

Vos Habitudes sont-elles Naturelles ?

Ceci est un extrait du livre à paraître
« **E = HOPLA² - Jusqu'où irez-vous ?** [©] »
- de Paul Rousseau

La plupart de vos actions et pensées quotidiennes sont générées par habitudes. Certaines de ces habitudes se sont imprégnées hypocritement dans vos vies sans vous en rendre vraiment compte. D'autres ont été choisies minutieusement, dans un but bien précis, même si aujourd'hui elles vous nuisent et, comme exemple, détruisent votre santé ou vos relations avec les autres.

Nous pouvons croire que nos habitudes sont notre manière d'exprimer notre naturel. Cependant, peu d'habitudes **sont** naturelles. Vous n'avez qu'à penser à l'habitude de fumer : la première fois qu'une personne, qui n'est pas encore cataloguée comme « fumeur », prend sa première inspiration de fumée... elle s'étouffe, tousse et se sent même mal à l'aise. Mais à force de persévérance, il réussira un jour à respirer cette fumée « sans même s'en rendre compte » ! Elle est là la **magie** des habitudes :

« Faire quelque chose sans même s'en rendre compte ! »

Vous souvenez-vous la première fois que vous avez attaché vos lacets de chaussures ? Vous souvenez-vous quel degré de concentration vous deviez avoir pour réussir ? Votre petit minois devait être adorable ! Les muscles de votre visage qui se contractaient et se décontractaient; votre langue qui se déplaçait dans le même sens que votre lacet; et votre sourire... lorsque vous avez réussi la première fois ! Même si le lacet n'était pas suffisamment serré et qu'il n'a tenu que quelques secondes, le temps de le montrer à un adulte près de vous, vous étiez fier de votre accomplissement. Vous aviez travaillé fort pour y parvenir !

Et aujourd'hui, lorsque vous lacez vos chaussures, devez-vous penser à chacun de vos mouvements ? Êtes-vous empressé de le montrer à une autre personne ? Bien sûr que non ! Vous ne vous en rendez même pas compte ! Et vous ne devez surtout pas y penser en le faisant car si vous vous arrêtez consciemment à penser à vos mouvements, ça vous prendra le double et même le triple du temps habituel pour lacer votre chaussure !

La raison est simple : lorsque vous avez suffisamment pratiqué un exercice pour être en mesure de l'accomplir par habitude, si vous osez penser à vos mouvements pendant l'exécution de cette tâche, ne serait-ce qu'un seul instant, votre conscient nuira alors à votre subconscient qui lui, peut le faire beaucoup plus rapidement !

Maintenant, comme autre exemple : lorsque vous prenez place dans votre voiture, que faites-vous en premier ? Boucler votre ceinture ou insérer la clé dans le contact ?

Vous avez dû y penser, n'est-ce pas ? Et la clé, devez-vous regarder minutieusement l'endroit où elle doit aller pour l'insérer convenablement ? Mais non ! Vous la placez dans le contact du premier coup ! Pourtant, cette clé est ajustée au millimètre près avec la serrure ! Et vous réussissez chaque fois, du premier coup !

Vos habitudes entrent dans votre vie sans que vous ne vous en rendiez compte. Le pire, c'est que c'est valable pour les bonnes habitudes comme les mauvaises.

Comme cité plus haut, les habitudes ne sont pas « naturelles » en vous. Parfois, pour éviter d'adopter une nouvelle habitude, certaines personnes diront : « Je ne peux pas faire cela car ça ne m'est pas naturel ».

Écoutez bien ceci : Si vous ne faites que ce qui est **naturel** pour vous, chaque jour vous feriez vos besoins dans votre pantalon ! Pire encore : Vous ne porteriez même pas de pantalon ! Ce n'est pas « naturel » de porter des vêtements, n'est-ce pas ? Veuillez excuser cette idée mais elle exprime bien le principe. Il n'y a rien de moins naturel pour un enfant que d'apprendre à aller sur le petit pot. Ça n'a rien de naturel ! Cependant, avouez comme cette habitude a plusieurs aspects pratiques... entre autres, dans votre vie sociale !

Les habitudes se développent donc selon vos besoins et caprices du moment. Et ne croyez pas que « ça s'est développé seul, sans vous en apercevoir », car pour développer une habitude, vous devez la faire d'abord de manière consciente pendant 21 jours. Ce chiffre est magique ! 21 jours ! Retenez-le bien car il peut faire la différence entre atteindre un objectif et ne pas l'atteindre... 21 jours !

Vous avez une foule d'avantages à adapter vos habitudes dans le but de mieux vivre et d'atteindre vos objectifs. En adoptant de saines habitudes, vous diminuez votre stress et vos soucis, tandis que l'accomplissement de chaque tâche vous demande beaucoup moins d'énergie pour votre concentration.

Comme exemple : la première fois que vous avez conduit votre automobile en ville, vous rappelez-vous le stress et l'attention que vous deviez porter à chacun de vos mouvements ? Et ce fut pire encore si vous conduisiez une voiture à transmission manuelle car chacun de vos mouvements était dicté par votre conscient. Rappelez-vous votre discours intérieur lorsque vous avez commencé à conduire :

« Appuyer sur l'embrayage... Oups ! Le régime du moteur est monté en flèche ! J'ai oublié de relâcher l'accélérateur. Maintenant que c'est fait, je n'ai plus qu'à passer de la troisième à la quatrième, et de relâcher doucement l'embrayage tout en appuyant modérément sur l'accélérateur pour atteindre le point de friction, comme me l'a enseigné mon père, et... voilà !

« Mais !!! Pourquoi je dois appuyer davantage sur l'accélérateur pour garder mon accélération ? Mais qu'est-ce qui fait ce bruit ? Je vais diminuer le volume de la radio... Mais !?!?! Le moteur tourne à une vitesse pas ordinaire !!! Que se passe-t-il ? Ah ! Je ne suis pas en quatrième, mais j'ai plutôt rétrogradé en deuxième !!! »

Soupir... j'ai fait ça, moi ? Eh oui ! Ce sont les plaisirs d'apprendre à changer de vitesse en voiture, et pendant tout ce temps, vous devez garder les yeux sur la route, tout en voyant à ne pas écraser le chat qui traverse nonchalamment la route, ou à frapper la voiture qui se trouve à vos côtés, et ne pas passer droit à ce nom de rue que vous cherchez ! C'est fou qu'on puisse un jour réussir ! C'est presque impossible !

Et aujourd'hui, conduire ou changer de vitesse, est-ce aussi ardu ? Comparez maintenant votre discours intérieur, une fois habitué :

« **Voilà ma rue ! Je passe devant cette voiture en accélérant un peu et... je suis rendu ! Rien de plus simple !** »

Ceci est un extrait du livre à paraître
« **E = HOPLA² - Jusqu'où irez-vous ?** »
- de Paul Rousseau

$$E = HOPLA^2 \text{ ©}$$

de là où vous êtes... à là où vous désirez être !

Jusqu'où irez-vous ?

Copyright © 2008

Paul Rousseau
Le Samouraï de l'Excellence ! ©
Tél. : 1-866-588-5220

Conférencier professionnel, auteur et formateur, **ceinture noire** dans six disciplines d'arts martiaux, Paul Rousseau est un réel performeur. Véritable **Alchimiste du Potentiel**, et concepteur de la formule **E = HOPLA² ©**, il est reconnu pour ses capacités à transformer l'Attitude et le Leadership personnel, en permettant à des milliers de personnes d'accéder à leur prochain niveau d'**Excellence**.

Faites une Différence !

→ **Proposez maintenant Paul Rousseau
pour une prochaine Conférence dans votre organisation :**

page [Organisateur d'événements](http://www.paulrousseau.com/Meeting-Planners.html) :
<http://www.paulrousseau.com/Meeting-Planners.html>

* Déjà inscrit ? Merci de [Donner au Suivant](http://www.paulrousseau.com/Chroniques/Donner_au_Suivant.html) :
http://www.paulrousseau.com/Chroniques/Donner_au_Suivant.html

* Pas encore inscrit ? [Inscrivez](http://www.paulrousseau.com/Chroniques/Inscript-Newsletter-PaulRousseau.html)-vous gratuitement au Bulletin dont **tout le monde** parle !
<http://www.paulrousseau.com/Chroniques/Inscript-Newsletter-PaulRousseau.html>

- Réflexion créative -

Prenez un instant pour vous poser et répondre à ces questions :

- Quelles sont, selon moi, les 3 habitudes que j'ai et qui me nuisent le plus présentement ? (famille, social, santé, etc.)

- Par quelles nouvelles habitudes puis-je les remplacer pour en faire une force au lieu d'une faiblesse ?

- **Comme Leader**, qui puis-je aider à remplacer une habitude qui lui nuit ?

de là où vous êtes... à là où vous désirez être !

Jusqu'où irez-vous ?

- Faites suivre ce document à toutes personnes qui pourraient en bénéficier -