



Bulle Nomade 186 : Les habitudes qui durent.



Bonjour bonsoir ! Bienvenue dans les Bulles Nomades, le podcast créatif et slow.

Je m'appelle Florie Vine, artiste plurielle et slow, et pour la Bulle Nomade de ce mois-ci, je vous propose de revenir sur le sujet des habitudes alors que le printemps arrive, et avec lui, toutes les résolutions de mieux manger, davantage bouger...

Alors que je suis en train de reconstruire peu à peu mes propres habitudes et routines après deux années de covid et une année d'épuisement, j'ai pratiqué un exercice intéressant : j'ai regardé, dans mon quotidien, les petites habitudes, mini routines qui me suivent depuis plusieurs années.

Pourquoi marchent-elles ? Comment les ai-je adoptées et pourquoi sont-elles restées ? Au lieu de simplement m'appuyer sur des lectures et autres ressources au sujet des habitudes, je me suis basée sur l'expérience des habitudes qui ont marché pour moi pour établir quatre pistes, que j'utilise aujourd'hui pour mettre en place de nouvelles habitudes dans mon quotidien.

Alors, il est probable que ces pistes soient déjà abordées dans des livres et des ressources sur les habitudes, je ne prétends pas les inventer, mais ce que je voulais partager, c'est que

ma démarche est tirée des observations concrètes de ma vie cette fois-ci, et non pas de théorie que j'ai lue.

Cela dit, si vous souhaitez lire des livres sur le sujet, je peux vous conseiller "L'effet cumulé" par Darren Hardy ou encore "Ces habitudes qui font grandir votre talent", par Fumio Sasaki.

Maintenant, pour revenir à mon expérience toute personnelle, voici les quatre pistes que j'explore depuis le début de l'année alors que je reconstruis peu à peu mes habitudes.

Si ça vous intéresse, les dernières en date que j'ai l'implémentées sont de commencer la majorité des repas par une salade, de marcher chaque jour pendant le travail avec un tapis de marche, ou encore de mettre en place une routine de soin du soir qui m'indique le moment où commencer la détente avant de dormir...

1/ Passer à l'action tout de suite

En comparant les petites habitudes que j'ai prises et gardées versus celles que je n'ai jamais appliquées, j'ai remarqué un point commun : les habitudes qui sont restées sont celles pour lesquelles je suis passée à l'action tout de suite.

C'est notamment arrivé avec plusieurs habitudes tirées de conseils vus en vidéo sur YouTube. Par exemple, je me souviens d'une vidéo qui date maintenant, de la blogueuse maintenant YouTubeuse Coline, qui nous avait parlé, au détour d'un vlog de style de vie d'une recette qu'elle appelait "parmesan végétal", un mélange de noix de cajou avec de l'ail en poudre, de la levure de bière, ce genre de choses, qui sert d'assaisonnement de salade, de légumes et plus encore.

La vidéo date de plusieurs années maintenant, mais j'ai toujours ma jarre en verre de parmesan végétal dans la cuisine, et un stock d'ingrédients comme les noix de cajou nature et la levure de bière dans le garde-manger au cas où je doive en refaire. Je le saupoudre sur la salade, sur des moitiés d'avocat, sur le dessus d'un gratin de légumes, sur du riz...

Pourquoi cette idée est restée ? Je m'en souviens encore : quand Coline a proposé la recette au détour de sa vidéo, au lieu de simplement me dire "tiens c'est sympa, faudra que j'y pense" et passer à autre chose, j'ai mis la vidéo en pause, noté la recette dans mon carnet (qui était sur One Note à l'époque, je n'avais pas encore mes recettes sur Notion), et noté les ingrédients sur un post-it pour ma prochaine visite au magasin bio. Le week-end suivant, j'avais ma jarre de parmesan végétal et je le saupoudrais dans ma salade.

Aujourd'hui, je ne l'utilise pas forcément tous les jours, mais j'ai gardé cette habitude de préparer et garder en stock cette petite préparation très goûteuse pour épicer les salades, les gratins et les bols de riz.

Je pense sincèrement que si à l'époque de la vidéo, je m'étais simplement dit "tiens c'est pas mal" sans noter la recette et la liste de courses immédiatement, j'aurais oublié et l'habitude ne serait jamais restée.

Dans la même veine, depuis quelques années j'utilise un gratte-langue dans mon hygiène bucco-dentaire après m'être brossée les dents : cette idée vient également d'une vidéo YouTube, de la chaîne de Rhadi Delvuki. Dès qu'elle a parlé de ce gratte-langue, et d'une tisane ayurvédique, ce sont les deux habitudes que j'ai gardées de sa vidéo, je suis allée sur Internet trouver un gratte-langue à commander sur un site de produits bio et je suis allée acheter les épices pour la tisane la même semaine.

Je pense que c'est donc l'un des premiers piliers d'une habitude qui reste : quand on en entend parler, on passe à l'action tout de suite avec la première étape, le premier pas qui mène à faire entrer cette habitude concrètement dans notre quotidien, que ce soit noter l'idée dans un coin, l'ajouter à une liste de courses, à la liste des menus de la semaine, le mettre dans l'agenda...

Par exemple, si je me dis que je veux prendre l'habitude d'aller visiter au moins un musée ou une expo par mois, je peux cimenter cette idée en allant tout de suite réserver ma place pour le musée de ce mois-ci, puis l'ajouter tout de suite à l'agenda...

2/ Attacher l'habitude à une routine existante

En étudiant mes habitudes qui sont restées au fil des années, j'ai trouvé un autre point commun : ce sont des habitudes qui se sont attachées à une routine déjà existante, ce qui m'a permis de les intégrer sans effort à mon quotidien.

Pour revenir à des exemples déjà cités, l'habitude de nettoyer ma langue avec un gratte-langue est venue s'ajouter à la routine existante de me laver les dents. Elle est donc venue s'ajouter tout naturellement à une activité qui était déjà automatique et quotidienne. Un autre exemple, c'est la tisane ayurvédique que je prépare une fois en pyjama avant d'aller au lit. Avant, je me préparais un verre d'eau ou une tisane classique - cette nouvelle tisane est simplement venue remplacer une activité que je faisais déjà, à un moment qui arrive déjà tous les soirs, le moment de me glisser au lit pour lire avant de dormir.

En gros, l'idée derrière cette piste est, plutôt que de faire entrer quelque chose de totalement nouveau dans notre quotidien, de venir l'attacher à quelque chose qu'on fait déjà régulièrement. Ça facilite le travail du cerveau qui doit penser à quelque chose de nouveau : le fait de l'attacher à quelque chose qui est déjà automatique rend plus facile l'adoption de cette nouveauté à se rappeler.

L'habitude peut être directement reliée à cet automatisme existant, comme mon exemple du gratte-langue juste après m'être brossé les dents : c'est de l'hygiène bucco-dentaire dans les deux cas. Mais ce peut aussi être deux choses complètement indépendante, simplement le moment de la journée ou le lieu de la maison sont liés, ce qui vous permet d'y penser.

Par exemple, si vous devez prendre des vitamines tous les matins et que vous buvez déjà du café, pourquoi ne pas prendre le cachet de vitamines pendant que la cafetière se met en route ? Si vous avez envie de commencer une habitude de journal hebdomadaire, pourquoi ne pas le faire en revenant du marché le dimanche matin, après avoir rangé les produits frais, dans ce moment de battement avant de préparer le déjeuner ?

D'autres exemples : j'ai ajouté ma routine de journal quotidienne - celle que j'appelle le parle-singe dans mes différents contenus, en tout début de la journée de travail, après avoir préparé ma journée dans le bullet journal, pendant que mon PC se lance, juste avant d'ouvrir ma boîte mail ou de rentrer dans ma première réunion de la journée.

J'ai placé mon tapis de marche à côté de mon bureau, un appareil assis-debout dont je peux régler la hauteur, et je le glisse sous le bureau lorsque j'ai une activité de travail qui me permet de marcher en même temps : par exemple lors d'une réunion où je n'ai qu'à écouter et pas à parler, pendant que je traite mes mails en fin de journée avant de rentrer...

C'était donc la deuxième piste pour des habitudes qui durent : attacher une nouvelle habitude à une activité ou routine existante.

Avant d'aller plus loin, un petit rappel : je produis ce podcast sur mon temps et mes deniers personnels, et je tiens à ce qu'il reste sans pub. Vous pouvez me soutenir pour le prix d'un café sur [Patreon.com/florieteller](https://patreon.com/florieteller). Je remercie du fond du cœur celles et ceux qui me soutiennent déjà.

3/ Une habitude à la fois

La troisième piste que je vous propose aujourd'hui ne sera pas une surprise si vous avez écouté les Bulles Nomades précédentes puisque j'en ai parlé en détails dans l'épisode "petit à petit" : c'est beaucoup plus facile de faire durer une habitude quand on cherche à les ajouter une à la fois.

La clé ici, c'est que ça prend de la charge mentale d'insérer une nouveauté dans le quotidien. Ce n'est pas encore automatique, du coup il faut y penser. Bien souvent, il faut tester aussi, vu que c'est nouveau : essayer plusieurs outils, plusieurs moments de la journée peut-être, plusieurs durées...

Du coup, la période de mise en place d'une nouvelle habitude, dans une certaine mesure

en fonction de si l'habitude est minimale ou lourde, peut prendre du temps, et surtout prend de l'énergie pour le cerveau.

Du coup, si on essaye de changer plusieurs habitudes à la fois dans plusieurs domaines, le cerveau essaye de se focaliser sur trop de choses à la fois et c'est là qu'on risque d'en oublier certaines, de mal expérimenter ou de laisser tomber, parce que c'est trop d'effort de tout maintenir.

C'est une erreur que j'ai commise pendant très longtemps, notamment pendant la période bien connue des bonnes résolutions de janvier, ou encore à la rentrée en septembre. Il y a cette énergie de "allez, lundi, je me lève tôt, je mange sain, je fais du sport tous les jours, je reprends la musique..."

Maintenant, je me focalise sur un domaine à la fois, et dans ce domaine, sur une habitude à la fois.

Par exemple, ce début d'année, mon domaine est mon énergie physique et mentale après une année épuisante en 2022.

Je ne vais pas mettre en place de nouvelles habitudes créatives cette année par exemple. Mon focus, c'est mon corps, mon esprit, mes besoins, mes cycles, mon énergie.

Et dans ce domaine, je me suis focalisée sur une habitude à la fois.

En février, je me suis concentrée sur une évolution d'organisation où j'ai réparti mes tâches du mois en fonction de mon cycle organique. J'ai changé la disposition de ma page mensuelle avec la liste des tâches, j'ai mis à jour la disposition de ma page d'accueil sur le logiciel Notion et j'ai consacré le mois à ce changement d'organisation.

Une fois que le système a été testé, j'ai poursuivi cette nouvelle organisation en mars mais le gros de l'énergie était dépensé : j'ai une mise en page qui me convient et je n'ai qu'à la perpétuer, ce qui prend beaucoup moins d'énergie que de tester une nouveauté.

Du coup en mars, ma seule habitude était d'utiliser mon tapis de marche pour remettre du

mouvement dans mes journées de travail sédentaires. J'ai acheté un bureau assis-debout et un tapis, je les ai installés dans mon bureau - c'est la mise en place initiale qui prend de l'énergie (et de l'argent, dans ce cas, heureusement que toutes les nouvelles habitudes ne sont pas coûteuses). Puis en mars, je ne me suis focalisée que là-dessus : comment introduire une petite demi-heure ou heure de marche sur le tapis dans ma journée de travail ?

Cette habitude a occupé toute ma charge mentale de "nouveautés" ce mois-ci.

Bien sûr, quand il s'agit d'une toute petite habitude comme le gratte-langue ou le parmesan végétal que j'évoquais tout à l'heure, ce n'est peut-être pas nécessaire d'y consacrer un mois entier, mais c'est le principe que j'ai envie de vous proposer aujourd'hui : de faire les choses l'une après l'autre au lieu de chercher à tout changer du jour au lendemain.

4/ Adapter l'environnement

Enfin, la quatrième et dernière piste que j'ai trouvée en comparant les habitudes qui ont duré dans ma vie, c'est le fait d'adapter l'environnement pour que ce soit facile et pratique de tenir les nouvelles habitudes en question.

En d'autres termes, plus c'est facile à faire, plus l'habitude va durer. Par contre, plus les objets nécessaires sont rangés au fond d'un placard, plus on va avoir la flemme de les sortir, ou même oublier qu'ils sont là, et l'habitude risque de s'estomper.

L'idée est de laisser à portée de main, à l'endroit où on pratique l'habitude, ce dont on a besoin pour le faire.

Pour reprendre les exemples cités au fil de ce podcast :

- J'ai mélangé les épices ayurvédiques dans un pot en verre (graines de cumin, graines de curcuma et graines de fenouil) et je les ai placées à côté de la bouilloire pour y

penser en voyant le pot et facilement prendre une cuiller du mélange au lieu de devoir farfouiller dans tout le tiroir à épices

- J'ai mis le gratte-langue avec la brosse à dents et le dentifrice dans le tiroir de la salle de bains

- Le tapis de marche est glissé à côté du bureau assis-debout, déjà branché à l'électricité, et mes basket de courses sont rangées dans un coin de la pièce

- J'ai toujours un peu de parmesan végétal déjà prêt avec le reste des condiments dans un pot en verre, et les ingrédients sont dans la liste des choses à racheter dès que je n'en ai plus

- Mon carnet à parle-singe est dans le tiroir du bureau où je prépare ma journée chaque matin

En gros, l'idée de cette piste est simple : je rends l'environnement propice à la continuation de mes bonnes habitudes. Ça fait partie des dépenses d'énergie au début de la mise en place d'une nouvelle habitude : trouver les outils dont on a besoin et choisir où les ranger pour qu'on s'en souvienne et qu'ils soient faciles à atteindre. Une fois que cette mise en place de système initial est faite, l'habitude n'en est que plus simple à faire durer...

Pour vous donner d'autres exemples : ma liseuse est rangée à côté de mon fauteuil de lecture préféré, les thés sont rangés sous le comptoir de la bouilloire, à côté de la cuiller et des filtres à thé. Les huiles de bains sont dans le tiroir de la salle de bains, juste à côté de la baignoire. Les bâtonnets d'encens et un briquet sont rangés dans un tiroir à côté du bureau où est posé le porte-encens qui sert aussi de décoration. Le tapis de sport est roulé à côté de l'espace où je le déroule pour pratiquer mes étirements et mon yoga, j'ai acheté un stand pour suspendre mon violon à portée de vue, même si je vous avoue que je n'ai pas pratiqué depuis que mon prof a déménagé hors de Paris, mais c'est un exemple quand même !

Voici donc quatre piste que je vous propose pour aider nos habitudes à devenir plus durables :

- 1/ Passer à l'action tout de suite
- 2/ Attacher l'habitude à une routine existante
- 3/ Une habitude à la fois

4/ Adapter l'environnement

Est-ce que vous avez d'autres pistes, idées et astuces issues de votre propre expérience qui vous ont permis de rendre vos routines et habitudes quotidiennes durables ? N'hésitez pas à partager vos retours avec les autres poditeurices en commentaire sous les notes de l'émission sur florieteller.com/bn186, où vous retrouverez aussi le script de cet épisode en PDF. Vous pouvez aussi en discuter sur le serveur Discord de Café aux étoiles, dont le lien d'invitation est sur le site de la maison d'édition cafeauxetoiles.fr, ou me contacter via florieteller.com/contact.

Pour des réflexions écrites autour de la créativité, la simplicité et le slow, j'envoie une lettre électronique le premier dimanche de chaque mois, que vous pouvez recevoir en vous inscrivant sur florieteller.com/lettre.

En attendant, je vous remercie infiniment d'avoir écouté ce podcast jusqu'au bout, je vous souhaite une belle journée, une excellente soirée, et à la prochaine !

Merci d'avoir lu ce script !

Vous pouvez retrouver le podcast associé au format audio sur votre app de podcast ou sur le site florieteller. Plus d'infos sur : <https://florieteller.com/podcast/>

Pour rester en contact, être au courant de ce que je propose sans le filtre des algorithmes et recevoir des idées créatives et slow chaque mois :

<https://florieteller.com/lettre/>

Pour des ressources gratuites : <https://florieteller.com/ressources/>

Pour soutenir mon art et les contenus gratuits : <https://www.patreon.com/florieteller>

Maison d'édition sereine et onirique : <https://cafeauxetoiles.fr/>

Pour suivre les contenus que je propose :

Articles - <https://florieteller.com/blog/>

Podcast - <https://florieteller.com/podcast/>

Vidéos - <https://www.youtube.com/c/florieteller>



Florie is a storyteller..

Florie Vine est une artiste plurielle et slow. Elle écrit de la fiction cosy et des poèmes sur les joies minuscules de la vie et peint des aquarelles inspirées par les planètes et la géométrie organique de la nature. Elle partage également ses réflexions autour d'une vie simple et sereine dans le monde moderne. Florie est la fondatrice de Café aux étoiles, maison d'édition sereine et onirique.

Vous pouvez retrouver des ressources slow et créatives sur son blog, en podcast et en vidéo.



 <https://florieteller.com/>

 <https://florieteller.com/contact>

 @florieteller