

COMMENT ATTEINDRE SES OBJECTIFS

DEVELOPPER UNE HABITUDE : CETTE ASTUCE AUGMENTE TES CHANCES !

« Réussir à accomplir ses objectifs nécessite les deux conditions suivantes : d'abord s'engager fermement dans ses objectifs, puis les mettre en pratique de manière efficace. »

– Peter M. Gollwitzer & Gabriele Oettingen, 2020, traduction libre

Dans cet article, on s'intéresse au point 2 de la citation : **la mise en œuvre de ses objectifs.**

Selon les travaux de Peter M. Gollwitzer, psychologue et professeur à l'Université de New York (NYU), une stratégie relativement simple augmente significativement nos chances de développer une nouvelle habitude : **se faire un plan mental du comportement qu'on va adopter face à la situation précise dans laquelle se déroule l'habitude.**

Relativement simple à comprendre, mais pas nécessairement simple à appliquer !

Dans cet article, je vais donc t'expliquer de manière concrète comment faire ce type de plan et quelques considérations supplémentaires.

Table des matières

- La clé : faire un plan précis
- Quelques exemples de plans « Si [X], alors [Y] »
- Deux conditions pour un plan solide
- Les contextes pour lesquels les plans fonctionnent

La clé : faire un plan précis

La méthode proposée par Dr Peter M. Gollwitzer est de faire un plan sous la forme suivante :



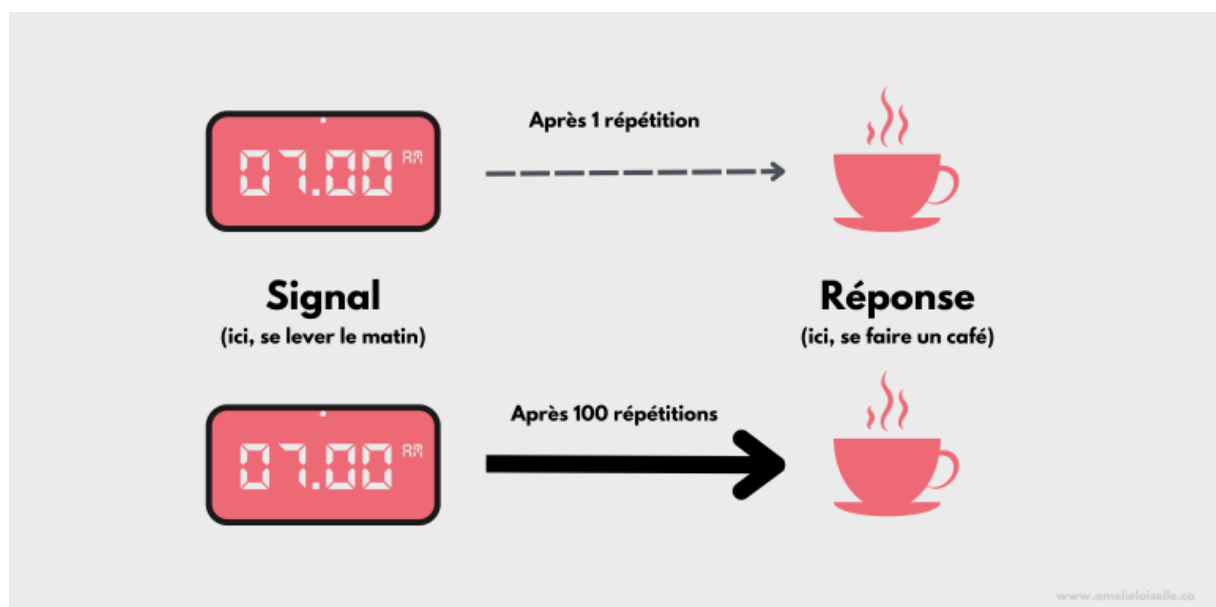
Méthode proposée par Dr Peter M. Gollwitzer pour faire un plan qui va nous permettre d'atteindre un objectif

Faire un plan sous la forme « Si [X], alors [Y] », ce que les chercheurs appellent « *implementation intentions* » en anglais, est le fait de planifier à l'avance comment une personne va implémenter un objectif dans sa vie.¹

L'idée derrière ça est que nos habitudes sont activées par des situations, par exemple le contexte dans lequel on se trouve ou un geste précis que l'on pose.^{1, 2, 3}

Bois-tu du café dès que tu te lèves le matin ? Si oui, il est très probable que l'endroit où tu es (chez vous) et le moment (c'est le matin, au levée) sont associés dans ta tête au comportement « se faire un café », alors c'est ce que tu fais, sans trop y penser.

DONC, l'idée est de s'inspirer de cette tendance naturelle que l'on a de créer des habitudes en fonction d'une situation précise pour créer de **nouveau** comportement en réponse à une ancienne (ou nouvelle !) situation. Passons aux exemples.



Quelques exemples de plans « Si (X), alors (Y) »

Voici quelques exemples qui proviennent de différentes lectures :

- Si c'est dimanche matin, alors je vais aller au gym⁴ ;
- Si je me brosse les dents, alors je me passe la soie dentaire tout de suite après² ;
- Si j'ai faim durant l'après-midi, je vais manger un fruit⁵.

As-tu remarqué que les formulations ci-haut sont généralement positives, c'est-à-dire que je n'ai **pas** utilisé, par exemple, les formulations suivantes ?

- Si c'est dimanche matin, alors je ne vais PAS aller au gym ;
- Si je me brosse les dents, alors je ne vais PAS me passer la soie dentaire ;

- Si j'ai faim durant l'après-midi, alors je ne vais PAS manger un fruit. C'est voulu. La recherche suggère qu'une formulation négative est moins efficace parce que, ironiquement, cela nous fait plus penser au comportement ne veut PAS adopter qu'à celui qu'on veut adopter⁶.

Un peu comme le fameux exercice de l'éléphant rose.



Avoue que tu penses à un éléphant rose

Deux conditions pour un plan solide

Plus une habitude est forte (p. ex. fumer), plus le plan doit être solide pour la déloger¹. Deux choses augmentent la force de notre plan¹ :

- Notre engagement envers notre objectif ;
- Notre confiance en nos capacités à réussir.

Ainsi, assure-toi de choisir un objectif qui te tient réellement à cœur (que tu fais pour toi et non pour les autres), et que tu te sens capable de réaliser malgré les embûches qui se dresseront forcément sur ton chemin en cours de route.

Une des clés dans le choix des objectifs est d'adopter un objectif qui vise à nous rapprocher d'un idéal plutôt qu'un objectif qui vise à s'éloigner d'un anti-idéal. Pour plus d'infos sur ce point précis et sur comment fixer ses objectifs en général, je te recommande cet article : Comment se fixer des objectifs pour réussir (selon la méthode scientifique).

Les contextes pour lesquels les plans fonctionnent

Selon le Dr Gollwitzer et son équipe, les plans de type « si [X], alors [Y] » sont efficaces pour atteindre ses objectifs dans différents contextes, comme débiter une nouvelle habitude dans une période occupée, accomplir un objectif considéré désagréable ou encore acquérir une habitude qu'on a tendance à oublier⁷.

Du côté des saines habitudes de vie, les résultats sont prometteurs, notamment dans les domaines de l'activité physique⁴ et de l'alimentation^{5, 6, 8}. En alimentation, ça fonctionnerait mieux pour l'**ajout** d'aliments sains dans sa routine (p. ex. manger plus de fruits et légumes) que pour le retrait de certains aliments (p. ex. arrêter de manger un aliment X)^{5, 6}.

Toutefois, l'ampleur du succès est variable selon les études : plusieurs études rapportent de petits effets, tandis que d'autres promettent des changements plus imposants. Particulièrement dans le cas d'habitudes complexes comme des habitudes alimentaires ou d'activité physique, différentes embûches peuvent se dresser sur notre chemin et compromettre l'efficacité de nos plans. Une de ses embûches peut être de maintenir la stratégie à long terme et de ne pas l'oublier le temps de développer une habitude qui reste⁸.

Ainsi, **il serait optimal de combiner cette stratégie avec d'autres stratégies** (p. ex. des rappels de nos objectifs)⁸. D'ailleurs, c'est bien rare qu'une seule stratégie soit miraculeuse quand il s'agit de changer ses habitudes, *right* ? Si c'était si facile, on ne ferait pas une tonne de recherche sur le sujet !

Pourquoi il est si difficile de changer nos habitudes ?

Pour quelques réflexions à ce sujet, je t'invite à lire cet article : 5 raisons pourquoi tu n'arrives pas à changer



Réflexion de la fin : Fais-tu déjà cette stratégie sans t'en rendre compte ? Comment pourrais-tu l'intégrer dans ta vie pour arriver à développer une nouvelle habitude ?

Références

(1) Gollwitzer, P. M., & Oettingen, G. (2020). Implementation intentions. In *Encyclopedia of behavioral medicine* (pp. 1159-1164). Cham: Springer International Publishing.

(2) Milkman, K. (2021). *How to Change: The Science of Getting from where You are to where You Want to be*. Penguin.

(3) Carden, L., & Wood, W. (2018). Habit formation and change. *Current opinion in behavioral sciences*, 20, 117-122. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2017.12.009>

(4) Bélanger-Gravel, A., Godin, G., & Amireault, S. (2013). A meta-analytic review of the effect of implementation intentions on physical activity. *Health psychology review*, 7(1), 23-54. <https://doi-org.acces.bibl.ulaval.ca/10.1080/17437199.2011.560095>

(5) Carrero, I., Vilà, I., & Redondo, R. (2019). What makes implementation intention interventions effective for promoting healthy eating behaviours? A meta-regression. *Appetite*, 140, 239-247. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.05.024>

(6) Adriaanse, M. A., Vinkers, C. D., De Ridder, D. T., Hox, J. J., & De Wit, J. B. (2011). Do implementation intentions help to eat a healthy diet? A systematic review and meta-analysis of the empirical evidence. *Appetite*, 56(1), 183-193. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2010.10.012>

(7) Gollwitzer, P. M., & Oettingen, G. (2019). Goal attainment. In R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford handbook of human motivation* (pp. 247–267). Oxford University Press.

(8) Turton, R., Bruidegom, K., Cardi, V., Hirsch, C. R., & Treasure, J. (2016). Novel methods to help develop healthier eating habits for eating and weight disorders: A systematic review and meta-analysis. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 61, 132-155.