



MARIE-CLAIRE JELEN

Coach personnel & professionnel

Habitudes, habitudes...

On dit souvent que les habitudes, nous limitent et nous empêchent d'évoluer. Trop de schémas préconçus, d'idées toutes faites et d'habitudes risquent de nous faire devenir rigides et ennuyeux. La vie est un mouvement, tout est changement, transformation. Une certitude que nous pouvons avoir c'est que le monde change, va continuer à changer et cela de plus en plus vite. Nous devons développer nos capacités d'adaptation et de flexibilité mentales, mais notre tendance naturelle est aussi de nous accrocher à ce que nous connaissons. La régularité et la répétition nous rassurent.

La plupart de nos apprentissages ont été acquis par répétition. Nos automatismes nous permettent d'avoir une meilleure efficacité, par exemple en gérant plusieurs choses en même temps, ou en anticipant ce qui va se passer ensuite. L'habitude est rassurante et nous aide aussi à affronter le quotidien : une situation habituelle est vécue comme moins stressante.

Mais l'habitude a aussi ses inconvénients : le fait même de moins stresser dans une situation habituelle peut m'amener à minimiser les risques ou faire diminuer ma vigilance. Selon les assureurs, la majorité des accidents automobiles ont lieu près du domicile des conducteurs.

Et puis nos habitudes peuvent nous enfermer dans un mode de fonctionnement sclérosant. C'est d'autant plus flagrant dans le couple, où il faut veiller à innover de temps en temps pour combattre l'ennui, le train-train et éviter l'usure.

Un certain nombre d'habitudes nous freinent, ne sont pas favorables à notre équilibre et certaines sont même néfastes pour notre santé. Nous décidons régulièrement de les abandonner, sans succès. Tout changement même positif génère de l'anxiété. Vouloir lâcher une habitude, même si c'est pour notre bien, réveille nos doutes et peut nous bloquer. Voilà peut-être pourquoi nos efforts échouent souvent.

Il est possible de modifier un comportement si on ne réveille pas la peur du changement et pour cela il convient de procéder par tout petits pas... (*véritable technique de développement personnel !*)

Il est aussi plus facile d'acquérir une nouvelle habitude que de se défaire d'une ancienne. Alors nous pouvons choisir de mettre en place quelques routines pour alléger notre esprit et libérer de l'énergie pour d'autres objectifs. Par exemple, je peux décider de faire le repassage tel jour à telle heure, et ainsi j'évite que ma petite voix ne me dise 15 fois par jour « il faudrait que tu t'occupes du repassage, n'oublie pas... ». Quand on a un RdV noté sur son agenda, on s'y rend sans s'encombrer l'esprit de savoir si ce serait mieux d'y aller plus tôt dans la matinée ou plus tard après le déjeuner ou le lendemain... Quand il est fixé, on est déchargé des modalités et on a l'esprit libre pour se consacrer éventuellement à la préparation du contenu de l'entretien si besoin. Il en va de même pour les tâches qui ne nous enthousiasment pas. Si nous les programmons régulièrement et à heure fixe, nous passons moins de temps à tergiverser.

La force des habitudes est très puissante, nous avons tous une résistance naturelle aux changements qu'il va falloir prendre en considération, et se concentrer sur ce que nous voulons, plutôt que sur ce que nous ne voulons plus. **Marie-Claire Jelen, Votre coach.**