



# CHANGER D'HABITUDES

Quelle est l'**habitude** qui vous pose problème ?  
exemple: le grignotage du soir

.....

Quel est le **déclencheur** ?  
exemple: fatigue, ras le bol, paresse, pas fait les courses...

.....

Quel est le **résultat souhaité** ?  
exemple: me faire plaisir rapidement...

.....



(Entre nous, finalement, quel est le résultat obtenu ?)  
exemple: regret, culpabilité, mauvaise digestion, surpoids ...

.....

*"La folie, c'est se comporter de la même manière et s'attendre à un résultat différent."  
Albert Einstein*

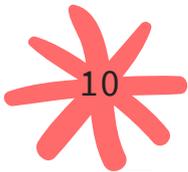
Par quelle nouvelle habitude sympa ou utile  
remplacer cette habitude problématique ?  
exemple: boire une tisane, prévoir le repas à l'avance, regarder un film, tricoter, lire ...

.....



**ARRÊTEZ DE LE VOULOIR  
DÉCIDEZ ET FAITES-LE**





# ET ENFIN, DÉCIDEZ :

Transformez les observations de la page précédente en décision **Si/Quand .....** , **Alors .....**

exemples: Si j'ai envie de manger après le dîner, alors je me prépare une tisane  
Quand je serai à table, j'éteindrai la télé et je mastiquerai 30 fois chaque bouchée

.....  
.....  
.....  
.....

## Pourquoi est-ce important ?

Des études sur le pouvoir de l'influence montrent que 80 % des sujets qui ont pris une décision du type " Si/Quand, alors " exécutent la tâche qu'ils ont librement décidé d'exécuter lorsque le Si/Quand se réalise, contre aucun dans le groupe de référence.



Avant d'entériner vos décisions et de les inscrire "dans le marbre", vérifiez qu'elles ne comportent que des mots positifs

exemples: Si j'ai envie de manger après le dîner, alors je **résiste** et je bois  
=> si ..., alors je respire doucement, je bois et je réussis à passer le cap tranquillement

.....  
.....  
.....  
.....

## Pourquoi est-ce important ?

Les études montrent que le langage est un puissant mécanisme de transmission, qui permet de concevoir la réalité. La formulation non-violente , qui nous expose à des termes exprimant la réussite, comme "gagner, atteindre, réussir, ..." améliore l'exécution des tâches assignées et fait redoubler les efforts et la persévérance.

**"LE SUCCÈS EST LA SOMME DE PETITS EFFORTS, RÉPÉTÉS JOUR APRÈS JOUR." LEO ROBERT COLLIER**

