

L'ESSENTIEL DES HABITUDES ZEN

MAÎTRISER L'ART
DU CHANGEMENT,
RAPIDEMENT

par Leo Babauta

traduit de l'américain par Claude Séguin



L'excellence est un art que l'on n'atteint que par l'exercice constant. Nous sommes ce que nous répétons chaque jour. L'excellence n'est donc pas une action, mais une habitude.

– *Aristote*

Buvez votre thé lentement et avec révérence, comme si c'était l'axe sur lequel la terre tourne lentement, uniformément, sans se presser vers l'avenir.

– *Thich Nhat Hanh*

Pour mon père, Jose Babauta, dont la passion pour la vérité de l'art a inspiré qui je suis. Et pour mon ami Scott Dinsmore, qui a toujours rêvé grand. Vous me manquez tous les deux.

– *Leo Babauta*

Non-copyright / AUCUN DROIT RÉSERVÉ/ Pas de droit d'auteur/Transfert dans le domaine public. Cette œuvre est marquée comme [CC0 1.0 universel \(CC0 1.0\)](http://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0)



Toutes les idées de ce livre ont été volées et n'ont pas de propriétaire. L'ensemble de ce travail est donc sans copyright et dans le domaine public. Aucune autorisation n'est requise pour copier, réimprimer ou arnaquer joyeusement tout ce que j'ai écrit. Je ne crois pas au droit de nier la liberté des idées. – Léo Babauta

(N. d. T. : Leo Babauta, ironise ici. On ne peut pas « voler » les idées d'un livre, on publie un livre pour diffuser des idées et pour que les lecteurs s'en emparent ; par contre, il est généralement interdit de s'accaparer de la « forme matérielle » que prennent les idées, forme qui est protégée par le droit d'auteur. Mais pas d'interdiction ici, car il n'y a ni copyright, ni droits réservés.)

La présente version française a été traduite, produite en version électronique et est publiée par Claude Séguin 2321 rue de Rozel, Montréal, Québec, Canada, H3K 1S8, courriel : lueurs@gmail.com.

Version PDF : **ISBN** 978-2-9820082-1-2 : L'essentiel des habitudes ZEN.

Version ePUB : **ISBN** 978-2-9820082-0-5 : L'essentiel des habitudes ZEN.

Le présent livre électronique est la traduction de la 2e édition qui date de 2015, publiée par Pipe Dreams Publishing parue sous le titre *Essential Zen Habits*, *Mastering the art of Change*, Briefly par Leo Babauta. ISBN de la version imprimée anglaise : ISBN 10: [098334471X](https://www.isbn-international.org/product/9780983344711) / ISBN 13: [9780983344711](https://www.isbn-international.org/product/9780983344711).

(N. d. T. : En 2014, une première version de ce livre avait été publiée par Pipe Dreams Publishing en version papier et électronique sous le titre *Zen Habits*, *Mastering the Art of Change*. Noter qu'en 2016, le livre a encore évolué en *The Habit Guide* et est disponible entre autres en format Kindle.)

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2021.

L'ESSENTIEL DES HABITUDES ZEN

Maitriser l'art du changement, rapidement

de Leo Babauta

publié originalement en 2015

sous le titre de

**Essential Zen Habits,
Mastering the Art of Change, Briefly**

deuxième édition

**Traduit de l'anglais américain
par Claude Séguin**

[Lueurs](#)

Table des Matières

<u>Préface : Mais pourquoi faire un changement ?</u>	8
<u>INTRODUCTION : LA SEULE ET UNIQUE RAISON POUR LAQUELLE CHANGER UNE HABITUDE DEVIENT UNE LUTTE DIFFICILE</u>	10
<u>Comment utiliser ce livre</u>	13
<u>Les concepts clés à connaître</u>	16
<u>CHAPITRE I : CRÉER UNE HABITUDE</u>	19
<u>Comment choisir une première habitude</u>	19
<u>Deux questions avant de commencer</u>	20
<u>Semaine no 1 –Thème : UN LENT DÉMARRAGE</u>	22
<u>Semaine no 2 –Thème : DES PLAISIRS CONSCIENTS</u>	25
<u>Semaine no 3 –Thème : SURMONTER LA RECHUTE</u>	27
<u>Semaine no 4 –Thème : SE RECONNECTER</u>	30
<u>Semaine no 5 –Thème : ACCUEILLIR L'INCERTITUDE</u>	32
<u>Semaine no 6 –Thème : CHANGER GRADUELLEMENT NOTRE VIE</u>	35
<u>CHAPITRE II : DÉPANNAGE ET DÉBOGAGE</u>	38
<u>J'ai manqué quelques jours, puis je me suis senti tiraillé</u>	39
<u>Je ne trouve pas le temps</u>	42
<u>Les autres ne me soutiennent pas</u>	43
<u>Ne pas faire aussi bien que je l'espérais</u>	46
<u>La responsabilisation ne fonctionne pas</u>	47
<u>Je me sens fatigué, stressé, débordé</u>	48
<u>J'ai fait des erreurs, je me sens coupable d'avoir manqué mon coup</u>	50
<u>CHAPITRE III : SE DÉFAIRE D'UNE MAUVAISE HABITUDE</u>	51
<u>Quand essayer de quitter une mauvaise habitude</u>	52
<u>Suivez vos habitudes et vos déclencheurs</u>	53
<u>Adoptez des habitudes de remplacement</u>	54
<u>Besoins courants et habitudes de remplacement</u>	55

Utilisez les techniques que vous avez apprises	57
Procéder à un changement progressif VS faire un sevrage brutal	58
Lutter contre les impulsions	59
Ce qui se passe quand on échoue	60
Types d'arrêts	61
CHAPITRE IV : DIFFICULTÉS EXISTENTIELLES	65
Au cœur de nos difficultés	66
Atténuer nos difficultés	68
Voir et travailler avec la vraie nature de la réalité	70
Faire face à la perte	72
Faire face au changement dans notre vie	74
Gérer nos frustrations avec les autres	77
Faire face aux problèmes relationnels	79
Gérer notre mal-être intérieur	81
Incertitude sur le chemin de la vie	83
CHAPITRE V : FAITES TOUT SIMPLEMENT CECI	86
Un plan tout simple pour créer de nouvelles habitudes	87
Pratiquer malgré la résistance et l'absence de fondement	90
Créer progressivement un changement de vie	92
Abandonner une mauvaise habitude	94
Gérer les difficultés de la vie	97
Enfin : sur l'amour	99

Préface : Mais pourquoi faire un changement ?

(N. d. T. : Dans une version plus longue de ce livre, Leo Babauta, l'auteur de ce livre, a écrit une réponse à cette question, et j'ai cru bon de l'insérer ici. Mais si le lecteur connaît très bien la réponse, il peut [aller tout de suite à l'introduction](#)).

Avant de regarder comment réussir à changer et comment faire face au changement, on devrait commencer par le commencement et regarder pourquoi changer importe ? Pourquoi mettre toute cette énergie à changer ?

Dans ma vie, la direction et le sens que devrait prendre mon changement m'étaient devenus très évident. J'étais en surpoids, voire obèse ; j'étais un fumeur sédentaire qui était fauché ; mais bien plus, j'étais gravement endetté, coincé dans la procrastination, encerclé de tous côtés par le désordre et la désorganisation, je n'avais pas de temps ni pour ma famille, ni pour ma santé, ni pour écrire. Je voulais changer les choses, parce que je n'étais pas content de moi, mais je ne savais pas comment m'y prendre pour réaliser des changements. J'étais totalement coincé.

Quand j'ai appris comment changer mes habitudes, j'ai réussi à me décoincer. J'ai appris à me connaître, j'ai appris ce qu'était la pleine conscience, j'ai apprécié le processus plutôt que d'être centré uniquement sur le résultat ou l'objectif. J'ai appris à changer ce qui me rendait malheureux au lieu de rester immobilisé dans un borbier. J'ai appris à devenir heureux d'être moi-même, non pas tant parce que j'étais plus en forme ou plus productif, mais surtout parce que je me faisais confiance. J'ai appris à construire cette confiance un pas à la fois.

Ma vie s'est transformée, un petit pas après un autre. Je suis devenu une autre personne.

Ceci dit, la vie n'était pas sans frustrations. Chaque fois que je croyais savoir comment changer mes habitudes, je rencontrais un nouvel obstacle. Et j'étais loin d'être toujours parfaitement capable de faire face aux frustrations.

En créant l'habitude de la pleine conscience, j'ai appris à voir plus clairement ce qui se passait, à faire face à mes frustrations et à pouvoir faire des choix plus conscients.

Je devins plus calme, davantage paisible ; les autres me frustraient moins, tout comme moi-même d'ailleurs. Mes relations se sont améliorées car je devenais un meilleur conjoint, un meilleur ami, un meilleur collègue, et un meilleur père. Je suis bien loin d'être parfait – en passant, la perfection n'existe pas – mais je suis devenu bien meilleur dans mes relations avec les autres et avec moi-même. Je suis plus heureux tant avec les autres qu'avec moi-même.

Voilà des résultats extraordinaires, surtout que je ne les avais ni attendus, ni planifiés. Ils se sont développés de ce que j'ai appris à propos des changements.

On en apprend vraiment beaucoup sur notre façon de travailler, sur les autres et sur la vie et c'est là la raison la plus importante de faire des changements et de s'améliorer à affronter les changements.

Ça a été pour moi une expérience inimaginable d'apprentissage, et ça n'a pas cessé et (j'espère) ça ne cessera jamais.

Je vous souhaite les mêmes expériences d'apprentissage, et j'espère être votre guide sur cette voie.

À FAIRE : VÉRIFIER VOTRE ENGAGEMENT

Un des problèmes très courant auquel les gens font face, c'est qu'ils se disent : « Oh, je devrais commencer à m'entraîner » mais il ne posent pas vraiment le geste essentiel pour commencer. Dans leurs esprits, ils n'ont pas vraiment vaincu l'inertie initiale qui les empêche de commencer. Demandez-vous dans quelle mesure êtes-vous engagé à faire un nouveau changement et à travailler à la réalisation de ce changement dès la semaine prochaine ? (N. d. T. : [L'auteur revient sur cette question dans quelques pages.](#))

(N. d. T. : j'ajouterais qu'il importe aussi que le changement souhaité se matérialise comme une habitude, car tant que le changement souhaité n'est pas installé en tant qu'habitude, on doit faire face à une grande demande d'énergie devant le « ça ne me tente pas aujourd'hui ». Tandis qu'une fois le changement devenu une habitude, ça se fait presque machinalement.)

INTRODUCTION : LA SEULE ET UNIQUE RAISON POUR LAQUELLE CHANGER UNE HABITUDE DEVIENT UNE LUTTE DIFFICILE

« L'art de vivre consiste en un réajustement constant à notre environnement. » – Okakura Kakuzo

Dans notre esprit, il y a un projecteur qui joue constamment un film sur la façon dont nous aimerions que les choses soient : nos idéaux sur le monde et nos attentes sur la façon dont les choses devraient se passer, comment les autres devraient être et comment nous devrions être. Ces scènes ne sont pas basées sur la réalité, mais sont simplement un fantasme que le projecteur a créé à partir de rien.

Or ce fantasme, que j'appelle le *Film Mental*, est ce qui nous empêche de changer nos habitudes. Aussi bien intentionné que soit notre esprit lorsqu'il crée ce fantasme, il fait quand même, naître en nous de la frustration, de la lutte, de mauvais sentiments à notre égard, de la procrastination, de la distraction, etc. En d'autres termes, ce *Film Mental* est au cœur de tous nos problèmes.

Prenons l'exemple de créer une nouvelle habitude ; en théorie, ça devrait être une tâche assez simple. Au fond, c'est de répéter une action après un déclencheur, un stimulus (par exemple, l'habitude d'écrire le matin après le déclencheur qu'est votre café matinal) et le répéter encore et encore jusqu'à ce que cela devienne de plus en plus automatique. Si vous posez la même action après un tel déclencheur tous les jours pendant environ six semaines, vous devriez avoir installé une habitude passablement automatique. Mais faites-le pendant plusieurs mois, et là, ça sera ancré dans votre vie.

Mais alors, si c'est si simple, pourquoi devons nous lutter pour acquérir de nouvelles habitudes ou pour abandonner les vieilles mauvaises habitudes ? Parce que l'esprit est comme un petit enfant – il est en quête constante de réconfort, de plaisir et de contrôle. Cet *Esprit Enfantin* est le scénariste du *Film Mental* projeté sur l'écran de notre esprit ; ce film présente nos vies comme devant être totalement confortables, agréables et ordonnées. L'*Esprit Enfantin* nous propose alors de fuir la réalité de l'inconfort et de la peur et du changement et de la confusion, qui s'opposent totalement au fantasme qui est l'essence du scénario du *Film Mental*.

Malheureusement, créer une nouvelle habitude ou abandonner une vieille habitude ne peut se faire sans une certaine dose d'inconfort. Lorsque nous changeons notre façon habituelle d'agir, cela devient inconfortable – et ce parfois à un degré très important. Le *prit* nous dit que changer une habitude devrait être facile et amusant, mais la réalité

est que nous devons nous aventurer hors de notre zone de confort. Et c'est alors que l'*Esprit Enfantin* se rebelle. Il fait une crise de colère.

Ce *Film Mental* et la rébellion de l'*Esprit Enfantin* ne sont pas seulement au cœur de nos luttes contre le changement d'habitudes ; tous deux sont au cœur de toutes nos luttes. Lorsque nous procrastinons sur un travail important que pourtant nous voulons faire ; lorsque nous évitons de poursuivre nos rêves créatifs parce que nous avons peur de l'échec ; lorsque nous luttons contre une alimentation saine et contre l'exercice ; lorsque nous sommes déçus par d'autres personnes ou de nous-mêmes ou de notre situation de vie... ces conflits sont le résultat de l'action de l'*Esprit Enfantin* et du *Film Mental*.

[Aller à la table des matières](#)

Comment j'ai changé ma vie

Je me suis débattu pendant de nombreuses années avec des problèmes de santé, avec la procrastination, avec les dettes, avec le fait d'être coincé dans des emplois que je n'aimais pas ; j'étais révolté de ne jamais poursuivre mes rêves, d'être en surpoids, de ne pas pouvoir arrêter de fumer, ni de manger de la malbouffe. J'ai combattu à la fois l'*Esprit Enfantin* et le *Film Mental*, mais je ne savais pas pourquoi je me débattais. Qu'est ce qui n'allait pas avec moi ?

J'ai essayé plusieurs fois de changer toutes mes habitudes et je réussissais parfois pour une semaine, voire deux, mais ça finissait toujours dans l'échec et la culpabilité. J'ai fini par me sentir encore plus mal dans ma peau.

J'ai finalement surmonté ce cycle d'échec et de culpabilité en me concentrant complètement sur un seul changement d'habitude (arrêter de fumer) et en ne laissant pas mon *Esprit Enfantin* fuir l'inconfort que je ressentais. Ce fut une lutte terrible, mais j'ai appris que je n'avais pas besoin d'écouter, ni d'obéir à cet *Esprit Enfantin*, même si cela engendrait l'enfer. En fin de compte, toutes ces lamentations insupportables n'étaient que du bruit.

Je me suis prouvé que je pouvais surmonter ma propre résistance : j'ai appris à me détourner du *Film Mental* pour embrasser la réalité à laquelle je faisais face. Le moment que je vivais était sublime.

J'ai également appris à changer mes habitudes progressivement, par petites étapes pour que l'*Esprit Enfantin* ne se rebelle pas aussi violemment. Une habitude à la fois, j'ai ensuite entrepris de changer mes habitudes alimentaires lentement, sur de longues périodes. Un changement à la fois, j'ai pu commencer à courir, commencer à écrire le matin, démarrer une entreprise, commencer à rembourser mes dettes et à épargner et même à investir, commencer à me débarrasser du bazar inutile qui m'encombrait. Je suis devenu un minimaliste ; je suis aussi devenu un auteur qui ne se contente pas d'écrire, mais qui est publié... un végétalien... un marathonnier et plus encore.

Tout cela en apprenant à gérer l'*Esprit Enfantin*.

J'aimerais partager ce que j'ai appris avec vous, au moyen de ce petit volume de méthodes savamment concoctées. Je vous mets au défi de travailler avec moi sur ces compétences au cours des six prochaines semaines.

Comment utiliser ce livre

J'ai écrit une version longue de ce livre en 2014, mais pour cette deuxième édition, j'ai décidé de laisser tomber les chapitres soigneusement élaborés, avec leurs histoires et leurs longues explications. Pour cette édition, je ne voulais pas jouer dans la dentelle, mais juste aller à l'essentiel.

Ainsi, en m'inspirant d'un article de blogue de l'auteur Derek Sivers <https://sive.rs/>, j'ai condensé la première version de ce livre en une série d'instructions du genre : « Suivez simplement ces étapes ». Je vais vous expliquer les consignes, mais je n'entrerai pas dans un long raisonnement, ni dans des récits. Je suppose que vous êtes prêt à faire un changement et que vous me faites confiance pour vous dire ce que j'ai trouvé et ce qui fonctionne. Je suppose que vous allez faire de votre mieux pour mettre en œuvre ces étapes.

En retour, vous obtiendrez tout ce que j'ai appris sur le changement d'habitudes et comment faire face à vos luttes dans un petit livre que vous pourrez lire en y consacrant quelques minutes par jour, ou tout d'un trait en une seule journée si vous le souhaitez.

Vous pouvez le lire comme bon vous semble, mais je vous recommande ce qui suit :

1. Réservez 10 minutes chaque matin et lisez le paragraphe du jour.
2. Créez une nouvelle habitude pour les six prochaines semaines (ne vous lancez pas maintenant dans l'abandon d'une habitude bien ancrée).
3. Suivez les objectifs hebdomadaires que j'ai définis dans ce livre, pour installer votre nouvelle habitude.
4. Lisez ensuite les chapitres : [II Dépannage](#), [III Abandonner une mauvaise habitude](#) puis [IV Luttes existentielles](#).
5. Enfin, terminez le tout avec le dernier [chapitre: V Faites tout simplement ceci](#), qui est un condensé de tout ce livre en quelques pages de brèves instructions. Ce dernier chapitre pourra vous servir de résumé à consulter plus tard afin de poursuivre ce travail sur d'autres habitudes.

Dans ce livre, je vais vous donner une méthode pour gérer l'*Esprit Enfantin* et le *Film Mental*. Si vous pratiquez la méthode au cours des six prochaines semaines et au-delà, cela vous aidera non seulement à devenir meilleur à changer vos habitudes, mais aussi à faire face à la procrastination et aux difficultés de la vie.

Retenez que ce livre ne traite pas tant de la façon de devenir une meilleure personne, mais plutôt de la façon de supprimer les choses qui encombrant votre chemin.

(N. d. T. : mon cheminement a été en partie différent. J'en ai discuté avec des amis qui comme moi ont eu des problèmes d'addiction à l'alcool et à des drogues. On ne peut pas nier qu'une bonne partie de l'addiction à l'alcool à des drogues et à des comportements autodestructeurs croît sur un sol fertile en mauvaises habitudes. En ce sens ce livre est parfaitement pertinent dans ces cas.

Par ailleurs, moi et certains de mes amis avons commencé par l'arrêt de la consommation de ces substances qui nous étaient franchement nocives, ce qui va à l'encontre des recommandations de Leo Babauta. Mais, franchement, je ne crois pas que nous aurions pu faire d'autres changements dans nos vies si nous n'avions pas d'abord commencé par arrêter de consommer ces psychotropes, car elles modifient gravement notre psychisme. En ce sens, le soutien d'un groupe d'appartenance est vraiment très aidant, sinon essentiel: en fait, c'est notre expérience. Si vous avez une addiction à une substance qui modifie en profondeur votre façon de voir la réalité, il est fort possible que vous deviez vous attaquer d'abord à ce problème.

Oui, dans ces comportements d'addiction, il y a aussi la dimension de l'habitude qu'il nous faut considérer et il y a plusieurs bonnes habitudes à installer et de mauvaises habitudes à changer et pour ce faire, le présent livre de Babauta est un trésor inestimable.

Le changement de nos habitudes est un vaste sujet et il y a d'autres ouvrages et approches qui pourraient aussi vous aider. Voici quelques titres qui m'ont inspirés :

- Scientific American Editors, BREAKING BAD (HABITS), Finding Happiness through Change / 2014, une collection d'articles de la revue Scientific American, ISBN: 978-1-4668-5895-4)
- Prochaska, James O., CHANGING FOR GOOD / James O. Prochaska, John C. Norcross, Carlo C. DiClemente, March 2010, publié par HarperCollins e-books, EPub Edition ISBN: 978-0-06-201038-4. (Cet ouvrage s'intéresse particulièrement aux dépendances à des substances et à des comportements.)
- Foroux, Darius, THE ROAD TO BETTER HABITS, A Short Guide to Help Transform Your life by Transforming Your Habits / 2019, Publié par Darius Foroux, disponible à : <https://dariusforoux.com/>
- Clear, James, ATOMIC HABITS, An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones / 2018, Publié par Avery - Penguin Random House LLC, ISBN 978-0-7352-1129-2)

[Aller à la table des matières](#)

Le défi : s'engager à faire un petit changement

Maintenant, je vous lance un défi : engagez-vous à lire une brève section de ce livre chaque jour ; il s'agit généralement de devoirs quotidiens qui sont courts : juste un seul paragraphe. De plus, engagez-vous à faire un seul petit changement dans votre vie tout au long de la lecture de ce livre, mais ne commencez pas le changement tout de suite !

Chaque section à lire est brève et les devoirs sont faciles. Au total, lecture et devoirs devraient prendre environ 10 minutes par jour.

Ce défi est essentiel pour tirer parti de ce livre ; si vous appliquez les idées en passant à l'action, vous les intégrerez par la pratique. Vous serez sans doute tenté de lire le livre sans agir, et si vous le faites, vous perdez votre temps.

Alors, êtes-vous prêt à relever le défi ? Si vous l'êtes, prenez la décision dès maintenant d'installer un seul petit changement tout au long de la lecture de ce livre. Ne commencez pas avant le jour 6 de la semaine numéro un, mais dès aujourd'hui vous pouvez vous engager fermement envers vous-même à faire ce changement.

[Aller à la table des matières](#)

Les concepts clés à connaître

Au lieu de développer un chapitre pour chacun de ces concepts, je vous les présente très brièvement. Vous les utiliserez tout au long de ce livre :

1. **Le Film Mental.** C'est le fantasme que votre esprit produit dans votre tête sur la façon dont les choses devraient se passer. Ce fantasme pourrait illustrer combien belle serait votre vie si vous aviez l'habitude de méditer, ou si vous mangiez sainement ou encore si vous vous mettiez en forme en pratiquant le « Crossfit ». Ce fantasme pourrait révéler à quel point vous devriez être discipliné, productif ou concentré. Il peut aussi s'agir de la considération que les autres devraient avoir à votre égard, de la façon dont ils devraient idéalement se comporter ou combien formidable est votre vie. Ces fantasmes ne sont pas vrais, bien sûr, mais votre esprit y croit quand même, car il souhaite vraiment qu'ils soient vrais. On a l'impression qu'ils devraient être réels. Malheureusement, ces *Films Mentaux* nous empêchent d'apprécier notre vie et de faire des changements sains, nous nous sentons tirillés, écartelés.
2. **L'Esprit Enfantin.** C'est la partie de notre esprit qui se plaint de la façon dont les choses sont, qui craint l'inconfort, qui veut juste du plaisir et du confort, qui ne veut pas que les choses soient difficiles. C'est comme un petit enfant qui fait une crise de colère chaque fois que les choses se déroulent différemment de ce qu'il souhaite. Nous avons tous en nous-mêmes cet *Esprit Enfantin*, et dans ce livre, vous apprendrez à gérer cette partie de vous-mêmes.
3. **La pleine conscience.** Dans ce livre, nous utiliserons le terme « pleine conscience » non pas comme un terme général désignant « vivre dans le moment présent », mais pour désigner deux méthodes : 1) se tourner vers notre intérieur et observer le *Film Mental*, la résistance de notre *Esprit Enfantin*, l'envie de laisser tomber, l'émotion avec laquelle nous éprouvons de la difficulté ; 2) puis, se détourner du *Film Mental* pour faire face à la réalité dans laquelle nous baignons, et enfin apprécier notre réalité.
4. **L'absence de fondement.** J'ai volé le concept d'« absence de fondement » à la professeure bouddhiste Pema Chödrön. Ce concept décrit la sensation de ne pas avoir de sol solide sous vos pieds - par exemple, lorsque vous perdez votre emploi ou qu'un être cher meurt. Vous êtes à la dérive en mer, sans ancre, ni amarre. Et en fait, cela nous arrive constamment, que ce soit dans les grandes ou les petites choses. Chaque fois que nous ressentons de la résistance, de l'insatisfaction, de la frustration, de la tristesse, de l'incertitude, de la peur, du doute, de la perte, du mécontentement envers nous-mêmes... nous vivons une forme d'absence de fondement. Dans ce livre, nous examinerons les moyens de gérer l'insatisfaction et le manque de fondement qui s'insinuent dans nos vies.

(N. d. T. : J'ai traduit l'expression « groundlessness » par « absence de fondement ». Littéralement, ce serait la « sensation de perdre pied », manquer de certitude. Elle est associée à la notion bouddhiste d'impermanence ; mais quelle est la différence ? L'impermanence réfère à *une caractéristique objective de la nature des choses* : tout change, tout bouge, rien ne dure, tout passe. Tandis que l'absence de fondement est *la sensation que nous ressentons devant l'impermanence*, devant la réalité que tout peut s'écraser, nous perdons pied émotionnellement car nous aimerions pouvoir nous appuyer sur quelque chose de solide, de durable qui ne nous laisserait jamais tomber. La vie même étant impermanente, nous allons nécessairement être confronté à des pertes, des décès, des abandons, des échecs, nous allons perdre pied.)

5. **La résistance.** Si nous procrastinons ou si nous ne suivons pas notre programme d'exercice, c'est à cause de la résistance. *L'Esprit Enfantin* se plaint d'avoir à faire quelque chose, il se plaint d'une situation, il se plaint de quelqu'un d'autre... parce que cette personne, cette tâche ou cette situation ne correspond pas au *Film Mental* : alors nous ressentons de l'inconfort. Nous allons apprendre à faire face à cette résistance, qui est bien sûr une autre forme d'absence de fondement.
6. **L'autocompassion.** Nous avons tous éprouvés de la compassion pour les autres – nous avons souhaité que leur souffrance ou leur insatisfaction prenne fin, qu'ils puissent trouver la paix, le bonheur, le contentement. C'est un beau souhait, et cela nous fait ressentir et agir plus gentiment envers les autres. Dans ce livre, nous essaierons de pratiquer cette compassion envers nous-mêmes, comme moyen de gérer *l'Esprit Enfantin*, l'insatisfaction et la résistance.
7. **L'intention.** Lorsque vous vous apprêtez à faire quelque chose - disons écrire un livre ou avoir une conversation avec quelqu'un - vous pouvez formuler une intention avant d'aborder cette activité, afin de vous centrer sur ce que vous espérez faire pendant l'activité. Par exemple, vous pourriez avoir l'intention d'aider les gens avec compassion pendant que vous écrivez votre livre. Cela ne signifie pas nécessairement que vous pensez réellement que les choses se passeront de cette façon (vous pourriez bien n'aider personne), mais cela signifie que vous apportez consciemment l'intention d'aider en entreprenant cette activité. Cette intention donne forme à votre approche, à comment vous vous sentez et comment vous agissez pendant l'activité.

Ces brefs paragraphes ne sont qu'une introduction aux idées centrales de ce livre. Nous les développerons au fur et à mesure que nous avancerons dans ce livre et vous les approfondirez dans des contextes variés et vous deviendrez plus familier.

[Aller à la table des matières](#)

CHAPITRE I : CRÉER UNE HABITUDE

Dans ce chapitre, nous travaillerons ensemble pour créer une nouvelle habitude au cours des six prochaines semaines. Nous aborderons les bases de la création d'une habitude en nous concentrant sur un domaine clé chaque semaine, avec des objectifs quotidiens. À la fin de ce chapitre, vous devriez savoir comment créer une nouvelle habitude et être capable de pratiquer ces étapes en les appliquant sur des habitudes toutes nouvelles.

Comment choisir une première habitude

Vous n'allez pas choisir aujourd'hui une habitude avec laquelle travailler dans ce livre, mais nous devrions parler du genre d'habitude à choisir. L'habitude doit être *facile*, elle doit être une *nouvelle* habitude (n'essayer pas d'abandonner une vieille habitude maintenant) et elle doit être *quelque chose que vous pouvez faire une fois par jour*.

Ce serait alors une habitude idéale pour commencer, car vous ne ferez pas face à autant de résistance que si vous choisissiez une habitude très difficile (ce qui serait le cas si vous choisissiez une routine d'exercices difficiles, par exemple) ou de quitter une habitude fortement enracinée (comme le tabagisme ou la dépendance à Internet).

Voici des exemples d'habitudes adéquates sur lesquelles travailler pour commencer :

- marcher pendant cinq minutes ;
- faire dix pompes ;
- faire du thé le matin ;
- méditer pendant quelques minutes ;
- écrire quelques paragraphes chaque jour ;
- esquisser une illustration, quelque chose de simple ;
- rédiger votre journal personnel ;
- manger un légume au déjeuner ;
- trouver cinq objets inutiles et qui traînent à recycler / donner ;
- boire un verre d'eau le matin ;
- mettre les vêtements dans le panier après la douche.

Notez qu'aucun des éléments que je viens d'énumérer n'est vraiment difficile (mais si pour vous, il y en a qui vous semble difficiles, ne les choisissiez pas). Vous ne voulez pas choisir quelque chose de difficile comme « vider la boîte de réception des courriels

tous les matins » ou « désencombrer toute la maison en une semaine » ou « ne manger uniquement que des légumes et des aliments entiers non transformés industriellement, aucune malbouffe ». Ces dernières sont des habitudes beaucoup plus difficiles à installer et ce ne sont pas de bonnes habitudes à choisir pour le moment.

Abandonner une habitude ou commencer une habitude positive ?

Un autre type d'habitude à ne pas choisir pour le moment est l'habitude négative : ne pas faire quelque chose (comme ne pas consulter les médias sociaux) ou abandonner une mauvaise habitude (comme fumer ou magasiner). Nous aborderons ce type d'habitudes au [Chapitre III Abandonner une mauvaise habitude](#), mais pour l'instant, choisissez une action positive (« faire 10 pompes ») plutôt qu'une action négative (« ne pas céder aux distractions »). Si quelqu'un peut vous voir faire l'action, c'est une habitude positive.

La raison en est que l'abandon des vieilles habitudes est un peu plus compliqué. Cesser de fumer nécessite toutes les mêmes étapes que d'installer une nouvelle habitude positive, mais ça vous oblige également à faire face aux pulsions et à la résistance de quitter l'ancienne habitude. C'est donc une pratique plus avancée, et il vaut mieux commencer par le commencement, c'est-à-dire par les bases.

[Aller à la table des matières](#)

Deux questions avant de commencer

Voici deux questions courantes qui se posent à mesure que les gens suivent les étapes des jours et des semaines qui viennent.

Q : Pourquoi n'y a-t-il que six jours dans chacune des semaines du chapitre suivant ?

R : Je ne veux pas vous submerger avec trop de choses à faire, alors j'ai rendu chaque jour rapide à lire et facile à faire, et je vous ai donné un jour de congé chaque semaine. Mais si vous avez manqué une journée, vous pouvez profiter de cette journée de congé pour vous rattraper, si vous le souhaitez.

Q : Que faire si je passe une journée sans mettre mon habitude en pratique ?

R : C'est tout à fait normal ! Pratiquez la technique consistant à ne pas vous attacher au *Film Mental* ; n'essayez pas de tout faire à la perfection, mais tirez simplement la leçon de ce qui s'est passé et continuez. Le plus important est de continuer. N'arrêtez pas simplement parce que vous avez manqué un jour, voire deux ou même trois.

Je vous recommande fortement à vous attendre à des imperfections. Vous n'installerez pas cette nouvelle habitude parfaitement – personne ne le fait. Attendez-vous donc à

avoir des ratés, considérez cela comme une partie du processus et profitez simplement de l'aventure.

[Aller à la table des matières](#)

THÈME DE LA SEMAINE no 1 : UN LENT DÉMARRAGE

Au cours des six prochaines semaines, je vous mets au défi de pratiquer *une seule habitude* quotidiennement, d'avoir un objectif différent chaque semaine, et de faire vos devoirs six jours par semaine. Mais, ne commencez pas tout de suite à pratiquer votre habitude. L'objectif de cette semaine est « Un lent démarrage » : nous nous préparons à installer l'habitude, tout en commençant le plus facilement possible. Essayez de faire un devoir par jour, tout en vous accordant un jour de relâche chaque semaine. Remarque : si vous manquez plusieurs jours, ce n'est pas grave, continuez et reprenez là où vous vous êtes arrêté ; nous n'avons pas d'échéance !

Jour 1 : choisir une nouvelle habitude

Aujourd'hui, j'aimerais que vous choisissiez simplement une nouvelle habitude sur laquelle travailler. Pour des conseils sur le choix d'une habitude qui convienne, reportez-vous à la section précédente : [« Comment choisir une première habitude. »](#) Pensez à quelque chose qui serait facile, tout en étant un changement positif et significatif. Quelque chose qui vous tient vraiment à cœur et qui est lié à un objectif important pour vous. Mais ne commencez pas tout de suite, attendez le jour six !

Jour 2 : faire un vœu

Aujourd'hui, réfléchissez à votre intention à l'égard de cette nouvelle habitude. Pourquoi est-ce que vous avez choisi cette habitude ? Cette raison vous semble-t-elle vraiment importante, est-elle liée à l'un de vos objectifs les plus profonds ? Est-ce un acte de compassion pour vous-même ou pour les autres ? Identifier votre motivation à faire ce changement, puis identifiez clairement votre intention en choisissant ce changement. Maintenant, engagez-vous envers vous-même à honorer ce choix – allez-y à fond et promettez-vous de ne pas vous laisser tomber. Écrivez ce vœu quelque part où vous pouvez le voir chaque jour, et respectez-vous en tenant à ce vœu au maximum de vos capacités.

Jour 3 : créer une toute petite habitude

Nous avons fait un grand vœu à l'égard de cette habitude, mais maintenant nous allons transformer cette habitude pour la faire aussi petite que possible. Même si nous n'allons pas commencer tout de suite, j'aimerais qu'aujourd'hui vous réfléchissiez à la manière de faire de cette habitude une habitude aussi facile que possible quand vous commencerez à la pratiquer. Pouvez-vous la réduire à une seule minute par jour ? Par exemple, si votre habitude est la méditation ou l'écriture, pouvez-vous dire que pendant la première semaine environ, vous vous contenterez de la faire pendant une seule minute par jour ? Certes, une fois que vous aurez pris le rythme, vous pourrez la

laisser croître, mais pour commencer, essayez de trouver jusqu'où vous pouvez la faire vraiment brève.

Jour 4 : créer un espace

Aujourd'hui, j'aimerais que vous créiez un espace pour vous centrer sur ce changement que vous allez faire. Si cette habitude doit être une priorité, vous devez lui réserver du temps. Mais quand la pratiquerez-vous ? Moi, je préfère la faire le matin, car si c'est important, vous voulez que cela passe avant tout le travail et toutes les autres activités que vous devez faire. Mais, il vous appartient de déterminer quel est le meilleur moment pour vous. Cependant, faites-en une priorité et prévoyez un moment où vous pourrez réserver au moins dix minutes pour pratiquer cette habitude – même si vous ne la faites que pendant une minute pour commencer, il est bon d'avoir un coussin. Considérez ces dix minutes comme un espace sacré, qui ne peut pas être violé en vérifiant un petit quelque chose sur l'Internet ou en effectuant en même temps une autre tâche qui pourrait très bien être accomplie plus tard. Pendant ce moment, vous vous concentrerez totalement sur votre nouvelle habitude et ses devoirs.

Jour 5 : définir un déclencheur et un rappel

Dans l'introduction, j'ai mentionné l'idée d'utiliser un déclencheur – quelque chose qui est déjà dans votre routine et auquel vous allez lier cette habitude. Pour devenir automatique, une nouvelle habitude doit être liée à un déclencheur. En répétant encore et encore *la séquence déclenchement + habitude*, vous créez un rythme qui ressemble au rythme cardiaque (pa-pum, pa-pum !) qui s'imprègne dans votre esprit. Donc aujourd'hui, avant de commencer à pratiquer votre habitude, trouvez un déclencheur que vous faites déjà chaque jour. Si vous pensez que vous n'avez pas vraiment de routine, vous pourriez écrire tout ce que vous faites le matin et voir s'il y a quelque chose dans cette liste qui conviendrait et que vous faites tous les jours. Voici quelques possibilités : prendre votre café du matin, ouvrir/allumer votre ordinateur ou votre tablette, prendre une douche, vous brosser les dents, vous réveiller, vous rendre au travail, rentrer du travail, déjeuner (ou dîner ou souper), aller au lit. Après avoir choisi un déclencheur, écrivez un mot sur un morceau de papier qui vous le rappellera et placez-le près de l'endroit où se produit le déclencheur (ex. : près de la cafetière, si le déclencheur est de prendre un café). Ce rappel vous sera utile dès demain, au moment où vous commencerez à pratiquer votre nouvelle habitude.

Jour 6 : commencer doucement

Aujourd'hui, c'est le jour où vous commencez à pratiquer votre nouvelle habitude. Enfin ! Pour commencer, j'aimerais que vous adoptiez ce que j'appelle la stratégie du minimum non négociable - la plus petite version de l'habitude, qui ne vous empêche pas d'en faire plus, mais qui est le strict minimum dont vous avez besoin pour réussir.

Pour la semaine prochaine (à un jour ou deux près), pratiquez votre nouvelle habitude pendant une minute environ, mais faites-le juste après votre déclencheur. En effet, le faire pendant une minute semblera idiot, mais il est important de faire que cette habitude soit aussi facile que possible pendant la première semaine de pratique, afin de vaincre la résistance de l'*Esprit Enfantin*. C'est cette stratégie que j'ai utilisée quand j'ai commencé à courir – tout ce que j'avais à faire pour appliquer *la stratégie du minimum non négociable*, c'était de lacer mes chaussures de course et de sortir dehors. C'était si facile qu'il m'était impossible de m'y opposer. En pratiquant votre habitude, essayez d'en profiter pleinement en étant le plus présent possible, puis félicitez-vous d'avoir respecté votre vœu ! Vous devriez également pratiquer votre nouvelle habitude le jour sept si vous le pouvez, en vous centrant uniquement sur le lancement de cette nouvelle habitude.

[Aller à la table des matières](#)

THÈME DE LA SEMAINE no 2 : DES PLAISIRS CONSCIENTS

Cette semaine, vous allez continuer à pratiquer votre nouvelle habitude pendant une minute par jour ; mais au moment même où vous la pratiquez, soyez pleinement conscient, ressentez de la gratitude et du plaisir. Essayez de pratiquer votre habitude tous les jours de cette semaine.

Jour 1 : profiter de l'habitude

Nous avons tendance à traiter une habitude comme une corvée et à nous précipiter pour passer à la prochaine chose que nous avons à faire. Remarquez votre précipitation pour passer à autre chose et essayez plutôt de ralentir et de bénéficier de cette habitude. Souriez. Tirez profit du processus d'apprentissage et au terme de votre pratique, constatez le sentiment d'accomplissement que vous vivez. Plus vous pouvez vous donner cette rétroaction positive tout au long de l'installation de votre nouvelle habitude, mieux c'est, car c'est précisément le renforcement positif qui vous permet d'installer cette habitude au fil du temps.

Jour 2 : être conscient de votre *Film Mental*

Pendant que vous pratiquez votre habitude aujourd'hui, réfléchissez à ce que votre *Film Mental* dit de cette habitude. Quel idéal ou fantasme avez-vous à propos de cette habitude ? Quelle histoire vous racontez-vous ? Maintenant, tournez votre attention vers la réalité de votre pratique de cette habitude et explorez avec curiosité ce à quoi ressemble votre habitude en réalité.

Jour 3 : se centrer sur la gratitude

Continuez à être curieux et à explorer ce à quoi ressemble réellement cette habitude en réalité, par opposition à votre *Film Mental*. Recherchez de petites choses à apprécier dans cette réalité. Souriez et ressentez de la gratitude pour ces petites choses et pour l'opportunité que vous vous donnez de pratiquer cette habitude. La gratitude est un excellent antidote à la résistance et nous pouvons la pratiquer quotidiennement, en particulier lorsque notre *Esprit Enfantin* commence finalement par se rebeller contre la pratique de cette habitude.

Jour 4 : pratiquer en pleine conscience

Pendant le court moment que vous prenez aujourd'hui pour pratiquer votre habitude, dirigez l'éclairage de votre pleine conscience sur cette pratique. Soyez conscient de votre respiration, puis de votre corps, de votre environnement, de toutes les autres sensations associées aux mouvements que vous faites lorsque vous pratiquez votre habitude. Appréciez tout ce qui est merveilleux dans cette habitude afin que l'habitude elle-même devienne votre récompense.

Jour 5 : réfléchir (aller jusqu'à rédiger votre journal à ce sujet – optionnel)

Aujourd'hui, continuez à pratiquer en pleine conscience votre habitude, en identifiant vos sentiments de gratitude et d'appréciation. Lorsque vous avez fini de pratiquer votre habitude, prenez une minute pour réfléchir aux moments des derniers jours durant lesquels vous avez pratiqué. Comment cela s'est-il réellement passé, en comparaison à ce que vous appréhendez à ce sujet avant de commencer ? Qu'avez-vous appris ? Qu'appréciez-vous ? Quels obstacles avez-vous rencontrés et avez-vous découvert des moyens de les surmonter à mesure que vous avancez ? Envisagez d'écrire une courte entrée dans votre journal personnel à propos des réponses que vous donnez à ces questions. Tout ceci consolidera votre apprentissage. Envisager la formation d'habitudes comme un processus d'apprentissage, comme un moyen d'en apprendre davantage sur vous-même, sur votre esprit, sur la pleine conscience, sur la résistance et plus encore.

Jour 6 : passer à une pratique d'habitude de deux minutes

Si tout s'est bien passé cette semaine et que vous n'avez pas lutté ou abandonné cette habitude pendant plus d'une journée, je vous recommande de prolonger cette pratique à deux minutes par jour. Mais si vous avez eu du mal, restez-en à une minute. Ces durées sont des minimums – si vous vous sentez inspiré, n'hésitez pas à prolonger un peu plus, mais jamais au point que cela ne devienne difficile. Ce lent processus d'élargissement de l'habitude petit à petit aide à surmonter la résistance de l'esprit au changement et à l'inconfort. Chaque étape n'est pas difficile, donc votre esprit ne se rebelle pas beaucoup. Peu à peu, cette habitude devient votre nouvelle normalité et votre zone de confort s'élargit petit à petit.

[Aller à la table des matières](#)

THÈME DE LA SEMAINE no 3 : SURMONTER LA RECHUTE

Cette semaine est souvent la semaine où certains arrêtent de pratiquer leur habitude, même s'ils ont été assez motivés et ont réussi les deux premières semaines. Pourquoi ? À cause de la concentration et des efforts continus, l'esprit se fatigue et veut tout arrêter pendant cette phase que j'appelle « la rechute ». Vous ne la rencontrerez peut-être pas cette semaine, mais nous allons quand même vous entretenir de la rechute car cela pourrait être utile lors de futurs changements d'habitudes. Alors, pratiquez votre habitude chaque jour cette semaine, et si tout se passe bien, n'hésitez pas à ajouter au milieu de la semaine deux minutes de plus à *votre minimum non négociable* (ce qui fait un total de quatre à cinq minutes). Mais si vous avez du mal, restez-en à deux minutes.

Jour 1 : remarquer votre résistance

Au moment où vous pratiquez votre habitude aujourd'hui, observez toute résistance qui pourrait se pointer le bout du nez. Ou encore, réfléchissez à une résistance qui vous est venue récemment à l'esprit. Si vous ressentez l'envie de faire autre chose, c'est l'*Esprit Enfantin* qui résiste à l'inconfort. Soyez curieux : à quoi ressemble cette résistance ? Existe-t-il un moyen d'accepter la chose à laquelle vous résistez, d'accepter l'inconfort, de vous y détendre et de trouver de la gratitude pour cela ? Qu'est-ce qui est bon dans l'inconfort ?

Jour 2 : contourner le désagrément d'avoir raté un jour

Il est possible que vous ayez déjà manqué une journée de pratique de votre habitude... sinon, vous le ferez probablement dans la semaine qui vient ou dans celle d'après. Lorsque vous manquez un jour ou deux, vous pouvez soit vous sentir mal à ce sujet et éventuellement dérailler complètement, ou encore vous pouvez contourner la question et ne pas en faire un gros problème. Il y aura toujours des perturbations – dues aux voyages, aux crises, aux grands projets de travail, à l'épuisement, à l'oubli, à la maladie, à d'autres priorités qui surgissent – et ces perturbations conduisent souvent les gens à abandonner l'installation d'une nouvelle habitude. Une compétence clé dans l'art d'acquiescer de nouvelles habitudes est d'apprendre à contourner les perturbations et à poursuivre notre chemin. Laissez tomber le *Film Mental* qui vous suggère de faire les choses parfaitement et accueillez plutôt à bras ouvert le nouveau panorama auquel vous devez vous adapter. Même si vous n'avez pas encore manqué une seule journée, commencez à adopter dès aujourd'hui une mentalité de contournement plutôt que d'affrontement.

Jour 3 : surmonter une crise de motivation

Pour les prochains jours, soyez attentif à votre niveau de motivation – est-il aussi élevé que lorsque vous avez commencé ? S'il plonge, c'est probablement parce que la réalité de faire cette habitude pendant aussi longtemps ne correspond pas au scénario de votre *Film Mental*. Voilà une merveilleuse occasion de vous détourner de vos attentes à l'égard de l'acquisition de cette habitude et d'apprendre que bien d'autres choses peuvent vous motiver en dehors de votre *Film Mental*. Il existe bien d'autres source de motivations à explorer : la joie de faire, la curiosité, la fierté d'accomplir, le sentiment de ténacité, la capacité de tenir à quelque chose de difficile, l'amour d'apprendre, la connexion avec un sens plus profond, l'aide qu'on peut apporter aux autres, la pratique de la pleine conscience, apprendre à venir à bout d'une difficulté. Ce sont toutes de grandes motivations à explorer et qui sont forts utiles pour n'importe quelle démarche ou projet.

Jour 4 : pratiquer l'auto-compassion

Si vous avez lutté, résisté, eu envie de laisser tomber, étiez mal à l'aise, déçu... à l'évidence, il s'agit de différentes formes d'insatisfaction. Si vous avez ressenti ce genre d'insatisfaction depuis que vous essayez d'installer une nouvelle habitude, travaillez sur ces sentiments difficiles en même temps que vous pratiquez votre nouvelle habitude. Portez votre attention sur l'émotion associée à votre difficulté. Explorez l'émotion au lieu de tenter de l'éviter. Après une minute ou deux à porter votre attention sur ce sentiment de lutte, donnez-vous de la bienveillance, comme vous le feriez pour reconforter un ami qui se débattrait ou qui souffrirait. Si vous n'avez pas lutté lorsque vous avez pratiqué votre habitude, identifiez d'autres émotions difficiles qui ont surgies en vous et pratiquez avec elles.

Jour 5 : réfléchir à nouveau, se rajuster

Une fois la pratique de votre habitude terminée, prenez une minute pour réfléchir à nouveau sur cette semaine de pratique. Comment est-ce que ça a été et avez-vous réussi ? Qu'avez-vous appris ? De quoi êtes-vous reconnaissant ? Quels obstacles avez-vous rencontrés et que pouvez-vous faire pour les surmonter ? Vous pourriez peut-être écrire quelques mots dans votre journal sur ces observations. Si vous avez commis des erreurs, améliorez votre méthode en identifiant où ça a mal été, en tirant des leçons de ces erreurs et en procédant à des ajustements. L'échec devient alors un super professeur.

Jour 6 : rester dans l'absence de fondement

En travaillant sur une habitude, nous sommes confrontés à une absence de fondement. Nous pensons que la pratique de l'habitude ira d'une certaine manière,

mais en réalité, nous nous perdons très souvent. Nous sommes confrontés à l'incertitude, au désir de vouloir tout arrêter, à la crainte de ne pas procéder correctement. C'est normal. Au fur et à mesure que vous pratiquez votre habitude, entraînez-vous à demeurer avec ces émotions, plutôt que d'essayer de les éviter en vous distrayant. Remarquez les sentiments d'inconfort et d'incertitude et restez avec eux. Apprenez à les connaître. Devenez intime avec ces sentiments. C'est une pratique que vous pourriez mettre à l'essai durant les semaines à venir.

[Aller à la table des matières](#)

THÈME DE LA SEMAINE no 4 : SE RECONNECTER

Cette semaine, il s'agit de revenir sur certaines idées que nous avons déjà mises en pratique, de nous recentrer sur ces idées et de renouer avec elles. Continuez votre habitude chaque jour, avec cette attention renouvelée.

Jour 1 : quitter la troisième fois

Notez l'envie d'arrêter de pratiquer votre habitude après avoir commencé. Habituellement, nous obéissons à une telle envie sans même y réfléchir. Remarquez l'impulsion de vous lever et d'arrêter... mais non, ne la suivez pas. Observez-la, mais n'agissez pas. Faites une pause et notez cette envie, puis continuez à pratiquer votre habitude. L'envie disparaîtra et, du coup, vous constaterez que ne pas la suivre n'est pas la fin du monde. Puis quand elle revient encore une fois, ne la suivez pas non plus. Prenez en bonne note, mais faites une simple pause et laissez-la repartir. Et quand l'envie d'arrêter survient une troisième fois... allez-y et arrêtez. Vous l'avez bien mérité, après ne pas avoir suivi l'envie deux fois. Essayez d'« arrêter, mais seulement la troisième fois » toute la semaine.

Jour 2 : renouer avec votre pourquoi

Aujourd'hui, nous faisons une pause un moment pour nous rappeler notre intention d'installer cette habitude, notre raison profonde de la faire. Il est bon de renouer avec ce « pourquoi » avant de pratiquer l'habitude chaque jour. Pensez à la première semaine, lorsque vous avez émis votre vœu : quelle était votre intention ? Pourquoi était-ce important pour vous ? Si c'est pour vous aider ou pour aider les autres, pensez à ces personnes (ou à cette personne) maintenant et gardez-les à l'esprit lorsque vous pratiquez votre habitude.

Jour 3 : renouer avec le moment

Au moment où vous commencez à pratiquer votre habitude, reconnectez-vous à votre intention, puis détournez-vous de votre *Film Mental*, tout en vous tournant vers le moment qui vous attend. C'est comme ouvrir les yeux et voir ce qu'il y a devant vous pour la première fois, surtout si vous étiez perdus dans vos pensées. Regardez tout autour de vous et appréciez vos moindres gestes et tout ce qui vous entoure. Remarquez l'énergie du moment et de tout ce qui s'y trouve. Maintenez la sensation de cette énergie dans votre attention aussi longtemps que vous le pouvez. Votre attention s'estompera, mais essayez de la ramener à l'énergie du moment dans lequel vous baignez. C'est une autre bonne pratique à poursuivre bien au-delà d'aujourd'hui.

Jour 4 : renouer avec la gratitude

Après avoir renoué avec votre intention et avoir essayé de vivre pleinement le moment qui se présente à vous, la prochaine pratique consiste à renouer avec la gratitude sur laquelle nous nous sommes concentrés les semaines précédentes. Voyez si vous pouvez éprouver de la gratitude d'être dans ce moment, d'être capable de pratiquer cette habitude, de pouvoir poursuivre votre intention, d'être en vie. Cela nous donne une méthode pour continuer à pratiquer chaque jour : a) précisez votre intention, b) ressentez l'énergie du moment quand vous pratiquez votre habitude, c) ressentez de la gratitude et d) n'abandonnez qu'à la troisième envie.

Jour 5 : à propos des tiraillements

Si vous vous êtes senti tiraillé cette semaine, pendant que vous pratiquez le processus dont nous avons discuté hier... réfléchissez au contenu de ces tiraillements. À quel *Film Mental* êtes-vous étroitement attaché ? Contre quoi l'*Esprit Enfantin* se rebelle-t-il ? Comment pouvez-vous faire preuve de compassion à l'égard de la résistance qu'oppose l'*Esprit Enfantin* ? Comment faire pour vous détourner du *Film Mental* et ainsi apprécier le moment présent et l'habitude que vous essayez d'installer ? Cette pratique consistant à travailler sur ce avec quoi vous vous tirez est cruciale et fera la différence si vous souhaitez continuer à pratiquer vos habitudes et à transformer votre vie.

Jour 6 : ne gaspiller pas votre vie

Il y a une citation du philosophe stoïcien Sénèque qui m'émeut et sur laquelle je vous encourage à réfléchir maintenant : « Vous vivez comme si vous étiez destiné à vivre éternellement... vous ne remarquez pas combien de temps s'est déjà écoulé, mais vous le gaspillez comme si vous en aviez une réserve pleine et débordante – bien que ce jour même... puisse bien être votre dernier. » Sénèque a également déclaré que « Remettre les choses à plus tard est le plus gros gaspillage de vie ». Dogen, le grand maître zen, a également écrit : « Les étudiants d'aujourd'hui devraient regretter la disparition de chaque instant qu'ils vivent. Cette vie disparaît tout comme la rosée ; le temps s'accélère rapidement. Dans cette courte vie qui est la nôtre, évitez de vous engager dans des choses superflues et étudiez simplement la Voie. » Cette « Voie » dont il parlait consiste à étudier la nature du changement, ce que nous faisons quand nous travaillons à installer cette nouvelle habitude. Alors que nous terminons cette semaine importante, réfléchissons à ne pas gaspiller cette vie précieuse qui nous a été donnée, mais qui est éphémère comme la rosée. Étudions plutôt ce changement d'habitude comme s'il s'agissait du changement le plus important de notre vie.

[Aller à la table des matières](#)

THÈME DE LA SEMAINE no 5 : ACCUEILLIR L'INCERTITUDE

Cette semaine, nous allons continuer à pratiquer notre habitude, qui commence à se raffermir. Cette semaine est une bonne occasion de pratiquer l'adhésion à votre nouvelle habitude. Nous approfondirons également la pratique consistant à gérer les tiraillements et l'absence de fondement que nous avons évoqués au cours des deux dernières semaines. Nous apprendrons à accueillir cette incertitude et à accepter que les choses ne soient pas solides et certaines ou se déroulent comme nous le voudrions. C'est une excellente pratique pour le changement d'habitudes et pour la vie en général.

Jour 1 : être curieux de l'absence de fondement

Lorsque nous éprouvons un sentiment d'absence de fondement – un sentiment de ne pas être ancré, de ressentir de l'incertitude, que les choses ne vont pas dans la direction que nous souhaitons, un sentiment de perte – normalement, notre esprit n'aime pas ça. Il résiste à ces sentiments ou les évite.

(N. d. T. : J'ai traduit l'expression « groundlessness » que Leo Babauta a emprunté à Pema Chödrön par « absence de fondement ». Littéralement, ce serait la « sensation de perdre pied ». On pourrait aussi dire le manque de certitude. Elle est associée à la notion bouddhiste d'impermanence ; mais quelle est la différence ? L'impermanence réfère à une caractéristique objective de la nature des choses : tout change, tout bouge, rien ne dure, tout passe. Tandis que l'absence de fondement est la sensation que nous les humains ressentons devant l'impermanence, devant la réalité que tout peut s'écraser, que rien n'est permanent, nous perdons pied émotionnellement car nous aimerions pouvoir nous appuyer sur quelque chose de solide, de durable qui ne nous laisserait jamais tomber. La vie même étant impermanente, nous allons nécessairement être confronté à des pertes, des décès, des abandons, des échecs, nous allons perdre pied. Il en est question à quelques reprises dans ce livre.)

Aujourd'hui, je vous encourage à vous intéresser à l'absence de fondement que vous pourriez ressentir à l'égard de votre habitude, ou à d'autres moments récents durant lesquels vous avez ressenti des difficultés, une perte, un déséquilibre, de l'incertitude. Demeurez avec cette émotion et examinez-la avec un esprit ouvert. Entraînez-vous à devenir plus familier, voire plus intime avec elle, tout au long de cette semaine.

Jour 2 : s'entraîner à être dans l'incertitude

Une chose que vous avez probablement ressentie en adoptant votre habitude, surtout au début, est l'incertitude quant à la façon de pratiquer cette habitude. La faites-vous correctement ? Ne devriez pas être davantage compétent en ce domaine ? Vous demandez-vous quand cette habitude sera-t-elle enfin installée ? Ces questions et bien d'autres nous traversent l'esprit au moment où nous pratiquons notre habitude, ou

lorsque nous travaillons à du nouveau et que nous ne connaissons pas déjà par cœur. Nous avons tendance à ne pas aimer le sentiment d'incertitude, non seulement en ce qui concerne l'habitude sur laquelle nous travaillons, mais aussi dans d'autres domaines de notre vie. Aujourd'hui, entraînez-vous à rester avec ce sentiment d'incertitude, à vous familiarisez avec ce que c'est que de ne pas connaître la voie, d'ignorer le bon chemin, d'ignorer la réponse. Voyez si vous pouvez simplement être incertain, tout en étant curieux de savoir à quoi cela ressemble.

Jour 3 : s'entraîner à subir un certain inconfort

Si l'exercice est une habitude si difficile à prendre, c'est notamment en raison de l'inconfort qu'il procure. *L'Esprit Enfantin* n'aime pas plus l'inconfort ou le malaise, qu'il n'aime l'incertitude. Nous devons faire face à l'inconfort lorsque nous sommes confrontés à une tâche professionnelle difficile, lorsque nous devons écrire quelque chose, lorsque nous sommes dans des situations sociales ou lorsque nous sommes exposés aux jugements des autres. Ce sont des situations effrayantes et inconfortables. *Mais si nous fuyons tout inconfort, nous nous limitons sévèrement.* Nous limitons le type de travail que nous pouvons faire, nous pouvons nous rendre malade et nous limitons notre bien-être dans nos relations. Alors aujourd'hui, pensez à rester dans l'inconfort, soit avec votre habitude, soit avec autre chose. Restez avec le malaise et l'inconfort, explorez-en les tréfonds, voyez si vous pouvez accepter le sentiment d'inconfort sans que votre esprit ne s'en échappe.

Jour 4 : voir à ce que cela suffise

Quelque part dans notre esprit, nous nous attendons toujours à avoir davantage. C'est aussi vrai pour l'habitude que vous tentez d'installer – vous voulez qu'elle soit meilleure à l'avenir, vous voulez que votre vie soit meilleure, que vous-même soyez meilleur(e) – et c'est aussi vrai pour beaucoup d'autres choses dans votre vie. Vos amis, votre famille, votre conjoint, vos enfants, vous-même, votre travail, votre corps... ne sont-ils pas adéquats et convenables tels qu'ils sont ? Auriez-vous produit un *Film Mental* sur comment ils devraient être ? En travaillant sur votre habitude aujourd'hui, remarquez la tendance de votre esprit à se déplacer vers ce que vous devez faire aujourd'hui, vers les choses à faire plus tard... et faites une pause. Arrêtez-vous et voyez l'énergie de ce moment présent, sans oublier d'inclure votre propre énergie. Et entraînez-vous à accepter ce moment comme étant déjà suffisant. C'est une bonne pratique à poursuivre tout au long de votre journée, et au-delà de cette semaine.

Jour 5 : s'entraîner à lâcher prise et à accepter

L'une des tâches les plus difficiles que nous puissions confier à notre *Esprit Enfantin* est de laisser tomber ce qu'il veut tellement et d'accepter la vie telle qu'elle est en

constatant que c'est déjà bien suffisant. Qu'est-ce que vous voulez tellement, quand il s'agit de cette habitude ? Est-il possible de vous détacher de ce désir, de le laisser partir et de vivre sans lui ? La vie ne serait-elle pas suffisante ? Il y aura des moments où la vie nous obligera à vivre sans ce que nous voulons (à cause de la mort d'un être cher, par exemple), et alors nous lutterons pour lâcher prise. À d'autres moments, lorsque nous ne sommes pas obligés de lâcher prise, nous nous accrochons et cela peut nous être néfaste. Nous serons beaucoup mieux préparés à vivre ces situations si nous pratiquons dès aujourd'hui l'habitude de lâcher prise et d'accepter que le moment présent est déjà bien suffisant.

Jour 6 : passer à l'amour

Que se passe-t-il lorsque nous restons dans l'absence de fondement (l'incertitude, l'inconfort, la frustration, la perte) et que nous ne fuyons pas cette absence de fondement ? Y a-t-il simplement l'inconfort de manquer d'assise, de manquer de fondement, ou y a-t-il quelque chose en dessous ? Selon mon professeur, la moniale Zen Susan O'Connell du San Francisco Zen Center, la réponse est l'amour. Quand on est frustré par quelqu'un, c'est parce qu'on l'aime. Lorsque nous avons peur à cause de l'incertitude, la peur vient d'un lieu d'amour, sous tout cela. Je crois qu'il y a du vrai à cela, mais je vous encourage à rester avec votre absence de fondement, à l'explorer aussi longtemps que vous le pouvez et à voir si vous pouvez jeter un coup d'œil en dessous pour voir ce qu'il y a.

[Aller à la table des matières](#)

THÈME DE LA SEMAINE no 6 : CHANGER GRADUELLEMENT VOTRE VIE

Nous avons couvert les bases de la création d'une habitude et de la gestion du tiraillement. Cette semaine, nous prendrons le temps de consolider l'habitude sur laquelle vous avez travaillé tout en réfléchissant à des idées pour en créer de toutes nouvelles. Continuez à pratiquer votre habitude comme l'avez fait avec les outils dont nous avons discuté, alors que je vous introduirai à de nouvelles idées.

Jour 1 : envisager une deuxième habitude

Si votre nouvelle habitude prend bien racine, vous pourriez être tenté de commencer une nouvelle habitude. C'est très attirant. Mais c'est généralement une erreur que d'essayer de faire deux habitudes à la fois ; mais une fois que la première habitude fait partie de votre nouvelle « normalité », vous pouvez penser à une deuxième habitude. Je recommande d'envisager une habitude positive – et non d'abandonner une habitude négative – choisir une habitude qui sera significative pour vos objectifs les plus profonds. Une fois cette sixième semaine terminée, revenez aux instructions de la semaine 1 et recommencez depuis le tout début avec une deuxième habitude, toute nouvelle.

Jour 2 : changer progressivement de vie

Si vous avez commencé votre première habitude petit à petit et que vous avez progressé lentement, vous avez appris *la méthode « Changement Lent »*. Au lieu de modifier votre alimentation d'un seul coup, pensez à ajouter un légume à chaque semaine, puis un fruit, puis des noix, et lentement, progressivement, toute votre façon de vous alimenter change. C'est très graduel, donc vous remarquez à peine la différence, et votre *Esprit Enfantin* s'y objecte à peine. Aujourd'hui, demandez-vous si vous avez suivi *la méthode « Changement Lent »* pour implanter votre première habitude et réfléchissez aux petits changements que vous pourriez apporter au cours des prochains mois, pensez à des changements qui seront faciles à faire tout en étant significatifs à long terme.

Jour 3 : laisser tomber les changements inutiles

La transformation progressive de votre vie peut parfois signifier l'abandon des changements d'habitudes qui n'ont pas bien fonctionné. J'avais un ami qui s'est astreint activement à une pratique de yoga presque tous les matins pendant plus de deux mois, mais qui n'appréciait tout simplement pas cette habitude. Cette pratique n'ajoutait pas de joie dans sa vie, alors il l'a tout simplement abandonnée. Il peut être décevant de renoncer à une habitude pour laquelle vous aviez de si grands espoirs et pour laquelle vous avez travaillé si longtemps, mais nous devons nous rappeler que

nous faisons ces changements d'habitudes pour en apprendre davantage sur nous-mêmes. Alors il est très possible de faire la découverte que cette habitude ne nous est pas aussi utile que nous l'avions imaginé. Mais peu importe le résultat final, nous avons beaucoup appris tout au long du processus. Aujourd'hui, demandez-vous si votre nouvelle habitude est aussi utile que vous l'aviez imaginé... et si cela vaut la peine de la poursuivre. Si vous répondez par la négative, donnez-vous la permission de l'abandonner, mais peut-être y reviendrez-vous plus tard...

Jour 4 : s'ajuster et se recentrer

Si vous décidez de continuer à utiliser votre habitude, examinez maintenant comment son installation s'est faite: ce que vous avez appris et les obstacles que vous avez rencontrés. Quels ajustements devriez-vous apporter ? Qu'avez-vous appris qui peut être appliqué à vos futures habitudes ? C'est sans doute une bonne idée d'écrire un paragraphe, voire une page dans votre journal personnel pour consolider ces apprentissages. Enfin, recentrez-vous sur la raison profonde de la prise de cette habitude, sur votre intention et sur la gratitude qui vous a accompagné pendant votre pratique au fur et à mesure que vous progressiez.

Jour 5 : passer en mode de maintien des habitudes

Alors que vous vous préparez à prendre une deuxième habitude, vous ne voulez pas abandonner la première habitude, alors vous vous mettez « en mode maintien des habitudes ». C'est une façon de poursuivre la première habitude, mais en étant moins centré sur cette habitude. À ce stade, cette première habitude devrait commencer à fonctionner plus automatiquement, surtout si vous avez été suffisamment constant. Vous n'avez pas besoin de rappels pour la mettre en branle, et c'est un peu plus facile, puisque l'habitude fait maintenant partie de votre « normalité ». Par contre, lorsque vous commencez à vous concentrer sur votre deuxième habitude, vous ne voulez surtout pas oublier la première. Vous n'avez pas besoin de la suivre à la trace tous les jours, tant que tout va bien. À quelques reprises durant la semaine, faites une pause, réfléchissez à votre première habitude et assurez-vous que tout va toujours bien. Peut-être une fois par semaine, utilisez l'une de ces pauses pour faire une séance de réflexion durant laquelle vous évalueriez si vous éprouvez des difficultés dans la pratique de la première habitude. Avez-vous besoin de faire des ajustements ? Avez-vous appris quelque chose de nouveau ? Après un certain temps, vous devez moins souvent réfléchir à cette habitude, car elle s'enracine dans votre vie quotidienne.

Jour 6 : s'ouvrir à la voie incertaine du changement

La vérité est que le chemin pour changer vos habitudes et la transformation progressive de votre vie ne sera pas une route bien droite, ni un chemin sans obstacle,

non plus qu'un parcours bien évident. Ce sera désordonné, jonché d'habitudes abandonnées, avec des arrêts et des redémarrages fréquents. Il n'y a pas de chemin optimal, pas de « cheminement critique », pas de certitude que vous le faites correctement. Je n'ai jamais vécu cela comme une voie rapide, facile et bien balisée. Je ne connais personne qui a commencé avec un plan de douze mois pour modifier ses habitudes et qui l'a exécuté exactement comme il l'a planifié dès le départ. C'est beaucoup plus compliqué que cela. Donc, si vous espérez un plan fait de certitudes et de précisions, vous devrez ignorer ce *Film Mental*, et en lieu et place, accueillir l'incertitude de ne pas savoir ce que vous faites. Voyez si vous pouvez rester dans cet espace d'incertitude, continuer à marcher sur la voie du changement d'habitude sans que personne ne vous dise où est la bonne voie, et l'accepter. Vous avez pratiqué avec incertitude, inconfort et dans l'absence de fondement depuis au moins quelques semaines déjà, et votre voie est de continuer cette façon de faire. Accueillez ce chemin incertain avec une bonne dose de curiosité.

[Aller à la table des matières](#)

CHAPITRE II : DÉPANNAGE ET DÉBOGAGE

Ce chapitre vous servira de référence si vous avez des problèmes avec l'installation d'une habitude maintenant ou plus tard. C'est peut-être une bonne idée de parcourir la dizaine de pages qui suit, même si vous n'avez pas de problème en ce moment, car vous saurez où trouver une solution si des difficultés surviennent plus tard. Tout le monde peut rencontrer un problème – voici donc un guide pratique pour y faire face.

[Aller à la table des matières](#)

Vous avez manqué quelques jours, puis vous vous êtes senti tourmenté

Si vous avez beaucoup de choses à faire dans votre quotidien ou si votre nouvelle habitude est plus difficile que ce à quoi vous vous attendiez, il peut être difficile de rester fidèle à une nouvelle habitude. Les jours passés sans pratiquer votre habitude peuvent provoquer des tiraillements en vous, et en plus vous pouvez être envahi du sentiment de ne pas être discipliné.

Voici quelques recommandations dans ce cas – vous n’avez pas besoin de faire tout ce que je vous suggère, mais vous pouvez en essayer un ou deux trucs, ou encore combiner différentes tactiques au besoin.

Évaluez votre « bande passante »

C’est peut-être une bonne idée de jeter un coup d’œil à ce qui se passe dans votre vie – avez-vous un gros projet de travail, beaucoup de stress au travail, des voyages, une maladie, des crises familiales, des occupations avec votre famille ou vos amis ? Seriez-vous débordé, stressé ? Un ou plusieurs de ces facteurs peuvent vous amener à ne pas avoir suffisamment de « bande passante » pour créer de nouvelles habitudes, et, dans ce cas, le fait de gâcher votre projet de prendre une nouvelle habitude ne reflète pas du tout votre niveau de discipline. Pensez à interrompre la création de votre habitude ou encore à réduire ce que vous faites d’autre dans votre vie.

Évaluez votre concentration et votre engagement

Mais si vous n’avez pas beaucoup de choses à faire, il est possible que vous ne soyez pas entièrement concentré sur cette habitude ou que vous ne vous y êtes pas pleinement engagé. Évaluer votre engagement envers la création de cette habitude. Dans quelle mesure lui avez-vous accordé votre attention ? Vous est-il possible d’augmenter cet engagement ? Que devez-vous faire pour y parvenir ? Voici quelques suggestions à cet effet.

Engagez-vous publiquement

Si vous engager envers vous-même ne fonctionne pas très bien, vous pouvez augmenter votre engagement en disant aux autres que vous allez créer cette nouvelle habitude. Dites-le à votre famille, à vos amis, à vos collègues. Annoncez-le sur les réseaux sociaux. Affichez-le sur un panneau dans votre maison ou votre bureau. En l’annonçant aux autres, vous pourriez vous sentir plus engagé. Juste en l’annonçant, il est possible que vous ressentiez un sentiment d’accomplissement – mais il est évident que vous devrez faire plus que l’annoncer pour faire grandir votre habitude.

Adoptez une règle : ne jamais abandonner votre habitude deux jours de suite

Rater une journée lorsqu'on installe une habitude n'est pas un gros problème, mais si vous manquez un deuxième jour, cela peut parfois déclencher une spirale descendante. Vous pourriez vous sentir mal à l'idée de manquer deux jours, ce qui vous fera probablement rater un troisième jour et là vous pourriez vous sentir tellement mal que vous cesserez tout simplement de penser à cette habitude. Pour éviter d'entrer dans une telle spirale descendante, vous pouvez vous imposer *une nouvelle règle : ne manquez jamais deux jours de suite*. Quand vous manquez un jour, faites tout ce que vous pouvez pour comprendre pourquoi vous avez manqué, puis trouvez la solution pour ne pas abandonner à nouveau.

Créer la responsabilité

S'engager publiquement à faire un changement n'est parfois que la moitié de la solution – pour être vraiment motivé, vous devrez peut-être également faire un compte-rendu de votre situation. Faites la promesse de signaler régulièrement à un groupe de personnes, par courriel, sur les réseaux sociaux, en personne, via un tableur en ligne qui permet de créer un calendrier dans lequel vous faites un compte-rendu de vos succès et vos échecs. Annoncez à tous à quelle fréquence vous vous rapporterez : quotidienne, hebdomadaire, mensuelle. Si vous vous imposez la règle de ne pas manquer deux jours de suite, faites-leur savoir. Si vous créez une conséquence (voir plus bas), annoncez-le clairement. Soyez sérieux au sujet de cet engagement à rendre des comptes, faites des rapports régulièrement et vous vous verrez progresser.

Créer une conséquence

Vous pouvez combiner deux solutions. Par exemple, combinez à la fois votre engagement public et la règle « ne pas manquer deux jours de suite », en créant une conséquence amusante mais embarrassante pour avoir raté deux jours de suite et engagez-vous à le faire soit avec votre partenaire ou soit avec le groupe devant lequel vous vous êtes engagé. Par exemple, promettez de faire un don à une campagne politique ou à un organisme de bienfaisance que vous n'aimez pas. Ou promettez de chanter une chanson et d'en publier un enregistrement en ligne. Ou, comme je l'ai fait, promettez de permettre à votre ami de vous jeter une tarte au visage et de publier en ligne l'enregistrement vidéo de la scène. Ces conséquences ne devraient pas vous blesser, mais ce sont des moyens amusants de vous donner vraiment envie de respecter votre règle ou votre engagement.

Pratiquez votre habitude en groupe, socialisez

Vous pouvez également prendre l'habitude avec une autre personne ou un petit groupe de personnes. Par exemple, vous pouvez prendre l'habitude de marcher avec un conjoint ou un ami, ou encore faire des exercices de musculation contre la résistance de votre simple poids corporel dans un parc avec quelques amis. Vous pourriez avoir un groupe de lecture, pour prendre l'habitude de lire, où vous vous enregistrez en ligne chaque jour, puis discutez des livres que vous lisez chaque semaine ou chaque mois. Lorsque vous pratiquez votre habitude avec d'autres personnes, cela peut être amusant en plus de créer de la motivation.

Je ne trouve pas le temps

Quand les gens disent qu'ils n'ont pas eu le temps de se concentrer sur le changement d'habitude, ce qu'ils veulent vraiment dire, c'est 1) qu'ils n'ont pas «la bande passante», ou 2) qu'ils n'en ont pas fait une priorité. Voir [le début du présent chapitre au paragraphe qui traite de bande passante](#), mais une façon de gérer cela est de rendre l'habitude aussi petite que possible, il est alors très difficile de dire « non » à l'habitude, tellement elle ne demande que peu de temps. Réduisez l'habitude à une ou deux minutes, et vous ne pourrez plus dire que vous n'avez pas le temps.

Notez que cette solution permet de surmonter un certain nombre d'obstacles liés aux habitudes comme : ne pas avoir assez de temps, ne pas avoir assez d'énergie, être dépassé ou avoir peur du changement – c'est pourquoi veiller au peu de temps que demande le changement est incroyablement important pour surmonter les obstacles.

Mais si le problème en est un de priorité – peut-être que d'autres choses sont prioritaires dans votre vie pour le moment – vous avez alors deux options :

1. Faites une pause dans l'installation de votre nouvelle habitude, mais définissez une pause précise – trois jours, sept jours, etc. – et engagez-vous envers quelqu'un d'autre à recommencer une fois la pause terminée.
2. Ou ne faites pas de pause, mais apprenez plutôt à faire de votre changement d'habitude LA priorité avant toute autre chose. Mais si la situation devient accablante, revenez à la « version minimale non négociable de votre habitude » c'est à dire la plus petite version de votre habitude qui est toujours possible.

Une autre suggestion est de ne pas laisser votre *Esprit Enfantin* vous dissuader d'installer le changement, à cause de la peur ou de l'inconfort. Souvent, l'*Esprit Enfantin* mettra de l'avant une rationalisation comme : ne pas faire cette habitude parce qu'il est fatigué ou qu'il ne veut pas faire face à l'inconfort, et qu'à la place, il veut aller dans le confort de la distraction. Soyez prêt à la rebuffade en anticipant ses objections, comme ne pas avoir le temps aujourd'hui ou ne pas vous sentir à la hauteur. Soyez prêts à répondre !

[Aller à la table des matières](#)

Les autres ne me soutiennent pas

Si nous avons d'autres personnes dans nos vies, nous avons parfois la chance qu'elles nous soutiennent. Mais souvent, elles résistent aux changements d'habitudes que nous apportons. Parfois, leurs mauvaises habitudes nous gênent. Vous essayez de manger des aliments sains, et pourtant votre fille préfère manger des craquelins, des pizzas et des biscuits plutôt que des asperges.

Dans ce cas, il n'y a pas de réponse simple. D'une part, nous ne devons pas abandonner nos tentatives de changement, mais d'autre part nous ne devons pas essayer d'imposer le changement à nos proches. Cela peut être l'un des obstacles les plus difficiles, car nous n'avons pas un contrôle total sur les autres. Nous ne pouvons pas forcer d'autres personnes à nous soutenir.

Que faire dans ce cas ? Jetons un coup d'œil à quelques stratégies. Essayez une stratégie, deux ou toutes et trouvez ce qui fonctionne pour vous.

Faites participer vos proches

Si votre changement peut être partagé par vos proches, dès que possible, incluez-les dans le processus de réflexion sur le changement que vous tentez de faire – toutes les personnes qui seront affectées par le changement : votre conjoint, vos enfants, vos amis. Parlez-leur lorsque vous entendez ou lisez l'idée pour la première fois, non pas après que vous soyez prêt à implanter le changement. Donnez-leur une chance de surmonter leur résistance, plutôt que de leur imposer votre décision. Expliquez leur pourquoi cela vous plaît. Obtenez leur avis. Parlez leur de votre motivation à vouloir faire ce changement. Incluez-les à chaque étape du processus jusqu'à ce que la décision soit prise, et même après.

Ce que les gens n'aiment pas, c'est d'être forcé de changer contre leur gré. Alors essayez de ne jamais mettre les gens sous pression. Ne leur demandez pas de changer ; mais, une fois que vous avez pris la décision, demandez-leur de vous aider à changer. Dites leur que leur soutien est vraiment important pour vous et expliquez leur que même s'ils sont invités à vous rejoindre, ils ne sont pas obligés à changer. Demandez-leur d'être votre coach d'engagement, quelqu'un à qui faire appel lorsque vous rencontrez inévitablement des problèmes.

Acceptez les autres tels qu'ils sont

Lorsque vous faites un changement, d'autres personnes dans votre vie peuvent inconsciemment voir ce changement comme une menace. Une approche utile consiste à préciser clairement que vous ne jugez pas ce qu'ils font, mais que vous essayez plutôt de réduire vos propres difficultés avec ce changement. Essayez de leur montrer clairement que vous les acceptez tels qu'ils sont (et essayez de vraiment les accepter).

Comment pouvez-vous accepter les mauvaises habitudes des autres ? Eh bien, mettez-vous à leur place. Avez-vous déjà eu de mauvaises habitudes ? (Bien sûr, nous en avons tous eu.) Vous n'aimiez pas être critiqué ou attaqué, et vous avez apprécié d'être accepté. C'est ce que ressent l'autre personne, et si vous n'acceptez pas sa mauvaise habitude, vous ne l'acceptez pas elle, et elle risque de vous en vouloir et de ne pas vous soutenir.

Alors au lieu de cela, laissez tomber votre *Film Mental* qui décrit la façon dont ils devraient être. Voyez la réalité de l'autre personne telle qu'elle est, l'amour qui l'habite, et trouvez quelque chose à apprécier chez elle. Une fois qu'elle se sent acceptée, elle est beaucoup moins susceptible d'être sur la défensive et beaucoup plus susceptible de vous soutenir.

Donnez l'exemple

J'ai découvert que la meilleure méthode de persuasion consiste à être un bon modèle de changement. La conviction de l'autre n'est pas gagnée instantanément, mais au fil du temps, les gens voient les changements que vous faites, voient que cela ne les menace pas et voient les avantages de vos changements. Inspirez les gens à envisager quelque chose qu'ils n'envisageraient pas normalement, simplement en donnant le bon exemple. Personne ne veut faire du yoga avec vous ? Ce n'est pas grave... continuez à pratiquer votre yoga et partagez vos expériences (sans être ennuyeux).

Faites vos propres changements

Si les autres ne sont pas d'accord avec vos changements, demandez-leur simplement de vous laisser l'espace nécessaire pour effectuer vos changements par vous-même, sans leur aide. Ce n'est pas toujours une mince affaire – les autres peuvent se sentir menacés par vos changements ou n'aiment pas vous voir perturber leur routine. Demandez leur l'espace nécessaire pour le faire seul et demandez-leur de ne pas vous critiquer, ni de vous compliquer la tâche. S'ils sont rancuniers, cela rend les choses plus difficiles, mais vous devrez faire un effort pour leur montrer que c'est quelque chose qui vous rendra heureux.

Vous pourriez devoir trouver des encouragements ailleurs – trouvez d'autres personnes proches de vous ou en ligne qui font des changements similaires aux vôtres. Il existe sans doute des groupes en ligne ou dans votre région où vous pouvez rencontrer des personnes qui tentent de vivre les mêmes changements.

Éduquer avec patience

Quand les autres se sont opposés à mes changements, c'était souvent parce qu'ils ne les comprenaient pas. Ce qui a aidé, c'est d'éduquer avec patience. Lorsqu'ils posent des questions ou critiquent, voyez cela comme une occasion de parler du changement

que vous avez entrepris et de les aider à comprendre. Cette opportunité d'éduquer, c'est vraiment un grand cadeau, alors parlez leur d'une manière qui n'est pas arrogante ou qui n'essaie pas de prouver que vous avez raison, mais qui montre votre enthousiasme et votre désir de partager ce que vous apprenez.

Vous pourriez également partager des livres, des sites web et des blogues que vous lisez sur le sujet. Ne partagez pas de manière à suggérer qu'ils devraient changer, mais simplement pour montrer ce qui vous intéresse et comment ils pourraient en apprendre davantage s'ils sont intéressés. Vous ne pouvez pas forcer les gens à lire ou à regarder, mais vous pouvez rendre les informations disponibles.

Faites preuve de patience. Ne vous attendez pas à ce que les autres comprennent immédiatement, simplement parce que vous, vous avez compris. Ne vous attachez pas au résultat de leur compréhension, mais concentrez-vous sur l'intention d'être patient et utile. Il se peut qu'ils ne veuillent pas du tout soutenir votre changement, au début... mais plus tard, ils pourraient se raviser.

Défis de groupe

L'une de mes stratégies les plus efficaces consiste à créer des défis pour ma famille. Personne n'est obligé de relever un défi, bien sûr, mais parfois les gens aiment bien avoir l'occasion de relever un défi. Et les gens aiment essayer de faire des changements avec d'autres personnes. Ma femme et moi avons créé des défis alimentaires à faire les uns avec les autres et avec nos enfants ; je les ai mis au défi de faire des pompes, de se tenir en équilibre sur les mains, de la course à pied, des expériences végétariennes, du dessin quotidien, de l'écriture, etc. Les défis sont amusants si vous les faites ensemble. Cela peut être amusant de le faire en tant que compétition voire même d'offrir des récompenses aux personnes qui réussissent le défi.

[Aller à la table des matières](#)

Ne pas faire aussi bien que je l'espérais

Souvent, nous imaginons un *Film Mental* sur la façon dont l'habitude va être, et comment belle elle sera dans nos vies. Comme les choses pourraient bien ne pas se passer comme nous l'avons imaginé, cela pourrait nous causer de la déception, de la frustration et du découragement.

Une bonne pratique consiste à ne pas se préoccuper du résultat. Ayez une bonne intention pour cette habitude, mais ne vous inquiétez pas trop de son développement, car vous ne pouvez pas le contrôler. C'est comme une plante – vous pouvez planter les graines, les arroser, les nourrir, en prendre soin, mais vous ne pouvez pas contrôler exactement ce qu'elle deviendra. Alors, plantez la graine de l'intention, donnez-lui autant de bons et tendres soins que vous le pouvez, puis lâcher prise sur la façon avec laquelle elle se développera.

Pendant que vous prenez l'habitude, soyez conscient de votre attachement aux résultats de cette habitude et voyez si vous pouvez plutôt vous concentrer sur l'intention, sur l'effort, et ainsi profiter du plaisir du processus.

[Aller à la table des matières](#)

La responsabilisation ne fonctionne pas

Vous avez peut-être essayé de mettre en place un système de responsabilité, comme mentionné dans « Vous avez manqué quelques jours, puis vous vous êtes senti tourmenté » (au [début du CHAPITRE II : DÉPANNAGE ET DÉBOGUAGE](#)), mais peut-être que cela ne se passe pas comme vous l'aviez prévu.

Voici quelques idées de responsabilités et de conséquences que vous pouvez créer pour vous-même :

- engagez-vous publiquement face à vos amis et à votre famille à pratiquer une habitude chaque jour, sur les réseaux sociaux ;
- rédigez un blogue quotidien, avec de courtes mises à jour ;
- engagez-vous auprès de vos amis et de votre famille au moyen d'un courriel envoyé à tous et promettez-leur des mises à jour hebdomadaires ;
- créez un journal public au sujet de votre habitude et partagez-le avec les gens ;
- rejoignez un groupe de responsabilité (rechercher « accountability group ») et engagez-vous envers ses membres ;
- trouvez un partenaire de responsabilité et créez des conséquences l'un pour l'autre si vous échouez ;
- faites une promesse solennelle de faire quelque chose d'embarrassant si vous échouez ;
- engagez-vous à donner de l'argent à quelqu'un, à un candidat politique ou à une organisation à but non lucratif que vous n'aimez pas ;
- engagez-vous à vous interdire l'accès à votre ordinateur ou à votre téléphone portable, pendant quelques jours voire une semaine, si vous échouez ; ou encore de ne pas manger de sucre ou de ne pas boire du café ou du vin ; ou trouvez quelque chose qui vous motiverait encore davantage ;
- lancez un défi public à vos amis pour qu'ils vous rejoignent dans la pratique d'une habitude d'un mois (comme écrire ou faire de l'exercice chaque jour) ;
- engagez un entraîneur ou rejoignez une petite classe d'exercice physique ou d'écriture, etc.

En créant l'obligation de rendre des comptes, nous créons un environnement qui nous aide à rester sur le sentier qui nous mène à la maîtrise de l'habitude lorsque notre esprit commence à résister à avancer sur cette voie.

[Aller à la table des matières](#)

Se sentir fatigué, stressé, débordé

Lorsque votre niveau de stress est élevé ou votre niveau d'énergie est très bas, il est difficile de maintenir une discipline quelconque. Vous avez juste envie de vous détendre.

Heureusement, il existe des moyens de surmonter ce problème.

1. **Tout d'abord, soyez conscient du problème.** Prenez un moment pour évaluer votre niveau d'épuisement et de stress. Si vous pensez que c'est la raison pour laquelle vous renoncez à pratiquer votre habitude, il existe des moyens de la gérer.
2. **Si vous êtes fatigué, pouvez-vous vous reposer davantage ?** C'est la meilleure façon de gérer l'épuisement. De nombreuses personnes ne dorment tout simplement pas assez. Ils fonctionnent à un « indice d'octane élevé » toute la journée, puis restent debout tard et ne se reposent pas suffisamment avant de recommencer une nouvelle journée pleine d'action. Vous pouvez continuer ainsi pendant un certain temps ; mais avec le temps, le manque de repos finira par vous affecter – vous commencerez à vous trainer, à vous sentir paresseux et épuisé, à vouloir tout remettre à plus tard. Vous pourriez même tomber malade. La meilleure chose à faire est de dormir davantage la nuit, alors commencez à vous coucher plus tôt. Une bonne sieste est également très utile. Même si elle ne dure que trente minutes, bien qu'une heure soit préférable, si cela vous est possible.
3. **Prenez des pauses.** Éloignez-vous de l'ordinateur et allez faire une marche à l'extérieur. C'est la meilleure façon de gérer le stress – trouvez des moyens de vous détresser pendant la journée. Étirez-vous. Bougez. Massez votre cou et vos épaules. Prendre de l'air frais. Parlez à quelqu'un en face à face. Prenez un bain chaud ou une douche si cela est possible.
4. **Faites de l'exercice.** J'ai trouvé que l'exercice était l'un des meilleurs moyens de réduire le stress. Ironiquement, il peut être difficile de commencer à faire de l'exercice si vous êtes fatigué et stressé, mais je me suis toujours senti beaucoup mieux après l'exercice, donc cela vaut la peine de faire quelques efforts pour s'y mettre. Une marche rapide, une bonne course, des exercices de musculation, une séance de natation ou de vélo, la pratique d'un sport. Non seulement l'exercice réduit le stress, mais il vous aide à mieux dormir la nuit. S'il est bon de faire de l'exercice régulièrement, il est également préférable d'avoir au moins un à deux jours de repos par semaine.
5. **Maitrisez l'excès de travail.** Il peut vous arriver que vous soyez stressé ou dépassé parce qu'il y a de l'imprévu dans votre vie, qu'il y a trop de nouveauté,

trop d'imprévu, que vous avez le sentiment de ne pas avoir le contrôle, ou que trop d'informations vous parviennent. Pour rendre cela plus gérable, faites une liste de tout ce qui se passe en ce moment. Maintenant, voyez si vous pouvez en éliminer ou en mettre en attente quelques-uns – envoyez simplement un courriel ou passez un appel et dites aux gens que vous ne pouvez pas travailler là-dessus pour le moment. Faites une courte liste de trois à cinq tâches sur lesquelles vous pouvez réellement travailler aujourd'hui et concentrez-vous uniquement sur le premier élément. Une chose à la fois.

6. **Réduisez le flux d'information.** Si vous avez une surcharge d'informations, voyez si vous pouvez réduire ou éliminer certaines des informations qui arrivent. Désabonnez-vous de certaines listes de courriels, de RSS, de Twitter, de Facebook. Limitez à certaines périodes de la journée votre temps passé sur ces supports de communication afin de pouvoir vous déconnecter et vous concentrer.
7. **Respirez.** Concentrez-vous sur votre respiration lorsqu'elle entre dans votre corps puis qu'elle en sort. Détendez votre mâchoire. Souriez. Ralentissez pendant une minute. Ramenez votre esprit à votre respiration. Laissez vos tensions s'évacuer avec votre respiration. Rappelez-vous que tout ce qui se passe... n'a pas autant d'importance. À la fin de la journée, la vie continuera. Cet exercice de respiration est à votre disposition à tout moment de la journée.
8. **Faites de votre tâche votre méditation.** Tout comme l'exercice de respiration peut vous aider à vous calmer et à revenir au moment présent, vous concentrer sur une tâche peut vous aider. Quittez toutes les applications et appareils ainsi que les notifications qui ne sont pas strictement nécessaires pour travailler à votre tâche. Soyez attentif pendant que vous travaillez à une tâche. Observez vos pensées, votre respiration, vos doigts qui tapent sur le clavier, votre corps lorsqu'il devient stressé ou détendu. C'est une forme de méditation et vous pouvez la pratiquer pour chaque tâche.

Faites une évaluation de vos niveaux de stress, de fatigue et d'énergie pour faire cette habitude. Évaluez votre engagement envers cette habitude et voyez s'il y a lieu de modifier quelque chose. Si vous êtes fatigué ou stressé ou si d'autres choses deviennent prioritaires, tournez-vous vers une solution de cette liste.

[Aller à la table des matières](#)

Faire des erreurs : se sentir coupable d'avoir échoué

On ne saurait trop insister sur le fait que cette spirale de culpabilité est particulièrement fréquente lorsque les gens essaient d'installer de nouvelles habitudes, qu'ils font des erreurs, puis qu'ils se sentent coupables ou indisciplinés à cause de ces mêmes erreurs. Ils peuvent se retrouver coincés dans un borbier de culpabilité, ne pas vouloir en parler à personne, ni même tenter d'essayer à nouveau, parce que cette mauvaise expérience les a fait se sentir si mal.

La culpabilité peut être plus nuisible encore que l'échec et peut vous empêcher de pratiquer votre nouvelle habitude. La culpabilité est difficile à vivre – c'est un sentiment insidieux que nous remarquons à peine, mais qui a un effet très fort sur nous. Vous devez apprendre à en être conscient, puis lâcher prise et la contrer avec quelque chose de plus positif. Dites-vous bien que lorsque vous glissez et que vous tombez, ce n'est qu'une autre leçon de vie qui vous apprendra à être encore meilleur dans le changement d'habitude.

Voyez les choses à plus long terme : un échec ne dure qu'un jour ou deux, voire peut-être une semaine... mais cela n'a aucune importance sur le long terme. Manquer quelques jours ne compte pas vraiment en comparaison à toute une année. Un jour ne signifie rien, si on le compare à toute une vie ; par contre, les gestes que vous posez la grande majorité des jours sont ce qui compte vraiment.

La culpabilité est une pensée sur le court terme. Reprenez vos esprits après une chute, apprenez de votre erreur et recommencez dès que vous en êtes capable. Remettez-vous sur la bonne voie et alors vous vous sentirez en pleine forme.

Rétroaction positive des erreurs

Une autre idée est de ne pas considérer les erreurs comme une rétroaction négative, donc cesser de vous répéter que vous ne réussissez pas à installer une habitude ; mais, considérez plutôt les erreurs comme une rétroaction positive, utile à votre apprentissage. Les erreurs signifient simplement que vous êtes sur un tout nouveau terrain et que vous explorez quelque chose d'intéressant – si vous n'étiez pas en train d'apprendre, vous ne feriez pas d'erreurs.

Considérez chaque erreur comme une occasion d'apprendre, comme la mise en évidence d'une chose que vous pouvez améliorer ; cette rétroaction est si essentielle à notre amélioration. Et souriez en vous ouvrant à cette possibilité de vous améliorer.

[Aller à la table des matières](#)

CHAPITRE III : SE DÉFAIRE D'UNE MAUVAISE HABITUDE

Ce chapitre est un petit guide sur la façon de se défaire d'une habitude qui n'est pas utile, pire : qui est nuisible, par opposition à la formation d'une nouvelle habitude positive, comme nous l'avons fait dans le [Chapitre I : Créer une habitude](#). Les deux principales différences sont que lorsque vous quittez une habitude, vous devez :

1. lutter contre les envies additionnelles de faire l'ancienne habitude,
2. et créer de nouvelles habitudes positives pour chacun des déclencheurs de l'ancienne habitude.

[Aller à la table des matières](#)

Quand essayer de quitter une mauvaise habitude ?

La plupart des gens font l'erreur d'essayer d'arrêter une mauvaise habitude trop rapidement, alors qu'ils ne sont toujours pas aptes à former des habitudes. C'est un bon moyen de se préparer à l'échec, puis de se sentir mal. C'est comme essayer de construire une maison avant d'apprendre à manipuler un marteau et une scie, et de ne pas savoir lire un plan.

Avant de cesser une mauvaise habitude, je recommande de prendre au moins trois nouvelles habitudes positives ; nous en avons parlé dans [la toute première partie du chapitre I : « Comment choisir une première habitude »](#). J'ajouterais qu'il serait encore mieux d'avoir cinq nouvelles habitudes réussies à votre actif avant d'essayer de cesser une mauvaise habitude, si vous en avez la patience. Cela vous donnerait les compétences et la confiance dont vous avez besoin ; abandonner une mauvaise habitude serait alors beaucoup plus facile.

La plus importante recommandation est de ne pas cesser une habitude si vous avez encore du mal à créer des habitudes. Créer une nouvelle habitude devrait vous sembler assez facile, comme si c'était quelque chose que vous saviez déjà faire. Si c'est le cas, vous êtes prêt à abandonner quelque chose.

[Aller à la table des matières](#)

Suivez vos habitudes et vos déclencheurs

Lorsque nous prenons une nouvelle habitude, nous trouvons un déclencheur existant dans nos vies et nous essayons de lui associer la nouvelle habitude en la répétant. Après un tas de répétitions, la combinaison déclencheur + habitude devient de plus en plus automatique. En ce qui concerne les vieilles habitudes dont vous voulez vous défaire, les déclencheurs sont déjà bien installés et ils sont totalement automatisés après des années de répétition.

Donc, la première chose que vous devez faire, avant d'essayer de quitter une habitude, est de vous observer pendant trois jours et d'essayer d'identifier chaque déclencheur de cette habitude, puis de le décrire. Ayez un petit morceau de papier et un crayon avec vous et faites une marque de pointage à chaque fois que vous vous adonnez à l'habitude. Par exemple, si vous souhaitez arrêter de fumer, faites une marque avec un simple trait sur le papier chaque fois que vous fumez. Vous développerez une conscience accrue de l'habitude.

Chaque fois que vous inscrivez une marque, pensez à ce que vous avez fait juste avant de prendre l'habitude (par exemple, juste avant de fumer, vous avez diné) ou aux circonstances (d'autres personnes fumaient autour de vous, donc vous fumiez). Ce sont vos déclencheurs. Faites une liste de vos déclencheurs sous vos marques de pointage.

Enfin, dressez une liste qui énumère tous vos déclencheurs. À côté de chaque déclencheur, notez le besoin auquel l'habitude répond – voir un peu plus bas sous [la section « Besoins courants et habitudes de remplacement »](#) dans le présent Chapitre III Abandonner une mauvaise habitude.

[Aller à la table des matières](#)

Adoptez des habitudes de remplacement

Chaque mauvaise habitude répond à une sorte de besoin, sinon vous ne la feriez pas. Le problème est que, même si le besoin est très humain, la façon avec laquelle vous essayez de répondre à ce besoin n'est pas aussi bénéfique qu'elle pourrait l'être. Ainsi, vous pourriez trouver des habitudes de remplacement pour mieux répondre à ces besoins.

Pour chaque couple déclencheur + besoin, notez une habitude de remplacement positive qui répondra au même besoin. Par exemple, pour ce qui vous stresse et le besoin de gérer votre stress, vous pouvez faire de l'exercice, marcher ou méditer. Pour les réunions en tant que déclencheurs (et la nécessité de gérer le stress de la réunion), vous pouvez prendre des notes pendant la réunion, y compris ce qui devra être fait suite à la réunion.

Vous voudrez trouver de nouvelles façons de faire face aux difficultés courantes. Pour la solitude, vous pouvez essayer de faire de l'exercice, d'écrire, de maîtriser une nouvelle habileté ou de rencontrer de nouvelles personnes. Vous pourriez faire face à l'ennui en apprenant quelque chose de nouveau ou en vous attaquant à un nouveau défi. Ce ne sont là que quelques exemples, mais vous pouvez constater que ce sont des moyens beaucoup plus sains de faire face à la situation.

Faites une liste des nouvelles habitudes que vous allez prendre pour chaque déclencheur. S'il y en a trop, vous n'avez pas besoin de toutes les prendre en même temps. Il en sera question dans [une section plus loin «Procéder à un changement progressif vs sevrage brutal»](#).

[Aller à la table des matières](#)

Besoins courants et habitudes de remplacement

Pour les habitudes et les déclencheurs sur lesquels vous pourriez travailler à l'avenir, voici quelques besoins très courants que les mauvaises habitudes pourraient combler, et quelques habitudes de remplacement à envisager pour répondre à ces mêmes besoins. Vous noterez que certaines habitudes de remplacement se répètent souvent, car elles peuvent aider à faire face à de multiples besoins. Et bien sûr, il existe de nombreux autres besoins et habitudes de remplacement possibles – c'est juste pour vous aider à démarrer.

Les besoins courants font face aux éléments suivants :

1. Stress ou anxiété
2. Épuisement ou fatigue
3. Ennui
4. Solitude
5. Se sentir mal dans sa peau ou dans sa vie
6. Anxiété sociale
7. Sentiment d'incompétence
8. Sentiment de perte de contrôle
9. Besoin d'amour ou d'affection
10. Besoin de réconfort
11. Besoin d'une pause

Voici quelques idées d'habitudes de remplacement qui pourraient aider à faire face à plusieurs de ces situations :

1. L'exercice
2. La marche
3. La méditation
4. Nommer la sensation et rester avec elle (une forme de méditation)
5. Parler avec quelqu'un
6. Prendre une douche ou un bain
7. Le yoga

8. Boire du thé en pleine conscience
9. Faire une pause
10. Se masser les épaules
11. Faire une sieste
12. Prendre la lumière du soleil à l'extérieur
13. Boire de l'eau
14. Tenir un journal personnel/écrire
15. Écouter de la musique
16. Lire un livre
17. Faire des croquis
18. S'adonner à une nouvelle habileté
19. S'adonner à un nouveau passe-temps

Encore une fois, ces listes ne sont pas exhaustives, mais elles devraient vous permettre de commencer.

[Aller à la table des matières](#)

Méthode d'adaptation recommandée

Si vous êtes prêt à relever un défi, je vous recommande d'étendre l'usage de la méthode de méditation mentionnée dans la liste précédente (« nommer la sensation et rester avec elle »); c'est la méthode que je recommande pour faire face à une situation déstabilisante. Voici ce que vous pouvez faire : lorsque vous ressentez du stress, de l'anxiété, de l'ennui, de la solitude, etc... faites une pause et tournez votre attention vers ce sentiment. Poussez votre curiosité à voir ce que vous ressentez vraiment, où cette sensation se trouve dans votre corps, comment qualifieriez-vous cette sensation. Devenez intime avec elle, n'essayez pas de la fuir ou de l'éviter. C'est une manifestation de l'absence de fondement dont nous avons parlé dans le premier chapitre. Observez-la doucement, sans la juger, sans souhaiter que la sensation ne soit pas là. Traitez-la comme une amie, gentiment. Et remarquez combien ce sentiment est impermanent : il vient tout juste de surgir, mais il passera, comme un nuage. C'est là toute la méditation : il suffit de regarder avec curiosité et gentillesse, sans vous attacher à la sensation ou au sentiment, ni d'avoir besoin d'agir sur cette émotion. Je ne peux pas garantir les résultats que vous obtiendrez, mais je vous encourage à explorer cette méthode. Nous en parlerons plus en détail dans le [Chapitre IV : les luttes existentielles](#).

Utilisez les techniques que vous avez apprises

La bonne nouvelle est que si vous avez travaillé sur plusieurs habitudes en utilisant les techniques du [Chapitre I : Créer une habitude](#), vous avez déjà la plupart des compétences dont vous avez besoin pour former [vos habitudes de remplacement du dernier chapitre](#). Les techniques sont essentiellement les mêmes : répétez la nouvelle habitude après le même déclencheur plusieurs fois, et après un certain temps, la nouvelle habitude devient automatique.

Voici une liste de gestes et d'habiletés que vous avez déjà appris à faire et que vous devrez faire à nouveau afin de former des habitudes de remplacement :

1. faire un vœu ;
2. mettre en place des rappels visuels pour prendre votre nouvelle habitude – des notes écrites près de l'endroit où le déclencheur se produit ;
3. adopter la nouvelle habitude en pleine conscience et en profiter ;
4. ressentir de la gratitude en adoptant cette nouvelle habitude ;
5. remarquer votre résistance, ressentir l'absence de fondement et y rester ;
6. contourner des perturbations et des jours manqués ;
7. réfléchir à votre apprentissage et aux obstacles, et faire des ajustements.

Ces gestes et habiletés devraient être effectués pour chaque nouvelle habitude de remplacement, et vous devriez revoir le [Chapitre I : Créer une habitude](#) au fur et à mesure que vous vous formez pour chaque nouvelle habitude, afin de vous assurer que vous vous souvenez des instructions pour chaque technique ci-dessus. Il est possible de créer ces nouvelles habitudes, si, comme pour les habitudes précédentes, vous y allez lentement, sérieusement et avec toute votre attention.

[Aller à la table des matières](#)

Procéder à un changement progressif par opposition à faire un sevrage brutal

Il existe deux façons très différentes d'aborder l'arrêt d'une mauvaise habitude – soit procéder à un changement progressif, soit faire un arrêt complet d'un seul coup. Quand j'ai arrêté de fumer, j'ai procédé à un sevrage brutal. Mais j'ai utilisé la méthode progressive pour changer mon alimentation (arrêter de manger de la malbouffe et d'autres aliments qui ne m'aidaient pas, un par un) ; j'ai fait de même pour modifier d'autres comportements. Examinons brièvement chacune de ces deux méthodes, puis voyons dans quelles circonstances vous pourriez vouloir utiliser l'une ou l'autre.

Méthode progressive : une version de cette méthode consiste à réduire progressivement l'intensité de votre ancienne habitude – fumer de moins en moins de cigarettes chaque jour, boire moins d'alcool, fréquenter moins souvent les médias sociaux chaque jour. Cette méthode est désormais recommandée par les psychologues que je connais et qui se spécialisent dans les dépendances. Mais la méthode que je recommande est de changer un déclencheur à la fois – si vous voulez arrêter de fumer après les réunions, par exemple, formez une nouvelle habitude de remplacement pour ce déclencheur (la fin de la réunion) et appliquez-le pendant quelques semaines avant de passer au déclencheur suivant. Évidemment, cette méthode demande de la patience, mais d'après mon expérience avec les habitudes alimentaires, elle donne de bons résultats.

Arrêt brutal : cela s'arrête complètement avec la mauvaise habitude, avec tous les déclencheurs en même temps. L'avantage est que cela peut donner des résultats plus rapides, si vous êtes capable de vous concentrer entièrement sur cette méthode et de surmonter les envies et les impulsions. Elle exige que vous changiez complètement votre environnement pendant un certain temps (éliminer toute malbouffe, éviter les lieux de restauration rapide et les occasions sociales qui fonctionnent comme des déclencheurs, bénéficier d'un soutien pour votre nouveau régime sain, etc.), et ce n'est pas facile. Beaucoup de gens échouent avec cette méthode et, en conséquence, se sentent indisciplinés.

Alors, quelle méthode choisir ? Je recommande vivement l'approche progressive à la plupart des gens, car je pense qu'elle a beaucoup plus de chances d'être efficace. L'approche du sevrage brutal peut fonctionner, si vous êtes capable de changer complètement votre environnement, tout en vous concentrant pleinement sur ce changement pendant au moins un mois, et que vous n'avez pas la patience d'appliquer la méthode progressive. Personnellement, je recommande plutôt la patience.

[Aller à la table des matières](#)

Lutter contre les impulsions

La plus grande difficulté lorsqu'il s'agit de changer les mauvaises habitudes ancrées depuis longtemps, c'est de lutter contre les impulsions qui vous poussent à reprendre cette vieille habitude. Votre esprit essaiera constamment de vous faire reprendre cette habitude, il voudra céder à de fortes envies, rationalisera et essaiera de faire tout ce qu'il peut pour vous convaincre de reprendre la vieille habitude.

En général, nous cédon aux impulsions sans même y réfléchir. Mais vous pouvez apprendre à être vigilant. Apprenez à reconnaître les envies lorsqu'elles se présentent. Au lieu d'agir immédiatement, attendez. Faites une pause, puis regardez-les monter, et redescendre, sans agir. Retardez à nouveau. Respirez. Marchez un peu. Buvez un peu d'eau. Appelez quelqu'un pour obtenir de l'aide. Faites une longue marche. Sortez de la situation. L'envie disparaîtra, si vous attendez un peu.

Le bon état d'esprit est également bien utile. Si vous vous permettez d'écouter les rationalisations (« Je mérite bien une pause, cette fois-ci ») ou le monologue intérieur négatif (« Je ne peux pas résister »), vous échouerez. Voyez les rationalisations et le discours intérieur négatif, mais n'en croyez rien. Ayez une réponse positive pour chaque rationalisation. Dites-vous que vous pouvez le faire, que vous êtes fort, que vous pouvez y arriver. Et soyez réaliste : les choses ne se dérouleront pas comme prévu, mais ce sont des occasions d'apprendre. À long terme, vous allez y arriver, car vous en valez la peine.

[Aller à la table des matières](#)

Ce qui se passe quand on échoue

La plupart des abandons ne sont pas propres, mais désordonnés. Il y a des dérapages, des impulsions que nous suivons, des rationalisations auxquelles nous cédon. La vraie question n'est pas de savoir si vous allez échouer, mais ce que vous allez faire si vous échouez.

L'habileté que vous devez pratiquer consiste à se remettre sur la bonne voie en cas d'erreur et de ne pas laisser celle-ci vous faire dérailler. Ne vous laissez pas décourager par les erreurs et considérez que l'important n'est pas de savoir si vous vous plantez pendant un jour ou deux, mais ce que vous faites pendant des semaines, des mois et des années.

Apprenez de toutes vos erreurs. Pardonnez-vous pour toutes vos transgressions. Voyez ce qui s'est passé, élaborer un meilleur plan pour la prochaine fois. Tenez un journal à ce sujet afin de consolider votre apprentissage. Vous vous améliorerez au fur et à mesure que vous apprendrez de vos erreurs. De cette façon, les erreurs vous aident à améliorer vos habitudes.

[Aller à la table des matières](#)

Types d'arrêts

Je vais supposer que vous souhaitez appliquer l'une des versions de la méthode progressive, et je vais vous donner quelques recommandations sur la manière de procéder pour des types d'arrêt bien spécifiques.

Changer la façon de s'alimenter : Si vous voulez arrêter de manger de la malbouffe ou de trop manger par exemple, ces changements peuvent être difficiles, car nous avons beaucoup de déclencheurs alimentaires. Suivez vos déclencheurs au fil du temps, car certains d'entre eux ne se manifestent pas tous les jours – une réunion de famille, une sortie avec des amis pour prendre un verre, un sentiment de solitude, la pression d'un projet professionnel. Déterminez à quel besoin la nourriture répond (un moyen de réduire l'anxiété sociale, de créer des liens avec les autres, de vous donner un sentiment d'amour, de soulager le stress) et voyez si vous pouvez trouver des habitudes de remplacement pour chaque déclencheur qui répond à ces besoins. Par exemple, pour le déclencheur « réunions de famille », vous pouvez proposer des jeux auxquels vous pouvez tous jouer et qui répondent au besoin de créer des liens. Sachez que les changements alimentaires peuvent prendre un certain temps à se concrétiser, car nous avons exercé nos vieilles habitudes pendant de nombreuses années, et ce depuis l'enfance ou l'adolescence.

Fumer : il s'agit d'une autre habitude utilisée pour faire face à de nombreuses situations difficiles (situations sociales gênantes, stress, colère, solitude, longues réunions), et nous devons donc déterminer quelles situations ou quels déclencheurs provoquent l'envie de fumer, et à quels besoins ils répondent, et trouver une autre habitude pour faire face à ces situations. Lorsque j'ai arrêté de fumer, j'aimais gérer ma tension en faisant des activités physiques, comme marcher, courir, faire des pompes, me masser les épaules (pour soulager la tension) et méditer. Réduire le nombre de cigarettes et utiliser des substituts nicotiques sont également des méthodes souvent recommandées.

Se distraire en ligne : nous nous tournons vers les distractions en ligne, comme la lecture en ligne ou les médias sociaux, souvent pour éviter quelque chose de difficile ou d'inconfortable. C'est une façon de faire face à une tâche difficile ou à la nécessité de demeurer concentré sur une bonne période. Pour commencer, comme toujours, nous devons suivre nos déclencheurs, en identifiant ce qui se passe juste avant de nous tourner vers les distractions en ligne. Ensuite, il est possible de trouver des habitudes de remplacement, comme se lever et marcher, faire quelques pompes, écrire dans un journal, etc. Autre habitude de remplacement : rester sur la tâche difficile malgré l'envie de s'en éloigner, au moins pendant cinq minutes, avant faire une petite pause pour marcher. C'est une bonne idée de limiter vos distractions sur Internet à certains moments de la journée et de réserver d'autres moments de la journée à la non-

distraction, pour vous concentrer, réfléchir, vous déconnecter ou créer. Il y aura de nombreuses fois où vous vous tromperez et où vous vous laisserez distraire malgré votre meilleure intention – dans ce cas, notez votre déclencheur et voyez s'il y a un besoin que les distractions satisfont, et trouvez une habitude de remplacement. Tirez les leçons des erreurs et essayez certaines des stratégies de la section Dépannage. Une autre bonne stratégie consiste à prendre une semaine de congé sabbatique de vos principales distractions sur Internet (réseaux sociaux, blogues, sites d'information, etc.) pendant que vous créez une habitude de remplacement. Une fois le congé sabbatique terminé, pour trouver un bon équilibre, vous pourriez fixer certains moments où vous vous autorisez à aller vers ces distractions, plutôt que de vous autoriser à les faire toute la journée.

Regarder la télévision : Bien qu'il n'y ait rien de mal à regarder une bonne télévision, nous pouvons souvent utiliser la télévision ou la vidéo comme une forme de distraction, comme un mécanisme d'adaptation à l'ennui, à la tension, au stress, à la solitude, à l'épuisement, à ne pas vouloir faire un travail désagréable ou difficile, etc. S'il s'agit d'une habitude que vous voulez réduire ou abandonner (je suggère de la réduire plutôt que de l'abandonner totalement), vous devrez bien identifier vos déclencheurs et vos besoins, trouver des habitudes de remplacement qui répondent à ces besoins et vous concentrer sur l'une de ces habitudes de remplacement à la fois. Une autre stratégie utile, comme pour les distractions sur Internet, consiste à prendre un congé sabbatique. La clé à long terme est de trouver une quantité correcte de télévision à regarder qui fonctionne pour vous – par exemple, pour de nombreuses personnes, une heure environ à la fin de la journée est une quantité très raisonnable.

Magasiner impulsivement : Beaucoup de gens soulagent leur stress et leur tension ou prennent leur plaisir en magasinant, que ce soit en magasin ou en ligne. L'achat impulsif peut devenir une habitude, qui nous pousse à nous entourer de plus d'objets dont nous n'avons pas nécessairement besoin en plus de nous endetter. Cette habitude peut être difficile à changer, car elle ne se produit pas forcément tous les jours ou à des moments prévisibles. La clé est de prendre conscience de votre envie d'acheter quelque chose en faisant une marque de pointage sur une feuille de papier chaque fois que vous vous rendez sur un site commercial ou dans un magasin physique. Notez ce que vous faisiez ou ce que vous ressentiez juste avant que cela ne se produise – c'est probablement votre déclencheur. Souvent, le magasinage répond à un besoin de confort, d'amour, de soulagement du stress et de la tension, de contrôle, un désir d'être une personne meilleure / plus cool / plus attirante. Les habitudes de remplacement qui peuvent vous aider sont les suivantes : parler à d'autres personnes, prendre un bain ou boire du thé, faire du yoga, tenir un journal. Essayez également d'examiner si l'achat fera vraiment de vous une meilleure personne et si vous pouvez trouver de la joie dans le moment présent sans faire un achat. Vous pouvez essayer

d'observer un moratoire de trente jours sur les achats, dans lequel vous ne vous autorisez pas à acheter quoi que ce soit de nouveau (autre que de la nourriture, des articles de toilette, d'autres nécessités), tout en surveillant vos déclencheurs et en essayant de créer des habitudes de remplacement.

Penser négativement : les habitudes de pensée peuvent être très difficiles à changer, car nous ne sommes généralement pas conscients de les vivre, et elles sont plus difficiles à remarquer que les habitudes physiques. Il est plus facile de voir que vous fumez ou que vous mangez de la malbouffe que de constater que vous pensez à des choses négatives sur vous-même. Comme toujours, la clé est de prendre conscience de l'habitude et des déclencheurs. Tenez un journal, écrivez-y une brève note lorsque vous remarquez ces pensées. Vous pourriez passer quelques minutes le matin à observer vos pensées, à noter les schémas. Je ne recommande pas de travailler sur cette habitude avant d'avoir fait un ou deux autres abandons au minimum, afin d'être raisonnablement compétent dans ce dont vous aurez besoin pour vous attaquer à quelque chose d'aussi difficile. Il est important de noter que cette habitude ne changera pas du jour au lendemain, mais que cela pourrait prendre des mois ou même des années à s'améliorer lentement. Une bonne habitude de remplacement est de remarquer vos pensées négatives (sur vous-même, sur les autres et la vie) et de rester avec ce sentiment pendant un certain temps, avant d'essayer de vous donner de l'amour. Un livre recommandé sur ce sujet est *L'acceptation radicale* de Tara Brach lequel est disponible en français au Canada par ici : <https://larico.leslibraires.ca/livres/1-acceptation-radical-tara-brach-9782266274111.html>.

Consommer de l'alcool ou des drogues : Pour être honnête, je n'ai pas assez d'expérience en matière de toxicomanie grave pour donner des conseils, et je recommande vivement de rechercher un traitement ou des conseils professionnels si vous avez une dépendance grave. Cela dit, il est toujours bon de comprendre les éléments déclencheurs, les besoins émotionnels auxquels vous répondez avec les drogues ou l'alcool, et d'essayer de commencer à répondre à ces besoins de manière plus saine. Une réduction progressive de la substance est souvent recommandée pour soulager les symptômes de sevrage. Un soutien professionnel augmenterait vos chances de réussir à changer ces habitudes.

(N. d. T. : il ne faut pas négliger le soutien d'un coach, d'un thérapeute, d'une autre personne, mais aussi des groupes de soutien dans ce domaine, mon expérience est qu'il faut réussir dans le très long terme, car la rechute dans ce domaine peut être catastrophique, même après des années de sobriété. D'autre part, il ne faut pas oublier combien nous sommes manipulés par les grands talents utilisés par la publicité et les intérêts commerciaux très importants derrière le commerce de toutes ces substances qui peuvent redevenir très nocives pour nous. J'ajouterais que dans ce domaine, il n'est pas facile de réduire progressivement sa consommation.)

Il existe, bien sûr, de nombreuses autres habitudes que les gens aimeraient abandonner. L'objectif de cette section était de vous donner quelques idées et d'illustrer les principes d'un abandon réussi à travers des exemples courants.

[Aller à la table des matières](#)

CHAPITRE IV : DIFFICULTÉS EXISTENTIELLES

Ce chapitre vise à appliquer certaines des idées apprises dans le [CHAPITRE I](#) aux difficultés que nous pourrions avoir dans la vie : frustrations, mécontentement envers nous-mêmes, faire face à des changements majeurs dans notre vie, incertitude. Comme dans le reste du livre, je ne vais pas m'attarder sur les raisons pour lesquelles nous avons ces difficultés, mais je vais plutôt passer directement aux actions recommandées.

[Aller à la table des matières](#)

Au cœur de nos difficultés

Nous sommes tous frustrés par nous-mêmes, notre vie, les autres. Nous devenons déçus, anxieux, pleins d'incertitude. Mais pourquoi ? Qu'est-ce qui se passe ?

Il existe deux façons utiles de voir la source de nos difficultés :

1. **Nous luttons avec nos Films Mentaux.** Nous nous racontons une histoire sur la façon dont les autres devraient agir, sur la façon dont nos vies devraient être, sur la façon dont nous devrions être ... et ce que nous nous imaginons est en conflit avec la façon dont toutes ces choses sont dans la réalité. Nous pouvons également résister aux changements dans nos vies, résister aux choses qui ne vont pas comme nous le voulons, ce sont deux autres façons que nous refusons de voir les choses telles qu'elles sont. Notre *Esprit Enfantin* veut que les choses se passent comme il le veut et il est attaché au *Film Mental*, donc nous résistons à la façon dont les choses sont dans la réalité. Cet attachement à ce que nous voulons et la résistance à la façon dont les choses sont réellement provoquent des difficultés, des conflits.
2. **Nous luttons avec nos sentiments.** Nous pouvons ressentir de la frustration, de la colère, de l'incertitude, de la peur, de la confusion, de la culpabilité, de la fatigue... et ce sont des sentiments parfaitement naturels. Ce sont toutes des formes d'absence de fondement sur lesquelles nous avons réfléchi dans la première partie. Mais nous ne voulons pas ressentir cette absence de fondement, ces sentiments difficiles, alors nous les évitons. Nous essayons de trouver un terrain solide, souvent par de mauvaises habitudes et par de la distraction. Cet évitement de l'absence de fondement est à l'origine de la difficulté, voire du conflit.

Ce sont deux façons de voir la même chose : nous n'aimons pas la réalité que nous vivons, et donc nous luttons contre elle. Nous sommes à l'origine de notre propre lutte. La bonne nouvelle, c'est qu'avec de la pratique, nous pouvons abandonner la lutte, et nous détendre dans la réalité dans laquelle nous baignons.

Cela pourrait signifier nous détendre dans la bonté fondamentale en nous-mêmes. Cela pourrait signifier nous détendre dans la bonté fondamentale de chaque instant. Cela pourrait signifier nous détendre dans la bonté fondamentale des autres qui ne se comportent pas comme nous pensons qu'ils devraient le faire. En fin de compte, avec de la pratique, nous pourrions développer une confiance dans la bonté de chaque moment, ce qui nous inclut nous et tout le monde.

C'est la beauté de travailler avec nos difficultés, plutôt que de les éviter. Nous pouvons voir plus profondément dans la réalité et découvrir l'amour qui s'y trouve déjà.

[Aller à la table des matières](#)

Atténuer nos difficultés

Nous n'aimons pas éprouver des émotions difficiles (la colère, la frustration, l'anxiété, la peur, l'incertitude) ou encore un sentiment d'absence de fondement, alors nous essayons d'éviter cette sensation. Nous recherchons des distractions, de la nourriture, de la drogue, nous nous adonnons au magasinage, au tabagisme, nous pouvons être dans la ferveur, l'effervescence, voire l'hyper activité. Tout faire pour trouver un terrain solide, plus familier, plus permanent et ainsi éviter l'absence de fondement, l'absence de solidité et de continuité, l'impermanence.

Cet évitement conduit souvent à davantage de difficultés. Cela aggrave les choses. Et si au contraire, nous faisons face à ces émotions difficiles ? Invitez ces émotions difficiles au thé. Accueillez-les, apprenez à les connaître. Cette méthode nous aidera à faire face à tout dans la vie, ne vaut-il donc pas la peine d'y travailler ?

Voici comment ça fonctionne :

1. **Développer la prise de conscience.** Souvent, nous ne remarquons même pas nos sentiments difficiles, ni notre absence de fondement, car nous y sommes attachés. La première compétence à développer est de reconnaître que vous éprouvez des sentiments d'incertitude, de doute de vous-même, de frustration, d'ignorance, de confusion, etc. Simplement, remarquez tout cela, puis nommez ces sentiments, ces émotions. C'est peut-être tout ce que vous avez à faire pour commencer.
2. **Précisez une intention.** Lorsque vous reconnaissez un sentiment, essayez de faire une pause afin de définir une intention de travailler sur ce sentiment. Par exemple : « Je vais rester avec ma propre absence de fondement pour avoir de la compassion pour moi-même. » Ou encore l'intention pourrait être d'éprouver de la compassion pour une autre personne.
3. **Invitez la sensation à prendre le thé.** Reconnaissez la sensation, l'affection, l'émotion, puis accueillez-la. Malgré votre désir de l'éviter puis de passer outre, restez avec ce sentiment. Soyez doux et compatissant avec elle, comme vous le feriez avec une amie. Continuez à rester avec elle pendant un certain temps.
4. **Faites preuve d'une douce curiosité.** Pendant que vous demeurez avec la sensation, observez-la doucement, mais sans vous y attacher. Donnez-lui une attention respectueuse, en remarquant où se trouve la sensation dans votre corps. Explorez-la avec douceur. Observez ce que vous ressentez, identifiez quelle est la qualité de cette sensation. S'agit-il d'une oppression dans votre poitrine, d'un creux dans votre estomac, d'une douleur lancinante dans votre cœur, d'une pulsation dans votre cou, d'un serrement à la gorge ? Soyez curieux, soyez doux, explorez.

5. **Relaxez vos difficultés.** Remarquez la tension autour de la sensation dans votre corps et dans votre esprit, parce que vous ne voulez pas de cette sensation. Essayez de détendre la partie de votre corps où se trouve la sensation – détendez-vous simplement, ouvrez-vous, créez un petit espace autour d'elle, puis agrandissez cet espace en un grand champ à perte de vue. Relâchez maintenant la tension dans votre esprit, car l'esprit résiste à cette sensation. Relâchez votre tension, détendez-vous dans ce qui est. Arrêtez de vous battre et créez un peu d'espace.
6. **Regardez sans a priori mental.** Observez-vous honnêtement tout en observant ce sentiment, puis tout ce qui vous entoure, sans a priori, ni modèle, sans le *Film Mental* qui illustre comment vous aimeriez que les choses soient. Regardez la réalité, et non pas qui vous voulez être ni qui vous devriez être, regardez plutôt avec compassion qui vous êtes réellement et comment les choses sont réellement. Libérez-vous de tout attachement à votre histoire personnelle, à votre *Film Mental*, et voyez simplement ce qui est là.
7. **Fusionnez avec la sensation.** Au fur et à mesure que vous relâchez votre résistance à la sensation, que vous vous détendez en sa présence et que vous apportez pleinement votre conscience en elle telle qu'elle est... vous pouvez commencer à vous fondre en elle. Vous devenez la sensation. Seule la sensation demeure, sans résistance ni séparation. Le « moi » qui ne veut pas de ce sentiment difficile, de l'absence de fondement, est disparu. Et ainsi, vous êtes libéré de la douleur et de la lutte. Bien sûr, vous pourriez ne pas en faire l'expérience immédiatement. Nous en reparlerons davantage dans la prochaine section.

C'est une méthode d'importance majeure, mais on ne la maîtrise pas du jour au lendemain. Vous pourriez réussir avec de petites difficultés, mais échouer avec des plus grandes. Vous pouvez acquérir cette compétence en en répétant la pratique ; alors engagez-vous à pratiquer avec tout ce que vous rencontrez dans votre vie, en commençant par simplement développer la conscience de l'absence de fondement, tout comme la conscience des sentiments difficiles.

[Aller à la table des matières](#)

Voir et travailler avec la vraie nature de la réalité

Les bouddhistes affirment que toutes nos luttes intérieures proviennent de la confusion quant à la nature même de la réalité. Lorsque nous luttons contre la perte, c'est parce que nous voulons que la réalité soit différente de ce qu'elle est, plus permanente, davantage comme notre *Film Mental*. Lorsque nous tergiversons, c'est parce que nous fuyons l'inconfort de l'absence de fondement, de l'incertitude et du flou et que nous voulons trouver du réconfort, en mettant la recherche de notre apaisement avant tout le reste. Quand les autres nous frustrer, c'est parce que nous nous voyons dans une histoire où nous sommes le personnage central. Je viens d'énumérer quelques exemples d'une vue erronée de ce qu'est la réalité, mais si nous nous arrêtons pour voir ce à quoi nous faisons face vraiment, ces tiraillements peuvent disparaître.

Quelques éléments de réflexion à mener sur la réalité :

1. **Elle est impermanente.** La vraie nature de la vie est le changement, l'impermanence. Nous n'acceptons pas que quelqu'un meurt, que nous tombions malades, que nous perdions un emploi ou qu'une relation change... mais si nous pouvions accepter cette impermanence et l'accueillir, la vie deviendrait moins difficile. L'impermanence peut être belle, comme la splendeur d'une fleur de prunier qui tombe lorsqu'elle meurt. Chaque instant est éphémère, il est beau comme la rosée, et doit être chéri. Et puis, un nouveau moment magnifique arrive pour être apprécié à son tour, dans un flux sans fin et toujours changeant.
2. **Nous ne sommes pas séparés.** Comme nous l'avons vu dans la dernière section (voir la section précédente Atténuer nos difficultés : au point 7 Fusionnez avec la sensation), avec la pratique, nous pouvons fusionner notre conscience avec notre expérience, de sorte que les sentiments difficiles (par exemple) ne sont pas quelque chose à éviter... parce que nous en devenons une partie. Nous faisons un avec toute notre expérience. La séparation disparaît, et il n'y a pas de « moi » à craindre, de « moi » à défendre des autres, de « moi » à placer au-dessus de tout le reste, parce que nous faisons partie du flux de la vie. Cela prendra un certain temps à le voir ; alors, ne vous attendez pas à ce que cela clique tout de suite, mais vous pourrez le découvrir, au fur et à mesure que vous pratiquez la méditation ;
3. **Nous ne sommes pas au centre.** Nous avons tendance à voir nos *Films Mentaux* avec nous-mêmes tout au centre de l'histoire – je le sais très bien, car je me vois comme cela, tout le temps. Quand je suis frustré par quelqu'un, c'est parce qu'il ne fait pas ce que je veux, qu'il ne me traite pas comme je veux être traité. Mais cette frustration peut disparaître si nous apprenons à nous retirer

du centre de l'histoire, si nous apprenons à nous détacher de l'histoire elle-même. Quelle est l'alternative ? Se tourner vers l'instant présent et le voir tel qu'il est, sans l'histoire, sans les vues idéales du *Film Mental*. Voir que nous sommes juste une partie de tout, et non pas LE centre. Voir que les autres personnes sont prises dans leurs propres histoires et ne nous placent pas au centre de leurs histoires. Apprendre à les aimer pour cela, et aimer servir les autres plutôt qu'uniquement nous servir nous-mêmes. Nous sommes beaucoup moins en lutte et nous vivons davantage en paix parce que nous vivons cet amour et faisons partie de quelque chose qui est plus grand que nous.

4. **Il y a une bonté fondamentale.** Tout le monde ne sera pas d'accord, mais je vais simplement partager ce que j'ai constaté au cours de mes recherches : il y a une bonté fondamentale à chaque instant, sous toutes nos luttes contre l'absence de fondement. Nous obscurcissons cette bonté avec nos histoires, mais si nous pouvons simplement nous ouvrir à elle, nous pouvons la voir. Comme le dit Pema Chödrön : « Grâce à la pratique de la méditation, nous nous rendons compte que nous n'avons pas besoin d'occulter la joie et l'ouverture qui sont présentes à chaque instant de notre existence. Nous pouvons nous éveiller à la bonté fondamentale qui est notre droit de naissance. »
5. **C'est beau, il faut l'apprécier.** S'il y a une beauté dans l'impermanence et la bonté fondamentale de la vie, rappelons-nous qu'elle est aussi éphémère. À la fin de ma vie, j'aimerais dire que j'ai été attentif, que j'ai remarqué sa beauté et que j'ai apprécié la vie qui m'a été donnée, que je ne dormais pas tout le temps.
6. **Nous pouvons aspirer à l'amour.** Lorsque nous prenons tout cela en compte, la question centrale surgit : « comment dois-je agir ? » Et pour moi, la réponse a été « l'amour ». Si j'aspire à l'amour, si je mets cela au premier plan de mes intentions et de mes actions, je suis plus heureux. J'agis d'une manière sincère, authentique, passionnée et compatissante. Je ne réussis pas toujours, mais c'est ce à quoi j'aspire.

Aucune de ces facettes de la vraie nature de la vie n'est évidente, et il faut parfois beaucoup de pratique pour les voir et s'en souvenir dans la vie quotidienne. Comme dans toute chose, nous nous améliorons avec une pratique répétée.

[Aller à la table des matières](#)

Faire face à la perte

Alors que je publiais la première édition de ce livre, mon père est décédé en me rendant visite pour les vacances. C'était la perte la plus douloureuse que j'aie jamais vécue. Puis, alors que je commençais à écrire la présente édition de ce livre, l'un de mes meilleurs amis, Scott Dinsmore, est mort dans un accident hors de l'ordinaire en escaladant le mont Kilimandjaro. Cela a été un choc et une autre perte dévastatrice pour moi.

Je ne vais pas prétendre que la perte d'êtres chers est facile, car elle ne l'est jamais. C'est l'une des choses les plus difficiles à affronter dans nos vies, et aucune méthode ne pourra arrêter le chagrin. Le chagrin est naturel et inévitable lorsque nous sommes confrontés à des pertes aussi difficiles. La question n'est pas de savoir comment se débarrasser du chagrin, mais comment faire face au chagrin.

Comment faire face à la perte

Tout d'abord, laissez-vous vivre votre douleur. Ne la bloquez pas, ne pensez pas que vous ne devriez pas réagir ainsi. Acceptez simplement votre chagrin comme faisant partie de votre expérience. Ce chagrin, lui aussi, est impermanent et passera comme tout le reste, mais il est là, vraiment là pour le moment. Voyez-le comme un nuage orageux au-dessus de vous, mais acceptez les averses de douleur qui déferlent sur votre visage bouleversé.

Ensuite, tournez-vous attentivement vers votre chagrin. Avec l'intention d'être compatissant envers vous-même, invitez le chagrin à prendre le thé – accueillez-le au lieu de l'éviter, soyez doux et compatissant avec lui. Restez avec lui, continuez à rester avec lui, remarquez à quel point c'est une forme d'absence de fondement (en anglais : *groundlessness*), une façon de perdre pied avec laquelle vous vous êtes déjà entraîné. Avec une douce curiosité, explorez la sensation dans votre corps, remarquez l'émotion, devenez intime avec elle.

Tout en restant avec votre chagrin, remarquez la tension de votre esprit et de votre corps autour de votre chagrin, et voyez si vous pouvez détendre votre corps, et ensuite votre esprit en le détachant de cette tension. Donnez-lui un peu d'espace, relâchez la lutte. Si vous êtes enclin à le faire, voyez aussi si vous pouvez simplement vous fondre dans ce sentiment de chagrin et en faire partie, de sorte qu'il n'y ait plus de « moi » qui ne veuille pas éprouver du chagrin, juste l'expérience du chagrin en lui-même.

Ensuite, au-delà de la sensation que vous vivez de perdre pied et de ressentir l'effondrement, regardez la bonté fondamentale du moment présent, avec l'amour et le chagrin que nous expérimentons, cette bonté fondamentale en nous-mêmes et tout

ce qui est là autour de nous lorsque nous relâchons notre lutte et voyons ce qui nous attend.

Réfléchissez aussi à l'impermanence de la vie, et à la façon dont nous luttons pour accepter ce fait fondamental et comment nous refusons le changement qui est survenu. Au lieu de résister à l'impermanence, si nous pouvons l'accepter et l'accueillir, abandonner notre vision idéalisée de ce que nous voulons que la vie soit, peut-être serons-nous moins tiraillés.

[Aller à la table des matières](#)

Faire face au changement dans notre vie

La mort d'un être cher n'est qu'un type de perte, bien qu'elle soit souvent la perte la plus grave. Néanmoins, il existe de nombreux autres types de pertes, petites et grandes :

- la perte d'un emploi ;
- la perte d'une maison ou d'une voiture ;
- la perte d'un membre ;
- la perte de votre jeunesse ;
- la perte d'une relation amoureuse (rupture ou divorce) ;
- la perte d'une famille (si vos parents divorcent) ;
- la perte de votre santé.

D'autres changements dans la vie sont également des pertes... comme la perte de ce à quoi nous étions habitués, de ce qui nous convenait, de la façon dont nous nous percevions. Par exemple, si je quitte mon emploi pour démarrer une entreprise, au lieu d'être « Leo qui avait la sécurité d'emploi », je pourrais devenir « Leo qui ne connaît pas son avenir financier. » De telles pertes d'identité peuvent être très difficiles à gérer.

Quelques autres changements de vie auxquels vous pourriez être confrontés :

- commencer un nouvel emploi ou une nouvelle carrière ;
- démarrage d'une nouvelle entreprise ou un nouveau projet ;
- démarrer un projet qui vous effraie au plus haut point ;
- recevoir le diagnostic d'une maladie grave ;
- souffrir d'une blessure grave ;
- un être cher atteint d'une maladie grave ;
- déménager dans une nouvelle maison, changer de quartier, changer de ville, émigrer ;
- tout perdre lors d'une catastrophe naturelle ;
- fréquenter une nouvelle école ;
- jouer un nouveau rôle dans votre travail ;
- passer à une nouvelle phase de la vie ;

- devenir parent ;
- etc.

Les changements majeurs dans la vie incluent tout ce qui nécessite un changement majeur de mentalité, qui vous sort de votre zone de confort de manière drastique, qui vous oblige à changer votre perception de vous-même, qui vous effraie et vous embrouille et vous remplit d'incertitude.

N. d. T. : tous ces changements et ces pertes sont d'excellents exemples de ce qui peut provoquer le stress. Au sujet du stress lire l'excellent ouvrage à la fois pratique et scientifique de Sonia Lupien, *Par amour du stress*, 2e édition, Éditions Va savoir, novembre 2020, 330 pages.

Ce que nous devons reconnaître, c'est qu'ils s'accompagnent tous du sentiment d'absence de fondement dont nous avons discuté et avec lequel nous avons travaillé. Et conséquemment, la méthode pour faire face à ces différentes formes d'absence de fondement est la même :

1. **Voyez l'absence de fondement, invitez-le à prendre le thé.** Reconnaissez que les difficultés que vous rencontrez avec ce changement dans votre vie sont dues à l'absence de fondement, et que vous luttez contre cette absence, pour ne pas la ressentir. Au lieu de l'éviter, accueillez-la, restez avec elle dans une attitude compatissante.
2. **Explorez avec curiosité.** Restez avec votre sentiment, explorez-le, apprenez à le connaître, ressentez où il se trouve dans votre corps.
3. **Détendez-vous dans vos tiraillements.** Remarquez la tension dans votre corps et dans votre esprit autour de cette sensation et commencez à les détendre tous les deux, mais un à la fois. Détendez-vous dans ces tiraillements et soyez simplement avec la sensation. Soyez moins attaché à la vision idéalisée que vous ne devriez pas ressentir une telle sensation.
4. **Fusionnez avec la sensation.** Voyez si vous pouvez supprimer la séparation que vous percevez entre vous et le sentiment et devenez ce sentiment. Lors de cette étape, le « moi » qui ne veut pas de ce sentiment disparaît.
5. **Accueillez l'impermanence.** Même si nous aimerions que les choses restent les mêmes, d'avoir le contrôle sur les choses, ce n'est pas la manière de faire du monde. Nous pouvons accueillir l'impermanence, accepter le changement et relaxer.
6. **Voyez la bonté fondamentale.** Nous pouvons voir qu'une fois que nous relâchons notre protestation, nous découvrons la bonté fondamentale en nous-

mêmes, la bonté fondamentale disponible à chaque instant si nous nous permettons simplement de l'apprécier.

Je ne dis pas que cette méthode mettra fin à toutes les luttes et toutes les résistances et rendra tout impeccable et joyeux. Mais, avec la pratique, nous pourrons moins nous rebeller lorsque nous ferons face à ces difficultés ; de plus, nous tenterons moins de les éviter et de les fuir ou de souhaiter qu'elles ne soient pas là.

[Aller à la table des matières](#)

Gérer nos frustrations avec les autres

Nous sommes tous frustrés par les autres, et souvent à répétition. Nous pensons : « Si seulement ils pouvaient voir les choses à ma façon, si seulement ils pouvaient se comporter de la bonne façon, si seulement ils pouvaient faire les choses à ma façon... » Mais ils refusent de faire les choses à notre façon.

J'ai appris à répondre avec un peu moins de frustration après avoir lu quelque chose de Charlotte Joko Beck, auteur de *Everyday Zen*. Beck a écrit : « L'autre personne n'est jamais le problème. »

Les enfants qui me frustrent ne sont pas le problème. Ils vont se comporter de manière imparfaite. Le problème c'est mon *Film Mental*, ma vision idéalisée selon laquelle ils devraient se comporter de manière réfléchi et calme, sans faire d'erreur, sans jamais faire de dégâts. En d'autres termes, j'ai en quelque sorte une vision idéalisée selon laquelle ils ne se comporteront pas comme des êtres humains et je suis fermement attaché à cette idée. Cet attachement me pousse à entrer en conflit avec la façon dont les choses sont, avec leur comportement, au lieu d'accepter que les gens se comportent de manière imparfaite.

Il est difficile d'accepter que l'autre personne ne soit pas le problème, car on est vraiment persuadé que l'autre personne a tort. Mais considérez ceci : les autres agissent de manière moins qu'idéale chaque jour, souvent plusieurs fois par jour. C'est la réalité. Si nous nous mettons en colère chaque fois que quelqu'un d'autre se comporte de manière imparfaite, nous serons constamment en colère. Ce n'est certes pas une prescription pour le bonheur.

Cependant, si nous ne pouvons pas contrôler les actions de l'autre personne... nous pouvons changer notre propre réaction. Nous pouvons faire face à nos sentiments de frustration et ne pas entrer en conflit, comme nous l'avons vu dans les pages précédentes. Je n'entrerai pas dans les détails de la méthode à nouveau – référez-vous simplement aux sections précédentes pour savoir comment inviter votre absence de fondement à prendre le thé, devenir curieux et intime avec cette absence de fondement, afin de calmer une divergence, voire une dispute.

Si nous pouvons réagir de manière plus calme et plus pacifique, nous serons plus heureux. Nous agirons alors de manière plus compatissante, nous sourirons, et peut-être que l'autre personne sera un peu transformée par cet acte de compassion.

Cela ne signifie pas que nous ignorons le comportement de l'autre personne ou que nous ne discutons pas de la situation. Cela signifie simplement que nous réagissons de manière appropriée, avec le désir d'améliorer les choses plutôt qu'avec la colère, la frustration, ou encore avec le désir de donner une leçon à l'autre personne ou de montrer que nous avons raison. Il y aura toujours des problèmes avec les autres et

nous avons toujours le choix : soit nous mettre en colère et agir par colère, ou soit faire face à notre colère et à notre sentiment d'absence de fondement, sortir de l'attitude conflictuelle et agir par compassion. Une fois que nous nous sommes calmés, nous pouvons réagir de manière appropriée : leur parler calmement de la situation, saisir l'occasion pour les inciter à essayer une meilleure méthode, agir avec compassion, ne pas essayer de contrôler l'autre personne et nous centrer sur ce qui nous concerne au premier chef, mettre en place un système qui fonctionne même si les gens sont négligents, etc.

Ce qui est de trop dans toutes les réponses inappropriées, c'est la colère et la frustration, qui ne font qu'aggraver la situation. Les réponses inappropriées sont causées par la colère. Nous répondons toujours mieux lorsque nous supprimons la colère et que nous répondons calmement. Ne supposez pas de mauvaises intentions chez les autres. Répondez simplement de manière appropriée.

[Aller à la table des matières](#)

Faire face aux problèmes relationnels

Comment faire face aux inévitables problèmes relationnels ?

Premièrement, vous utilisez notre méthode pour l'absence de fondement lorsque vous avez la sensation que vous perdez pied à propos de problèmes relationnels – que le problème relationnel soit avec votre conjoint, vos enfants, vos amis, votre famille, vos collègues. Vous invitez la sensation de frustration et d'absence de fondement à prendre le thé : soyez curieux avec votre sensation, soyez intime avec elle, relâchez votre attitude hostile.

Ensuite, vous pouvez vous pencher sur les difficultés de l'autre personne, en la voyant telle qu'elle est sans vos projections idéales, en éprouvant de la gratitude pour elle, en voyant sa souffrance et en lui souhaitant le bonheur.

Une fois que vous êtes en paix dans votre relation et avec l'autre personne, vous pouvez maintenant répondre de manière appropriée. Comment ? Il existe de nombreuses façons, notamment en essayant :

- d'être compatissant avec eux ;
- de lui parler (sans blâme) de ce que vous vivez ;
- de comprendre ce qu'il vit ;
- d'identifier les besoins qu'il essaie de satisfaire dans cette situation ;
- de parler ouvertement mais sans blâmer l'autre du problème de communication et de le résoudre pour que vous soyez tous les deux satisfaits ;
- d'admettre votre contribution au problème ;
- de l'aider à se sentir accepté et non pas attaqué ;
- d'avaloir votre fierté et d'admettre que vous avez tort ;
- de lui faire un câlin ;
- de lui écrire une lettre, si lui parler est devenu trop difficile ;
- de corriger l'erreur, de présenter vos excuses, de corriger la relation, d'identifier ce qui n'a pas fonctionné et comment il est possible d'éviter l'erreur à l'avenir ;
- de faire de votre mieux pour aider.

Ce ne sont là que quelques idées, bien sûr. Les possibilités sont infinies, mais vous pouvez voir que ce sont toutes des actions raisonnables, calmes et pacifiques qui conviennent à la situation.

Une fois que vous avez pu établir une atmosphère pacifique, la réponse appropriée devient beaucoup plus facile à trouver. Faire face aux problèmes relationnels et aux frustrations avec les autres peut être difficile, car nous ne pouvons pas contrôler la façon dont l'autre personne nous perçoit, ou comprend la situation ou se comporte. Lorsque les choses ne vont pas bien, cela peut affecter considérablement notre bonheur. Mais avec de la pratique, et une bonne dose de respiration, vous pouvez mieux laisser tomber votre conflit avec l'autre personne et réagir à la situation avec calme et paix.

[Aller à la table des matières](#)

Gérer notre mal-être intérieur

Théoriquement, il est facile de changer notre vie – il suffit de se donner une simple habitude et de la faire tout de suite après un déclencheur, une fois par jour. Mais nous nous sabotons nous-mêmes pour une raison quelconque, en luttant contre le changement, en abandonnant lorsque les choses nous semblent inconfortables. Il s'avère que la raison pour laquelle nous nous sabotons est souvent que nous sommes malheureux ou insatisfaits de nous-mêmes. Nous nous racontons une histoire qui ressemble souvent à ceci : « Tu n'es pas assez bon. Tu n'es pas capable de faire ça. Tu devrais abandonner. » Ou encore : « C'est trop difficile. Tu ne devrais pas te faire souffrir. Tu mérites un petit plaisir. »

Pourquoi sommes-nous mécontents de nous-mêmes, à un certain niveau ? Parce que nous ne répondons pas à nos propres idéaux de ce que nous devrions être. La réalité de ce que nous sommes ne correspond pas au *Film Mental* que nous nous faisons de ce que nous devrions être.

Voici ce qu'une lectrice a dit d'elle-même : « J'étais coincée dans mes émotions, je me sentais toujours mal dans ma peau, je me sentais toujours mal et malheureuse. J'étais incapable de réaliser toutes les choses que j'aurais pu et si non en être reconnaissante. Je ne pensais qu'à mon léger surpoids. Je me sentais mal dans mon corps, laide et mal aimée. »

Nous vivons en constante déception de nous-mêmes. Nous avons de nombreux idéaux pour nous-mêmes, mais inévitablement, nous ne parvenons pas à les atteindre, tout le temps. Nous nous décevons constamment, nous ne sommes jamais à la hauteur de ce que nous espérons être, de ce que nous pensons devoir être.

Alors, que pouvons-nous faire pour remédier à ce mal-être ? Dans son livre [*L'acceptation radicale*](#), Tara Brach, professeur de pleine conscience, suggère que nous sortions de cette transe d'indignité en acceptant pleinement tout ce qui nous concerne. Selon Brach, l'acceptation radicale consiste à «... accepter notre existence humaine et toute la vie telle qu'elle est. L'imperfection n'est pas notre problème personnel – c'est une partie naturelle de l'existence.»

Cela signifie que nous apprenons à accepter non seulement nos imperfections, mais aussi les sentiments que nous avons à notre égard, ainsi que l'aversion que nous éprouvons pour ces sentiments. Tout cela fait partie de qui nous sommes, et nous pouvons apprendre à accepter tout cela, avec de la pratique.

La pratique d'apprendre à s'accepter est la même que celle que nous avons apprise pour faire face à notre absence de fondement : être conscient des sentiments que nous éprouvons à notre égard, inviter ces sentiments à prendre le thé, devenir intimes avec ce que nous ressentons avec eux dans l'intimité de nos corps, pour détendre nos

conflits à leur égard, pour se fondre en eux et cesser de nous sentir séparés d'eux. Je n'entrerai pas dans les détails de cette pratique – [lisez les premières sections du présent Chapitre IV Difficultés existentielles](#) pour plus d'informations.

Une fois que nous avons pratiqués avec ces sentiments envers nous-mêmes pendant un certain temps, la prochaine chose à observer est que sous-jacent à tous nos sentiments envers nous-mêmes se trouve une bonté fondamentale qui est toujours présente mais souvent voilé par nos luttes. En relâchant ces luttes, nous découvrons cette bonté. C'est notre moi aimant et compatissant qui cause les difficultés, en fait : comme nous voulons être aimés et acceptés et être de bonnes personnes, nous avons des objectifs élevés pour nous-mêmes (que nous ne rencontrons pas). Nous devons voir tous nos « défauts » comme une expression de notre amour sous-jacent.

Avec le temps, nous pouvons apprendre à reconnaître ce sentiment d'indignité et apprendre à travailler avec lui. Nous pouvons commencer à accepter nos sentiments à notre égard, à accepter tout ce qui nous concerne et à aimer la bonté compatissante qui est toujours là.

[Aller à la table des matières](#)

Incertitude sur le chemin de la vie

L'incertitude quant à savoir si nous faisons les bonnes choses, de la bonne manière, est un problème auquel nous sommes confrontés chaque jour. Dans la vie, nous sommes constamment sur un chemin incertain, et cela nous cause des sentiments d'absence de fondement, de ne pas avoir de repères, la sensation de perdre pied. Nous cherchons à trouver un terrain plus solide en recherchant des certitudes sur ce que nous faisons – nous voulons trouver le système parfait de productivité, la routine matinale parfaite, le moyen idéal pour faire du café ou du thé, la maison parfaite, les habitudes de créativité parfaites, etc. Malheureusement, cette certitude n'existe pas, donc notre recherche constante de certitude ne trouve aucune réponse.

Que pouvons-nous faire face à cette incertitude constante ? Nous pouvons continuer notre recherche infructueuse de certitude, ou nous pouvons apprendre à travailler avec l'incertitude. Cela nous aide à gérer le sentiment directement, plutôt que d'essayer de l'atténuer mais de ne jamais trouver de soulagement.

Nous travaillons avec l'incertitude de la même manière que nous travaillons avec n'importe quel type d'absence de fondement : en remarquant sa présence et en l'invitant à prendre le thé, en restant avec elle et en explorant la sensation dans notre corps avec curiosité, en nous relaxant autour de la sensation et en se fondant en elle.

Une fois que nous nous sommes entraînés à connaître ce sentiment et à nous détendre autour de lui, nous pouvons regarder sous l'absence de fondement la bonté et l'amour qui se trouvent en dessous : cette personne qui veut une sorte de certitude, d'optimisation, de perfection... essaie simplement de trouver son chemin dans un monde chaotique et impermanent. C'est effrayant, et la recherche de la certitude de quelque manière que ce soit n'est qu'un acte de compassion pour faire face à cette peur. Derrière cette peur se cache une personne qui est fondamentalement bonne, à chaque instant.

Nous pouvons également apprendre à travailler dans un monde en constante évolution, qui ne nous donne pas de réponses certaines. Nous devons passer notre journée à faire face à cette incertitude, et encore une fois, notre premier instinct est de chercher des moyens de trouver de la certitude : développer la routine parfaite, la configuration informatique parfaite, la meilleure façon de travailler, la meilleure façon de manger, etc. En réalité, nous ne trouvons pas vraiment la certitude, la chose parfaite, mais nous continuons de la chercher. Au lieu de cela, nous pouvons apprendre à marcher sur un chemin incertain.

Voici quelques étapes à suivre :

- **Reconnaissez que vous essayez de trouver la certitude.** Voici quelques bons indices qui pourraient vous indiquer que c'est bien ce que vous faites :

essayer d'éviter l'activité par la procrastination ou la distraction, faire une recherche sur Internet pour savoir comment faire quelque chose, chercher un livre sur le sujet, demander aux autres de vous rassurer, faire une liste ou imaginer un système pour contrôler l'incertitude. Faites une pause et remarquez la peur, l'anxiété ou la tension que vous pourriez ressentir à propos de l'incertitude, et restez avec elle un moment, en l'explorant, puis en vous détendant.

- **Voyez la bonté fondamentale.** Non seulement en vous-même, mais aussi dans le moment présent, dans le monde qui vous entoure, qui se cache sous vos sentiments d'incertitude et d'absence de fondement. Cette bonté est toujours là, toujours disponible pour vous, si vous mettez de côté votre acharnement, votre entêtement.
- **Trouvez votre intention fondamentale de faire le bien.** Quelle que soit l'activité pour laquelle vous avez des doutes, trouvez l'intention profonde qui sous-tend cette activité. Cela peut être une intention d'être compatissant envers vous-même ou d'aider les autres.
- **Faites un pas vers cette intention.** Ce pas sera incertain, et c'est bien ainsi. Vous ne trouverez jamais un chemin sûr, alors avancez vers votre intention de manière incertaine. C'est effrayant. Ce n'est pas facile. Mais vous avez en vous la capacité de vous laisser guider par votre intention. C'est votre boussole.
- **Soyez curieux.** Explorez cette voie incertaine et l'absence de fondement avec un esprit ouvert, une curiosité pour la réalité des choses, plutôt que d'avoir à connaître les réponses dès le départ. Ouvrez votre cœur et votre esprit, soyez curieux, remettez en question ce que vous savez et voyez cela comme une occasion d'apprendre.
- **Acceptez le changement.** Un terrain mouvant peut être perçu comme effrayant, incertain, dangereux... ou comme une opportunité d'apprentissage, de croissance, de nouvelles connaissances. Réfléchissez à ce que vous craignez voir se produire si vous n'avez pas de certitude, et voyez aussi le bien qui peut également arriver. Voyez qu'il y a de la liberté dans cette incertitude, parce que votre chemin n'est pas prédéterminé, et vous pouvez explorer toutes sortes de voies. Apprenez à adopter un chemin changeant, à vous ajuster, devenez flexible, réactif, fluide, ouvert, avec la pratique.
- **Pratiquez à petites doses.** Lorsque vous débutez dans l'incertitude, cela peut être effrayant. Essayez de travailler à petites doses, juste quelques minutes à la fois, et permettez-vous d'attraper un peu de certitude au passage – aménager un espace sacré pour l'écriture ou la méditation, par exemple, est un moyen de

construire un terrain en apparence stable autour d'un lieu de pratique pour pouvoir y travailler dans l'absence de fondement. Vous n'avez pas besoin de travailler dans l'incertitude toute la journée – juste un peu chaque jour, et vous vous sentirez de plus en plus confiant de pouvoir gérer des doses plus importantes plus tard.

- **Réfléchissez et développez la confiance.** Alors que vous faites quelques pas sur un chemin incertain, réfléchissez après coup pour voir comment cela s'est passé. Les choses ont-elles tournées au désastre ou se sont-elles bien déroulées ? Avez-vous appris quelque chose ? Grâce à cette pratique, vous commencez à développer la confiance que chaque moment se passera bien. Non pas que les choses ne vont jamais mal tourner, ou que vous n'aurez jamais d'échec, mais que même lorsque les choses tournent mal ou échouent, tout va bien. Cette confiance dans le moment présent est une bonne chose à développer avec le temps.

Je ne prétends pas que tout cela soit facile, mais s'accrocher à une base solide lorsqu'une telle base n'existe pas n'est pas facile non plus. Éviter l'incertitude par la distraction et la procrastination semble plus facile, mais ce n'est pas un chemin vers le bonheur, ni vers l'apprentissage. Travailler dans l'incertitude est un terrain d'exploration beaucoup plus riche.

[Aller à la table des matières](#)

CHAPITRE V : FAITES TOUT SIMPLEMENT CECI

Ce chapitre a été inspiré par Derek Sivers, qui a écrit un excellent article de blogue sur l'art de transformer la sagesse en des directives toutes simples <https://sive.rs/2do> . Il avait remarqué que la plupart des gens ne veulent pas lire de longues explications – ils veulent seulement que vous leur donniez des directives dans le genre « faites ceci », en leur disant quoi faire, dans un langage simple. C'est l'objet de cette partie du livre : elle simplifie tout ce qui se trouve dans ce livre en de simples énoncés du type « faites tout simplement ceci ».

[Aller à la table des matières](#)

Un plan tout simple pour créer de nouvelles habitudes

Pour créer une nouvelle habitude, suivez les étapes suivantes pendant environ six semaines :

1. **Choisissez une nouvelle habitude facile** que vous pouvez faire une fois par jour, par exemple : marcher, faire quelques pompes, méditer pendant quelques minutes, écrire quelques paragraphes, tenir un journal, manger un légume. Ne faites qu'une nouvelle habitude à la fois. Ne choisissez pas une habitude difficile et n'essayez pas de quitter une mauvaise habitude tant que vous n'êtes pas doué pour en former de nouvelles.
2. **Ne commencez pas tout de suite** : attendez d'arriver au jour six de la première semaine avant de pratiquer votre nouvelle habitude – les cinq jours précédents devraient être consacrés à la réflexion sur la première étape ci-dessus et aux étapes suivantes. L'anticipation de commencer l'habitude, sans la commencer, est une bonne idée.
3. **Créez un vœu** : prenez une journée pour réfléchir à votre intention à l'égard de cette nouvelle habitude. Pourquoi la faites-vous ? Cette raison vous semble-t-elle importante, est-elle liée à l'un de vos objectifs les plus profonds ? Est-ce un acte de compassion pour vous-même ou pour les autres ? Comprenez votre intention profonde. Maintenant, prenez un grand engagement envers vous-même – impliquez-vous à fond et promettez-vous de ne pas vous laisser tomber. Écrivez ce vœu et affichez-le là où vous pouvez le voir chaque jour et rendez-vous hommage en respectant ce vœu dans toute la mesure de vos moyens.
4. **Créez un espace** : même si nous allons commencer petit (voir *la stratégie du minimum non négociable* à l'étape 6 de la semaine no 1), vous devriez consacrer dix minutes dans votre journée pour vous concentrer sur votre habitude. Faites-en une priorité, un rendez-vous incontournable, afin de respecter votre vœu.
5. **Définissez un déclencheur et un rappel** : choisissez un élément auquel lier votre habitude, quelque chose que vous faites déjà tous les jours – par exemple, le café du matin, ouvrir votre ordinateur portable, prendre une douche, se brosser les dents, se réveiller, aller au travail, rentrer du travail, prendre le déjeuner ou le dîner ou le souper, aller au lit. Cet événement quotidien sera votre déclencheur, et vous voudrez faire votre habitude juste après le déclencheur (sans délai) tous les jours. Affichez une note là où se produit votre déclencheur (près de la cafetière si le déclencheur est de prendre un café) afin de vous rappeler de pratiquer l'habitude.

6. **Commencez avec un minimum non négociable** : aujourd'hui, commencez à pratiquer votre habitude avec la plus petite version de votre habitude – juste une minute environ, immédiatement après votre déclencheur. Il est important au cours de la première semaine de commencer petit, de surmonter la résistance et l'effervescence qui surviennent au cours des premières semaines. Essayez de profiter pleinement de cette habitude. Vous pouvez aller un peu plus longtemps après une première minute, si vous l'appréciez toujours et que vous voulez en faire un peu plus.
7. **Centrez-vous sur le plaisir que vous apporte cette habitude** : remarquez votre tendance à vouloir vous précipiter dans votre habitude et essayez plutôt de ralentir et d'apprécier cette habitude tous les jours. Appréciez le processus d'apprentissage et réfléchissez au sentiment d'accomplissement lorsque vous avez fini de pratiquer l'habitude. Prenez un moment pour éprouvez de la gratitude de pratiquer l'habitude chaque jour. Plus vous pouvez vous donner cette rétroaction positive pendant le processus de changement d'habitude, mieux c'est.
8. **Pratiquez la pleine conscience** : lorsque vous pratiquez votre habitude, essayez de mettre la lumière de la pleine conscience sur cette habitude. Tournez votre attention sur votre respiration, puis sur votre corps, puis sur votre environnement, puis sur toutes les autres sensations associées aux mouvements que vous faites durant l'activité. Essayez d'apprécier tout ce que vous vivez au moment où vous pratiquez cette habitude. Profitez de toutes ces choses merveilleuses en lien avec votre habitude afin que l'habitude elle-même devienne votre récompense.
9. **Observez votre *Film Mental*** : réfléchissez à l'histoire que vous vous racontez à propos de cette habitude – l'idéal que vous avez en tête. Quel vision idéalisée ou fantasme avez-vous à propos de cette habitude ? Maintenant, portez votre attention sur la réalité de cette habitude et soyez curieux de savoir à quoi ressemble réellement cette habitude.
10. **Réfléchissez et notez** : une fois par semaine, prenez une minute après avoir pratiqué votre habitude pour réfléchir à la façon dont la pratique de cette habitude s'est déroulée pour vous. Comment l'avez-vous vécue dans la réalité, par opposition au fantasme que vous aviez à son sujet avant de commencer ? Qu'avez-vous appris ? Qu'est-ce que vous appréciez ? Quels sont les obstacles rencontrés et y a-t-il des moyens de les surmonter à mesure que vous continuez ? Pensez à rédiger une courte entrée de journal sur ces réflexions, afin de consolider l'apprentissage.

11. **Une pratique quotidienne** : chaque jour où vous faites l'habitude, définissez votre intention avant la session de pratique, ressentez l'énergie du moment pendant que vous pratiquez votre habitude, ressentez de la gratitude et [n'abandonnez qu'à la troisième envie.](#)
12. **Augmentez progressivement** : sur une période d'environ six semaines, essayez d'augmenter la durée de votre habitude très lentement, un peu plus chaque semaine. Si lors de la première semaine, vous commencez avec au moins une minute, augmentez à deux minutes la deuxième semaine, puis à trois la suivante, et ainsi de suite. Cependant, n'augmentez que si vous n'avez pas manqué plus de deux jours par semaine.

C'est le processus de base de la formation d'une habitude. En pratiquant la pleine conscience à l'étape 8 et en regardant votre *Film Mental* mentionné à l'étape 9, vous remarquerez peut-être une certaine résistance à l'adoption de cette habitude. Consulter la section suivante pour en savoir plus sur la façon de gérer votre résistance.

Si vous rencontrez des difficultés, reportez-vous au [CHAPITRE II : DÉPANNAGE ET DÉBOGAGE](#).

Enfin, consultez la section qui suit sur la création d'un changement graduel dans votre vie, afin de savoir où aller une fois que vos six semaines de pratique de cette habitude sont terminées.

[Aller à la table des matières](#)

Pratiquer malgré la résistance et l'absence de fondement

Au cours des six premières semaines d'adoption d'une nouvelle habitude, ou lorsque vous essayez d'abandonner une mauvaise habitude, vous constaterez probablement que votre esprit résiste au changement. C'est normal – notre esprit résiste à beaucoup de choses que nous ne voulons pas ou auxquelles nous ne sommes pas habitués. Sur votre changement d'habitude, ou sur quoi que ce soit dans la vie, pratiquer la pleine conscience sur votre résistance est une bonne chose. Voici quelques recommandations de ma part :

1. **Remarquez votre résistance** : observez toute résistance que vous éprouvez à pratiquer votre habitude ou réfléchissez à une résistance récente qui est apparue. Si vous constatez l'envie de faire autre chose, c'est l'*Esprit Enfantin* qui résiste à l'inconfort. Si vous avez, lutté, résisté, ressenti une déception, éprouvé de l'incertitude, eu envie d'abandonner... ce sont là des formes d'insatisfaction (d'absence de fondement ou de « manque de fondement ou d'incertitude »).
2. **Abandonnez, mais seulement à la troisième fois** : essayez de rester avec vos sentiments de résistance ou d'insatisfaction pendant un certain temps, au lieu de les éviter. Remarquez comment vous voudrez porter votre attention sur autre chose au lieu de rester avec ces deux sentiments difficiles. Mais au lieu de changer de sujet, de porter votre attention sur autre chose, restez un peu plus longtemps. La deuxième fois que vous aurez envie de changer de sujet, restez un peu plus longtemps. Ensuite, à la troisième envie d'arrêter, allez-y et arrêtez. Essayez de faire cette pratique d'« arrêter à la troisième fois seulement » pendant toute la semaine si vous le pouvez.
3. **Soyez curieux** : à quoi ressemble la résistance ou l'insatisfaction, en tant que sensation physique dans votre corps ? Où est-elle située, quelle est la qualité de cette sensation ? Explorez-la avec curiosité. Apprenez à connaître cette sensation, devenez intime avec elle.
4. **Calmez votre résistance** : lorsque vous explorez cette sensation dans votre corps, remarquez la tension que vous ressentez dans votre corps et votre esprit à l'idée de ressentir une telle sensation en vous. Détendez votre corps autour de la sensation, détendez-vous un peu, créez un peu d'espace en vous. Maintenant, détendez votre esprit en présence de ce sentiment. Permettez-vous de moins lutter.
5. **Reconnectez-vous à votre raison d'être** : arrêtez-vous un instant pour vous rappeler votre intention de prendre cette habitude, votre raison profonde de la pratiquer. Plus souvent vous pouvez vous rappeler mentalement votre intention avant de pratiquer l'habitude, mieux c'est. Prenez un moment pour ressentir à

nouveau de la gratitude puisque vous êtes encore capable de faire cette habitude, c'est-à-dire que vous êtes encore capable de ressentir le simple plaisir de passer à l'action.

6. **Entrenez-vous à être OK dans l'absence de fondement** : ressentez-vous de l'incertitude, de l'insatisfaction, de la frustration, de la peur ? Encore une fois, il s'agit de formes d'incertitude (le sol se dérobe sous vos pieds, vous vous sentez dans l'absence de fondement) et votre première réaction est de fuir ce sentiment. Entrenez-vous à accepter cette incertitude, à accepter cet inconfort et à voir simplement ce qui en résulte. Trouvez des moyens d'être reconnaissant d'être dans cet état. Voyez que vous allez bien même avec ce sentiment à l'intérieur de vous. Voyez que ce moment, même si vous vivez de l'absence de fondement, est acceptable. Voyez la bonté fondamentale qui est en vous, et plus particulièrement en ce moment, cette bonté est bien présente sous l'absence de fondement, sous le vide.

Il est utile de pratiquer d'être dans l'absence de fondement non seulement pour les habitudes, mais pour toutes sortes de difficultés dans la vie. On peut décrire cette pratique comme toute sensation de ne pas avoir de sol solide sous ses pieds ou encore de perdre pied, par exemple lorsque vous perdez votre emploi ou qu'un être cher meurt, et que vous avez l'impression que le tapis a été retiré brutalement sous vos pieds. Et en fait, cela nous arrive tout le temps, de manière plus ou moins intense. C'est un sentiment que nous vivons tous et que nous essayons d'éviter. Je recommande de vous entraîner régulièrement avec ce sentiment, en utilisant les six recommandations précédentes.

[Aller à la table des matières](#)

Créer progressivement un changement de vie

Si vous avez commencé à consolider une habitude, vous pouvez envisager de créer d'autres nouvelles habitudes. Vous pouvez également vous demander comment changer beaucoup de choses dans votre vie – faire bien plus qu'un seul petit changement. Voici quelques recommandations :

1. **Envisagez de prendre une deuxième habitude** : si votre première nouvelle habitude commence à s'ancrer, vous pourriez avoir envie d'en créer une deuxième. C'est généralement une erreur d'essayer d'installer deux habitudes en même temps, mais une fois qu'une habitude est devenue assez automatique et fait partie de votre nouvelle « normalité », vous pouvez penser à une deuxième habitude. Pour votre deuxième habitude, je recommande une autre habitude quotidienne positive et très significative pour vos objectifs les plus essentiels. N'abandonnez pas une mauvaise habitude avant d'avoir réussi à installer plusieurs bonnes habitudes.
2. **La méthode du changement lent** : si vous avez créé votre première habitude d'une manière très facile et imperceptible... vous savez ce que c'est que de commencer doucement et de ne progresser que graduellement. C'est *la méthode du Changement lent* – au lieu de réorganiser toute votre alimentation d'un seul coup, imaginez y ajouter un légume pendant quelques semaines, puis un autre légume, puis un fruit, puis des noix, et lentement, progressivement, au fil du temps... toute votre alimentation se trouve transformée. C'est très graduel, donc vous remarquez à peine la différence et votre esprit ne s'y oppose guère. Vous pouvez changer toute votre vie en utilisant cette méthode de changement lent – pensez aux petits changements que vous pouvez faire au cours des prochains mois qui seront faciles à faire mais significatifs à long terme.
3. **Laissez tomber les changements inutiles** : cette méthode signifie parfois l'abandon des changements d'habitudes qui n'ont pas bien fonctionné. Il peut être décevant de renoncer à une habitude pour laquelle vous aviez grands espoirs, pour laquelle vous avez travaillé si longtemps, mais nous devons nous rappeler que nous faisons ces changements d'habitudes pour apprendre à nous connaître. Demandez-vous si votre nouvelle habitude a été aussi utile que vous l'aviez imaginé et s'il vaut la peine de la conserver. Si ce n'est pas le cas, donnez-vous la permission de l'abandonner, et peut-être de revenir sur cette habitude plus tard.
4. **Réfléchissez et ajustez-vous** : si vous avez décidé de maintenir votre habitude, prenez quelques minutes pour réfléchir à la façon dont cela s'est passé jusqu'à présent, à ce que vous avez appris et aux obstacles que vous avez rencontrés. Quels ajustements devez-vous faire ? Qu'avez-vous appris qui peut

être appliqué aux futures habitudes ? Écrivez une courte entrée de journal pour consolider ces apprentissages.

5. **Passez en mode de maintien des habitudes :** lorsque vous vous préparez à adopter une deuxième habitude, votre première habitude devrait devenir plus automatique, ne plus avoir besoin de rappels, faire entièrement partie de votre « normalité ». Mettez votre première habitude en « mode de maintien des habitudes », en continuant à la pratiquer, mais avec moins de concentration. Vous n'avez pas besoin d'en faire le suivi tous les jours. À tous les quelques jours, faites une pause et réfléchissez à votre première habitude et vérifiez que tout va bien. Peut-être une fois par semaine, utilisez l'une de ces réflexions pour évaluer si vous rencontrez des obstacles à propos de la première habitude, si vous devez faire des ajustements, si vous avez appris quelque chose de nouveau. Après un certain temps, vous devrez réfléchir moins souvent à cette habitude.
6. **Commencez votre deuxième habitude avec une méthode adaptée :** pour cette deuxième habitude, vous voudrez suivre les étapes décrites au tout début du [CHAPITRE V : FAITES TOUT SIMPLEMENT CECI](#) dans la section « Un plan tout simple pour créer de nouvelles habitudes »... mais vous pouvez adapter la méthode en fonction des obstacles que vous avez rencontrés lors de la première habitude. Si vous avez eu du mal avec quelque chose et que vous avez trouvé une bonne solution (par exemple, la responsabilité publique), vous voudrez essayer cette solution avec votre deuxième habitude. Tirez les leçons de votre première tentative et améliorez votre méthode à chaque essai.
7. **Acceptez l'incertitude du changement :** le changement progressif de votre vie ne sera pas un chemin droit, ordonné et soigné. Il sera désordonné, jonché d'habitudes ratées, d'arrêts et de redémarrages constants. Il n'y a pas de chemin optimal, ni de certitude que vous faites bien les choses. Alors oubliez l'idéal d'un plan fait de certitudes et dessiné avec précision, et acceptez plutôt l'incertitude de ne pas savoir ce que vous faites. Voyez si vous pouvez rester dans ce lieu d'incertitude, continuer à marcher sur le chemin du changement d'habitude sans que personne ne vous dise que c'est la bonne voie, et soyez d'accord avec cela. Adoptez le chemin incertain avec curiosité.

[Aller à la table des matières](#)

Abandonner une mauvaise habitude

Pour abandonner une habitude qui n'est pas utile, par opposition à adopter une nouvelle habitude, vous devrez faire face à une lutte supplémentaire contre l'envie de reprendre l'ancienne habitude et créer de nouvelles habitudes positives à associer aux déclencheurs de l'ancienne habitude. Voici les étapes que je vous recommande :

1. **N'essayez pas d'arrêter une mauvaise habitude, avant d'avoir réussi à installer plusieurs nouvelles habitudes** : la plupart des gens font l'erreur d'essayer de cesser une mauvaise habitude trop tôt, alors qu'ils ne sont toujours pas parvenus à installer de nouvelles habitudes. Procéder ainsi est un bon moyen de vous préparer à l'échec. Installer de nouvelles habitudes positives au moins trois fois avant de cesser de fumer ; cinq fois, c'est encore mieux. Le plus important : ne tentez pas d'abandonner une mauvaise habitude, si vous avez toujours du mal à développer de bonnes habitudes. Créer une nouvelle habitude, doit vous sembler être assez facile.
2. **Suivez votre habitude à la trace** : avant d'essayer de quitter une habitude, suivez votre habitude pendant trois jours et essayez de noter tous les déclencheurs de l'habitude. Ayez sur vous une petite feuille de papier et un crayon, et faites une marque de pointage chaque fois que vous faites cette habitude. Cela crée une conscience accrue de l'habitude.
3. **Dressez la liste de vos déclencheurs** : chaque fois que vous dessinez une marque de pointage, pensez aux circonstances ou à ce que vous avez fait juste avant de vous adonner à l'habitude. Ce sont vos déclencheurs. Dressez une liste de vos déclencheurs sous vos marques de pointage.
4. **Dressez la liste de vos besoins** : rédigez un court texte qui énumère tous vos déclencheurs et notez à quels besoins l'habitude répond. Chaque mauvaise habitude répond à une sorte de besoin. Pour en savoir plus, consultez la section sous le titre « [Besoins courants et habitudes de remplacement](#) » du Chapitre III Abandonner une mauvaise habitude. Notez ces besoins pour chaque déclencheur.
5. **Trouvez des habitudes de remplacement** : pour chaque duo déclencheur et besoin, notez une habitude de remplacement positive qui répondra au même besoin. Vous voudrez trouver une nouvelle façon de faire face à chaque besoin. La section « [Besoins communs et habitudes de remplacement](#) » du même Chapitre III en dit plus à ce sujet. Dressez une liste des nouvelles habitudes que vous formerez pour chaque déclencheur. Vous n'avez pas besoin de les former tous en même temps.

6. **Utilisez les techniques que vous avez apprises :** pour former vos nouvelles habitudes de remplacement, utilisez les mêmes techniques que vous avez utilisées pour former de nouvelles habitudes. Faites un vœu ; placez des rappels visuels à l'endroit où le déclencheur se produit ; faites la nouvelle habitude en pleine conscience, en vous concentrant sur le plaisir ; trouvez de la gratitude lorsque vous faites la nouvelle habitude ; remarquez votre résistance et restez dans l'absence de fondement ; réfléchissez à votre apprentissage et à vos obstacles et faites des ajustements. Faites-le pour chaque nouvelle habitude de remplacement et passez en revue le [CHAPITRE I : CRÉER UNE HABITUDE](#) à mesure que vous vous formez à chaque nouvelle habitude.
7. **Changement progressif ou « solution miracle brutale » :** Vous pouvez soit abandonner une mauvaise habitude en une seule fois (« solution miracle brutale») ou le faire progressivement. La méthode graduelle consiste soit à réduire progressivement la quantité de votre ancienne habitude (fumer ou boire un peu moins chaque semaine) ou à créer une nouvelle habitude de remplacement pour un déclencheur à la fois. La méthode graduelle demande plus de patience mais donne de bons résultats, tandis que la méthode de la « solution miracle brutale» demande beaucoup plus de concentration, d'énergie et de détermination. Beaucoup de gens échouent avec la méthode « solution miracle brutale» et conséquemment, sont malheureux de se sentir indisciplinés. Je recommande vivement les méthodes graduelles à la plupart des gens.
8. **Lutter contre les pulsions :** la plus grande difficulté lorsqu'il s'agit de changer les mauvaises habitudes de longue date est de lutter contre les envies de reprendre l'ancienne habitude. Votre esprit essaiera constamment de vous inciter à reprendre cette habitude, en rationalisant autant que possible. En général, nous cédonc simplement à ces envies, mais vous pouvez apprendre à être vigilant. Apprenez à reconnaître ces envies lorsqu'elles surviennent, et au lieu d'agir immédiatement, attendez. Faites une pause et regardez-les monter et descendre, sans agir. Retardez à nouveau. Respirez. Promenez-vous. Buvez un peu d'eau. Appelez quelqu'un pour obtenir de l'aide. Faites une longue marche. Sortez de la situation. L'envie disparaîtra si vous retardez.
9. **Adoptez le bon état d'esprit :** si vous vous permettez d'écouter les rationalisations (« *Je mérite bien une petite pause.* ») ou les propos négatifs (« *Je ne peux pas faire ça.* »), vous échouerez. Observez les rationalisations et le discours intérieur négatif, mais n'y croyez pas. Ayez une réponse positive : dites-vous que vous pouvez le faire, que vous êtes fort, et savez comment le faire.
10. **En cas d'échec :** la plupart des arrêts ne sont pas organisés, mais désordonnés. Nous cédonc à des rationalisations. Si vous échouez, la compétence à pratiquer

est de vous remettre sur la bonne voie et de ne pas vous laisser dérailler. Prenez les erreurs à bras le corps, adoptez une vision à long terme. Apprenez de chacune des erreurs que vous faites. Pardonnez-vous pour toutes les transgressions. Voyez clairement ce qui s'est passé, élaborer un meilleur plan pour la prochaine fois. Tenez un journal pour consolider votre apprentissage.

[Aller à la table des matières](#)

Gérer les difficultés de la vie

Je vous recommande de lire tout le [Chapitre IV DIFFICULTÉS EXISTENTIELLES](#), sur les difficultés de la vie : nous y examinons la raison pour laquelle nous luttons dans la vie et parlons d'une méthode pour y faire face. La méthode s'inspire de certaines des choses que nous avons apprises dans les sections sur la formation des habitudes.

Voici tout le Chapitre IV en résumé :

1. **Nous luttons tous** : chacun de nous doit faire face à des frustrations, à des incertitudes, à des peurs, à des mécontentements envers nous-mêmes, aux changements majeurs dans sa vie, à des frustrations envers les autres, aux déceptions, à l'anxiété. Ce sont toutes des formes d'absence de fondement.
2. **Nous luttons avec nos *Films Mentaux*** : nous avons un scénario – sur la façon dont les autres devraient agir, sur la façon que nos vies devraient se dérouler, sur la façon que nous devrions être... et qui entre en conflit avec la façon dont les choses sont réellement. Nous résistons souvent aux changements dans nos vies, nous résistons aux choses qui ne vont pas dans notre direction. Notre esprit veut suivre son chemin, il est attaché à une vision idéalisée. Cet attachement à ce que nous voulons, et la résistance à ce qui est, sont les causes de notre lutte.
3. **Nous luttons contre nos sentiments** : nous ne voulons pas ressentir cette absence de fondement, ces sentiments difficiles, alors nous les évitons, nous cherchons un terrain solide, souvent par de mauvaises habitudes et par des distractions. Cet évitement de l'absence de fondement est ce qui crée la lutte.
4. **Voyez le manque de fondement, invitez-le à prendre le thé** : reconnaissez que les difficultés que vous rencontrez avec ce changement dans votre vie sont dues à l'absence de fondement, et que vous luttez contre cela, car la ressentir est souffrant. Au lieu de l'éviter, accueillez-la, restez avec elle, en utilisant une approche compatissante.
5. **Faites preuve d'une douce curiosité** : lorsque que vous restez avec le sentiment d'absence de fondement, observez-le doucement, sans vous y attacher. Accordez-lui une attention respectueuse, en remarquant où se trouve la sensation physique dans votre corps. Explorez avec douceur la sensation associée à l'absence de fondement en observant comment vous vous sentez, identifiez quelle est la qualité de cette sensation. S'agit-il d'une oppression dans votre poitrine, d'un creux dans votre estomac, d'une douleur lancinante dans votre cœur, d'une pulsation dans votre cou ? Soyez curieux, soyez doux, explorez.

6. **Relaxez vos tiraillements :** remarquez qu'il y a une tension autour de la sensation dans votre corps et dans votre esprit, parce que vous ne voulez pas ressentir une telle sensation. Essayez de détendre la partie de votre corps où se trouve la sensation – détendez-vous simplement, ouvrez-vous, créez un petit espace autour d'elle. Relâchez maintenant la tension dans votre esprit, car il résiste à ce sentiment. Relâchez votre lutte, détendez-vous dans ce qui est. Arrêtez de vous battre et faites un peu d'espace.
7. **Observez sans une vision idéalisée.** Observez honnêtement ce que vous ressentez, tout ce qui vous entoure, sans une vue idéalisée montrant comment vous aimeriez que les choses soient. Regardez la réalité : non pas qui vous voulez être ou qui vous devriez être, mais plutôt regardez avec compassion qui vous êtes réellement et comment les choses sont réellement. Libérez-vous de tout attachement à ce que vous vous racontez sur vous-même.
8. **Fusionnez avec la sensation.** Lorsque que vous relâchez votre résistance à la sensation, que vous vous détendez en elle et portez votre pleine conscience sur la sensation telle qu'elle est... vous pouvez commencer à vous fondre en elle. Vous devenez la sensation. Seule la sensation demeure, sans résistance, ni séparation. Le « moi » qui ne veut pas de cette sensation difficile, de cette absence de fondement, a disparu. Et ainsi vous êtes libéré de la douleur et de la lutte. Il est possible que vous n'en fassiez pas l'expérience immédiatement.
9. **Accueillir l'impermanence.** Même si nous aimerions que les choses restent les mêmes, même si nous aimerions avoir le contrôle sur elles, le monde n'est pas fait ainsi. Nous pouvons accueillir l'impermanence, accepter le changement, nous détendre.
10. **Voyez la bonté fondamentale.** Nous pouvons voir qu'une fois que nous relâchons notre lutte, nous découvrons la bonté fondamentale en nous, la bonté fondamentale disponible à chaque instant si nous nous permettons simplement de l'apprécier.

Nous pouvons développer cette compétence par une pratique répétée, alors engagez-vous à pratiquer avec tout ce que vous rencontrez dans votre vie : la perte d'un être cher, des changements majeurs dans la vie, des frustrations avec les autres, de l'incertitude dans votre cheminement.

[Aller à la table des matières](#)

Enfin : sur l'amour

Nous avons suivi un parcours qui nous a permis de créer de nouvelles habitudes, de nous tirailler avec elles, tout en étant conscient de nos idéalizations et de nos frustrations. Nous avons travaillé sur nos pulsions à nous livrer à nos mauvaises habitudes, sur la résistance de notre esprit au changement, sur l'absence de fondement que nous essayons d'éviter chaque jour.

Nous avons relaxé nos tiraillements et travaillé à abandonner nos attachements à nos visions idéales. Après avoir lâché prise et relaxé, que nous reste-t-il ?

Il nous reste l'amour. Nous avons sous-jacent en chacun de nous, un amour sans bornes, non pas pour une personne en particulier mais pour tous les êtres vivants, pour le monde en général, qui peut nous motiver à nous lever chaque jour et à faire quelque chose de bien.

Cet amour peut nous inciter à créer de grandes œuvres, à aider les autres, à être compatissants envers nous-mêmes en mangeant des aliments sains et en étant actifs, à travailler sur nos frustrations et notre absence de fondement.

L'amour peut nous pousser à être attentifs, à apprécier la réalité du moment présent, à apprécier et à accepter l'impermanence comme quelque chose de beau, à être reconnaissants, à tirer le meilleur parti de cette vie aussi brève que la rosée.

L'amour peut nous pousser à surmonter les difficultés.

L'amour peut transformer l'amertume en douceur, la colère en bonté, la haine de soi en auto-compassion.

L'amour est à la fois le chemin et le moteur.

L'amour m'a poussé à écrire ce petit livre pour vous (N. d. T. : et moi à le traduire), et j'espère que vous le transmettez à d'autres de ma part.

« Nous développerons l'amour, nous le pratiquerons, nous en ferons à la fois une voie et une base... » – Bouddha

[Aller à la table des matières](#)

À propos de l'auteur

Leo Babauta écrit sur la simplicité, les habitudes et la pleine conscience sur Zen Habits <https://zenhabits.net>. Il a changé nombre de ses propres habitudes et en a aidé d'autres à changer les leurs.

Leo et sa femme Eva, ainsi que leurs six enfants, vivent une vie simple dans le nord de la Californie. Il préfère lire des romans : Tolstoï, Joyce, Cervantes, Vonnegut,

Fitzgerald, Lethem, Douglas Adams, Chandler, Ishiguro, Murakami, Rowling, Nabokov, William Gibson, Ann Patchett, Terry Pratchett.

Remerciements

Il est impossible de remercier tous ceux qui vous soutiennent au fil des ans. Sachez simplement que si je vous connais, que je vous aime, et que si vous n'êtes pas répertorié ici, vous êtes quand même profondément dans mon cœur.

Ma charmante épouse Eva a été mon roc, et rien de tout cela ne serait possible sans elle. L'amour et les encouragements constants de ma mère m'ont toujours permis de continuer. Mes enfants – Chloé, Justin, Rain, Maia, Seth, Noëlle – sont les raisons pour lesquelles je fais tout, et je les aime plus que je ne peux le dire.

La partie la plus profonde et la plus étrange de mon cœur est éternellement réservée à mes frères et sœurs : Kat, Ana, Tiara, Joseph, Brandon, Austen.

J'ai la chance d'avoir des amis incroyables – Jesse, Tynan, Corbett, Susan, Dominic, Toku, parmi tant d'autres – qui me soutiennent, m'inspirent et tiennent mes pieds sur terre.

Mon père, Jose, est mort alors que je publiais la première édition de ce livre, et il me manque chaque jour. Sa créativité et son humour ont toujours été des sources d'inspiration pour moi.

Mon grand-père, maintenant décédé, était un héros pour moi, la raison pour laquelle je suis devenu écrivain. Ma grand-mère a été une telle source d'amour et de force qu'une grande partie de mon cœur lui est consacrée.

Alors que j'écrivais la deuxième édition de ce livre, mon ami Scott Dinsmore est mort en escaladant le mont. Kilimandjaro. C'était une tragédie incroyable et je suis profondément attristé par la perte de mon merveilleux ami. Scott, tu me manques vraiment, je t'aime et je suis très reconnaissant de ton amitié.

Et je ne peux pas vous exprimer assez de gratitude, mes lecteurs. Vous avez profondément changé ma vie.

Merci à vous tous.

[Aller à la table des matières](#)

(Colophon)

Cette deuxième édition a été publiée en 2015 par Pipe Dreams Publishing, écrite par Leo Babauta à Davis, Californie, sur des avions à destination et en provenance de

l'Asie du Sud-Est, dans des cafés au Vietnam et en Thaïlande ; et amélioré avec les commentaires des lecteurs.

Conçu par Matt Avery <https://monograph.studio>; illustration de couverture par Lisa Class https://uk.linkedin.com/public-profile/in/lisa-class-877b3334?challengeId=AQGIIzluBAj4IAAAAXiUl_WAKTpjQIUtw7xD-Qi4YdGTBOLLj7yA4hRSQk_zDehoDQvsVKJxESJhFT8LKjVa9IKE44vzwnQvsg&submissionId=d6f66fa4-5b29-7216-fc81-1900785fa948 .

Les ressources (en anglais) du livre peuvent être trouvées à <https://zenhabitsbook.com/resources/>

La version française de ce livre a été traduite et mise en page par Claude Séguin qui publie un blogue en français (<https://lueurs.com/>). Cette traduction a été mise en page pour être la plus lisible : en Helvetica Neue pour les titres, et en Garamond pour le texte courant. Gabrielle Foisy a patiemment révisé et amélioré le texte. Nous avons retenu l'usage lexical du Québec plutôt que celui de la France en particulier lorsqu'il s'agissait d'anglicismes pour lesquels il existe des versions québécoises très légitimes comme «courriel» au lieu de «e-mail» ou encore «magasinage» au lieu de «shopping»; mais aussi les noms désignant les repas au Québec : déjeuner, dîner et souper.

Google traduction a permis de faire un très rapide premier jet ; les nombreux outils linguistiques disponibles sur le web ont été particulièrement utiles dont le Dictionnaire Électronique des Synonymes du CRISCO <https://crisco2.unicaen.fr/des/>, les Atlas sémantiques du français et de l'anglais <http://www.atlas-semanticues.eu>, DeepL un traducteur automatique qui permet d'améliorer souvent le travail de Google Traduction <https://www.deepl.com/translator> , La ponctuation <http://www.la-ponctuation.com> , le CNRTL centre national de ressource textuelles et lexicales : son dictionnaire et son dictionnaire de synonymes <https://www.cnrtl.fr/> et quelques autres outils en ligne.

[Aller à la table des matières](#)