

# Changer tes habitudes pour un bien- être durable

Et trouver l'équilibre entre santé, vie pro et perso !



# POURQUOI CHANGER D'HABITUDES EST ESSENTIEL POUR VOTRE BIEN-ÊTRE

## Général

Dans un monde où nos journées sont rythmées par des emplois du temps chargés, des responsabilités multiples et une pression constante, prendre soin de soi semble souvent passer au second plan. Beaucoup d'entre nous jonglent entre vie professionnelle et vie personnelle, sans vraiment trouver le temps de se consacrer à leur bien-être. Résultat ? Des habitudes qui se détériorent, une fatigue qui s'accumule, des kilos qui s'installent et un sentiment de frustration face à l'incapacité de retrouver un équilibre.

Peut-être vous reconnaissez-vous dans cette situation ? Vous avez déjà essayé de changer. Vous vous êtes promis de manger mieux, de faire plus d'exercice, de mieux gérer votre stress... mais quelque chose vous freine à chaque fois. Un manque de temps, de motivation, ou simplement la difficulté à maintenir ces nouvelles résolutions dans la durée.

Ce sentiment est parfaitement compréhensible, car changer ses habitudes est un défi pour chacun de nous. Cela demande non seulement une prise de conscience, mais aussi de l'organisation, de la discipline et, surtout, une stratégie adaptée à notre quotidien.

Mais pourquoi est-il si difficile de changer ? La réponse réside dans notre routine quotidienne et nos habitudes profondément ancrées. Nous fonctionnons en grande partie sur le mode « pilote automatique », et transformer ces automatismes demande un effort conscient. Heureusement, ce processus peut être simplifié.

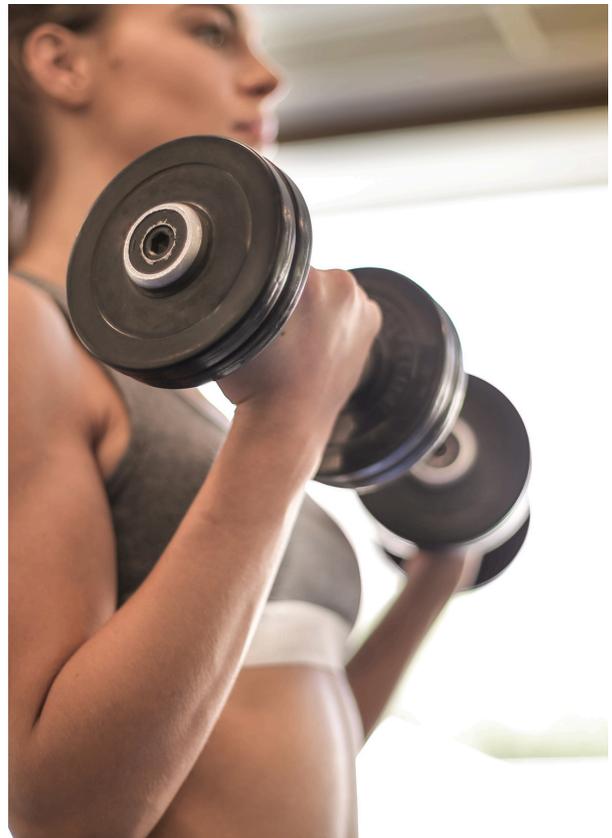
Dans cet e-book, nous allons explorer les obstacles qui vous empêchent de changer durablement vos habitudes et, surtout, nous allons vous fournir des solutions pratiques et réalistes pour les surmonter. Que vous souhaitiez perdre du poids, retrouver plus d'énergie ou simplement trouver un meilleur équilibre entre votre vie professionnelle et personnelle, vous découvrirez des outils pour amorcer ces changements et les maintenir sur le long terme.

**Prêt à transformer vos habitudes pour améliorer durablement votre bien-être ?** Alors, commençons ensemble ce voyage vers une vie plus saine et épanouissante.

## IDENTIFIER LES PROBLÉMATIQUES MAJEURES QUI BLOQUENT LE CHANGEMENT D'HABITUDES

Si changer semble simple en théorie, dans la pratique, cela s'avère beaucoup plus difficile. Nos vies modernes sont souvent remplies d'obligations professionnelles, familiales et sociales qui laissent peu de place à la réflexion sur nos propres besoins. Mais au-delà des contraintes extérieures, il y a aussi des obstacles internes qui rendent le changement encore plus complexe. Ces blocages, souvent invisibles, nous empêchent de prendre des décisions qui sont pourtant bénéfiques pour notre santé et notre bien-être.

Dans cette section, nous allons explorer les quatre problématiques majeures qui freinent la majorité des gens dans leur démarche de changement d'habitudes. L'objectif est de vous aider à identifier celles qui vous concernent et de comprendre comment elles se manifestent dans votre vie quotidienne.



# IDENTIFIER LES PROBLÉMATIQUES MAJEURES QUI BLOQUENT LE CHANGEMENT D'HABITUDES

## **Problématique 1 : Le manque de temps**

Le manque de temps est probablement l'une des excuses les plus courantes que nous invoquons pour ne pas changer nos habitudes. Entre un travail exigeant, des responsabilités familiales, et d'autres obligations, il semble souvent impossible de trouver un moment pour prendre soin de soi.

- Pourquoi cela pose problème ? Parce que lorsque vous êtes constamment sous pression, il devient difficile de consacrer du temps à des activités qui pourraient améliorer votre bien-être.
- Exemple concret : Jean, un cadre dynamique de 40 ans, rentre chez lui après des journées de 10 heures de travail, épuisé. Chaque soir, il se tourne vers des plats préparés ou des livraisons à domicile pour éviter d'avoir à cuisiner, ce qui entraîne une alimentation déséquilibrée et une prise de poids progressive.

## **Signe que vous êtes concerné :**

- **Vous sentez que vos journées sont trop courtes pour y intégrer une routine bien-être.**
- **Vous procrastinez l'adoption d'habitudes saines parce que vous pensez qu'il vous faut « tout un après-midi libre » pour vous y consacrer.**

# IDENTIFIER LES PROBLÉMATIQUES MAJEURES QUI BLOQUENT LE CHANGEMENT D'HABITUDES

## Problématique 2 : L'épuisement et le stress

Le stress chronique est une autre barrière majeure au changement. Après une longue journée de travail ou des responsabilités familiales pesantes, vous vous sentez tellement épuisé que vous n'avez plus l'énergie de prendre soin de vous. Le stress affecte également la qualité de votre sommeil, rendant la gestion de votre alimentation ou de votre activité physique encore plus difficile.

- Pourquoi cela pose problème ? Lorsque vous êtes sous stress, votre corps libère du cortisol, une hormone qui favorise la rétention de graisse et la prise de poids, en plus de nuire à votre motivation à changer.
- Exemple concret : Sarah, une jeune maman de 35 ans, court toute la journée entre ses enfants et son travail. Le soir venu, le stress accumulé l'incite à grignoter des sucreries ou à boire un verre de vin pour se détendre. Ces comportements deviennent rapidement des habitudes qui aggravent son stress à long terme.

## Signe que vous êtes concerné :

- **Vous avez tendance à compenser votre stress par des comportements malsains (grignotage, alcool, sédentarité).**
- **Vous ressentez souvent un épuisement mental et physique qui vous empêche de passer à l'action, même si vous en avez envie.**

# IDENTIFIER LES PROBLÉMATIQUES MAJEURES QUI BLOQUENT LE CHANGEMENT D'HABITUDES

## **Problématique 3 : Le manque de motivation et la procrastination**

Vous avez probablement déjà commencé plusieurs fois des programmes de nutrition, de sport, ou de gestion du stress... pour finalement abandonner au bout de quelques jours ou semaines. Cette incapacité à rester motivé est souvent liée à des attentes trop élevées ou des résultats qui ne sont pas immédiats.

- Pourquoi cela pose problème ? Le manque de motivation est souvent lié à une vision à court terme du changement. Vous vous attendez à des résultats rapides et visibles, et lorsque ceux-ci tardent à venir, vous vous découragez.
- Exemple concret : Marc, 42 ans, a décidé de perdre du poids en début d'année. Il a acheté une application de fitness, s'est inscrit à un club de sport, et a même commencé un régime strict. Après deux semaines d'efforts intenses sans voir de réels résultats, il abandonne complètement et retourne à ses anciennes habitudes.

### **Signe que vous êtes concerné :**

- **Vous commencez souvent des nouvelles routines (sport, alimentation, relaxation) mais vous les abandonnez rapidement.**
- **Vous attendez des résultats immédiats, et si ceux-ci ne se manifestent pas rapidement, vous perdez votre motivation.**

# IDENTIFIER LES PROBLÉMATIQUES MAJEURES QUI BLOQUENT LE CHANGEMENT D'HABITUDES

## **Problématique 4 : L'absence de plan clair et structuré**

Changer ses habitudes ne se fait pas par hasard. Beaucoup de personnes souhaitent changer, mais ne savent pas comment s'y prendre concrètement. Sans un plan précis et adapté à votre quotidien, il est facile de se sentir dépassé par la masse d'informations contradictoires sur ce qu'il faut faire.

- Pourquoi cela pose problème ? Si vous ne savez pas par où commencer, vous risquez de vous lancer dans des actions inefficaces, ou pire, de ne jamais commencer du tout.
- Exemple concret : Nathalie, 38 ans, souhaite perdre du poids et améliorer son alimentation. Elle lit beaucoup de blogs et suit des influenceurs sur les réseaux sociaux, mais elle est submergée par des conseils contradictoires. Elle essaie un régime, puis un autre, sans jamais trouver ce qui fonctionne réellement pour elle.

## **Signe que vous êtes concerné :**

- **Vous passez beaucoup de temps à chercher des informations sans jamais vraiment passer à l'action.**
- **Vous avez l'impression de vous perdre dans des conseils trop généraux ou de ne pas avoir de stratégie claire pour atteindre vos objectifs.**

# COMPRENDRE LA PSYCHOLOGIE DU CHANGEMENT D'HABITUDES

Si vous avez déjà essayé de changer vos habitudes pour améliorer votre bien-être, vous avez probablement remarqué à quel point cela peut être difficile. Même lorsque la volonté est là, il peut être frustrant de constater qu'après quelques jours ou semaines, vous retombez dans vos anciennes routines. Pourquoi est-ce si compliqué ? La réponse réside en grande partie dans la façon dont fonctionne notre cerveau, et plus précisément, dans la psychologie des habitudes.

Dans cette section, nous allons décortiquer le mécanisme des habitudes, comprendre pourquoi elles sont si difficiles à modifier, et découvrir les étapes essentielles pour amorcer un changement durable.

### Pourquoi est-il si difficile de changer ?

Changer d'habitudes implique de lutter contre des automatismes profondément ancrés. Nos habitudes, qu'elles soient bonnes ou mauvaises, sont des comportements que nous avons répétés tant de fois qu'ils sont devenus presque **automatiques**. Elles sont pilotées par des **circuits neuronaux spécifiques** dans notre cerveau, ce qui fait que nous n'avons même plus besoin d'y penser.

Ces comportements automatiques ont un avantage : ils nous permettent de conserver de l'énergie mentale. Si chaque petite action quotidienne nécessitait une réflexion consciente, nous serions épuisés avant même la fin de la matinée ! Le problème, c'est que ces mêmes mécanismes de routine nous maintiennent souvent dans des schémas de comportement négatifs qui nous freinent.



# COMPRENDRE LA PSYCHOLOGIE DU CHANGEMENT D'HABITUDES

Mais pourquoi est-il si difficile de les changer ?

- **Les habitudes apportent du confort** : Même si elles ne sont pas toujours bénéfiques (comme le grignotage ou le manque d'exercice), nos habitudes nous procurent un certain sentiment de sécurité. Elles nous évitent d'avoir à prendre constamment des décisions nouvelles, ce qui peut être fatigant.
- **Le cerveau résiste au changement** : Toute tentative de changer une habitude demande un effort mental supplémentaire, et notre cerveau, par nature, aime la facilité. Il va donc chercher à revenir vers l'état de confort des anciennes habitudes.
- **Les biais cognitifs** : Nous sommes également influencés par des biais mentaux qui rendent le changement plus difficile. Par exemple, le « biais de confirmation » nous pousse à rechercher des informations qui confirment nos croyances actuelles et à ignorer celles qui pourraient suggérer que nous devons changer.

Exemple pratique : Vous avez peut-être déjà essayé de suivre un régime ou de commencer une nouvelle routine de fitness. Au début, vous êtes motivé, mais après quelques jours, la fatigue s'installe et vous vous retrouvez à céder à vos anciennes habitudes : commander une pizza plutôt que de cuisiner un repas équilibré, ou rester sur le canapé au lieu de sortir faire une promenade.



# COMPRENDRE LA PSYCHOLOGIE DU CHANGEMENT D'HABITUDES

## Les étapes du changement d'habitudes

Le changement d'habitudes n'est pas un processus linéaire. Il se fait par étapes, et comprendre ces étapes peut vous aider à ne pas abandonner en cours de route. Voici les quatre étapes clés du changement d'habitudes, adaptées de la psychologie du comportement :



1

### Prise de conscience

Tout changement commence par la prise de conscience. Vous devez d'abord identifier les habitudes que vous souhaitez changer et comprendre en quoi elles vous nuisent. Cette étape est cruciale, car sans elle, vous continuerez à fonctionner en mode « pilote automatique ».

- Exemple : Vous réalisez que votre habitude de grignoter le soir devant la télé contribue à votre prise de poids. Vous prenez conscience que ce comportement vous empêche d'atteindre vos objectifs de bien-être.



2

### Décision

Une fois que vous avez pris conscience de ce que vous voulez changer, il est temps de prendre une décision. Cette étape consiste à vous fixer des objectifs concrets et réalistes. La clé ici est de ne pas essayer de tout changer d'un coup. Concentrez-vous sur une ou deux habitudes à la fois.

- Exemple : Plutôt que de décider de changer complètement votre alimentation en une semaine, vous décidez d'abord d'éliminer les grignotages après le dîner et de les remplacer par une tasse de tisane.

# COMPRENDRE LA PSYCHOLOGIE DU CHANGEMENT D'HABITUDES



3

## Action

C'est à ce moment-là que vous mettez en place les actions nécessaires pour changer vos habitudes. La meilleure approche est d'introduire des petits changements progressifs. Si vous essayez de changer trop de choses à la fois, vous risquez de vous sentir submergé et de tout abandonner.

- Exemple : Vous commencez par remplacer un seul grignotage par une option plus saine chaque soir. Vous préparez à l'avance des en-cas équilibrés, comme des fruits ou des noix, pour ne pas céder à la tentation.



4

## Maintien

Le maintien est souvent l'étape la plus difficile. Une fois que vous avez commencé à adopter une nouvelle habitude, vous devez la consolider pour qu'elle devienne une nouvelle routine automatique. C'est ici que la persévérance entre en jeu. Même si vous faites des erreurs ou avez des moments de relâchement, l'important est de ne pas abandonner.

- Exemple : Si vous cédez un soir et mangez un paquet de chips devant la télé, vous ne devez pas vous décourager. Vous reprenez votre habitude saine dès le lendemain.

# COMPRENDRE LA PSYCHOLOGIE DU CHANGEMENT D'HABITUDES

## Les leviers pour faciliter le changement

Maintenant que vous connaissez les étapes, voyons quels sont les leviers psychologiques que vous pouvez utiliser pour rendre le changement plus facile et plus durable. Voici quelques stratégies issues de la psychologie comportementale qui ont fait leurs preuves :

### 1. LA TECHNIQUE DES MINI-HABITUDES

Plutôt que de chercher à adopter une grande habitude d'un coup, commencez par de mini-habitudes. Cela signifie que vous vous engagez à effectuer une version très simple d'une nouvelle habitude, de manière à ce que cela soit presque trop facile à réaliser.

- Exemple : Si vous voulez commencer à faire du sport, engagez-vous à faire seulement 20 minutes d'exercice par jour au début. Une fois cette mini-habitude bien installée, vous pourrez augmenter progressivement la durée de votre séance.

### 2. L'ENVIRONNEMENT COMME ALLIÉ

Votre environnement a un impact énorme sur vos habitudes. Si vous voulez changer durablement, modifiez votre environnement pour qu'il facilite vos nouvelles habitudes et rende les anciennes plus difficiles.

- Exemple : Si vous avez l'habitude de grignoter des aliments sucrés, retirez-les de votre maison et remplacez-les par des en-cas sains. Vous rendrez ainsi vos anciennes habitudes plus difficiles et vos nouvelles plus accessibles.

# COMPRENDRE LA PSYCHOLOGIE DU CHANGEMENT D'HABITUDES

## 3. L'EFFET BOULE DE NEIGE

Une petite victoire peut en entraîner une autre. Chaque fois que vous réussissez à maintenir une nouvelle habitude, même petite, vous renforcez votre sentiment de réussite, ce qui vous donne de l'élan pour continuer. Cet effet psychologique est appelé l'effet boule de neige.

- Exemple : Si vous commencez par marcher 10 minutes par jour et que vous le faites régulièrement, vous constaterez que vous êtes plus motivé pour améliorer aussi d'autres aspects de votre bien-être, comme votre alimentation.

## 4. L'AUTOCOMPASSION

Le changement d'habitudes n'est jamais parfait. Il est essentiel de vous accorder de la bienveillance et de l'autocompassion lorsque vous rencontrez des difficultés. Si vous vous culpabilisez chaque fois que vous échouez, vous risquez de tout abandonner. En revanche, si vous acceptez que le changement prend du temps et que des erreurs font partie du processus, vous serez plus motivé à poursuivre vos efforts.

- Exemple : Si vous n'avez pas eu le temps de cuisiner un repas sain un jour, dites-vous que ce n'est qu'un contretemps temporaire, et non un échec.



# STRATÉGIES PRATIQUES POUR TRANSFORMER VOS HABITUDES ET OBTENIR DES RÉSULTATS CONCRETS

Maintenant que nous avons exploré la psychologie du changement d'habitudes et identifié les obstacles qui freinent souvent le processus, il est temps de passer à l'action. Cette section va vous fournir des stratégies concrètes et des solutions pratiques pour amorcer ce changement dans votre vie quotidienne. L'objectif est de vous guider pas à pas dans l'intégration progressive de nouvelles habitudes, tout en tenant compte de votre rythme et de vos priorités.

Nous allons aborder des méthodes éprouvées pour transformer vos comportements, en mettant l'accent sur des actions simples et réalistes que vous pouvez mettre en place dès aujourd'hui.

## 1. Priorisez !

Essayer de changer plusieurs habitudes à la fois est une erreur fréquente. Il est essentiel de se concentrer d'abord sur une seule habitude, car cela augmente considérablement vos chances de succès. Lorsque vous essayez d'en faire trop, vous risquez de vous disperser et de perdre votre motivation.

Pourquoi cela fonctionne : En vous concentrant sur un changement à la fois, vous permettez à votre cerveau de s'adapter à ce nouveau comportement avant de passer à un autre. Cette approche vous permet de rester engagé et de ressentir un sentiment de réussite.

Exemple concret :

- Si vous souhaitez à la fois améliorer votre alimentation et intégrer plus d'exercice physique dans votre routine, commencez par l'un des deux. Par exemple, prenez l'habitude de préparer un déjeuner sain chaque jour, avant de passer à l'intégration d'une séance d'entraînement régulière.

# STRATÉGIES PRATIQUES POUR TRANSFORMER VOS HABITUDES ET OBTENIR DES RÉSULTATS CONCRETS

## 2. Appliquez la règle des 1 %

La règle des 1 % consiste à effectuer des **améliorations infimes** chaque jour. Ces micro-changements peuvent sembler insignifiants, mais leur effet cumulatif est puissant sur le long terme. L'idée est que vous n'avez pas besoin de transformations radicales pour obtenir des résultats. Vous devez simplement vous **améliorer progressivement**, jour après jour.

Pourquoi cela fonctionne : Les changements progressifs sont moins intimidants et plus faciles à maintenir. Ils demandent moins d'effort mental, ce qui augmente la probabilité de persévérer dans le temps.

Exemple concret :

- Si vous voulez améliorer votre activité physique, commencez par marcher 5 minutes de plus chaque jour. Au bout de quelques semaines, ces minutes s'accumulent et vous aurez intégré plus de mouvement sans vous en rendre compte.

## 3. Utilisez des déclencheurs

Les déclencheurs sont des événements ou des actions qui vous rappellent d'adopter votre nouvelle habitude. Ils peuvent être très efficaces pour intégrer un nouveau comportement dans votre quotidien, car ils ancrent la nouvelle habitude dans votre routine existante.

Pourquoi cela fonctionne : Un déclencheur agit comme un rappel automatique, facilitant la répétition d'une habitude jusqu'à ce qu'elle devienne naturelle.

Exemple concret :

- Si vous voulez commencer à boire plus d'eau, associez cela à une habitude déjà ancrée, comme boire un verre d'eau chaque fois que vous prenez un café ou que vous vous asseyez pour travailler. Le café (ou le travail) devient votre déclencheur, et vous n'avez plus besoin d'y penser activement.

# STRATÉGIES PRATIQUES POUR TRANSFORMER VOS HABITUDES ET OBTENIR DES RÉSULTATS CONCRETS

## 4. Adaptez votre environnement

Votre environnement joue un rôle crucial dans votre capacité à changer. Lorsque votre environnement vous incite à adopter des comportements sains, il devient beaucoup plus facile de vous y tenir. En revanche, un environnement qui encourage vos anciennes habitudes peut vous faire rechuter.

Pourquoi cela fonctionne : Modifier votre environnement permet de réduire les frictions associées au changement d'habitudes et facilite la répétition des comportements souhaités.

Exemple concret :

- Si vous voulez améliorer votre alimentation, commencez par organiser votre cuisine de manière à favoriser des choix sains. Rangez les snacks malsains dans des endroits moins accessibles. Vous vous rendrez ainsi les aliments sains plus accessibles et réduirez les tentations de grignotage.

## 5. Joignez l'utile à l'agréable

Nous sommes naturellement plus enclins à répéter des comportements qui nous procurent du plaisir. Rendre vos nouvelles habitudes plus agréables augmente vos chances de les maintenir dans le temps. Associer une récompense ou un plaisir immédiat à une habitude rend le processus plus gratifiant.

Pourquoi cela fonctionne : Le cerveau associe le plaisir au comportement, ce qui renforce le désir de répéter l'action. Même si les résultats de votre nouvelle habitude ne sont pas immédiats, la récompense associée permet de maintenir la motivation.

Exemple concret :

- Si vous avez du mal à aller à la salle de sport, combinez cela avec une activité agréable, comme écouter votre podcast préféré pendant l'entraînement. Vous associez ainsi l'exercice à une expérience plaisante, ce qui le rendra plus facile à maintenir.

# STRATÉGIES PRATIQUES POUR TRANSFORMER VOS HABITUDES ET OBTENIR DES RÉSULTATS CONCRETS

## 6. Visualisez !

La visualisation est une technique puissante qui consiste à imaginer en détail les résultats que vous souhaitez atteindre. En visualisant régulièrement votre succès, vous renforcez votre motivation à persévérer dans le changement.

Pourquoi cela fonctionne : Le cerveau ne fait pas toujours la différence entre une visualisation claire et la réalité. En visualisant vos progrès et votre réussite, vous **augmentez votre confiance en votre capacité à changer**, et cela vous pousse à l'action.

Exemple concret :

- Si votre objectif est de perdre du poids ou de retrouver une meilleure forme physique, prenez quelques minutes chaque jour pour visualiser le corps que vous souhaitez atteindre et les sensations positives qui y sont associées (plus d'énergie, une meilleure confiance en vous, etc.). Cette image mentale renforcera votre engagement à adopter des habitudes qui soutiennent cet objectif.

# STRATÉGIES PRATIQUES POUR TRANSFORMER VOS HABITUDES ET OBTENIR DES RÉSULTATS CONCRETS

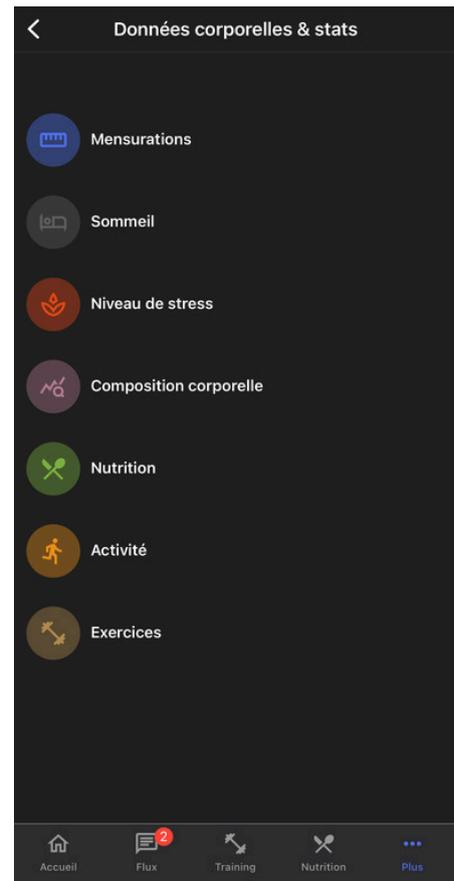
## 7. Suivez votre progression

Il est crucial de pouvoir **mesurer vos progrès** pour vous motiver à continuer. Le suivi régulier de vos nouvelles habitudes vous permet de voir les résultats, même lorsqu'ils sont petits. Cela vous donne également un retour sur vos efforts et vous aide à ajuster votre approche si nécessaire.

Pourquoi cela fonctionne : Le fait de voir des preuves tangibles de vos progrès renforce la motivation. Vous créez également un sentiment d'accomplissement qui vous pousse à continuer.

Exemple concret :

- Si votre objectif est de perdre du poids ou de manger plus sainement, utilisez un journal de bord ou une application pour suivre votre alimentation, vos séances d'exercice, et votre évolution physique. Même de petites victoires, comme une semaine sans grignotage ou un entraînement supplémentaire, peuvent renforcer votre détermination.



# STRATÉGIES PRATIQUES POUR TRANSFORMER VOS HABITUDES ET OBTENIR DES RÉSULTATS CONCRETS

## 8. Entourez-vous...bien !

Changer seul peut être difficile, c'est pourquoi il est important de **s'entourer de personnes qui partagent vos objectifs** ou qui peuvent vous soutenir dans votre démarche. L'effet de groupe ou l'engagement envers une autre personne peut vous aider à rester responsable de vos actions.

Pourquoi cela fonctionne : **L'engagement social renforce la responsabilité.** Lorsque vous avez un soutien extérieur, vous vous sentez plus motivé à tenir vos engagements, car vous ne voulez pas décevoir les autres ou briser votre engagement.

Ce point rejoint l'environnement. Si celui-ci est composé de personnes qui nuisent à votre développement, vous devriez le changer.

Exemple concret :

- Rejoignez un groupe de personnes qui partagent vos objectifs, comme un club de course à pied, un groupe de cuisine, ou engagez un coach en bien-être pour vous accompagner dans vos efforts. Le fait de savoir que quelqu'un d'autre suit votre progression peut être une puissante source de motivation.

# PROCHAINE ÉTAPE

Si cet ebook t'a plus et surtout aidé à réaliser certaines choses et identifier tes problématiques, je te propose de passer à l'étape suivante.

**Je te propose de passer un temps gratuitement par téléphone pour échanger sur tes problématiques et te permettre de repartir avec un plan d'action 😊**

**RÉSERVE TON RDV GRATUIT**

