mettre en place d'un coup ?

Donc oui, des petits pas (voir même minis), c'est vachement moins sexy qu'une grosse action. Mais **c'est beaucoup plus efficace pour ancrer durablement des changements et un nouveau mode de vie !**

Privilégiez vraiment ces petits pas, à moins que vous ne sentiez que vous êtes prêts pour un changement radical ! Ce qui est tout à fait possible. Mais, dans le doute, mieux vaut y aller : « **lentement, mais sûrement** » ?

Concrètement

Pour ce faire, je vous conseille de partir de votre objectif et de regarder ce que vous pourriez mettre en place dès cette semaine pour commencer à avancer vers ça. Un petit pas.

Je vous ai donné des exemples pour le zéro déchets.

Si je prends la parentalité, ça pourrait être : je veux dire 1 fois par jour à mes enfants que je les aime. Moi j'ai pris ça il y a quelques années, et maintenant je leur dis sans problème tous les soirs (je suis même gênée de ne pas le faire !).

Ou ça peut être la prochaine fois que j'ai envie de crier sur eux, je leur fait un câlin à la place. Ça, c'est une action « test » pour moi, c'est-à-dire, une action dont je ne sais pas quel effet elle va avoir, mais j'ai envie d'essayer pour voir l'effet sur moi et mes enfants. Parce que, surtout dans le domaine de la parentalité, il n'y a pas de recettes toute faites. Le plus important c'est d'avoir envie d'évoluer vers plus de bienveillance dans votre relation avec vos enfants, mais après c'est à vous de tester pleins de choses pour voir ce qui marche !

Pour le jardinage, si vous n'y connaissez rien, vous pouvez choisir de commencer par cultiver les 2-3 plantes qui vous font vraiment plaisir (parce que vous serez plus motivés). Peut-être même commencer par les faire en pot pour voir, avant de les mettre dans le jardin.

Donc, prenez les idées qui vous passent par la tête et testez-les ! Passez à l'action !

Idéalement, posez une action tous les jours vers votre objectif : vous avancerez plus vite (*que d'en faire une de temps en temps*) et, en plus, vous serez fier de vous !

Création d'une nouvelle habitude

Il aurait été beaucoup plus facile de ne pas vous fixer cet objectif de poids, mais plutôt de vous créer une nouvelle habitude... qui vous aurait mené vers votre objectif sans que vous ne vous en rendiez compte !

The Millionaire Mindset – Objectif Libre et Indépendant

Une autre variante de ce « passage à l'action » c'est cette notion de se créer une nouvelle habitude, comme exprimé dans la citation.

Pour certains aspects en effet, ça sera beaucoup plus efficace de nous focaliser sur la mise en place d'une nouvelle habitude que de poser des actions dans tous les sens.

Je trouve cette notion idéale pour le zéro déchets, par exemple : je mets en place l'habitude d'acheter le riz, le sucre, les lentilles et les amandes en vrac. Je me focalise uniquement là-dessus pendant 2-3 mois et naturellement je vais me mettre à acheter d'autres choses en vrac. Ou même avoir envie de réutiliser les sachets parce que ça me gêne de les jeter à chaque fois. Etc...

Pour la parentalité ou l'IEF aussi ça peut bien marcher.

Mais en fait, dans les autres domaines aussi, parce que si vous avez envie de construire votre maison, vous pourriez vous fixer un « objectif » de prendre la nouvelle habitude de lire un livre sur le sujet par semaine et/ou d'aller visiter 1 chantier par mois. Et faire ça, vous fera avancer vers votre objectif final !

Concrètement

Pour appliquer ça, il vous suffit, comme tout à l'heure, de partir de votre objectif mais cette fois-ci, vous vous demandez **quelle habitude vous pourriez mettre en place** qui vous permettrait d'avancer vers lui. Et voilà !

Ce que je vous conseille, c'est quand même de coupler cette notion avec la précédente. C'est-à-dire **mettre en place une nouvelle habitude, oui, mais en partant de petites actions !**

(Par exemple, moi pour le blog, j'ai commencé à me dire que j'écrirais 2h/jour. Au bout d'un mois, je galérais complet. Alors je suis revenue à « seulement » 30min/j, mais tous les jours. Eh bien, c'est beaucoup plus facile de m'y mettre, d'écrire, et le mieux, c'est que je n'ai jamais autant avancé dessus ! Mais c'est parce que je me suis autorisée à faire

« petit » que j'avance si bien maintenant et que je suis plus dans le plaisir que dans le stress et la pression. J)

Après, à vous de tester, mais moi, pour l'expérimenter dans ma vie depuis presque 1 an, je suis vraiment devenu une fervente défenseure de ça : **agir tous les jours, même si c'est petit !** Je ne peux que vous encourager à faire de même.

C'est à force de cumuler des petites actions, qu'on accomplit des changements énormes dans notre vie !



Conclusion

Voilà, avec tout ça, vous avez déjà de (très) bonnes bases pour mettre en place vos nouvelles habitudes et vous construire votre nouvelle vie. ?□° 4^

Récapitulatif – pour mettre en place des changements durables dans sa vie, il faut :

- Avoir un objectif le plus clair possible
- **Passer à l'action !** (idéalement, 1 fois/jour minimum)
- en posant des petits pas
- en mettant en place une nouvelle habitude

JE N'AIME PAS LIRE : L'HISTOIRE D'HOURIA

Par Aline du blog [Des livres pour cheminer](#)

"Je n'aime pas lire..." Aimer lire n'est pas donné à tout le monde. Certaines personnes n'ont pas eu la chance de goûter au plaisir de la lecture grâce à leurs parents durant leur petite enfance. D'autres jeunes sont dégoûtés de la lecture par l'école où on leur impose de lire trop, trop vite et probablement des ouvrages trop difficiles, qui ne font pas sens dans leur monde d'ado.

Comment se mettre à lire lorsque l'on déclare "Je n'aime pas lire" ? Comment trouver ou retrouver le plaisir de la lecture une fois adulte ?

Commencer par des magazines et des bandes dessinées pour retrouver le plaisir de lire (voir mon article sur les romans graphiques) avant de passer à des bouquins plus denses ? Se promener en librairies à la recherche du livre qui nous ferait tilt ? Lires des documentaires sur un sujet qui nous passionne avant de se lancer dans les romans ?

Houria, notre invitée dans cet article, est passée par là... Elle nous présente **les stratégies qu'elle a mises en place et ses cinq meilleurs conseils pour passer de "La lecture est une corvée" à "J'aime lire"**. Elle a même fini par tenir un blog littéraire ! Une belle victoire et un merveilleux moyen pour faire aimer la lecture aux autres.

Son point de vue est bien sûr celui d'une adulte qui a décidé de se mettre à lire. Dans le cas d'enfants et d'ados, cela peut être un peu différent car les jeunes lecteurs ont besoin d'un soutien autre lorsque l'apprentissage de la lecture est difficile. Si la question de la lecture chez les jeunes non-lecteurs vous intéresse, dites-le moi en commentaire et j'en ferais peut-être un futur article !

L'histoire d'Houria : de non-lectrice à blogueuse littéraire

Houria : Tout d'abord, un grand merci Aline pour cette invitation sur **Des livres pour cheminer**. Je suis heureuse et très honorée de pouvoir partager mon expérience de la lecture avec les lecteurs de ton blog.

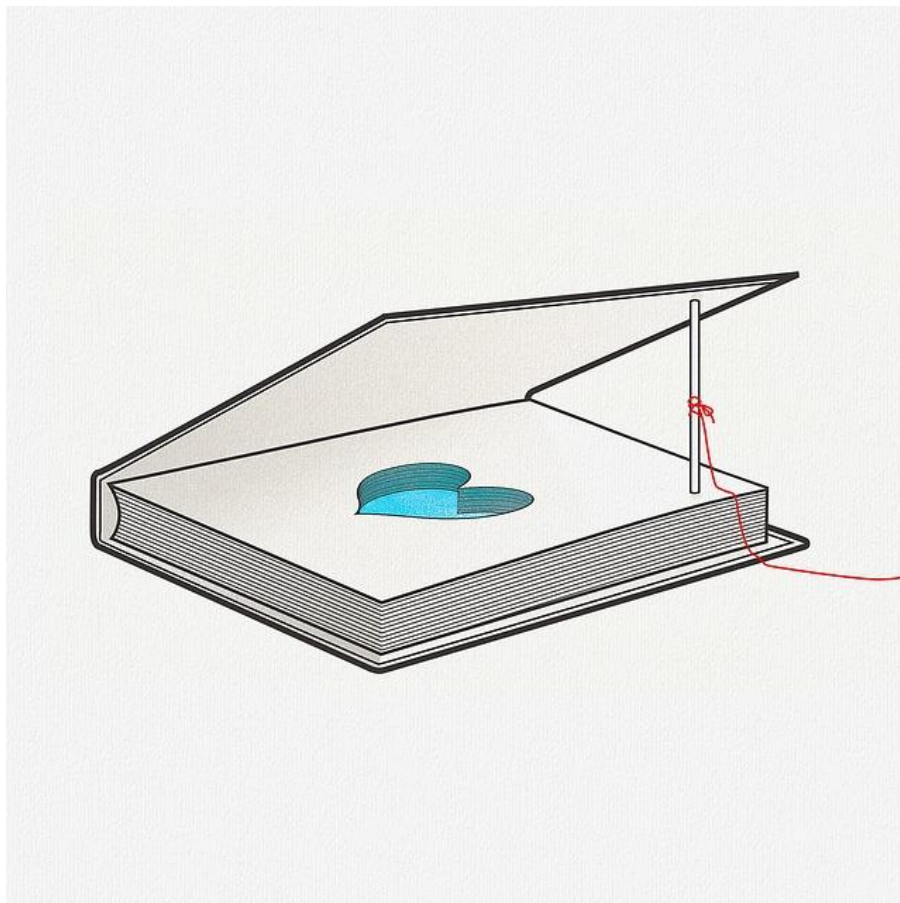
Aline : Bienvenue Houria ! Dis-nous, qui es-tu ? Que fais-tu dans la vie ?

Houria : Je suis Houria et dans la vie je suis dans le domaine de l'entrepreneuriat en ligne, un peu blogueuse, un peu freelance. J'aime l'idée de pouvoir travailler quand, comment et d'où je veux. Mon prénom signifie liberté dans la langue arabe, alors je me dis que, peut-être, cela m'a influencée à emprunter ce chemin.

Raconte-nous ton histoire avec la lecture : il semble que tu n'aies pas été une grande lectrice pour commencer ? Est-ce que tu n'aimais pas lire ?

Houria : En effet, je dirais même que j'étais "allergique" à la lecture. **J'avais trop associé de choses négatives à la lecture** : pour moi, lire des livres était synonyme d'ennui, d'obligation, de corvée, de punition, de quelque chose qu'on m'imposait et que je n'avais pas choisi. En bref, le lien entre livres et émotions désagréables s'était ancré en moi. Je préférais largement la télévision qui, à cette époque, était beaucoup plus attrayante et divertissante à mes yeux.

À ce moment-là, si on m'avait dit qu'un jour je serais tellement passionnée de lecture que je lirais **71 livres** en **1 an** et que j'aurais même un blog de lecture, je ne l'aurais pas cru. Et pourtant, plus d'une décennie plus tard, c'est bien ce qui est arrivé...



Aline : Pourquoi en es-tu arrivée à avoir une aussi mauvaise opinion de la lecture ?

Houria : Eh bien moi-même je ne sais pas vraiment... Peut-être parce que **la lecture m'était imposée**, je devais lire des livres qui ne m'intéressaient pas à l'école. Peut-être que j'aurais aimé que l'on m'incite à lire, mais pas qu'on m'oblige, et surtout que j'aie le choix du livre. Peut-être parce que cela était associé à une note, cette peur de ne pas être à la hauteur, d'avoir une mauvaise note, de ne pas tout comprendre. Peut-être aussi parce qu'à la maison la lecture n'était pas valorisée. Je n'avais jamais vraiment réfléchi à cette question, pourquoi cette mauvaise opinion de la lecture. Oui, à bien y réfléchir, je dirais que **la lecture était directement liée à l'école**, et comme je n'aimais pas l'école et qu'elle était pour moi source d'anxiété, je l'ai automatiquement liée à la lecture vu que c'est là où j'y étais le plus confrontée.

Aline : Alors, comment as-tu fait pour te mettre à lire ?

Houria : Je suis convaincue que tout s'apprend, même la passion pour les livres. Et être passionné de livres, c'est ce que je voulais profondément. Pour cela, j'ai trouvé quelque chose qui allait transformer ce rêve en objectif : un **défi**. Voilà qui allait me motiver à lire des livres et surtout à les terminer. Débuter un livre était plutôt simple finalement, tout le défi était d'**aller au-delà de cette perception de lecture interminable** à la vue du gros bloc de pages restant à lire. Bien que la passion pour les livres n'était pas présente au départ, c'est le goût du challenge qui m'a poussée à lire. A partir de là, j'ai cherché à tout mettre en œuvre pour le réussir. C'est là que j'ai décidé d'adopter des rituels, des plannings de lecture, des routines, et ouvrir un blog littéraire sous le nom de plume **Rim**.

Aline : Tu parles de rituels et de routines... lesquels as-tu mis en place pour t'aider ?

Houria : Concernant les rituels et routines que j'ai mis en place, il s'agissait de **définir un moment précis où je lisais**. Par exemple, j'avais pris l'habitude de lire tous les soirs, de lire au moins un chapitre quotidiennement jusqu'à lire le plus de pages en un jour. J'avais besoin de suivre ces habitudes pour m'aider à me réconcilier avec la lecture. Sans cela, jamais je n'aurais eu l'occasion de découvrir les récits magnifiques qu'il m'a été donné de lire, tout cela parce que je n'aurais pas pris le temps de lire. Voilà pourquoi ces routines "moment de lecture" ont été l'une des clés dans ma réconciliation avec la lecture.

Aline : Quelle relation as-tu avec la lecture maintenant ? Que lis-tu et pourquoi ?

Houria : J'adore lire, la lecture est devenue pour moi un vrai plaisir, encore mieux que de regarder un film. Contemporain, jeunesse, biographie, témoignage, essai, développement

personnel, tout m'intéresse. Les livres que j'affectionne tout particulièrement sont les **ré-cits de voyage**. Partir à la rencontre de personnages réels ou imaginaires, de n'importe quelle époque ou contrée est une expérience qui me remplit de bonheur. **Les livres délivrent, ils aident à mieux se connaître et à trouver des solutions** car il y en a toujours. D'ailleurs, lorsqu'une personne de mon entourage me fait part d'une difficulté, je lui recommande un livre qui pourrait lui apporter une aide. Et à chaque fois, les retours sont positifs. Les bénéfices des livres sont extraordinaires, j'ai pu le vivre et le constater autour de moi et c'est pour cette raison que je suis absolument convaincue par la bibliothérapie.

Quels "trucs" pourrais-tu donner à quelqu'un qui n'aime pas lire, ou qui a de la difficulté à lire, pour l'aider à s'y mettre ?

Houria : Commencer par **lire des livres dans le même genre que les séries, films, documentaire ou jeux vidéo que l'on aime** et auxquels on porte un grand intérêt. Ensuite, bien que le genre nous plaise, quelques petits trucs peuvent grandement contribuer à nous donner envie de lire lorsqu'au départ on a des difficultés pour cela.



Par exemple, **aménager un coin accueillant**, avec livres, plaid, liseuse, tasse, lampe de lecture, coussin moelleux, marque-page, guirlande de lumière, en sommes tout ce qui rappelle et incite à lire. C'est un fait, l'environnement joue beaucoup sur notre état d'esprit. Si on est entouré d'appareils technologiques en tous genres : smartphone, tablette, télévision, console de jeux vidéo, ordinateur et absolument rien qui nous rappelle les livres, il est normal que l'on n'ait pas la moindre envie de lire. L'une des choses qui m'a aidée a été de me construire un coin spécialement dédié à la lecture. Avoir un coin bibliothèque est l'idéal, voir des livres quotidiennement influence forcément. En tout cas j'en suis convaincue. J'ai travaillé pendant plusieurs années entourées de milliers de livres et je suis certaine que cela m'a aidée à aimer les livres.

Tout comme l'environnement, **l'entourage a une influence considérable** sur notre façon d'agir. Ainsi, s'entourer de personnes passionnées de lecture contribue considérablement à nous faire lire. Et ce n'est pas tout, les émotions sont communicatives : voir, écouter et lire des passionnés de livres, partager leur enthousiasme et leur amour pour la lecture favorise d'autant plus l'envie de lire. Et même si, dans notre entourage, on ne trouve pas de passionnés de lecture, avec Internet tout devient possible. En un clic, on trouve d'innombrables blogueurs ou booktubers (youtubeur qui parlent de livres !) qui partagent leur passion pour les livres. Il y a aussi les réseaux sociaux littéraires comme Livraddict, Babelio, Booknode ou encore Goodreads. Pouvoir échanger avec des passionnés, participer à des clubs de lecture et construire ma bibliothèque virtuelle m'a grandement aidée, au point que je ne me suis même pas rendue compte du moment où je suis devenue complètement passionnée par les livres.

Ensuite, il est important de chercher à **contourner les obstacles qui nous empêchaient de lire**. Par exemple, pour lire le soir sans déranger mon entourage, j'ai trouvé une lampe de lecture, cela m'a grandement aidée. C'est un outil qui permet d'éclairer uniquement les pages du livre. Ainsi, je pouvais continuer de lire sans déranger. La liseuse électronique m'a également énormément facilité la vie.

Une **solution redoutablement efficace** et qui m'a beaucoup aidée pour terminer mes livres est le **découpage en petits chapitres**. À l'aide de post-it marque-page, je séparais chaque chapitre. Car lire un pavé, ce n'est pas motivant quand on n'aime pas lire, même si le sujet nous intéresse. Ainsi, mon objectif n'était plus ce but lointain de la dernière page mais le chapitre suivant. Avoir ce feed-back visuel est très encourageant et incitatif à la lecture. Une fois que j'avais fini un chapitre, je pouvais soit en débiter un nouveau, soit m'arrêter là jusqu'au jour suivant. Cela devenait de plus en plus rare car j'appréciais tellement cette victoire de terminer un chapitre que je voulais réitérer l'expérience.

Lorsque je lisais sur liseuse électronique, c'était tout aussi simple de procéder ainsi, grâce au pourcentage de lecture affiché à chaque chapitre. C'est un peu comme dans un jeu vidéo où l'on voit la barre de progression évoluer vers notre objectif.

Si tu devais proposer 3 livres qui ont vraiment fait une différence dans ta vie, quels seraient-ils ? Et pourquoi ?

Houria : Sans conteste, je dirais tout d'abord **Jonathan Livingston le goéland** de Richard Bach. C'est un livre qui permet de s'évader, qui fait voyager et qui recèle une morale des plus magnifiques : continuer à suivre bêtement ce que les autres ont toujours fait, ou s'écouter et suivre sa propre quête ? C'est le dilemme de Jonathan, un goéland qui aimait profondément voler et qui finalement n'est pas si différent de ce que l'humain peut rencontrer.

Je dirais ensuite **Conquérant de l'impossible** de Mike Horn. De loin l'un des plus beaux voyages que j'ai pu vivre à travers la lecture. L'explorateur y raconte son parcours autour du cercle polaire arctique. C'est un livre qui m'a beaucoup fait réfléchir sur la persévérance, la détermination à aller de l'avant et la notion de courage. J'y ai appris que si la préparation est nécessaire, le mental est encore plus important pour atteindre un objectif.

Enfin, **L'homme qui voulait être heureux** de Laurent Gounelle. Un roman de développement personnel merveilleux. La lecture de ce livre a remis en question bon nombre de schémas de pensée que j'avais sur le bonheur. Dans un environnement idyllique, l'île de Bali, on y découvre les clés du bonheur. Cette lecture a été inoubliable car cela a remis en question bon nombre de schémas de pensées que j'avais et qui m'empêchaient d'avancer et de m'épanouir. L'idée centrale du livre et qui m'a le plus marquée est cette découverte : **nous sommes ce que nous pensons être.**

Aline : Pour terminer, parle-nous de tes projets en ligne.

Houria : J'ai laissé de côté mon blog Envie de lecture pour me consacrer pleinement à un nouveau blog qui me tient extrêmement à cœur. Il s'agit de Boulevard du Succès. Je suis passionnée par le fonctionnement humain et je suis convaincue qu'il y a des principes pour réussir, un itinéraire qui mène au succès. À commencer par avoir le bon état d'esprit, l'attitude que l'on a, nos pensées, nos croyances, tout cela influe sur notre vie et détermine les résultats que nous obtenons. C'est le message que je veux partager à travers ce blog, que **tout est possible** et qu'il y a des outils pour y parvenir.

Aline : Merci beaucoup Houria pour tes conseils aux futurs lecteurs !



5 conseils pour trouver ou retrouver l'amour de la lecture

En résumé, voici les cinq conseils d'Houria pour vous aider à enfin prendre du plaisir à lire un livre !

1. **Commencer par un sujet qu'on aime** : commencer par un domaine ou un univers qui nous passionne déjà va nous aider à trouver de l'intérêt à un livre. Par exemple, si vous êtes fan de séries de science-fiction, trouvez un roman du même genre !
2. **Aménager un coin accueillant** : lire est une activité de détente et de bien-être ! Un environnement propice vous aidera grandement à vous glisser dans la lecture comme dans un bon bain chaud ! C'est d'ailleurs une des étapes que je vous propose dans mon guide "Les 7 étapes de la lecture consciente" qui vous aidera à développer une habitude de lecture bienfaisante.
3. **S'entourer de personnes qui aiment lire** : que ce soit dans la vraie vie avec nos proches, nos amis ou dans un club de lecture, ou alors en virtuel par les blog ou les vidéos youtube, être en contact avec des lecteurs qui partagent leur passion des livres est extrêmement stimulant ! Cela permet aussi de se faire une idée des livres qui pourraient nous plaire en fonction des retours et de l'expérience des autres.
4. **Contourner les obstacles qui nous empêcheraient de lire** : se munir d'une lampe de lecture (par exemple celle-ci) pour ne pas déranger notre entourage le soir, s'acheter une liseuse pour se mettre aux livres numériques pour ne pas avoir à porter un livre dans notre sac, se mettre aux livres audio si on désire écouter un roman les mains libres de faire autre chose. Se créer des routines de lecture pour ne pas louper le "moment lecture" de la journée.
5. **Découper le livre en petits chapitres** : si l'idée de devoir lire un pavé vous fait peur, découpez-le en chapitres à l'aide de post-it, comme Houria. Vous serez surpris d'arriver déjà à la fin de ce que vous vous étiez promis de lire, et peut-être lirez-vous même un chapitre de plus !

DEHORS MAUVAISE HABITUDE !

Par Julie du blog [Mon chemin heureux](#)



Se débarrasser d'une mauvaise habitude, est-ce vraiment possible ?

Alors que l'habitude était bien confortablement installée...

Lundi dernier, après quelques jours de repos, je reprenais le chemin du bureau, pleine d'entrain et d'enthousiasme.

J'avais profité de ces quelques jours pour terminer la lecture d'un livre fort intéressant commencé quelques temps auparavant...

Comme vous le savez déjà, j'ai la chance d'aimer particulièrement mon travail pour tout l'aspect relationnel qu'il comporte (Si vous ne vous souvenez plus de l'emploi que j'occupe à temps plein, cliquez [ICI](#), mais je ne vous en voudrais pas d'avoir oublié, rassurez-vous !).

J'avais bien préparé cette petite rentrée, fixant les points prioritaires à traiter ; ma petite tête bouillonnait de bonnes idées et pratiques à mettre en place pour mieux réussir mes projets et missions.

Le train était à l'heure et je préparais ma *to-do list* de la journée.

J'étais heureuse de retrouver mes camarades de bureau et un petit café de retrouvailles s'imposait en premier lieu, puis j'allumais mon poste informatique et là ... Patatra !!!

Des lenteurs et des pannes informatiques à répétition... L'écran devenait noir, puis orange, puis vert, puis noir pour toujours... J'ai d'abord soupçonné l'un de mes collègues de vouloir me jouer un mauvais tour... Mais soyons raisonnable, il n'était pas assez averti pour créer ce chaos.

Toute la journée, pendant que les messages de clients s'accumulaient sur mon téléphone, les emails en faisait tout autant. Je recevais plusieurs appels de clients en même temps sur mon téléphone portable et sur ma ligne fixe pendant que des alertes sonores surgissaient aléatoirement de la messagerie instantanée...

Je ne pouvais traiter aucune des demandes de mes clients, je ne pouvais rien faire, rien car rien ne fonctionnait...

Ma *to-do list* était ... Où était-elle d'ailleurs?

Ah oui ! Perdue sous la montagne de choses à faire entassées depuis ce matin.

Alors, je peste, je grogne, je maugrée, je critique, je souffle, je fais du sarcasme, j'ai envie d'hurler mais je n'ose pas quand même, j'ai envie de pleurer mais je n'ose pas non plus.

En fait, je me sens surtout dépassée par la situation, impuissante, frustrée et à ce moment-là, je constate que je ne sers pas à grand-chose...

J'ai passé toute cette journée à râler et me lamenter et comme je ne fais jamais les choses à moitié, j'avais déjà dans l'idée de démissionner dès le lendemain tant les conditions de travail étaient inacceptables selon moi ! ... Bon, là encore... je n'ai pas osé... enfin, tout de même...

J'ai pris conscience que cette habitude était là depuis fort longtemps et qu'il allait être bien difficile de la déloger ...

En me couchant ce soir-là, je fais le constat suivant : **Que penser de cette journée ?**

Je n'ai rien pu faire et toutes ces jérémiades, en plus de n'avoir eu aucun effet sur la situation, m'ont littéralement vidée !

Je n'y pouvais rien, c'est sûr. Il fallait que j'accepte de ne pas pouvoir tout contrôler et que des événements m'échappent.

Mesurez-vous à quel point j'ai donné la possibilité à une circonstance extérieure d'impacter ma journée, mon moral et ma soirée ?

Je me rends compte que j'ai **subi** toutes ces heures. Durant toute cette journée, **j'ai porté toute mon attention uniquement sur ce qui ne fonctionnait pas, je me suis comportée en victime**. Finalement, ce jour-là **je n'ai choisi de communiquer aux autres que ma mauvaise humeur**.

Et en éteignant la lampe à mon chevet, je regarde ce livre terminé quelques jours plutôt ... *J'arrête de râler*, Christine Lewicki...

Bon, ce qui est sûr, c'est qu'il va falloir que je me penche sérieusement sur la question... Quand ? Ça c'est une autre question...

Dans cet ouvrage, l'auteur nous indique comment elle a pris la résolution d'arrêter de râler, à quel point la mise en place de cette nouvelle habitude a été difficile mais comment elle y est parvenue à l'aide d'un bracelet élastique. A chaque fois, qu'elle se surprenait à râler, elle changeait son bracelet de côté.

Parce que nous avons tous une assez juste idée de ce que nous devons mettre en œuvre pour nous améliorer et améliorer notre bien-être au quotidien, nous avons tous ces bonnes résolutions en début d'année. Mais dans la réalité remplacer une mauvaise habitude est un véritable défi dont nous pouvons être fier lorsque nous le remportons.

Comment faire pour la mettre dehors, cette mauvaise habitude qui a la fâcheuse habitude de s'incruster ?

Les habitudes sont si encrées qu'elles demandent un effort dans la durée pour s'en détacher.

21 jours

Nous entendons souvent dire que 21 jours suffisent pour se débarrasser d'une mauvaise habitude ou pour en faire entrer une nouvelle. Dans les faits, nous nous accordons tous à dire que cela n'est pas aussi simple. En effet, il s'agit d'un vrai travail de reprogrammation de notre cerveau !

Pour aller plus loin, **il faudrait en effet entre 21 et 28 jours consécutifs pour arrêter une ancienne habitude ou encrer une nouvelle habitude. Passé ce délai, nous ne sommes plus tentés de suivre une ancienne habitude et la nouvelle habitude devient quant à elle un réflexe, un automatisme.**

Mais tenir entre 21 et 28 jours consécutifs relève au départ de l'exploit, car comme son nom l'indique, il s'agit d'une mauvaise habitude, alors nous ratons, nous recommençons,

nous réessayons encore, ce n'est que lorsque nous parvenons à maintenir ce comportement éloigné pendant 21 à 28 jours que nous sommes en voie de nous en débarrasser définitivement.

Réussir à transformer une mauvaise habitude en bonne habitude que ce soit en 21, 30, 60 ou 100 jours ou plus est un exploit dont vous pouvez être fier dans tous les cas, l'important est de ne pas abandonner.

Car c'est surtout un exploit réalisable par tous, les clés étant en chacun de nous.

21 jours consécutifs, c'est long, très long, mais soyez patients et ne vous jugez pas, et ne baissez pas les bras. Peu à peu votre cerveau se reprogramme et les nouvelles habitudes deviennent alors des réflexes.

Les succès arrivent en prenant les habitudes que les autres délaissent.

Don markis

Les 3 phases

Hal Elrod, dans [*Miracle Morning*](#), nous indique qu'il est essentiel de mettre en place des habitudes pour parvenir aux résultats que l'on souhaite et pour envisager d'atteindre une vie 10/10 dans tous les domaines (Pour en savoir plus, lisez [mon article](#) en cliquant [ICI](#)).

Selon donc Hal Elrod et Christine Lewicki, on pourrait changer ou adopter une habitude en 30 jours en passant par 4 phases :

- Phase 1 : Les tous premiers jours, c'est une **phase d'euphorie et d'espoir**.
- Phase 2 : Entre les jours 3 et 10, nous prenons conscience de la difficulté, c'est la **phase de découragement** : nous avons envie d'abandonner car la nouvelle habitude est insupportable, elle est contraignante, et désagréable.
- Phase 3 : Puis entre les jours 11 à 20, nous entrons dans une **phase de progrès** : l'habitude devient inconfortable simplement et vous vous rendez compte des bienfaits. Mais c'est encore difficile et ce n'est pas encore naturel, le risque que vous retombiez dans vos anciens schémas est encore bien là.
- Phase 4 : Durant les jours 21 à 30, nous entrons dans la **phase du maître** : vous encrez ces habitudes, elles deviennent une source de satisfaction, vous les intégrez à votre vie et elles font partie de votre identité.

2 petites astuces pour vous aider et quelques conseils

Laura me demande ici, comment j'ai fait pour entrer une nouvelle habitude dans mon quotidien et quelle a été ma petite astuce.

Je ne serais évidemment pas crédible si je vous disais que depuis lundi, j'avais totalement arrêté de râler...

Mais cette question m'a fait me rendre compte de certaines bonnes habitudes que j'ai maintenant encrées dans mon quotidien, et auxquelles je ne prête plus guère attention.

Il y a un an jour pour jour, je pestais tous les matins dans ma voiture durant les 1h30 d'embouteillages que je subissais en me répétant que je n'avais jamais de temps pour rien, comme lire un bon livre par exemple.

Aujourd'hui, je ne râle plus dans les transports ou dans les embouteillages (c'est un pas tout de même !) et j'écoute des livres audios. Je le fais instinctivement. Ces 1h30 d'embouteillages m'ont permis de dévorer des tonnes d'ouvrages, m'ont permis d'accéder à une mine d'information que j'ai plaisir à partager avec vous ici sur [Mon chemin heureux](#).

2 astuces pour faire entrer une nouvelle habitude dans son quotidien ou pour en supprimer une mauvaise

1. **Pour arrêter une mauvaise habitude**, identifiez-là et lorsque vous déciderez de la mettre dehors, utilisez un **bracelet** élastique pour vous rendre compte plus facilement lorsqu'elle revient et pour décider de l'arrêter à nouveau.

2. **Pour entrer une nouvelle habitude dans votre quotidien**, nous avons toujours l'impression de toujours manquer de temps. La façon la plus simple, que nous avons de lui faire de la place, est d'utiliser un **temps mort** ou un **temps subi** :

- Suivre l'actualité ou écouter des podcasts dans les embouteillages ;
- Lire des livres audios en faisant le ménage ;
- Suivre un programme de méditation (Si si cela existe !) ou faire du gainage dans les transports en commun ;
- Prendre des nouvelles de quelqu'un par messages dans la salle d'attente du médecin.

Quelques conseils pour tenir bon

- **Ayez à l'esprit que des imprévus surgiront toujours sur votre route, ayez conscience que vous ne pourrez pas tout maîtriser à 100 %.**
- **Ne focalisez pas sur ces 21 jours, commencez et c'est tout. Vous mettrez le temps que vous mettrez, 21, 30, 274, ou 426 jours, peu importe. Ne soyez pas trop dur avec vous-même, ne vous accablez pas, mais n'abandonnez pas.**
- **Repensez à ces dernières années... Je suis sûre qu'il y a des choses que vous ne faites plus aujourd'hui et d'autres que vous ne faisiez pas il y a quelques temps. Rendez-vous compte de vos progrès, de vos exploits, du chemin parcouru. VOUS POUVEZ ÊTRE FIER(E) DE VOUS !**

Les choses ne changent pas, c'est nous qui changeons.

Henri David Sorrow

Je vous laisse à vos pensées,

A très vite,

Julie Victor