

# Quels sont les effets de mon environnement sur mes comportements?



L'environnement physique est un facteur important dans l'acquisition d'habitudes saines et dans le changement du comportement au fil du temps.

Les envies incontrôlables qui te prennent sont très souvent déclenchées par des indices dans ton environnement quotidien. Par exemple, à l'école, si la cafétéria offrait seulement les tacos et les frites, et tu choisisais de manger à la cafétéria la plupart du temps, il est probable que tu mangerais plus de tacos et de frites que tout autre aliment ou mets parce que les tacos et les frites sont facilement disponibles chaque jour. C'est de cette façon que notre environnement influe sur les décisions que nous prenons. **Compte tenu de ce fait, il importe de distinguer entre les éléments environnementaux qui relèvent de ta compétence et ceux qui sont au-delà de ta compétence.**

En réfléchissant toujours au contexte scolaire, il y a bon nombre d'éléments environnementaux qui relèvent de ta compétence. Par exemple, tu peux choisir les personnes que tu fréquentes, les activités que tu fais pendant ton temps libre, et les endroits où tu vas pendant ton temps libre.

En revanche, il y a des éléments qui sont au-delà de ta compétence. Par exemple, tu ne peux pas choisir tes enseignants, ni définir tes propres heures pour quitter les installations scolaires, et tu as peu de contrôle sur les événements stressants qui pourraient survenir.

En prenant conscience des choses que tu ne contrôles pas, tu peux te concentrer sur les choses qui relèvent de ta compétence, et apporter les changements nécessaires en vue de réduire les comportements malsains. **Simplement dit, il importe de prendre la responsabilité des choses que tu contrôles, et s'abstenir de gaspiller ton énergie sur les choses que tu ne contrôles pas.**



# Se défaire d'une habitude malsaine

Tout comme nous avons la capacité de quitter un environnement inconfortable, nous avons la capacité de casser les habitudes malsaines. Il est difficile d'éliminer totalement une habitude malsaine mais—au fil du temps—nous pouvons changer les systèmes de réaction et de récompense de notre cerveau, qui sont directement liés aux facteurs déclencheurs et aux envies incontrôlables.

**Voici quatre stratégies pour t'aider à te défaire d'une habitude malsaine :**



**La rendre moins attrayante :** Bon nombre de paquets de cigarettes portent déjà un emballage exposant des images des effets négatifs du tabagisme. Si quelque chose est rébarbatif (comme la photo des poumons d'un fumeur) on est moins susceptible de recourir à des activités associées à une chose si moche que ça.



**La rendre invisible :** Éloigne les cigarettes de la vue : si elles sont invisibles, tu es moins susceptible d'éprouver l'envie de fumer. Moins tu y penses, moins souvent tu seras pris par l'envie.



**La rendre difficile :** Fumer une cigarette ne peut pas se faire n'importe où. Des politiques existent pour dicter où et quand on peut fumer. Plus d'obstacles il y a pour une activité, plus difficile il devient de continuer. Aussi pénible que cela pourrait sembler, il importe de rappeler que l'accumulation d'obstacles au tabagisme est en effet un puissant argument pour la cessation. Par exemple, plus il y a de restrictions sur quand, où, et comment on peut fumer ou vapoter, plus susceptible on serait de consommer moins de produits du tabac au fil du temps.



**La rendre insatisfaisante :** Voici une expression empruntée à l'industrie de la mise en forme : rien ne goûte aussi bon que le sentiment d'être en forme. Il en est de même pour le tabagisme. Sitôt que tu optes pour une activité différente—comme faire une promenade, préparer un repas santé, ou écrire dans un journal—au fil du temps tu tireras plus de satisfaction des nouveaux comportements et moins de l'ancienne réaction de fumer une cigarette ou vapoter.

**Force est d'admettre que même en déployant toutes ces 4 stratégies, le tabagisme est une habitude tenace à cause de la dépendance à la nicotine. En revanche, plus tôt dans la vie tu surmontes cette dépendance, meilleure ta santé à long terme.**

