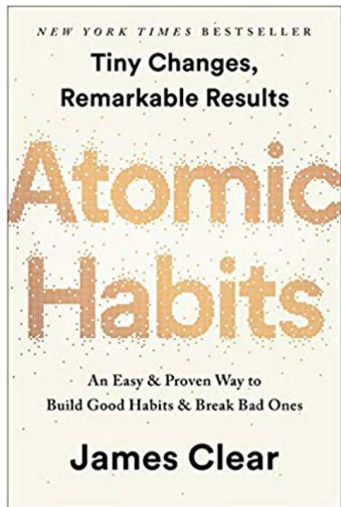


# ATOMIC HABITS – JAMES CLEAR



**L'APPORT DU LIVRE**  
**DÉVELOPPER SON POTENTIEL**  
**GRÂCE À DE MICROSCOPIQUES**  
**CHANGEMENTS**

**LES THEMES ABORDÉS**

- ❑ **PRINCIPES THÉORIQUES SUR LE FONCTIONNEMENT DE NOTRE SYSTÈME D'HABITUDES**
- ❑ **LES 4 LOIS POUR METTRE EN PLACE DES CHANGEMENTS DURABLES (+ASTUCES)**

**LES 4 LOIS DU CHANGEMENT DE COMPORTEMENT**

**RENDRE LE CHANGEMENT ÉVIDENT**

« MAKE IT OBVIOUS »



- ❑ **Identifier le(s) comportement(s) à changer en les listant**
- ❑ **Associer à un lieu et une heure à chaque habitude :**  
→ À [heure] au [lieu], je vais [action]

- ❑ **Enchaîner les habitudes**
- ❑ **Être un architecte de son environnement**

**RENDRE LE CHANGEMENT ÉVIDENT ATTRAYANT**

« MAKE IT ATTRACTIVE »



- ❑ **Associer une action plaisante à une habitude à mettre en place - la dopamine : un moteur de l'action**
- ❑ **Modifier sa propre perception – chercher la motivation profonde**

**QUELSQUES FONDAMENTAUX**

- ❑ **LES HABITUDES SONT LES INTÉRÊTS COMPOSÉS DU DÉVELOPPEMENT PERSONNEL**
- ❑ **LES HABITUDES SONT À DOUBLE TRANCHANT**
- ❑ **LES BÉNÉFICES DES HABITUDES SONT DIFFICILES À PERCEVOIR SUR LE COURT TERME**
- ❑ **NOS RÉSULTATS SONT LE CUMUL DE NOS PETITES HABITUDES**
- ❑ **3 NIVEAUX DE CHANGEMENT**
  - ❑ **Changer le résultat ( ce que l'on veut)**
  - ❑ **Changer sa méthode (ce que l'on fait)**
  - ❑ **Changer son identité (ce que l'on croit)**
- ❑ **NOS HABITUDES FORMENT NOTRE IDENTITÉ ...**  
**... NOTRE IDENTITÉ ÉMERGE DE NOS HABITUDES**
- ❑ **LE PROCESSUS DE CONSTRUCTION D'UNE HABITUDE REPOSE SUR 4 CONDITIONS : LE SIGNAL, LE BESOIN, LA RÉPONSE ET LA RÉCOMPENSE**

**RENDRE LE CHANGEMENT FACILE**

« MAKE IT EASY »



- ❑ **Répéter, répéter, répéter....**
- ❑ **Pratiquer l'environnement design (La loi du moindre effort)**
- ❑ **Utiliser la règle des 2 minutes**
- ❑ **Automatiser pour rendre une bonne habitude inévitable et une mauvaise habitude impossible**

**RENDRE LE CHANGEMENT SATISFAISANT**

« MAKE IT SATISFYING »



- ❑ **Associer des habitudes à des récompenses immédiates**
- ❑ **Ne jamais rater 2 fois**
- ❑ **S'engager publiquement auprès d'un partenaire**