

Rendre l'habitude *évidente*



Une habitude commence par un signal.
Pour agir plus facilement, créons des **rappels visibles** qui nous encouragent à passer à l'action.

1 Rendre le signal visible

Placez des rappels dans votre environnement pour ne plus oublier votre nouvelle habitude.

Exemples

- Poser une bouteille d'eau sur son bureau
- Placer un livre sur son oreiller pour penser à lire
- Préparer ses vêtements de sport la veille
- Afficher un post-it visible avec votre rappel



2 Rendre l'action précise

Formulez votre habitude de manière claire, spécifique et mesurable.

Exemples

- Au lieu de : « Je vais faire plus de sport »
Préférez : « Le mardi et le jeudi à 18h, je marcherai 30 minutes dans mon quartier. »



Plus l'action est précise, moins vous avez à réfléchir ou négocier au moment de commencer.

3 L'associer à une habitude existante

« *Après, ... Je ...* »

Reliez votre nouvelle habitude à une routine déjà installée.

Exemples

- Après avoir préparé mon café, je noterai mes trois priorités.
- Après m'être brossé les dents, je ferai 2 minutes d'étirement.
- Après avoir fermé mon ordinateur, je préparerai mes affaires pour le lendemain.



Question à se poser

Comment rendre mon action plus visible, plus précise et plus évidente ?

