

LE POUVOIR STUPÉFIANT DES PETITES HABITUDES

Pourquoi de petites habitudes exercent-elles un impact énorme ?

Il est si facile de surestimer l'importance d'un moment déterminant et de sous-estimer l'utilité d'apporter de petites améliorations au quotidien. Trop souvent, nous nous persuadons qu'un grand succès exige des efforts considérables. Que ce soit pour perdre du poids, créer une entreprise, écrire un livre, gagner un championnat ou atteindre tout autre objectif, nous nous mettons la pression pour réaliser des exploits dont tout le monde parlera.

Bien entendu, une amélioration de 1 % n'est pas particulièrement notable. Parfois, elle n'est même pas perceptible, mais elle peut exercer un impact considérable à long terme.

Voici comment ça fonctionne : si vous pouvez vous améliorer de 1 % chaque jour pendant un an, vous obtiendrez trente-sept fois plus à la fin. À l'inverse, si votre situation empire de 1 % chaque jour pendant un an, vous tomberez presque à zéro. L'accumulation de petites victoires ou de défaites mineures aboutit à un tout beaucoup plus important.

1 % D'AMÉLIORATION PAR JOUR

1 % d'aggravation par jour pendant un an. $0,99^{365} = 00,03$

1 % de pas en avant par jour pendant un an. $1,01^{365} = 37,78$

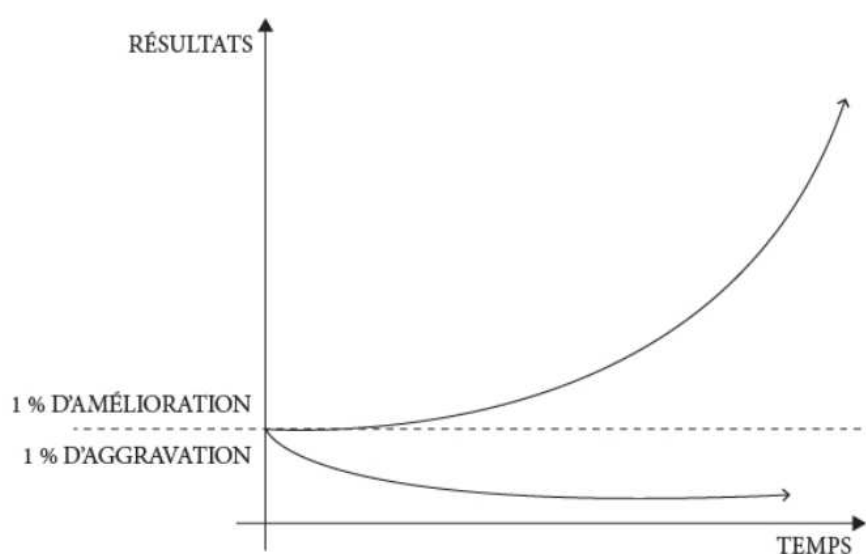


FIGURE 1 : L'impact des petites habitudes au fil du temps. Par exemple, même si vous ne vous améliorez que de 1 % chaque jour, vous obtiendrez des résultats 37 fois meilleurs au bout d'un an.

Les habitudes sont les "intérêts composés" de l'amélioration de soi. De la même manière que l'argent fructifie par le biais des intérêts composés, l'impact de vos habitudes est démultiplié lorsque vous les répétez. Même si la différence paraît infime d'un jour sur l'autre, l'influence qu'elles exercent au fil des mois et des années peut être énorme. Ce n'est que lorsque l'on regarde en arrière, au bout de deux, cinq voire dix ans, que l'on se rend véritablement compte de la valeur des bonnes habitudes et du coût des mauvaises.

Ce concept peut paraître assez difficile à apprécier dans la vie quotidienne. Nous refusons souvent de procéder à de petits changements, car ils nous semblent futiles sur le moment. Vous ne deviendrez pas instantanément millionnaire en économisant un peu d'argent sur un simple achat. Vous ne deviendrez pas un athlète après seulement trois séances à la salle de sport. Un cours de chinois tous les soirs ne fait pas de vous un expert dans cette langue. Nous appliquons quelques changements, mais nous trouvons que les résultats n'arrivent pas assez rapidement et nous ne tardons pas à reprendre nos bonnes vieilles habitudes.

Malheureusement, la lenteur du processus de transformation facilite la prise de mauvaises habitudes. Si vous mangez un repas déséquilibré aujourd'hui, la balance ne bougera pas beaucoup. Si vous travaillez tard ce soir et oubliez votre famille, elle vous pardonnera. Si vous procrastinez et remettez votre projet à demain, vous pourrez toujours le terminer plus tard. Il est facile de repousser le moment de s'y mettre.

Mais lorsqu'on cumule des erreurs de 1 %, jour après jour, en répétant de mauvaises décisions, en multipliant d'infimes erreurs et en se justifiant par de piètres excuses, toutes ces mauvaises décisions finissent par avoir un impact négatif. C'est l'accumulation de nombreuses erreurs (une aggravation de 1 % donc, ici et là) qui finit par créer un problème. La répercussion du changement d'habitudes est similaire à l'impact de la correction de quelques degrés de la trajectoire d'un avion.

Imaginez que vous preniez l'avion de Los Angeles à New York. Si un pilote décollant de LAX règle un cap d'à peine 3,5 degrés plus au sud, vous atterrissez à Washington au lieu de New York. Un changement aussi minime est à peine perceptible au décollage (le nez de l'avion ne bouge que de quelques mètres) mais, à l'échelle du territoire des États-Unis, vous vous retrouvez à des centaines de kilomètres du lieu d'atterrissage initialement prévu 2 .

De même, un léger changement dans vos habitudes quotidiennes peut changer votre destinée. Faire un choix qui soit meilleur de 1 % ou pire de 1 % semble insignifiant sur le moment, mais, au fil des moments qui composent une vie, ces choix déterminent la différence entre qui vous êtes et qui vous pourriez être. Le succès est le fruit d'habitudes quotidiennes, et non de transformations uniques.

Cela dit, peu importe votre succès ou votre échec actuel. Ce qui compte, c'est de savoir si vos habitudes vous mettent sur la voie du succès. Préoccupez-vous davantage du chemin que vous empruntez que des résultats que vous avez obtenus jusqu'ici. Si vous êtes millionnaire, mais si vous dépensez plus que vous ne gagnez chaque mois, vous n'êtes pas sur la bonne voie. Si vos habitudes de consommation ne changent pas, cela risque de mal se terminer. À l'inverse, si vous êtes fauché(e) comme les blés, mais que vous épargnez un peu tous les mois, vous êtes sur la voie de l'autonomie financière, même si vous avancez plus lentement que vous ne le souhaiteriez.

Vos résultats sont des indicateurs tardifs de vos habitudes. Votre valeur nette est un indicateur tardif de vos habitudes financières. Votre poids est un indicateur tardif de vos habitudes alimentaires. Vos connaissances constituent des indicateurs tardifs de vos habitudes d'apprentissage. Le désordre de votre lieu de vie est un indicateur tardif de vos habitudes de rangement. Vous obtenez ce que vous répétez au quotidien.

Si vous voulez anticiper l'endroit où vous aboutirez, il vous suffit de suivre la courbe des petites améliorations ou régressions pour voir ce qu'auront généré vos choix quotidiens d'ici dix ou vingt ans. Dépensez-vous moins que ce que vous gagnez chaque mois ? Allez-vous à la salle de sport chaque semaine ? Lisez-vous des livres et apprenez-vous des choses utiles chaque jour ? Fixez-vous de petites règles comme celles-ci pour définir votre futur moi.

Le temps amplifie la marge entre la réussite et l'échec. Il multiplie ce que vous y injectez. Les bonnes habitudes font du temps votre allié. Les mauvaises en font votre ennemi.

Les habitudes sont à double tranchant. De mauvaises habitudes peuvent vous ralentir tout aussi facilement que de bonnes habitudes peuvent vous aider à progresser, d'où l'importance de bien comprendre leur processus. Pour éviter les mauvaises surprises, vous devez comprendre le fonctionnement des habitudes et savoir les mettre en place selon vos besoins.

VOS HABITUDES PEUVENT SE LIGUER CONTRE VOUS OU JOUER EN VOTRE FAVEUR

Construction positive	Construction négative
Le rendement. Accomplir une tâche supplémentaire quotidiennement est une petite victoire, mais cela représente beaucoup sur l'ensemble d'une carrière. L'automatisation d'une ancienne tâche ou la maîtrise d'une nouvelle compétence peut exercer un impact encore plus grand. Plus vous pouvez gérer de tâches sans réfléchir, plus votre cerveau est libre de se concentrer sur d'autres domaines.	Le stress. L'énerverment de se retrouver coincé dans un embouteillage. Le poids des responsabilités parentales. L'inquiétude de réussir à joindre les deux bouts. Une pression artérielle légèrement trop élevée. En soi, ces causes courantes de stress sont gérables. Mais quand elles persistent durant des années et s'accumulent, elles engendrent de graves problèmes de santé.

Construction positive	Construction négative
La connaissance. Maîtriser une nouvelle notion ne fera pas de vous un génie, mais si vous vous fixez pour objectif de continuer à apprendre tout au long de la vie, cela pourrait tout changer. De plus, chaque livre que vous lisez vous enseigne non seulement de nouvelles connaissances, mais offre également de nouvelles perspectives à votre réflexion. Comme le dit Warren Buffett : « C'est ainsi que fonctionne la connaissance. Elle s'accumule, comme un intérêt composé. »	Les pensées négatives. Plus vous vous considérez comme une personne sans valeur, stupide ou laide, plus vous vous conditionnez pour interpréter la vie de cette façon. Vous êtes pris(e) au piège d'une spirale infernale. Le même principe s'applique à la façon dont vous pensez aux autres. Si vous prenez l'habitude de considérer que les gens sont en colère, injustes ou égoïstes, vous verrez ce genre de personnes partout.
Les relations. Vous récoltez ce que vous semez. Plus vous aidez les autres, plus les autres veulent vous aider. Être un peu plus gentil(le) dans vos relations aux autres peut vous permettre de construire un réseau solide de relations au fil du temps.	L'indignation. Les émeutes, les manifestations et les mouvements de masse sont rarement le résultat d'un événement isolé. Généralement, une longue série de petites agressions et d'irritations quotidiennes se multiplient lentement jusqu'à ce qu'un événement fasse pencher la balance et que l'indignation se propage comme une traînée de poudre.

Qu'est-ce que le Progrès réellement ?

Imaginez qu'un glaçon est posé sur la table devant vous. La pièce est froide et vous pouvez voir votre souffle. Il fait actuellement – 3,8 °C. La pièce se réchauffe très lentement.

- 3 °C.
- 2,5.
- 2.

Le glaçon est toujours posé sur la table devant vous. Il n'a pas fondu.

- 1,5.
- 1.
- 0,5.

Toujours rien... Le glaçon ne fond pas...

À 0 °C, le glaçon commence à fondre. Un incrément d'un demi-degré, apparemment identique à ceux qui l'ont précédé, provoque un énorme changement.

Les instants décisifs résultent souvent de nombreuses actions antérieures, qui permettent de créer le potentiel nécessaire pour déclencher un changement majeur. Ce modèle se retrouve dans tous les domaines. Le cancer passe 80 % de sa vie indétectable, puis s'empare de l'organisme en quelques mois. Le bambou est à peine visible pendant les cinq premières années de sa vie, car il construit de vastes systèmes racinaires sous terre avant de surgir du sol et d'atteindre 27 mètres de haut en six semaines.

De même, les habitudes semblent souvent ne faire aucune différence jusqu'à ce que vous franchissiez un seuil critique et débloquiez un nouveau niveau de performance. Au début et au milieu d'une quête, on traverse souvent une vallée de Déception. Vous vous attendez à faire des progrès réguliers et il est frustrant de constater l'inefficacité des changements au cours des premiers jours, des premières semaines, voire des premiers mois. Vous avez l'impression de stagner. C'est la caractéristique de tout processus de construction : les résultats les plus importants ne sont pas immédiatement visibles.

C'est l'une des principales raisons pour lesquelles il est si difficile de mettre en place des habitudes durables. On procède à de petits changements, on ne voit pas de résultats tangibles et on décide de s'arrêter. Vous vous dites : "Je cours tous les jours depuis un mois et je ne vois aucun changement dans mon corps... Pourquoi ?" Dès que ce type de pensée prend le dessus, on laisse facilement tomber les bonnes habitudes.

Vous devez vous engager à appliquer ces habitudes suffisamment longtemps pour franchir cette étape que j'appelle le plateau du Potentiel latent.

Si vous avez du mal à mettre en place une bonne habitude ou à en perdre une mauvaise, ce n'est pas parce que vous avez perdu votre capacité à vous améliorer. C'est bien souvent parce que vous n'avez pas encore franchi le plateau du Potentiel latent. Se plaindre de ne pas réussir malgré un travail acharné, c'est comme se plaindre d'un glaçon qui ne fond pas lorsqu'on fait augmenter la température de – 3,5 à – 0,5 °C. Votre travail n'a pas été inutile, il est simplement stocké en réserve. Toute l'action se passe à 0 °C.

Lorsque vous franchirez enfin le plateau du Potentiel latent, les gens diront que vous avez réussi du jour au lendemain. Le monde extérieur ne voit que l'événement le plus marquant sans imaginer tout ce qui l'a précédé. Mais vous savez que c'est le travail que vous avez accompli il y a longtemps, quand vous pensiez que vous n'avanciez pas, qui vous offre aujourd'hui cette réussite.

C'est l'équivalent humain de la pression géologique. Deux plaques tectoniques peuvent s'affronter pendant des millions d'années, la tension augmentant lentement. Puis, un jour, elles se frottent encore, comme elles le font depuis des lustres, mais cette fois la tension est trop grande. Un tremblement de terre a lieu. Le changement peut prendre des années avant de se manifester brusquement.

La maîtrise demande de la patience. Les San Antonio Spurs, l'une des équipes les plus titrées de l'histoire de la NBA, ont affiché une citation du réformateur social Jacob Riis dans leurs vestiaires : "Quand rien ne semble fonctionner, je vais observer un tailleur de pierres abattant sa masse sur un rocher une bonne centaine de fois sans lui infliger la moindre fissure apparente. Mais au cent unième coup, le rocher se fendra en deux, et je sais que ce n'est pas seulement le dernier coup qui a fendu le rocher, mais les cent qui l'ont précédé."

LE PLATEAU DU POTENTIEL LATENT

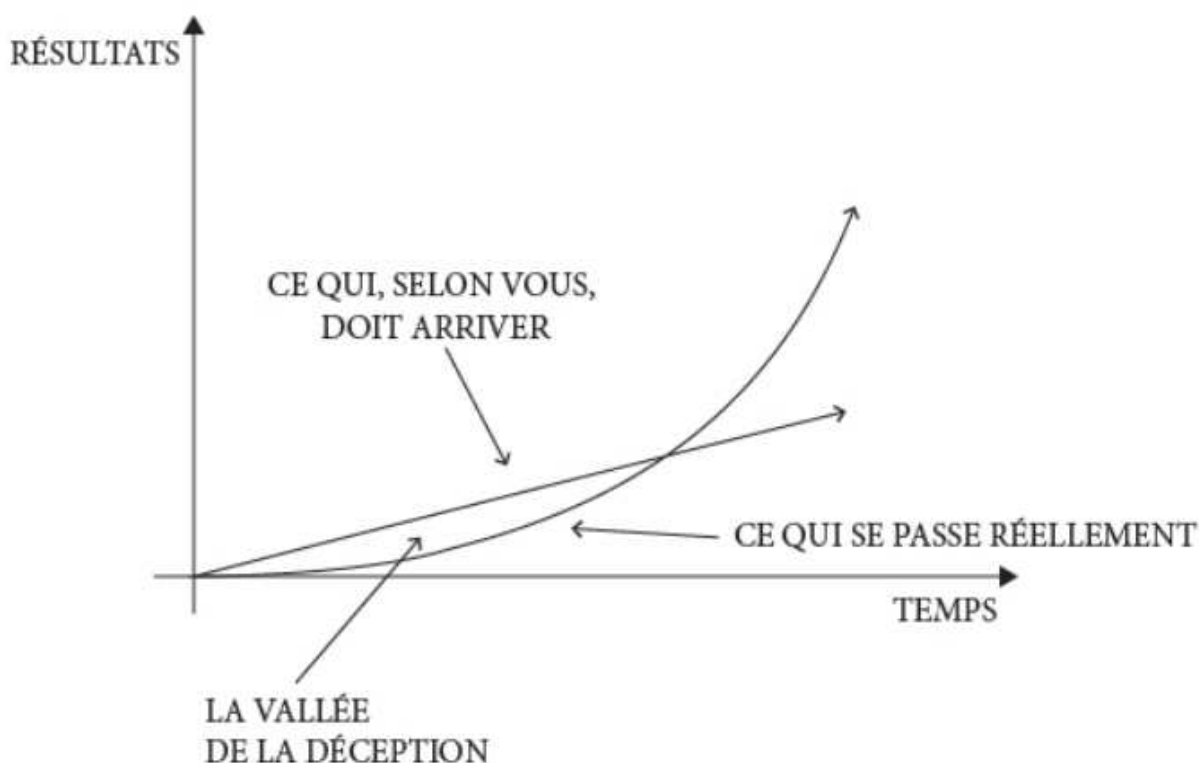


FIGURE 2 : Nous nous attendons souvent à des progrès réguliers. Tout au moins, nous espérons progresser rapidement. En réalité, les résultats de nos efforts se font souvent attendre. Ce n'est que des mois ou des années plus tard que nous réalisons la véritable valeur du travail que nous avons effectué précédemment. On peut alors traverser la vallée de la Déception où l'on se sent découragé(e) après avoir passé des semaines ou des mois à travailler sans avoir obtenu de résultats. Mais ce travail n'a pas été vain. Il est simplement stocké en réserve. Ce n'est que bien plus tard que l'on pourra récolter les fruits de tous les efforts déployés.

Toutes les grandes réussites ont des débuts modestes. La graine semée par chaque habitude est une décision unique et infime. Mais à mesure que cette décision se répète, l'habitude germe et se renforce. Les racines s'enfoncent profondément et les branches poussent. Perdre une mauvaise habitude revient à déraciner un chêne solidement ancré en nous. Et créer une bonne habitude revient à cultiver une fleur délicate un jour après l'autre.

Mais comment savoir si nous conservons une habitude assez longtemps pour atteindre le plateau du Potentiel latent et franchir ce palier ? Qu'est-ce qui pousse certaines personnes à adopter de mauvaises habitudes et permet à d'autres de profiter des effets combinés des bonnes habitudes ?

Oubliez les Objectifs, Concentrez-vous plutôt sur les Moyens

Selon la sagesse populaire, le meilleur moyen de parvenir au but que nous nous sommes fixé dans la vie (être en meilleure forme, bâtir une entreprise prospère, se détendre davantage et s'inquiéter moins, passer plus de temps en compagnie de ses amis et de sa famille), c'est de se fixer des objectifs concrets et réalistes.

Pendant de nombreuses années, c'est aussi ainsi que j'ai abordé mes habitudes. Chacune était un objectif à atteindre. Je fixais des objectifs pour les notes que je voulais obtenir à l'école, pour les poids que je voulais soulever à la salle de sport, pour les bénéfices que je voulais gagner en affaires. J'ai réussi à en atteindre quelques-uns, mais j'ai échoué à beaucoup d'entre eux. Finalement, j'ai réalisé que mes résultats avaient très peu de liens avec les objectifs que je m'étais fixés, mais beaucoup avec les moyens que je mettais en place.

Quelle est la différence entre les moyens et les objectifs ? J'ai pu faire cette distinction pour la première fois grâce à Scott Adams, le dessinateur de la bande dessinée Dilbert . Les objectifs sont les résultats que vous souhaitez atteindre. Les moyens sont les processus qui mènent à ces résultats.

Si vous êtes un entraîneur, votre objectif est de remporter un championnat. Vos moyens sont la façon dont vous recrutez les joueurs, gérez vos assistants et menez vos entraînements.

Si vous êtes un entrepreneur, votre objectif est de créer une entreprise générant des millions de dollars. Vos moyens vous permettent de tester des idées de produits, de recruter des employés et de mener des campagnes de marketing.

Si vous êtes musicien, votre objectif est de jouer un nouveau morceau. Vos moyens sont la fréquence à laquelle vous pratiquez, la méthode avec laquelle vous déchiffrez et vous attaquez aux mesures difficiles et la façon dont vous recevez les instructions de votre professeur.

Passons maintenant à la question intéressante : si vous ignoriez complètement vos objectifs et ne vous concentriez que sur vos moyens, réussiriez-vous toujours ?

Par exemple, si vous étiez un entraîneur de basket, si vous ignoriez votre objectif de gagner un championnat et si vous vous concentriez uniquement sur ce que votre équipe fait chaque jour à l'entraînement, obtiendriez-vous toujours des résultats ? Je pense que oui.

Dans tous les sports, l'objectif est d'obtenir le meilleur score, mais il serait ridicule de passer tout le match à regarder le tableau de scores. La seule façon de gagner réellement est de s'améliorer chaque jour. Comme le disait Bill Walsh, triple vainqueur du Super Bowl : "Le score se fait tout seul." Il en va de même pour les autres domaines de la vie. Si vous voulez de meilleurs résultats, alors oubliez de vous fixer des objectifs. Concentrez-vous plutôt sur les moyens.

Les objectifs sont-ils complètement inutiles ? Bien sûr que non. Les objectifs sont parfaits pour définir un cap, mais les moyens sont les meilleurs outils pour progresser. Les problèmes arrivent quand vous passez trop de temps à réfléchir à vos objectifs et pas assez à mettre en place vos moyens.

Problème n°1 : Les gagnants et les perdants ont les mêmes objectifs.

L'établissement d'objectifs est malheureusement fortement dévoyé par la notion de biais du survivant. Nous nous concentrons sur les personnes qui finissent par gagner, les survivants, et supposons à tort que des objectifs ambitieux ont conduit à leur succès, tout en ignorant les personnes qui avaient les mêmes objectifs, mais qui n'ont pas réussi. Tous les athlètes olympiques veulent gagner la très convoitée médaille d'or. Et si les personnes qui réussissent et celles qui échouent partagent les mêmes objectifs, l'objectif ne peut pas être ce qui différencie les gagnants des perdants. Ce n'est que lorsqu'on met en place un système de petites améliorations continues qu'on obtient un résultat différent.

Problème n°2 : Atteindre un objectif n'est qu'un changement momentané.

Imaginez que votre chambre soit en désordre et que vous vous fixiez pour objectif de la nettoyer. Si vous mobilisez l'énergie pour ranger vos affaires, vous aurez une chambre propre, pour un temps. Mais si vous conservez les mêmes mauvaises habitudes que vous aviez auparavant et qui ont conduit au désordre de votre chambre, vous trouverez rapidement un nouveau tas de fouillis en attendant un regain d'énergie pour vous remettre à ranger. Vous êtes condamné(e) à retrouver le même désordre tant que vous ne changez pas de moyens. Vous avez traité un symptôme sans régler la cause. Atteindre un objectif ne change votre vie que momentanément. C'est le côté paradoxal de l'amélioration. Nous pensons que nous devons changer nos résultats, mais les résultats ne sont pas le problème. Ce que nous devons vraiment changer, ce sont les moyens qui produisent ces résultats. Si vous résolvez des problèmes au niveau des résultats, vous les résolvez temporairement. Pour vous améliorer pour de bon, résolvez les problèmes au niveau des moyens. Traitez les causes ; les conséquences se résoudront seules.

Problème n°3 : Les objectifs sont des obstacles à votre bien-être.

L'hypothèse implicite derrière tout objectif est la suivante : "Une fois que j'aurai atteint mon objectif, je serai heureux(se)." Le problème de cette idée reçue, c'est que vous êtes toujours en train de reporter le bonheur à la prochaine étape. Je suis tombé tant de fois dans ce piège. Pendant des années, le bonheur a toujours été l'objectif de mon avenir. Je m'étais promis que lorsque j'aurais pris 10 kilos de muscles ou lorsque mon entreprise aurait été citée dans le New York Times, je pourrais enfin prendre du bon temps. Il faut savoir que les objectifs créent un conflit "soit-soit" : soit vous atteignez votre objectif et vous réussissez, soit vous échouez et vous êtes déçu(e). Vous vous enfermez dans une vision étroite du bonheur. C'est une erreur... Il est peu probable que votre chemin de vie corresponde exactement au voyage que vous aviez en tête au moment du départ. Cela n'a aucun sens de limiter votre satisfaction à un seul scénario lorsque plusieurs chemins mènent au succès. L'antidote : adoptez une approche axée sur les moyens. Lorsque vous appréciez plus le processus que le résultat, vous n'avez pas à attendre pour vous donner la permission d'être heureux(se). Vous pouvez être satisfait(e) chaque fois que le moyen que vous utilisez fonctionne. Et un moyen peut fructifier sous de nombreuses formes, pas seulement celle que vous envisagiez en premier lieu.

Problème n°4 : Tout miser sur les objectifs est incompatible avec une progression sur le long terme.

Pour finir, un état d'esprit axé sur les objectifs peut créer un effet "yo-yo ".

Beaucoup de coureurs déploient des efforts considérables pendant des mois, mais dès qu'ils ont franchi la ligne d'arrivée, ils cessent de s'entraîner. La course n'est plus là pour les motiver. Lorsque tout votre travail acharné est axé sur un objectif particulier, que reste-t-il pour vous faire avancer une fois que vous l'avez atteint ? Rien. C'est ainsi que beaucoup d'entre nous reprennent leurs vieilles habitudes après avoir atteint un objectif.

On fixe des objectifs pour gagner un match. Le but de la mise en place de moyens est de continuer à jouer. Sur le long terme, il faut donc adopter une approche sans objectif. Il ne s'agit pas de réaliser une prouesse unique. Il s'agit d'un cycle de perfectionnement sans fin et d'amélioration continue. En fin de compte, c'est votre engagement dans le processus qui déterminera votre progression.

Un Système Fait de Petites Habitudes

Si vous avez du mal à changer vos habitudes, le problème ne vient pas de vous, mais du système et des moyens que vous utilisez. Les mauvaises habitudes se répètent encore et encore, non pas parce que vous ne voulez pas changer, mais parce que vous employez le mauvais système pour changer. Vous n'atteignez pas le niveau de vos objectifs. Vous restez au niveau de vos moyens.

L'un des thèmes fondamentaux de ce livre est de se concentrer sur le système global plutôt que sur un seul objectif. Vous avez probablement compris qu'une petite habitude correspond à un changement minime, à un gain marginal, à une amélioration de 1 %. Mais les petites habitudes ne sont pas simplement des manies, si dérisoires soient-elles. Elles font partie d'un système plus vaste. Ce sont les éléments constitutifs de résultats spectaculaires.

Les habitudes sont le ciment de notre vie. Chacune contribue à bâtir votre amélioration globale. Au début, ces routines minuscules semblent insignifiantes, mais elles se renforcent rapidement mutuellement et alimentent des gains plus importants qui se multiplient à un point qui dépasse de loin le coût de l'investissement initial. Elles sont à la fois petites et puissantes. C'est une pratique ou une routine régulière qui n'est pas seulement facile à mettre en œuvre, mais qui est aussi la source d'un pouvoir incroyable.