



COMMENT TRANSFORMER LES MAUVAISES HABITUDES EN DE BONNES ?

1. Déterminez une mauvaise habitude à changer. *Ex. : manger ses émotions*
2. Faites la liste des (événements ou situations) déclencheurs de cette mauvaise habitude. *Ex. : Après un échec, une déception, un événement heureux ou malheureux, la solitude, etc.*
3. Cherchez-en l'origine, c'est-à-dire la première fois que vous avez adopté ce comportement. *Ex. : Quand je n'ai pas été invitée chez mes amies alors que d'autres l'étaient pour une fête, j'avais 10 ans...*
4. Cherchez les gains secondaires ou bénéfiques derrière ces comportements. (Nous faisons toujours quelque chose parce que ça nous apporte un élément positif sinon, nous ne le ferions pas et ce, même si le comportement en question nous est nuisible. *Ex. : Le toxicomane fuit sa réalité en étant intoxiqué, donc fuir sa réalité malheureuse est le bénéfique). À quel(s) besoin(s) ou pour gérer quelles émotions ou quels sentiments ce comportement répond-il ? Ex. : Me reconforter, me récompenser, me donner une source*



de plaisir, etc. J'ai ressenti du rejet, de la peine et de la colère. J'avais besoin d'être réconfortée et d'aller chercher un peu de plaisir pour compenser la tristesse que je vivais.

5. Prenez conscience des conséquences négatives présentes et à long terme si rien ne change. *Ex. : Prise de poids, trop de sucre, incidence sur les maladies, etc.*
6. Trouvez une habitude positive en remplacement de la négative. *Ex. : Flatter mes chiens, aller marcher dehors, appeler une autre amie.*
7. Réfléchissez à l'habitude positive, à ses bénéfices et à son issue. *Ex. : Bénéfices de la zoothérapie (calme, réconfort, plaisir, douceur, amour), renforcement du lien avec mes chiens, option saine, meilleure santé, perdre du poids. Bénéfices d'aller marcher dehors...*
8. Trouvez des stratégies réalistes, réalisables et plaisantes pour vous à mettre en pratique. Quotidiennement, ayez une attitude qui renforce cette habitude et posez des actes qui la renforcent. Dès qu'il y aura un déclencheur (que vous aurez préalablement identifié) qui s'activera, évitez l'automatisme et prenez conscience de vos choix ainsi que de vos comportements à ce moment-là. Appliquez la stratégie des 4P (les plus petits pas possibles) pour vous assurer d'une transition sans résistance de la part de vote



cerveau. Ex. : partager votre objectif avec vos proches, évitez d'acheter des sucreries, mettez des post-it partout, appeler une amie, aller marcher, etc.

9. **Et surtout... récompensez-vous pour vos efforts !** Se récompenser immédiatement après vos efforts permettra de sécréter de la dopamine et créera un lien cérébral où efforts et changements égaleront plaisir ! Ceci est une stratégie très importante qui augmentera vos chances de réussite.

Votre attitude commence toujours par une pensée ! Elle est un facteur essentiel pour vous accompagner vers l'implantation de bonnes habitudes dans votre vie.

Voici la formule d'une attitude gagnante :

→ pensée → à réflexion → à décision → à action → à action continue
→ à habitude → à attitude → à penser...

Enfin, que nous développons une bonne ou une mauvaise habitude, le parcours est le même dans notre cerveau. Il est aussi facile de développer une attitude de succès qu'une attitude d'échec, selon les pensées que nous laissons s'installer.

Qu'est-ce que pour vous la signification d'une attitude de succès, positive et constructive ?