

ONUR KARAPINAR

PRÉFACE DE BENOIT WOJTENKA

Petites habitudes

A series of red silhouettes of hikers in various stages of ascent on a dark blue mountain slope. From left to right: a hiker with a pack, a hiker with a pack, a hiker with a pack, a hiker with a pack, and a hiker with arms raised in triumph at the peak. The background features a light blue sky with a sun or moon and a mountain range with evergreen trees on the left.

Grandes réussites

51 PRATIQUES INSPIRANTES
POUR DEVENIR
LA MEILLEURE VERSION DE SOI-MÊME

● Éditions
EYROLLES

« Remplacer les mauvaises habitudes par les bonnes est essentiel pour réussir dans la vie, personnellement et professionnellement. Ce livre est parfait pour cela. »

Olivier Roland, entrepreneur et auteur du livre *Tout le monde n'a pas eu la chance de rater ses études* (2016).

« Changer ses habitudes, c'est changer sa vie. Et c'est ce qu'Onur

va vous apprendre dans ce livre, un indispensable pour tous ceux

qui veulent atteindre intelligemment leurs objectifs, qu'ils soient professionnels ou personnels. »

Benoît Wojtenka, entrepreneur et cofondateur de BonneGueule

« Onur Karapinar nous offre un livre indispensable – complet, clair, prêt à l'emploi – pour prendre ou reprendre le pouvoir sur nos vies. »

Matthieu Dardaillon, entrepreneur, cofondateur de Ticket for Change et auteur du livre *Activez vos talents, ils peuvent changer le monde !* (2018).

Avez-vous parfois le sentiment de passer à côté de votre vie? L'impression de ne pas donner le meilleur de vous-même?

Tout commence par vos habitudes. Après trois années de recherches et d'écriture, Onur Karapinar explique comment la mise en place de petites habitudes permet de grandes réussites sur le long terme. Quelques minutes par jour permettent alors de sortir des boucles stériles et de réorienter son énergie. Dans ce livre, vous découvrirez :

- comment fonctionnent les habitudes et comment libérer leur plein potentiel,
- comment se défaire de ses mauvaises routines et en créer de nouvelles au moyen de stratégies simples et actionnables,
- des centaines de conseils pratiques pour mieux s'organiser, bien gérer son temps, atteindre ses objectifs et mener une vie plus saine.

Apprendre à changer vos habitudes, c'est apprendre à changer votre vie. La bonne nouvelle, c'est que cela est accessible à tout le monde. Si vous souhaitez changer durablement, mais sans savoir par où commencer, alors ce livre est fait pour vous.



Onur Karapinar est auteur, entrepreneur et fondateur d'Essentiel, une publication sur Medium qui partage de grandes idées pour mieux vivre et penser. Dans ses écrits, il met l'accent sur les habitudes dans leur potentiel à soutenir l'amélioration de soi et à accroître ses performances sur le long terme.

www.onurkarapinar.com

PETITES HABITUDES, GRANDES RÉUSSITES

51 pratiques inspirantes
pour devenir la meilleure version de soi-même

PETITES HABITUDES, GRANDES RÉUSSITES

51 pratiques inspirantes
pour devenir la meilleure version de soi-même

Onur Karapinar

● Éditions
EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2019
ISBN : 978-2-212-57201-8

Sommaire

<i>Préface de Benoît Wojtenka, cofondateur de BonneGueule</i>	9
Introduction : Tout commence par nos habitudes	11
Mon histoire	11
Ma revanche sur la vie	13
Ce que j'ai appris sur les habitudes.....	15
Comment et pourquoi j'ai écrit ce livre.....	17
Comment ce livre vous sera utile	18
PARTIE I. LES PRINCIPES FONDAMENTAUX : COMPRENDRE LA BASE DE LA PSYCHOLOGIE DES HABITUDES	21
<i>Comment entraîner un cerveau</i>	23
À table ! Le conditionnement classique.....	23
L'expérience est tout : le béhaviorisme	24
« Tire la chevillette » : la loi de l'effet	26
Le goût de la récompense : le conditionnement opérant	27
<i>La science des habitudes</i>	30
Pourquoi le cerveau développe des habitudes	30
Vous comptez sur la motivation... Dommage.....	33
La boucle des habitudes	35
Combien de temps faut-il pour prendre une nouvelle habitude ?.....	39
Pourquoi avons-nous de mauvais comportements ?.....	41
La fatigue décisionnelle	43

PARTIE II. COMMENT CRÉER DE BONNES HABITUDES	47
Étape 1. Dressez l'inventaire de vos habitudes existantes	49
Étape 2. Choisissez une habitude clé	53
Étape 3. Commencez petit, et faites-en un peu plus chaque jour.....	56
Étape 4. Associez-la avec un déclencheur évident	60
Étape 5. Rendez-la satisfaisante avec une récompense immédiate	64
Étape 6. Soyez votre propre architecte du choix.....	69
Étape 7. Trouvez votre tribu.....	72
PARTIE III. COMMENT SE DÉBARRASSER DE VOS MAUVAISES HABITUDES.....	77
Étape 1. Identifiez la mauvaise habitude	79
Étape 2. Identifiez les déclencheurs.....	85
Étape 3. Rendez-la invisible et difficile à faire.....	89
Étape 4. Trouvez un partenaire de responsabilité	94
Étape 5. Créez un contrat d'engagement.....	97
Étape 6. Planifiez votre échec	101
PARTIE IV. DES HABITUDES POUR DEVENIR LA MEILLEURE VERSION DE SOI-MÊME.....	105
<i>Habitudes productives.....</i>	107
Habitude #1. Définissez une vision inspirante	109
Habitude #2. Fixez-vous des objectifs concrets	114
Habitude #3. Planifiez votre temps	119
Habitude #4. Organisez-vous avec une liste de tâches	122
Habitude #5. Définissez vos priorités avec la méthode ABCDE	125
Habitude #6. Fixez-vous trois objectifs quotidiens.....	128
Habitude #7. Découpez un projet en sous-tâches motivantes.....	131
Habitude #8. Plongez dans le <i>Deep Work</i>	135
Habitude #9. Évitez le <i>switch tasking</i>	141
Habitude #10. Regroupez vos tâches.....	144
Habitude #11. Apprenez à dire « non »	147
Habitude #12. Visez l'Inbox Zéro	151

Habitude #13. Identifiez une tâche à déléguer ou à externaliser.....	155
Habitude #14. Automatisez vos tâches répétitives.....	157
<i>Habitudes santé</i>	160
Habitude #15. Dormez au moins 7 heures par jour.....	162
Habitude #16. Créez un sanctuaire du sommeil.....	166
Habitude #17. Limitez votre exposition à la lumière avant de dormir	169
Habitude #18. Buvez plus d'eau.....	171
Habitude #19. Substituez des aliments sains à la malbouffe.....	174
Habitude #20. Adoptez un légume.....	179
Habitude #21. Mangez de la nourriture fermentée	182
Habitude #22. Faites la séance d'exercice de 7 minutes	186
Habitude #23. Limitez l'inactivité	189
Habitude #24. Prenez des pauses régulières.....	193
Habitude #25. Méditez	197
<i>Habitudes développement personnel</i>	202
Habitude #26. Réveillez-vous plus tôt.....	204
Habitude #27. Concevez une routine matinale personnalisée	207
Habitude #28. Lisez au moins deux pages par jour.....	210
Habitude #29. Restez dans un apprentissage continu.....	214
Habitude #30. Apprenez un nouveau mot	222
Habitude #31. Apprenez une nouvelle langue	224
Habitude #32. Cultivez un état d'esprit de croissance	227
Habitude #33. Tenez un journal de bord.....	230
Habitude #34. Écoutez des podcasts	233
Habitude #35. Désencombrez votre intérieur avec la méthode KonMari	236
Habitude #36. Jetez au moins un article par jour.....	239
Habitude #37. Identifiez un emplacement pour chacune de vos affaires.....	241
Habitude #38. Rangez au moins 3 articles.....	244
Habitude #39. Éduquez vos finances.....	246
Habitude #40. Découvrez le stoïcisme	249
Habitude #41. Devenez antifrangible	255
Habitude #42. Provoquez la chance	259
Habitude #43. Trouvez un mentor	262

Habitudes sociales.....	265
Habitude #44. Travaillez votre langage du corps.....	267
Habitude #45. Décodez les émotions cachées	271
Habitude #46. Travaillez votre conversation.....	275
Habitude #47. Pratiquez une écoute active.....	279
Habitude #48. Pratiquez la communication non violente.....	282
Habitude #49. Travaillez votre sens de l'humour.....	286
Habitude #50. Élargissez votre réseau professionnel	289
Habitude #51. <i>Shoshin</i> , l'état d'esprit du débutant	295
Conclusion : Le grand pouvoir des habitudes.....	299
Que devriez-vous lire ensuite ?.....	303
Bibliographie.....	305
Remerciements	307
Applications utiles	309

Préface de Benoît Wojtenka, cofondateur de BonneGueule

Je crois que le monde entier sous-estime le pouvoir des habitudes.

En tant que créateur d'une entreprise qui conjugue à la fois mode masculine et contenus pédagogiques nommée BonneGueule¹, quand on me demande des conseils, et que je réponds que les habitudes sont clés, j'ai toujours l'impression que ma réponse déçoit mon interlocuteur.

Certains pensent que « réussir », suppose de déplacer des montagnes, d'être un génie, de se surpasser sans arrêt, etc. Mais ils ne comprennent pas que ces conditions de réussite sont créées par des habitudes au quotidien, parfois toutes simples, presque insignifiantes.

C'est d'ailleurs presque trop simple pour qu'ils puissent l'accueillir et l'accepter.

La motivation pour se lancer un nouveau défi, les connaissances pour l'appréhender au mieux, la discipline pour s'y tenir, tout ça ne tombe pas du ciel. C'est façonné au quotidien, grâce au pouvoir des habitudes.

Pour moi, si la réussite est une fusée qui décolle, les bonnes habitudes vont être les minuscules variations d'angle au décollage qui, des millions de kilomètres plus tard, vont envoyer cette fusée dans la bonne destination... ou pas.

En plus de dix ans d'entrepreneuriat, je pense qu'il y a eu quelques habitudes significatives dans ma vie : chaque jour, lire un article, un forum, un livre qui permet de garder la flamme allumée plus de dix ans après ; chaque jour, lire du contenu sur la création d'entreprises et la croissance, sur le marketing pour garder à jour ses « modèles mentaux » d'entrepreneurs ; chaque jour, entretenir de la gratitude envers... tout : la chance de vivre de sa passion et mes proches qui me soutiennent.

1. <https://www.bonnegueule.fr>

Eh oui, à force de lire du contenu sur de la mode masculine, j'ai eu envie d'en créer. À force de lire du contenu sur la création d'entreprises, j'ai eu envie de me lancer dans le grand bain. À force d'entretenir la gratitude, j'ai su bien m'entourer, que ça soit d'un point de vue personnel ou professionnel.

Voilà, c'est ça, la magie des habitudes. Et c'est presque trop beau pour être vrai.

Parce qu'on parle souvent de mauvaises habitudes dont il faut se débarrasser dans notre société, mais trop peu de bonnes habitudes, non pas « à prendre », mais à construire.

Regardez la vie de quelqu'un insatisfait de sa situation, vous pouvez être sûr que vous trouverez nombre de mauvaises habitudes qui l'empêchent d'être là où il veut, que ça soit pour créer une entreprise, trouver l'amour, développer un cercle social, ou tout ça à la fois.

La bonne nouvelle, c'est qu'avec un peu de méthode, il est simple de créer des habitudes qui changeront à tout jamais votre vie. Et c'est Onur qui sera votre guide pour ce merveilleux voyage qu'est l'amélioration de soi-même.

Ah, une dernière chose : pour qu'une habitude soit efficace, il ne faut pas qu'elle s'insère avec trop de frictions dans votre quotidien, à moins d'avoir une très grosse discipline d'athlète olympique (discipline qui aura été façonnée par des années d'habitudes d'ailleurs).

Non, la puissance d'une habitude réside dans sa simplicité et dans sa régularité. Ayez ça en tête, commencez à votre rythme, prenez le temps de vous approprier la joie d'une habitude positive, et laissez le temps faire le reste.

C'est la somme de ces centaines et minuscules choix qui vous amèneront à exprimer pleinement votre plein potentiel.

Faites confiance à Onur, c'est un pédagogue exceptionnel sur le sujet. Je le sais, car nous avons travaillé ensemble :)

Benoît Wojtenka
Paris, novembre 2018

Introduction

Tout commence par nos habitudes

« Surveillez vos pensées, car elles deviennent vos mots. Surveillez vos mots, car ils deviennent vos actions. Surveillez vos actions, car elles deviennent vos habitudes. Surveillez vos habitudes, car elles deviennent votre personnalité. Surveillez votre personnalité, car elle devient votre destin. »

— Lao Tseu, philosophe chinois

MON HISTOIRE

Statistiquement, j'avais tout ce dont j'avais besoin pour ne jamais écrire un livre et devenir ce que je suis devenu. Je suis né à Paris de parents immigrés issus d'une condition sociale très précaire. J'ai grandi dans une famille monoparentale avec une mère sans activité professionnelle. À l'école primaire, j'étais un peu timide et réservé mais j'étais bon élève. Du moins, au début. Dans son pays, ma mère avait arrêté l'école à l'âge de 10 ans. Elle ne savait ni lire ni écrire et ne pouvait pas m'aider à progresser. Je passais mon temps à jouer aux jeux vidéo ou à regarder la télévision. Ma mère n'avait trouvé que ce moyen pour me canaliser. Malheureusement, j'avais développé une addiction qui n'aura pas été sans conséquence dans mes études.

Je passe en seconde de justesse grâce à mes notes en histoire, en géographie et en français. À quatre points près sur l'ensemble des épreuves, je n'avais pas mon brevet des collèges. Au lycée, je paie le prix de toutes ces années passées sans avoir travaillé. Je redouble ma seconde et me retrouve ensuite en première STI en spécialité génie électrotechnique,

un bac qui me destinait à la production et à la maintenance d'automates programmables. Ma sensibilité étant celle d'un profil littéraire, j'étais resté en retrait de mes études. Dans les cinq mois qui précèdent l'épreuve du baccalauréat, mon professeur principal me dit que si je continue comme ça, je n'obtiendrai pas mon diplôme.

De toute évidence, je ne suis pas né sous la bonne étoile. Je suis né pauvre, dans des conditions très précaires, je ne mangeais pas à ma faim, je n'ai pas fêté mon anniversaire ou même Noël, je ne partais pas en vacances faute de moyens, et rien ne m'encourageait à libérer mon potentiel. J'étais frustré et en colère parce que je n'avais pas eu la chance de naître dans une famille plus aisée. C'est le côté injuste de la vie : les cartes sont distribuées et je ne partais pas avec le meilleur jeu. Je me sentais impuissant, désespéré et convaincu que je n'avais pas le pouvoir de changer ce qui semblait être mon destin.

Heureusement, mon professeur de philosophie a compris cela et nous avons pu entretenir une longue correspondance au cours de mon année de terminale. Son soutien a joué un rôle majeur. Il était un peu ce père que je n'avais jamais eu, un phare qui me guidait dans l'obscurité. Peu après, j'ai joué un rôle actif dans le conseil de la vie lycéenne où j'ai pu gagner la sympathie de la proviseure qui s'est montrée bienveillante envers moi. Ce rôle de conseiller et la confiance de la proviseure ont été un vrai déclic dans ma vie. Je ne pouvais pas rattraper toutes ces années de retard et de mauvaises habitudes, mais je me suis engagé à faire des efforts pour témoigner de ma bonne volonté.

À la veille de la première épreuve de spécialité (la plus importante), je m'étais surpris à prier pour la première fois et à parler tout seul. Ça y est, je devenais fou. Le lendemain, j'avais une chance sur six de tomber sur le sujet que j'avais révisé et pratiquement mémorisé par cœur. Autrement dit, mon redoublement était quasiment assuré. Contre toute attente, j'avais pioché le sujet que j'espérais tant ! J'ai pu limiter la casse dans les autres matières scientifiques et obtenir mon bac. Maintenant, j'étais libre !

J'ai poursuivi mes études à l'université Sorbonne Nouvelle où j'ai pu décrocher un entretien avec le directeur de l'unité de recherche. Je lui

avais raconté mon histoire dans un courriel et il avait souhaité me rencontrer. Peu après notre entretien, je fus admis dans la formation que je voulais : une licence de communication et de lettres modernes. Cela a été une grande victoire, c'était un nouveau monde que j'attendais avec beaucoup d'excitation. Seulement, j'avais entretenu tellement d'attentes que je suis tombé de haut. Très haut. Je n'étais pas prêt à suivre autant de cours théoriques, je n'en comprenais pas l'intérêt ni même la portée, j'ai fini par choisir les cours qui m'intéressaient le plus, désertant l'amphithéâtre pour les autres.

À la fin de l'année universitaire, je me retrouve avec dix matières à rattraper, dont une, où je n'étais jamais allé en cours (je ne savais même pas que j'y étais inscrit). J'étais vraiment à deux doigts d'arrêter mes études à ce moment-là, mais je m'étais tellement démené pour mon admission à l'université que j'ai décidé d'assumer mes bêtises dans un sursaut d'orgueil. Le passage en seconde année s'est joué en une semaine de rattrapage stressante et décisive. Je me suis jeté à corps perdu dans des séances de révisions intenses, sans être convaincu pour autant que la réussite était encore à ma portée... et à ma grande surprise, j'avais réussi ! J'avais validé mon admission en seconde année. Cela a été déterminant pour la suite.

MA REVANCHE SUR LA VIE

La philosophe Chantal Jacquet a proposé un néologisme, les « trans-classes », pour définir les personnes qui réussissent à braver les lois de la reproduction sociale, à se sortir des déterminismes sociaux et des milieux défavorisés, pour passer de l'autre côté. Je me reconnais dans cette définition.

Si je n'avais pas poursuivi mes études, je n'aurais pas pu jouir de la liberté intellectuelle que l'université m'a accordée ou rencontrer toutes les personnes qui allaient m'aider. Comme le disait Coluche, « les portes de l'avenir sont ouvertes à ceux qui savent les pousser ». J'ai ainsi cherché à pousser toutes les portes qui se présentaient sur mon chemin. Cela m'a

conduit à produire et à animer une émission de radio hebdomadaire, à diriger des équipes, à gérer des communautés, à m'initier un peu au journalisme, à faire un stage incroyable à France Culture, à accompagner des porteurs de projets, à représenter mon université pour une mission au ministère de l'Enseignement supérieur, à tester des vêtements de qualité pour BonneGueule, à donner des cours et j'ai même écrit des sketches pour un humoriste.

Après mon master 1 en Information et Communication, je me suis intéressé au monde entrepreneurial. En 2015, j'ai participé au tour Ticket for Change, un programme visant à accélérer les premières étapes pour approfondir, tester et lancer un projet entrepreneurial à impact positif. Cela a été l'une des plus grandes expériences humaines que j'ai pu vivre à ce jour. Pour la première fois, j'ai été invité à l'introspection et à explorer de nouvelles perspectives qui étaient inédites pour moi. Ce moment bouleversant m'a amené à me remettre profondément en question pour trouver un sens à ma vie. Une porte était entrouverte, mais il me manquait encore quelque chose pour agir.

C'est ainsi que j'ai réussi à rejoindre Lion, une formation lancée par The Family qui se présente comme l'école de l'avant-garde des employés. Grâce à cette expérience, je me suis un peu initié à la culture et à l'esprit start-up, j'ai fait quelques belles rencontres et j'ai mieux compris le monde entrepreneurial. Mais j'ai surtout réalisé que je ne pouvais pas me résoudre à être un employé, à travailler pour les rêves des autres, à épouser les valeurs morales et politiques d'un leader qui ne m'inspirerait pas. Au regard de ce constat, je me devais d'entreprendre pour conjuguer ma passion, ma vocation et ma mission en une profession inspirante. C'est à ce moment-là que j'ai commencé à ouvrir une porte en combinant mes compétences et mes aspirations.

CE QUE J'AI APPRIS SUR LES HABITUDES

Vous êtes-vous déjà demandé comment certaines personnes obtiennent ce qu'elles veulent ? Ou pourquoi des personnes sont-elles en meilleure santé, plus efficaces et épanouies au travail, dans leurs relations sociales et dans leur vie personnelle ?

Après de nombreuses recherches, j'ai découvert que les personnes les plus performantes partagent souvent les mêmes tendances ; elles ne se laissent pas piéger par le plaisir immédiat, elles concentrent tous leurs efforts dans leur travail pour en recueillir les bienfaits à long terme et, surtout, elles ont toutes des habitudes incroyables. Autrement dit, la réussite ne dépend pas de qui vous êtes, mais de ce que vous faites.

Une habitude est un comportement ou une routine répétée tellement de fois que cela en est devenu plus ou moins automatique. De la manière dont nous occupons la première heure de notre journée à ce que nous finissons de faire avant de nous coucher, nos habitudes guident subtilement notre vie quotidienne. Des petits changements sans importance en apparence, comme économiser un euro ou fumer une seule cigarette, pourraient être à l'origine de vos plus grandes réussites, ou problématiques, si vous êtes prêt à les conserver pendant des années. Nous faisons tous l'expérience de l'échec à différents degrés, mais la qualité de notre vie dépend, à long terme, de la qualité de nos habitudes. Si vous conservez les mêmes habitudes, vous obtiendrez toujours les mêmes résultats. Mais avec de meilleures habitudes, nous pouvons tous changer, gravir les échelons de la grandeur et atteindre l'excellence.

Sur ce principe, ma stratégie consistait à développer des habitudes saines qui devaient se traduire par des bénéfices à long terme. Avec le temps, j'ai accumulé de bonnes petites habitudes qui m'ont mené à des résultats dépassant mes espérances. Progressivement, j'ai constaté de nombreux changements. Je suis devenu plus efficace, plus productif, moins anxieux, moins stressé et surtout je vis mieux. Je me suis inspiré des meilleurs pour libérer mon potentiel. Les changements ont été tels que je suis convaincu que chacun peut y parvenir, et ce livre va vous aider à réaliser votre potentiel.

Supposons que vous lisiez dix pages d'un livre avant de vous endormir. Cela ne vous rendra pas plus intelligent ou plus créatif, mais que se passerait-il si vous le faisiez pendant un an ? Dix pages par jour, c'est 3 650 pages par an. Cela représente au moins quinze bons livres qui peuvent changer votre façon de résoudre des problèmes, d'acquérir de nouvelles compétences et de changer votre perception du monde. En quatre ans, vous aurez lu autant de livres, sinon plus, qu'un doctorant ou un grand patron du CAC40 en une seule année. Vous pourriez décider de partager vos connaissances, gagner une audience, développer une expertise et pourquoi pas... écrire un livre. À votre avis, comment en suis-je arrivé jusqu'à vous ?

Le fait que de petits changements peuvent mener à de grands succès peut sembler contre-intuitif. Tout le monde aspire à un changement radical, mais on ne se rend pas compte que les petites habitudes que nous adoptons chaque jour s'additionnent, cumulent et finissent par nous transformer au point d'influencer grandement notre avenir.

Mon expérience m'a permis de tirer une leçon essentielle : le succès est le résultat de bonnes petites habitudes qui peuvent mener à de grands résultats avec le temps. Comme le disait Jim Rohn, conférencier reconnu dans le développement personnel, « le succès n'est rien de plus que de simples disciplines pratiquées chaque jour et l'échec n'est rien de plus que la répétition de quelques erreurs chaque jour ». La clé pour faire de grands changements dans votre vie ne doit pas impliquer de bouleversements majeurs ; vous n'avez pas besoin de vous réinventer. Au lieu de cela, vous pouvez adopter de minuscules modifications à votre comportement, qui, si elles sont répétées à plusieurs reprises, deviendront des habitudes qui peuvent produire de grands résultats. En appliquant consciemment de bonnes routines, vous vous placez objectivement dans des conditions de réussite. La bonne nouvelle, c'est que ce n'est pas seulement réservé aux athlètes exceptionnels, aux entrepreneurs expérimentés ou aux leaders qui bénéficient d'un bon soutien, cela est accessible à tous.

COMMENT ET POURQUOI J'AI ÉCRIT CE LIVRE

Depuis 2016, j'ai écrit plus de 120 articles¹ pour répondre à une question qui me semble essentielle : « Quels sont les ingrédients qui font la réussite personnelle et professionnelle ? » Après avoir lu plus d'un millier d'articles et résumé plus de 80 best-sellers diversifiés², j'ai découvert comment le développement de bonnes habitudes au fil du temps peut transformer notre vie pour toujours. Au cours de mon cheminement personnel, j'ai réalisé le besoin de se fixer des objectifs clairs, de penser à long terme et de poursuivre un état d'apprentissage continu.

En 2017, cela m'a amené à lancer la publication Essentiel³, un média qui présente de grandes idées pour aider quiconque à devenir un meilleur leader, un entrepreneur plus efficace, un penseur plus réfléchi, un citoyen plus averti. Fin août 2017, j'ai lancé La Minute Essentielle⁴, ma newsletter hebdomadaire qui partage des idées et des conseils pour mieux vivre et penser. La croissance est rapide et en quelques mois j'atteins mon millier d'abonnés sans déboursier le moindre centime.

Début 2018, j'annonce à mes abonnés que ma résolution pour l'année est d'écrire un livre. Deux semaines plus tard, je suis contacté par Eyrolles et je signe un contrat d'édition pour commencer à écrire l'ouvrage que vous êtes en train de lire. Ce livre est ma réponse à la question que je me suis posée il y a trois ans lorsque j'ai commencé à écrire. Alors, quels sont les ingrédients qui font la réussite personnelle et professionnelle ? Pour moi, une vie remarquable est construite sur un réseau de routines positives. Tout commence par nos habitudes parce que nous sommes ce que nous faisons à répétition.

Alors que j'ai finalisé ce livre fin 2018, la publication Essentiel compte plus de 4 000 abonnés et reçoit plus de 50 000 visites mensuelles. Je n'aurais jamais pensé atteindre autant de personnes et cela n'est qu'un

1. www.onurkarapinar.com/articles

2. www.onurkarapinar.com/resumes-de-livres

3. www.medium.com/essentiels

4. www.onurkarapinar.com/newsletter

début, car j'ai l'intention d'aller plus loin dans mes projets afin d'aider un maximum de personnes à améliorer leurs habitudes, à accroître leurs performances et à libérer leur plein potentiel.

COMMENT CE LIVRE VOUS SERA UTILE

Si vous éprouvez des difficultés pour changer de comportement, ne vous blâmez pas et ne critiquez pas votre motivation. Le problème, ce n'est pas vous, mais vos stratégies qui sont inefficaces. J'ai de bonnes nouvelles à vous annoncer : il est possible de changer vos habitudes si vous utilisez des stratégies appropriées qui soutiendront votre changement. Développer de nouvelles habitudes est une compétence, un super pouvoir sur lequel vous pouvez déterminer votre futur. Tout changement personnel réclame de la patience et nos habitudes définissent la trajectoire de nos résultats futurs, même si nous n'en voyons pas les résultats immédiats.

De bonnes habitudes peuvent nous aider à exprimer notre plein potentiel. D'autre part, les mauvaises habitudes nous empêchent d'être nous-mêmes et nous privent de liberté. J'ai dû m'en remettre à de petites habitudes pour sortir de ma condition sociale, pour devenir plus fort, pour développer des compétences à la mesure de mes envies, pour devenir écrivain, pour entreprendre, pour m'entourer de gens de qualité et pour devenir un adulte responsable. Des petites habitudes m'ont aidé à libérer mon potentiel, et depuis que vous avez acheté ce livre, je suppose que vous aimeriez aussi en faire l'expérience pour répondre à vos aspirations.

Cet ouvrage s'adresse à tous ceux qui veulent développer de bonnes habitudes et se défaire des mauvaises routines, à tous ceux qui veulent améliorer leur qualité de vie personnelle et professionnelle en faisant des efforts réels soutenus dans le temps et à tous ceux qui veulent changer mais qui ne savent pas par où commencer. Où que vous vous trouviez dans votre vie aujourd'hui, vous serez en mesure de répondre à cette question simple mais décisive : « Quelles petites habitudes puis-je mettre en place pour atteindre mes objectifs ? »

Ce livre se divise en trois parties. D'abord, une partie théorique où vous découvrirez la base de la science du comportement et de la psychologie des habitudes. Ensuite, une partie stratégique où je vous partagerai un plan détaillé pour créer de bonnes habitudes et en finir avec les mauvais automatismes. Enfin, une partie pratique où je vous présenterai un référencement des 51 habitudes les plus pertinentes que j'ai trouvées dans les meilleurs livres ou que j'ai appliquées pour devenir la meilleure version de moi-même. Chaque habitude peut comprendre une histoire, un contexte, des chiffres et un plan d'action contenant des conseils et des astuces pour améliorer votre qualité de vie dans différents domaines comme la productivité, la santé, le développement personnel et les relations sociales. Le tout dans un format concis, pratique et accessible. Bien que beaucoup de mes recherches s'appuient sur la science, ce livre est un manuel d'utilisation. Il se veut d'abord et avant tout pratique.

Imaginez que vous faites ce qu'il faut pour vous améliorer de 1 % chaque jour. Où en serez-vous dans cinq ou dix ans ? Après avoir lu cet ouvrage, vous aurez les clés pour vous permettre de changer par vous-même grâce à des stratégies qui vous placeront dans une dynamique de progression et d'optimisation. Je ne vais pas vous mentir, cela ne sera pas toujours facile mais pour chaque effort sérieux, la récompense sera de taille ! Ce livre sera votre compagnon de route pour vous guider et vous inspirer à l'action. C'est un voyage au long cours que nous allons entreprendre ensemble et souvenez-vous : changer vos habitudes, c'est changer votre vie !

| PARTIE I |

Les principes fondamentaux : comprendre la base de la psychologie des habitudes

Dans la vie, vous n'avez aucun contrôle sur tout ce qui vous a façonné depuis votre naissance. Vous n'avez pas choisi vos parents, votre lieu de naissance, l'époque à laquelle vous vivez, votre apparence physique, votre école, etc.

Bien que votre marge de contrôle soit faible, vous avez le pouvoir de l'étendre par la maîtrise de vous-même. Si vous savez qui vous êtes, quelles sont vos compétences, que vous savez comment les émotions gouvernent votre vie, que vous apprenez quelles sont vos faiblesses et comment les contrôler alors vous disposerez d'un immense pouvoir. En sachant qui vous êtes, en comprenant les autres et comment ils opèrent pour éviter des erreurs maladroités, vous pouvez améliorer cette petite marge de contrôle et devenir la meilleure version de vous-même.

Nous pensons que nous sommes des êtres rationnels et réfléchis, alors que nous sommes bien plus prévisibles que nous ne le pensons. Nous

sommes soumis aux mêmes forces qui fondent notre nature humaine : nous portons les mêmes besoins, envies et émotions que nos ancêtres chasseurs-cueilleurs. Mais aujourd'hui, nous disposons des connaissances pour mieux comprendre la raison de nos comportements et ce qui nous motive à agir.

Avant de chercher à savoir comment développer de nouvelles habitudes, vous devez comprendre ce qu'elles sont pour en saisir leur nature profonde. Tout comportement n'est pas inné, mais provient d'une succession d'interactions entre vous, votre environnement et d'autres forces objectives et extérieures qui vous échappent.

C'est pourquoi je vous propose un petit panorama de certains des plus grands travaux de la science du comportement afin de clarifier l'ensemble des caractères communs qui nous poussent à agir et à apprendre. Ensuite, nous découvrirons pourquoi le cerveau est si attaché aux habitudes, pourquoi la motivation n'est pas une alliée fiable pour changer à long terme et comment une habitude suit une boucle neurologique récurrente. Enfin, vous comprendrez pourquoi notre nature humaine nous entraîne inévitablement à prendre de mauvaises décisions et à avoir de mauvais comportements.

Comment entraîner un cerveau

« Je ne vois pas les émotions et les sentiments comme les qualités intangibles et vaporeuses que beaucoup supposent qu'ils sont. Leur sujet est concret, et ils peuvent être liés à des systèmes spécifiques du corps et du cerveau, pas moins que la vision ou la parole. »

— António Damásio, neuroscientifique et auteur du livre *L'Erreur de Descartes*

À TABLE ! LE CONDITIONNEMENT CLASSIQUE

Dans les années 1890, le physiologiste russe Ivan Pavlov (1849-1936) étudiait la salivation des chiens après les avoir nourris. Alors qu'il étudiait ces chiens, il se passa quelque chose d'étrange : ces derniers commençaient à saliver au son des pas de l'assistant de Pavlov qui leur apportait à manger. Que s'est-il passé pour obtenir cette réaction ? Pour le savoir, Pavlov a décidé d'associer la présence de nourriture qui fait saliver les chiens à de nombreux stimuli neutres comme le son d'un métronome ou la lumière d'une lampe.

Un stimulus est tout ce qui stimule vos sens et déclenche un réflexe dans votre organisme. C'est tout ce que vous pouvez entendre, voir, sentir, goûter ou toucher. Les stimuli peuvent produire une réponse nerveuse, musculaire ou endocrinienne. Dans des conditions normales, un chien salive à la vue et à l'odeur de la nourriture – c'est naturel. La nourriture est appelée « stimulus inconditionnel », et la salivation « réponse inconditionnelle ».

Après un certain temps de conditionnement, les chiens associèrent le son d'un métronome à la nourriture. Ils ont appris que lorsqu'ils entendaient le métronome, ils allaient être nourris. Par la suite, le son du métronome a suffi à faire saliver les chiens même sans nourriture. Ils s'attendaient à être

nourris au son du métronome. Pavlov a découvert le conditionnement classique, qui consiste à associer un stimulus inconditionnel à un nouveau stimulus neutre lequel va susciter la même réaction¹.

Lorsque Pavlov comprend que les animaux font preuve d'apprentissage par association, il réalise qu'il a fait une découverte scientifique importante. Ses travaux suggéraient que le conditionnement classique aidait un animal à survivre en adaptant son comportement à son environnement. Ici, le chien a appris que le son d'un métronome signifie nourriture et puisque nourriture signifie survie, il doit l'assimiler s'il veut survivre. Le conditionnement classique fonctionne avec les animaux, mais également avec les humains et cela sera développé par Watson plus tard.

L'EXPÉRIENCE EST TOUT : LE BÉHAVIORISME

Le travail de Pavlov s'est peu à peu fait connaître en Occident, en particulier grâce aux écrits du psychologue américain John Broadus Watson (1878-1958), qui deviendra le fondateur du béhaviorisme – une approche qui considère la psychologie comme une science empirique et rigoureuse, axée sur des comportements objectifs et observables et non sur des processus mentaux inobservables comme la pensée et les sentiments.

Pour les béhavioristes, nos comportements, aussi complexes soient-ils, ne seraient que des modèles de stimulus et de réponses ou un ensemble d'interactions entre l'individu et son environnement². Concrètement, cela signifie que la vue ou l'odorat peuvent influencer la façon dont nos muscles se contractent ou se détendent, que nos humeurs fluctuent ou même la façon dont nos habitudes se développent. Complicé ? Alors, prenons l'exemple suivant : si je vous dis « relax » et que quelqu'un tire

-
1. Pavlov I. P., Gantt W. H., Volborth G. et Cannon W. B., « Lectures on Conditioned Reflexes Twenty-five Years of Objective Study of the Higher Nervous Activity (Behaviour) of Animals », *Historical Medical Books*, Book 35, 1928 – <https://digitalcommons.hsc.unt.edu/hmedbks/35>
 2. Watson J.B., « Psychology as the Behaviorist Views It », *Psychological Review*, n° 20, 1913, p. 158-177 – <https://psychclassics.yorku.ca/Watson/views.htm>

un coup de feu au même moment, vous serez effrayé et confus. Après cinq ou six répétitions de « relax », le simple fait de dire le mot « relax » produira une réponse négative au lieu de la réaction habituellement apprise.

Watson niait complètement l'existence de l'esprit, de la conscience ou de l'introspection. Il pensait que toutes les différences de comportement individuelles étaient dues à des expériences d'apprentissage différentes. Il a même dit : « Donnez-moi une douzaine d'enfants bien portants, bien conformes et mon propre milieu spécifique pour les élever, et je garantis de prendre chacun au hasard et d'en faire n'importe quel type de spécialiste existant : docteur, avocat, artiste, commerçant, et même mendiant et voleur, sans tenir compte de ses talents, penchants, tendances, capacités, de sa vocation ni de la race de ses ancêtres¹. »

Pour Watson, le concept de conditionnement classique de Pavlov était le mécanisme psychologique fondamental qui influence le comportement humain. Dans son expérience la plus célèbre et la plus controversée, Watson a conditionné un enfant de 9 mois, surnommé « Petit Albert », à avoir peur d'un rat blanc. Il l'a fait en associant le rat à un son violent et très effrayant, à plusieurs reprises. Puis, il a montré que la terreur de l'enfant pouvait s'étendre et se généraliser à d'autres choses blanches et poilues... comme des lapins, des chiens, ou même des manteaux de fourrure².

Bien sûr, cela ne se fait plus aujourd'hui pour des raisons éthiques, mais les travaux de Watson ont amené d'autres psychologues à se demander si les adultes aussi se résumaient à une enveloppe remplie d'émotions conditionnées – et si c'était vrai, est-ce qu'un nouveau conditionnement pourrait annuler un précédent ? Par exemple, si vous aviez une phobie

-
1. Watson J.B., *Behaviorism*, New York : People's Institute Publishing, 1925, traduction française S. Deflandre, *Le Béhaviorisme*, Paris, Centre d'étude et de promotion de la lecture, 1972.
 2. Watson J. B. et Rayner R., « Conditioned emotional reactions », *Journal of Experimental Psychology*, vol. 3, n° 1, 1920, p. 1-14 – <http://psychclassics.yorku.ca/Watson/emotion.htm>

des cafards, des nombrils et des kiwis, mais que vous deviez regarder et caresser dix fois par jour un cafard, votre nombril ou un kiwi pendant deux semaines, votre peur disparaîtrait-elle ? Eh bien, cela pourrait disparaître ou au contraire s'amplifier selon les individus et le contexte.

Nous venons de voir la base du conditionnement classique. Mais il existe aussi un autre type d'apprentissage par association : le conditionnement opérant, la découverte majeure de Burrhus Frederic Skinner, dont les travaux d'Edward Thorndike ont influencé ses recherches.

« TIRE LA CHEVILLE » : LA LOI DE L'EFFET

Comment acquiert-on une nouvelle compétence ? C'est une question qui a fasciné Edward Thorndike (1874-1949) lorsqu'il étudiait l'apprentissage animal en 1898. Pour y répondre, il a conçu une boîte de cassette ingénieuse à l'intérieur de laquelle des chats ne pouvaient s'échapper qu'en actionnant un levier pour ouvrir la porte. Lorsqu'il a placé chaque chat affamé dans le dispositif pour la première fois, les chats voulaient aussitôt en sortir pour se nourrir. Ils passaient leurs pattes à travers les ouvertures, miaulaient et grattaient la porte, mais au bout de quelques minutes, les chats actionnaient par chance le levier pour ouvrir la porte, s'échapper et accéder à de la nourriture.

Au début, les chats trouvèrent la solution par accident. Au moyen de graphiques, Thorndike a mesuré le temps qu'il a fallu aux chats pour se libérer et le taux d'apprentissage. Progressivement, les chats ont appris à associer le fait d'appuyer sur le levier avec la récompense de sortir de la boîte et d'avoir à manger. Après chaque tentative réussie, les chats ont mis en moyenne moins de temps à s'échapper. Au bout de vingt à trente tentatives, le comportement est devenu si automatique que les chats pouvaient s'échapper en quelques secondes. Autrement dit, la résolution du problème a fini par devenir habituelle après un certain nombre de répétitions successives. C'est d'ailleurs comme cela que les chats apprennent à ouvrir des portes, mais ils ne savent pas encore comment les refermer.

Thorndike a formulé l'hypothèse que les animaux, pour comprendre leur environnement physique, doivent interagir physiquement avec celui-ci par essais et erreurs jusqu'à ce qu'un résultat positif soit obtenu. Pour Thorndike, si une action apporte une récompense, cette action resterait gravée dans la mémoire. Dans sa thèse, Thorndike a déclaré que « tout comportement ayant des conséquences agréables est susceptible de se répéter et tout comportement ayant des conséquences désagréables est moins susceptible de se répéter ». Il a appelé ce phénomène la « loi de l'effet » qui a expliqué comment les créatures, même sauvages, peuvent acquérir de nouvelles habitudes¹. Cette notion rappelle beaucoup la théorie de l'évolution de Darwin : si un certain caractère procure un avantage pour la reproduction, alors ce caractère persistera.

Grâce à son expérience, Thorndike avait posé les bases de notre compréhension du développement des habitudes et des règles qui orientent notre comportement.

LE GOÛT DE LA RÉCOMPENSE : LE CONDITIONNEMENT OPÉRANT

Burrhus Frederic Skinner (1904–1990) est considéré comme l'un des scientifiques les plus influents du xx^e siècle². Il est à l'origine du conditionnement opérant, un concept majeur en psychologie qui a posé les bases de la science du comportement. Influencé par le travail d'Edward Thorndike, Skinner a conçu une boîte à conditionnement opérant, ou « boîte de Skinner » – un espace confiné contenant un levier ou un bouton qu'un rat pouvait toucher pour recevoir une récompense, généralement de la nourriture, associée à un système qui enregistre les réponses.

-
1. Thorndike E.L., « Animal intelligence: An experimental study of the associative processes in animals », *The Psychological Review: Monograph Supplements*, vol. 2, n° 4, 1898, p. 109 – <http://dx.doi.org/10.1037/h0092987>
 2. Haggbloom S.J., Warnick R., Warnick J.E., Jones V.K., Yarbrough G.L., Russell T.M. et Monte E., « The 100 most eminent psychologists of the 20th century », *Review of General Psychology*, vol.7, n° 1, 2003, p. 37 – <http://dx.doi.org/10.1037/1089-2680.7.1.37>

La boîte a fourni une scène observable pour démontrer le concept de renforcement de Skinner, décrivant que le comportement renforcé (récompensé) tend à se répéter et que les comportements qui ne sont pas renforcés ont tendance à disparaître¹. Ainsi, le rat pousse le levier, obtient de la nourriture ; il veut donc continuer à pousser le levier quand il a faim parce que cela est suivi d'une récompense pour se nourrir et survivre. Sans récompense, il est peu probable qu'il y ait une réaction et encore moins d'habitudes.

C'est le même principe qui peut être utilisé par des enseignants pour encourager leurs élèves à apprendre leurs leçons. Au début, ils peuvent complimenter, encourager ou récompenser la participation de chaque élève (que leur réponse soit correcte ou non). Progressivement, l'enseignant ne fera l'éloge des élèves que lorsque leurs réponses seront correctes et, au fil du temps, seules les réponses exceptionnelles seront louées. Vous pouvez également apprendre à votre chat à utiliser les toilettes avec cette procédure, mais vous devrez être patient... et prévoir un stock de friandises !

Tout le monde renforce, façonne et raffine continuellement les comportements des autres, intentionnellement et accidentellement. En l'occurrence, cela signifie que les parents, amis, enseignants peuvent avoir une influence sur l'autre sans que personne ne s'en rende vraiment compte. Le conditionnement opérant décrit comment les conséquences conduisent à des changements de comportement volontaires. Il y a deux éléments principaux dans le conditionnement opérant : le renforcement et la punition. Les renforçateurs vous incitent à refaire quelque chose, tandis que les punitions ont l'effet contraire. Le renforcement et la punition peuvent être positifs ou négatifs, mais cela ne veut pas dire bon ou mauvais.

Le renforcement positif renforce le comportement en offrant une récompense après un événement désiré. L'enfant qui reçoit un câlin pour avoir aidé ses parents, un collègue qui reçoit des compliments de son équipe

1. Skinner B.F., *The Behavior of Organisms: an Experimental Analysis*, Oxford, England, Appleton-Century, 1938.

pour avoir bien travaillé, tout cela a été appris par le renforcement positif. Le renforcement négatif renforce le comportement en éliminant ou en évitant un stimulus gênant ou désagréable comme une soirée sans devoirs parce que vous avez réussi un examen, éteindre votre réveil qui sonne, ou couper ce bip infernal de sécurité après avoir mis votre ceinture de sécurité dans votre voiture. Tout cela renforce tant vos bonnes habitudes (réussir ses études, se réveiller à l'heure, attacher sa ceinture de sécurité dans la voiture, etc.) que les mauvaises (regarder la télévision pour calmer l'ennui, manger pour oublier l'anxiété, procrastiner pour soulager du stress, etc.). La punition est définie comme le contraire du renforcement parce qu'elle est conçue pour affaiblir ou éliminer un comportement plutôt que de l'augmenter.

La majorité des choix que nous faisons chaque jour peut nous sembler être le résultat de notre libre arbitre, de notre réflexion individuelle, mais en réalité, nous agissons le plus souvent de façon automatique en réponse à un environnement, des émotions ou des problèmes rencontrés. Nos processus cognitifs – pensées, perceptions, sentiments, souvenirs – influencent également notre apprentissage. Il y a des choses que vous voulez et d'autres que vous ne voulez pas, et vous pouvez apprendre, à travers ces désirs, à vous comporter d'une certaine manière. En fin de compte, il s'agit d'un système assez mécanique qui ne repose pas vraiment sur un processus décisionnel élaboré.

Ces travaux constituent le point de départ idéal pour discuter de la façon dont les habitudes se développent dans notre propre vie. Ils apportent également des réponses à des questions fondamentales telles que : que sont les habitudes ? Et pourquoi notre cerveau se préoccupe-t-il de les construire ?