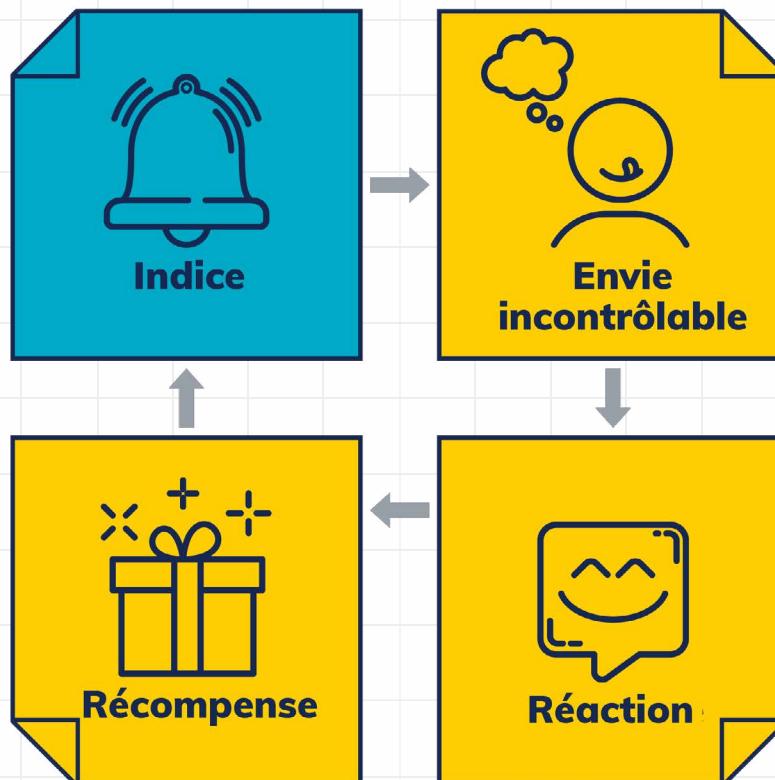


# Le fonctionnement des habitudes



On peut décrire les quatre phases d'une habitude comme une boucle de rétroaction négative, un cycle permanent qui se poursuit tout au long de ta journée. Cette « boucle » sonde ton environnement en permanence, en essayant de prévoir ce qui va se passer et en proposant une variété de réactions, souvent dans le but d'alléger le stress ou l'anxiété. Un **indice** vient déclencher une **envie incontrôlable** qui suscite à son tour une **réaction**, donnant lieu à une **récompense**, qui satisfait à l'envie incontrôlable et, en fin de compte, s'associe directement à l'indice.

Souhaitez-vous discuter des quatre étapes des habitudes ? Clear (2018)<sup>1</sup> l'a bien expliqué dans son livre best-seller *Un rien peut tout changer* et nous avons généré un modèle basé sur ce livre pour vous aider à mieux comprendre le fonctionnement des habitudes.



Les habitudes comme le tabagisme sont difficiles à casser, et elles risquent de se transformer en dépendances. En remplaçant la récompense (une cigarette) par une autre récompense, comme faire une course dans les sentiers, faire une promenade, méditer, ou manger une collation légère, tu arriveras à reprogrammer la réaction de ton corps.

1. Clear, J. (2018). *Atomic habits: tiny changes, remarkable results : an easy & proven way to build good habits & break bad ones*. New York, New York, Avery, une marque de Penguin Random House.