



Fiche thématique

Comment instaurer de nouvelles habitudes dans votre vie ?



Florence Bierlaire
Psychothérapeute (Thérapie systémique- Hypnose Ericksonienne- ANC)
Sexologue clinicienne
DU sur les troubles du comportement alimentaire à Paris
Tabacologue

Clinique Antoine Depage
101 avenue Henri Jaspar
1060 Bruxelles
02 538 61 40
GSM: +32 472 72 74 86
Florence.bierlaire@toutestpossible.be
www.toutestpossible.be



« Comment instaurer durablement de nouvelles habitudes dans votre vie ? »

Autrement dit, comment mettre en œuvre vos résolutions de nouvel an ☺ ?



Mais au fond, qu'est-ce qui fait que ces résolutions sont si difficiles à tenir, voire même à mettre en action ?

Allez, soyez sincère, qui n'a jamais connu ce phénomène de bonnes décisions tombées à l'eau ? ☺

Alors qu'est-ce qui coince ?

Passons en revue les différents éléments nous empêchant d'aller vers le meilleur de nous-même :

1) La motivation

Quelle est la motivation profonde derrière votre intention ?

Le but du but en quelque sorte : quel « plus » cela va-t-il donner à votre existence (viser loin ;-). Quel en sera le plaisir ultime ?

Est-ce que le déplaisir de la situation actuelle ou future est suffisamment important ? Si vous continuez sur votre ancienne lancée, quels sont les risques que vous encourez ?

Votre motivation est-elle basée sur la peur ou sur l'amour ?

Vous avez peur d'attraper une maladie ou vous avez envie de prendre soin de vous ?

Sachez simplement que les décisions prises sur la base d'anxiété sont plus difficiles à tenir que celles prises pour des raisons positives !

Si, si je vous assure !

L'amour est sans nul doute plus efficace que la peur !

Est-ce une motivation personnelle ou celle de quelqu'un d'autre ? Est-ce votre propre envie ou c'est pour faire plaisir à un proche ?

Sur ce point, le débat est ouvert : certaines personnes auront plus de motivation si le moteur est extérieur ; pour d'autres, peu de chances que ça tienne sur le long terme si l'envie n'est pas intrinsèque.

2) Le manque de clarté

Est-ce que votre désir est clairement précisé ? Savez-vous réellement ce que vous voulez ? Ce que vous voulez est-il bon pour vous ? Est-ce que cela vous aidera à être une meilleure personne ?

Si oui, prenez le temps d'écrire votre objectif et de l'afficher

3) Le manque de discipline et vouloir tout, tout de suite

Ecrivez votre plan d'action pour la semaine mais évitez les défis trop élevés. La politique des petits pas a bien plus de chances de vous mener là où vous voulez aller. Vouloir tout révolutionner, c'est vous mettre face à une montagne à gravir d'un seul coup : c'est oppressant, décourageant et on finit par rester au sol.

Les petites réussites vous guideront bien mieux vers la victoire finale.

Que préférez-vous : « un gros succès immédiat et un échec final ? » ou « des succès plus modestes et un triomphe en bout de route ? »





Si un minimum de rigueur s'impose, évitez de fonctionner dans un « *il faut* » et « *je dois* » perpétuel : rien de plus éreintant !

Donnez-vous la permission « *d'aller vers* » plutôt que de vous soumettre à un système ultra rigide.

« *Face à la roche, le ruisseau l'emporte toujours, non par la force mais par la persévérance* ».

H Jackson Brown

4) Votre objectif dépend des autres

Vous devez avoir votre propre liberté d'action face à une résolution.

Si votre objectif dépend de l'extérieur, vous n'aurez pas toutes les cartes en main.

De la même manière, si c'est un objectif pris à deux, du style « *nous maigrirons ensemble* », l'échec pointera rapidement son nez dès que l'un des deux abandonnera.

5) Le manque de « carottes » ou de gratifications

Félicitez-vous à chacun de vos pas, vous le méritez, ce n'est pas juste « *normal* »

Se défaire d'anciennes habitudes n'est pas chose aisée, alors marquez le coup, offrez-vous des petites récompenses tout au long du chemin.

Rappelez-vous : la notion de plaisir est un bon moteur pour maintenir le cap.

6) Les peurs inconscientes tapies au fond de votre esprit

Pour cela, l'exercice du « *pack aventure* » (outil tiré des neurosciences) est un bon éclaircisseur.

Souvent, on s'arrête aux inconvénients de la situation actuelle et aux avantages à atteindre notre but...

Oui, mais ce n'est pas si simple : il y a aussi des avantages à la situation actuelle et des inconvénients à la réalisation de nos aspirations.

S'il n'y avait aucun avantage (à moins d'être maso mais même dans ce cas-là il y aurait du plaisir☺), nous ne serions pas là où nous sommes.

Visualiser la situation désirée et voyez ce qui apparaît comme résistances.

Ex :

« *Je veux apprendre à m'affirmer ... ah oui, mais alors, je risque de devoir faire face à des conflits ou au rejet... Et puis, j'aime être considéré(e) comme quelqu'un de serviable. Bon en même temps, trop c'est trop, je m'y perds à force de penser aux autres d'abord... etc.* »

Prendre conscience de ce qui se joue, allumer notre caméra sur nos peurs vont nous aider à avancer. On peut ensuite parler à ces parties de nous-mêmes qui ont peur, les accueillir avec bienveillance, négocier le tournant avec elles.

La vie n'est pas toute blanche ou toute noire, le changement consiste souvent à passer d'un gris à une autre nuance que l'on préfère et plus écologique pour soi.

7) Votre radio intérieure et vos croyances limitantes

Votre discours à propos de vos objectifs ou de vos capacités va jouer un rôle primordial. Comme dit Tony Robbins, « *Vos croyances ont le pouvoir de vous détruire ou de vous construire* ».

Si vous pensez que vous pouvez y arriver... vous aurez raison !

Si vous pensez que vous êtes incapable... vous aurez aussi raison !

Alors vérifiez votre discours mental et votre vocabulaire

Dites « *je vais* » plutôt que « *Je voudrais ou j'aimerais* »

Dites « *Je me fais confiance* » plutôt que « *je suis nul(le)* »



Bien sûr, cela ne se fera pas du jour au lendemain, si vous voulez accélérer le processus, achetez une petite tirelire et mettez un euro dedans à chaque fois que vous vous surprenez à avoir un discours négatif (le but n'étant pas de devenir riche par ce biais-là, on est bien d'accord☺).

Voilà, à vous de jouer au détective maintenant, à partir à la recherche de ce qui freine votre élan et vous arriverez à atteindre ce que vous voulez atteindre ☺ !

Vous pouvez le faire !

Vous êtes plus riche en potentiel que vous ne le pensez !

Une fois les zones d'ombre débusquées, reste à pratiquer, pratiquer et pratiquer.



Florence,

Pour potentialiser votre bien-être et vous aider à devenir la meilleure version de vous-même.

Florence Bierlaire

Psychothérapeute (Thérapie systémique - Hypnose

Ericksonienne- ANC)

Sexologue clinicienne

DU sur les troubles du comportement alimentaire à Paris

Tabacologue

Clinique Antoine Depage

101 avenue Henri Jaspar

1060 Bruxelles

02 538 61 40

GSM: +32 472 72 74 86

Florence.bierlaire@toutestpossible.be

www.toutestpossible.be