





FICHE CHANGER UNE HABITUDE : LE PROTOCOLE EN 4 ÉTAPES



Agir sur le cerveau, pas sur la volonté



CE QUE DIT LA SCIENCE (en 10 secondes)

STRIATUM   → Une habitude vit dans le **STRIATUM**, pas dans la volonté.  → Le contrôle passe du **cortex préfrontal** (décision) au **striatum** (automatisme).  → Durée moyenne : **66 jours** (et non 21). **Fourchette réelle** : 18 à 254 jours.

1 · REPÈRE LE SIGNAL

Quel **contexte** déclenche l'habitude ? (lieu / heure / émotion)




2 · AGIS SUR L'ENVIRONNEMENT

Supprime le signal de la mauvaise habitude.

Ou **ajoute** de la **friction** (étapes en plus, éloigner l'objet). 

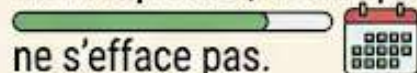
3 · EMPILE LA NOUVELLE

« **Après** [repère quotidien stable], je fais [nouvelle action]. »


Ex : « *Après avoir lancé le café, je fais 2 min d'étirements.* » 


4 · TIENS DANS LA DURÉE


Vise la **régularité** sur 2 à 3 mois, pas la perfection.

Un jour manqué ne casse rien : reprends, le compte ne s'efface pas. 

LES 3 PIÈGES À ÉVITER

Compter sur la **motivation** (la volonté n'est plus aux commandes) 

Croire au « **21 jours** » (aucune base scientifique) 

Logique tout ou rien (un écart ne ruine pas tes semaines d'efforts)  1 écart = 0