

# 66 jours

---

*« It's easier to act your way into a new way of thinking than think your way into a new way of acting. »*

*« Il est plus facile d'agir sur votre chemin à partir d'une nouvelle manière de penser que d'imaginer votre chemin à partir de nouveaux comportements. »*

Jerry Sternes

*« Faites que le rêve dévore votre Vie afin que la Vie ne dévore pas votre rêve. »*

Antoine de St-Exupéry

Les nouvelles découvertes en neurosciences tendent à montrer qu'il faut en moyenne 66 jours pour que de nouvelles habitudes, de penser ou de faire, puissent s'installer durablement en vous (c'est bien plus que les 21 jours qui étaient considérés pendant longtemps comme « la norme » de durée d'un nouvel apprentissage).

Pour effectuer un changement durable, idéalement durant ces 66 jours, il semble donc judicieux et conseillé d'effectuer une (des) petite(s) action(s) quotidienne(s), réaliste(s) et réalisable(s) en direction du but pensé.

Pour s'assurer du suivi et éviter de se laisser distraire, il peut être utile de noter la réalisation de ces actions. Le petit outil (<http://www.un-autre-regard.ch/2016/02/21/66-jours/>) que j'ai créé, peut s'avérer utile pour celles et ceux qui peinent à réaliser des actions sur la durée.

J'ai compris, ces dernières années, l'importance cruciale du paramètre « **motivation** » pour qu'un changement de penser ou d'agir puisse s'effectuer durablement plutôt que de demeurer dans le royaume des bonnes intentions. Et vous ?

Dans ce contexte, les citations proposées au début de ce message vous font-elles réagir ? Pouvez-vous trouver dans vos vies des situations qui confirment ou infirment ces citations ? N'avez-vous pas souvent expérimenté qu'en modifiant des comportements sans savoir profondément pourquoi vous le faisiez, au bout de quelques temps vous retombiez dans vos anciennes habitudes ?

Depuis quelques années, j'expérimente la mise en œuvre d'un changement comme quelque chose que je peux imaginer et ressentir, quelque chose qui me motive (et dont je peux sentir des émotions agréables en cas d'atteinte), quelques chose dont j'ai réellement besoin. Et j'évite de plus en plus les objectifs « comptablement chiffrés ».

Je fournirai, peut-être dans un billet suivant, quelques exemples pour illustrer ces expériences.

Comment donc utiliser l'outil que je vous propose ?

Une fois par jour (idéalement le matin au lever et/ou le soir au coucher), fermez les yeux et pensez à **ce que vous voulez être** dans le changement désiré. Ressentez une fois de plus les émotions agréables de ce changement, **comme s'il était déjà là**. Puis, laissez-vous inspirer une action concrète à réaliser dans la journée en direction de ce but attractif. L'avantage de cette manière de procéder est qu'elle vous permet de vous focaliser sur le bien-être imaginable et perceptible de ce changement, comme s'il était déjà effectué, plutôt que sur la difficulté à changer ou sur le manque de ce que vous devez laisser derrière vous.

A la fin de la journée, évaluez, de manière totalement subjective, le plaisir éprouvé à la réalisation de votre action ainsi que votre « réussite » de cette action. Puis notez les éventuels apprentissages effectués, les améliorations possibles si cette action sera répétée ou tout autre commentaire intéressant.

Idéalement, gardez cet outil dans un lieu bien visible qui vous invite à le remplir quotidiennement. Et, si le changement est difficile et la perception d'échec fréquente, pensez à vous féliciter pour les actions entreprises et le chemin emprunté.

Et, je vous invite à le faire durant 66 jours pour que le changement ait une chance de s'ancrer dans vos Vies.

Ainsi par exemple, si vous voulez devez faire face à une crise et d'importantes difficultés dans vos activités professionnelles, la réponse encore habituellement effectuée consiste à travailler encore plus, à répondre à encore plus de sollicitations, à prendre plus de tâches, à mettre en place encore plus de vérifications, etc. ; ce qui peut fonctionner un certain temps. Par contre, imaginer quelle(s) valeur(s) ajoutée(s) vous offrez à vos clients, ressentir comment vous vous sentez lorsque vous donnez votre meilleure valeur ajoutée puis se laisser inspirer des actions pour vivre dans cette valeur, pourrait peut-être vous faire envisager des pistes encore non-envisagées telles que laisser tomber des pans de votre activité auxquels vous vous accrochez, vous couper de certaines personnes qui mangent votre énergie, créer le nouveau service auquel vous songez depuis longtemps, prendre 2h par semaine pour évaluer votre **réelle** efficacité ou toute autre action « non-habituelle ». Vous créez alors un changement dans votre **manière d'être** avant de le réaliser dans le « faire ».

Pour accompagner mon message et faciliter l'inspiration, j'ai choisi un montage avec une musique avec un titre de circonstance, pour se rappeler la patience nécessaire dans un changement, quel qu'il soit: « Donne-moi le temps»: <https://www.youtube.com/watch?v=N5v7a-v0FeU>.

Jean-Pierre Rey, le 21 février 2016

Partagez si le billet vous a plu et [inscrivez-vous](#) à mon info-lettre si vous voulez recevoir hebdomadairement une inspiration !

Et le menu [Tout le blog](#) vous donne accès aux derniers billets, en cas d'intérêt !