SUPPORT D'ACCOMPAGNEMENT THÉRAPEUTIQUE

Tenir dans la durée

Construire des routines stables : discipline et équilibre

Un parcours pour cesser de compter sur la volonté, concevoir des habitudes qui résistent aux mauvaises semaines, et garder à la discipline sa fonction : servir une vie, pas la remplacer.

Dr Daniela Silva Moura

Docteure en psychologie et psychopathologies cliniques

Spécialité cognition, comportement et émotions

RPPS 10008931916 · ADELI 759346679

TCC · Thérapie des schémas · ACT · TCD · EMDR · Neurosciences affectives

Sommaire

Sommaire 2
Avant de commencer 3
1. La discipline n'est pas une vertu 4
2. L'anatomie d'une habitude 6
3. Viser petit 8
4. L'infrastructure : sommeil, lumière, mouvement 10
5. La rechute est prévue 12
6. L'équilibre, ou le piège de la discipline 14
7. Le plan de vol 16
Un dernier mot 18

Avant de commencer

Presque tout le monde sait ce qu'il faudrait faire. Se coucher plus tôt, bouger, écrire le matin, ne pas répondre aux messages le dimanche. La connaissance n'a jamais été le problème. Le problème est la tenue : trois semaines, parfois deux mois, puis un déplacement professionnel, une grippe, une période chargée, et tout s'effondre. On recommence en janvier.

Ce cahier propose de renoncer à une idée séduisante et fausse : celle que la régularité serait affaire de caractère. Les personnes que l'on décrit comme disciplinées ne résistent pas mieux à la tentation. Les données suggèrent l'inverse : elles y sont moins exposées, parce qu'elles ont, souvent sans le savoir, organisé leur environnement de manière à ne pas avoir à résister.

À qui ce cahier s'adresse

Il a été écrit en pensant à ceux dont l'emploi du temps est déjà dense et fragmenté : dirigeants, entrepreneurs, professions à responsabilité, profils à haut potentiel. Chez eux, la difficulté n'est pas l'ambition, souvent excessive, mais la stabilité. Et un piège particulier les guette, auquel nous consacrons un module : celui de faire de la discipline une performance de plus.

Comment l'utiliser

- Un module par semaine, avec une seule habitude comme terrain d'application.
- N'entreprenez pas plus d'un changement à la fois. C'est la consigne la plus difficile de ce cahier et la plus rentable.
- Écrivez les exercices. Une intention non écrite n'est pas une intention, c'est une envie.

Module 1

La discipline n’est pas une vertu

Il faut commencer par démonter la représentation la plus répandue, parce qu’elle est la cause de la plupart des échecs : l’idée que tenir une routine dépend de la force de volonté.

Ce que montrent les données

Les recherches de Wendy Wood et de son équipe ont établi qu’une part considérable des comportements quotidiens sont accomplis de manière automatique, dans un contexte stable et sans décision consciente. Plus intéressant encore : les personnes obtenant les meilleurs scores de maîtrise de soi ne rapportent pas plus de luttes intérieures, mais moins. Leur avantage ne vient pas de leur résistance, il vient de leur exposition. Elles ont arrangé les choses de telle sorte que la bonne action soit la plus facile.

La volonté n’est pas inutile, mais elle est le mauvais outil pour la durée. Elle sert à instaurer, pas à maintenir. Compter sur elle chaque jour revient à porter à bout de bras ce qui devrait tenir tout seul.

La conséquence pratique

Toute la stratégie qui suit tient dans un renversement : ne cherchez pas à devenir quelqu’un de plus discipliné, cherchez à construire un environnement dans lequel la discipline est moins nécessaire. Ce déplacement paraît modeste. Il est décisif, parce qu’il transforme un problème moral, insoluble, en un problème de conception, tout à fait soluble.

> **À RETENIR**
>
> Une habitude qui repose sur la motivation est une habitude à durée déterminée. Une habitude qui repose sur un contexte stable survit aux mauvaises semaines, et ce sont les mauvaises semaines qui décident de tout.

Exercice 1.1 L’autopsie des tentatives passées

Objectif : apprendre de ce qui a échoué plutôt que de le répéter.

Citez trois routines que vous avez tenté d’installer et qui n’ont pas tenu. Combien de temps chacune a-t-elle duré ?

Qu’est-ce qui, précisément, a mis fin à chacune ? Un déplacement, une charge, une maladie, un jour manqué suivi d’un autre ?

Quel élément revient à chaque fois ? C’est votre point de rupture caractéristique.

Module 2

L’anatomie d’une habitude

Une habitude n’est pas une intention répétée : c’est une association apprise entre un contexte et un comportement. Comprendre sa structure permet d’agir sur le bon maillon.

Trois éléments

- Le déclencheur : un moment, un lieu, un état, une action précédente, une personne. C’est le maillon le plus important et le plus négligé.
- Le comportement : l’action elle-même, qui doit être définie assez précisément pour être exécutable sans réflexion.
- La conséquence : ce qui suit immédiatement. Le cerveau apprend de ce qui arrive tout de suite, pas de ce qui arrivera dans six mois.

Le problème du bénéfice différé

C’est la difficulté centrale des habitudes de santé, de travail ou d’organisation : leur bénéfice est lointain et abstrait, alors que leur coût est immédiat et concret. Le sport fatigue aujourd’hui et protège dans quinze ans. Le mécanisme d’apprentissage, lui, n’attend pas quinze ans. D’où la nécessité d’installer une conséquence immédiate, même artificielle : cocher une case, noter une série, s’accorder un moment agréable juste après. Ce qui paraît puéril est en réalité la traduction exacte de la manière dont l’apprentissage fonctionne.

Combien de temps

Le chiffre de vingt et un jours, très répandu, n’a aucun fondement. Le travail de Phillippa Lally a mesuré une médiane d’environ soixante-six jours pour qu’un comportement devienne automatique, avec une dispersion considérable selon les personnes et la complexité du geste. La conséquence est utile à connaître : si vous en êtes à la quatrième semaine et que cela demande encore un effort, ce n’est pas un signe d’échec. C’est la durée normale.

> **À RETENIR**
>
> On n’installe pas une habitude en la répétant, mais en la répétant dans le même contexte. Même heure, même lieu, même enchaînement. La régularité du décor fait plus que la force de l’intention.

Exercice 2.1 La fiche d’habitude

Objectif : concevoir une seule habitude, complètement.

L’habitude que vous choisissez, formulée en une action précise et courte :

Son déclencheur : quel moment, quel lieu, quelle action déjà présente dans votre journée ?

Sa conséquence immédiate : qu'est-ce qui se produit juste après, et que vous pouvez rendre agréable ou visible ?

Exercice 2.2 L'empilement

Objectif : accrocher le nouveau à ce qui tient déjà.

Listez cinq choses que vous faites tous les jours sans y penser (café, douche, trajet, coucher des enfants, ouverture de l'ordinateur).

Formulez votre habitude ainsi :« après [habitude existante], je [nouvelle action] » .

Module 3

Viser petit

L'erreur la plus commune, et la plus contre-intuitive à corriger pour des profils ambitieux : commencer trop grand. Presque tous les abandons observés en clinique viennent de là.

Pourquoi le grand format échoue

Un programme ambitieux fonctionne pendant la période où la motivation est haute, c'est-à-dire dix à quinze jours. Il échoue à la première contrainte, parce qu'il n'a pas été conçu pour les jours ordinaires mais pour les jours d'élan. Or les jours d'élan sont minoritaires. Une routine doit être calibrée sur la journée moyenne, pas sur la meilleure.

Il y a un autre effet, plus insidieux. Un objectif trop grand produit régulièrement de l'échec, et l'échec répété enseigne au système que cette activité est associée à la défaite. On ne se contente pas alors d'abandonner : on rend le retour plus difficile.

Les deux versions

Toute routine devrait exister en deux formats définis à l'avance. La version complète, celle des bonnes semaines. Et la version minimale, celle des jours de fatigue, de déplacement ou de surcharge : si petite qu'elle soit toujours possible. Cinq minutes de marche. Trois lignes écrites. Une page lue. Son rôle n'est pas de produire un résultat, mais de maintenir l'identité et la continuité. Ce qui se rompt n'est jamais la performance, c'est la chaîne.

> **À RETENIR**
>
> Concevez pour vos pires jours, pas pour vos meilleurs. Une routine qui tient un jour de grippe tiendra toujours ; une routine qui exige une bonne journée disparaîtra à la première mauvaise.

Exercice 3.1 Les deux formats

Objectif : définir à l'avance la version des mauvais jours.

Version complète de votre habitude :

Version minimale, celle que vous pourriez faire avec de la fièvre, en déplacement, ou après une nuit blanche :

À quel signe déciderez-vous de basculer sur la version minimale ?

Module 4

L’infrastructure : sommeil, lumière, mouvement

Aucune routine ne tient sur une base biologique déréglée. C’est l’ordre des priorités que la plupart des programmes inversent : on ajoute des habitudes exigeantes à un organisme qui manque de sommeil, et on s’étonne du résultat.

L’heure de lever

De tous les leviers disponibles, c’est celui dont l’effet est le plus large. Une heure de lever fixe, y compris le week-end à une heure près, stabilise l’ensemble de l’horloge biologique et, par contrecoup, l’heure d’endormissement, l’appétit, la vigilance et l’humeur. Fixer l’heure du coucher fonctionne beaucoup moins bien : on ne décide pas de s’endormir, on décide de se lever.

La lumière

L’exposition à la lumière naturelle dans l’heure qui suit le réveil est le principal synchroniseur de l’horloge interne. Quinze à trente minutes dehors, même par temps couvert, ont plus d’effet qu’une journée entière derrière une vitre, car l’intensité lumineuse extérieure est sans commune mesure avec l’éclairage intérieur, y compris quand l’œil ne perçoit pas la différence.

Le mouvement

Son intérêt ici n’est pas la performance physique mais son effet régulateur sur le sommeil, l’humeur et la charge de tension. La régularité prime largement sur l’intensité : vingt minutes tous les jours produisent davantage qu’une séance intense hebdomadaire, et surtout, la première tient alors que la seconde s’annule.

> **À RETENIR**
>
> Trois fondations, dans cet ordre : une heure de lever fixe, de la lumière du jour le matin, du mouvement quotidien même bref. Tant qu’elles ne sont pas en place, toute routine supplémentaire repose sur du sable.

Exercice 4.1 L’état des lieux

Objectif : objectiver avant de corriger.

Pendant sept jours, notez : heure de lever, heure de coucher, minutes dehors, minutes de mouvement, énergie du soir sur dix.

Quelle est votre heure de lever la plus tardive de la semaine, et quelle serait une heure fixe réaliste ?

Module 5

La rechute est prévue

Toute routine sera interrompue. C'est certain, et cela ne pose aucun problème en soi. Ce qui décide de l'issue n'est pas l'interruption : c'est ce qui se passe juste après.

L'effet du premier écart

Un mécanisme bien décrit veut qu'un premier écart, chez une personne qui s'était fixé une règle stricte, produise souvent un relâchement disproportionné : puisque la règle est rompue, autant tout abandonner. C'est la logique du tout ou rien appliquée à un domaine où elle n'a aucun sens. Une séance manquée sur trente ne change rien à l'affaire. C'est le récit qui en est fait qui change tout.

La règle du jamais deux fois

Une seule règle suffit, et elle est plus efficace que n'importe quel système complexe : ne jamais manquer deux fois de suite. Un jour manqué est un accident, deux jours consécutifs sont le début d'un arrêt. Cette règle a un avantage rare : elle autorise l'imperfection tout en protégeant la continuité, ce qui la rend tenable pour des personnes exigeantes qui, autrement, abandonnent au premier écart.

Le retour

Quand l'interruption a duré, ne reprenez pas au niveau où vous étiez, mais nettement en dessous. Le réflexe consiste à vouloir rattraper, ce qui produit immédiatement un nouvel abandon. Reprendre à la version minimale, pendant une semaine, avant de remonter.

> **À RETENIR**
>
> La question n'est pas comment ne jamais décrocher, mais combien de temps il me faut pour revenir. Une routine solide n'est pas une routine ininterrompue : c'est une routine dont la reprise est rapide.

Exercice 5.1 Le protocole de reprise

Objectif : décider maintenant de ce que vous ferez plus tard.

Quand j'aurai manqué une fois, je ferai :

Quand j'aurai manqué une semaine entière, je reprendrai par :

La phrase que je me dirai à la place de« c'est fichu » :

Module 6

L’équilibre, ou le piège de la discipline

Il faut maintenant poser une question que les livres sur la productivité posent rarement, et qui décide pourtant du sens de tout l’exercice : à quoi sert la discipline ?

Quand l’outil devient le maître

Chez les profils exigeants, un renversement se produit régulièrement. La routine, installée pour servir une vie, devient un domaine de performance supplémentaire. On optimise son sommeil comme on optimisait ses résultats trimestriels. Manquer une séance ne produit plus un simple constat mais de la culpabilité, et le repos lui-même se met à devoir être efficace.

Le signe qui ne trompe pas est celui-ci : l’écart ne produit plus un ajustement, il produit de la honte. À ce stade, la discipline a cessé d’être un instrument. Elle est devenue une façon de plus de mériter d’exister, et elle épuise exactement ce qu’elle prétendait protéger.

La distinction utile

Il existe deux régularités, extérieurement identiques et intérieurement opposées. L’une est au service de quelque chose : je me couche tôt parce que je veux être présent avec mes enfants, disponible pour mon travail, capable de durer. L’autre est au service d’une preuve : je tiens ma routine pour prouver que je vaux quelque chose. La première résiste aux écarts. La seconde s’effondre au premier, parce que le premier écart ne remet pas en cause un planning mais une valeur personnelle.

Ce que l’équilibre veut dire

L’équilibre n’est pas une répartition égale du temps, ce qui n’a jamais existé chez personne. C’est le fait qu’aucun domaine ne soit durablement à zéro. On peut traverser une période très chargée sans dommage ; ce qui abîme, c’est qu’une dimension entière de la vie disparaisse pendant deux ans sans que personne, à commencer par soi, ne le remarque.

> **À RETENIR**
>
> Une discipline qui produit de la honte a changé de fonction. Le repère : si manquer une séance vous fait douter de votre valeur et non de votre planning, ce n’est plus une routine, c’est un examen permanent.

Exercice 6.1 La roue des domaines

Objectif : repérer ce qui est durablement à zéro.

Notez de 0 à 10 la place réelle qu’occupe chaque domaine dans votre vie actuelle, puis la place que vous voudriez lui donner.

- Santé et corps : réel …… souhaité ……
- Travail et création : réel …… souhaité ……
- Couple et famille : réel …… souhaité ……
- Amitiés et vie sociale : réel …… souhaité ……
- Repos et plaisir gratuit : réel …… souhaité ……
- Apprentissage et curiosité : réel …… souhaité ……

› Sens, engagement, transmission : réel …… souhaité ……

Quel domaine est le plus proche de zéro depuis le plus longtemps ?

Exercice 6.2 Au service de quoi

Objectif : vérifier la fonction de votre régularité.

Pour chacune de vos routines actuelles : est-elle au service de quelque chose, ou au service d'une preuve ? Soyez honnête, ce cahier ne sera lu par personne.

Que ressentez-vous, exactement, quand vous manquez une séance ? Un ajustement, ou une chute d'estime ?

Module 7

Le plan de vol

Il reste à condenser tout cela en un dispositif tenable, c'est-à-dire délibérément pauvre. Un système simple appliqué vaut infiniment mieux qu'un système complet abandonné.

Une seule habitude à la fois

C'est la recommandation la plus difficile à suivre et la mieux étayée. Installer une habitude demande de l'attention, et l'attention est la ressource limitée. En viser trois simultanément revient à n'en installer aucune. Une par trimestre est un rythme qui paraît dérisoire et qui, au bout de deux ans, produit huit habitudes tenues, ce qu'aucune méthode ambitieuse n'atteint jamais.

La revue

Un rendez-vous hebdomadaire de quinze minutes, toujours au même moment, suffit à faire tenir l'ensemble : ce qui a été fait, ce qui a manqué, ce qu'il faut ajuster. Sans revue, un système dérive sans qu'on le remarque ; avec elle, la correction arrive à la semaine plutôt qu'au trimestre.

> **À RETENIR**
>
> Trois questions pour la revue hebdomadaire : qu'est-ce qui a tenu ? qu'est-ce qui a cédé, et à cause de quoi ? qu'est-ce que j'ajuste, en plus petit ?

Exercice 7.1 Mon plan de vol

Objectif : condenser le cahier en une page utilisable.

L'habitude unique que j'installe ce trimestre, et son déclencheur :

Ma version minimale :

Mon point de rupture caractéristique, et ce que je prévois :

Mon rendez-vous de revue : quel jour, quelle heure, où :

À quoi sert tout cela, pour moi :

Un dernier mot

On présente souvent la discipline comme une contrainte que l'on s'impose contre soi-même, une victoire de la partie sérieuse sur la partie faible. Cette représentation est non seulement fausse, elle est nuisible : elle installe à l'intérieur un rapport de force, et les rapports de force intérieurs se soldent toujours par un épuisement.

La régularité bien comprise fait le contraire. Elle réduit le nombre de décisions à prendre, elle libère de l'attention, elle rend disponible pour ce qui n'était pas prévu. Une vie bien réglée n'est pas une vie plus étroite : c'est une vie où l'essentiel n'a plus à être arraché chaque matin. C'est à cela que sert la discipline, et à rien d'autre. Le jour où elle sert à prouver quelque chose, il faut la remettre à sa place.