

# Quatre vérités sur les habitudes

## PRÉLIMINAIRES

Vous ne pensez probablement pas intentionnellement aux habitudes que vous avez. Il se peut même que vous ne soyez pas conscients que vous en ayez. Mais, en réalité, nous avons tous beaucoup d'habitudes. Par exemple, pensez à la routine matinale : on a tous une certaine façon de s'habiller, de se brosser les cheveux et les dents, etc. Même notre façon de manger peut révéler certaines habitudes.

## PRÉPARATION à la louange

Essayez de vous croiser les bras. Quel bras s'est retrouvé au-dessus de l'autre ? Avez-vous réfléchi avant de les placer de cette manière ? Probablement pas. C'est tout simplement une habitude que vous avez acquise, et maintenant vous le faites inconsciemment. Même quelque chose d'aussi simple que la façon dont vous mangez des **biscuits fourrés à la crème est une habitude**. Et que pensez-vous de celle-ci ? Une gardienne racontait que les deux enfants de qui elle s'occupait mangeaient leurs sandwichs de la même façon. Ils enlevaient la tranche du dessus, retiraient avec leurs doigts ce qu'il y avait au milieu, et le mangeaient ; ensuite ils terminaient par manger les deux tranches de pain. Qui sait pourquoi ?

## PARABOLE

Un jour, un professeur et son élève faisaient une randonnée dans les bois. Ils se sont retrouvés devant une jeune pousse d'arbre à peine sortie du sol. Le maître a suggéré à son élève d'essayer de l'arracher. Très facilement, l'élève s'est penché et a déraciné la jeune pousse. Ils ont continué leur randonnée jusqu'à ce qu'ils arrivent devant un jeune arbre d'environ un mètre. De nouveau, le professeur a demandé à l'élève d'essayer de déraciner ce jeune arbre. L'élève a obéi, mais cette fois-ci, cela lui a demandé un peu plus d'effort. Le professeur l'a ensuite conduit à un arbre adulte, beaucoup plus vieux et établi que les deux premiers. Encore une fois, le professeur a lancé à son élève le même défi : « Essaie d'arracher cet arbre du sol. » L'élève l'a regardé d'un air confus et lui a répondu : « Mais c'est tout à fait impossible ! »

Morale de l'histoire : Les nouvelles habitudes sont plus faciles à changer, à arrêter, ou à déraciner que les habitudes qui existent depuis longtemps.

## À PRÉSENT

*Vérité 1 : Les mauvaises habitudes sont difficiles à perdre.*

Tout comme nous l'avons vu dans cette parabole, les habitudes peuvent être difficiles à briser, surtout si ce sont de vieilles mauvaises habitudes qui sont bien ancrées dans notre vie. Pourquoi sont-elles si difficiles à briser ?

Avec le temps, elles sont devenues une partie de qui nous sommes, et on les répète sans y penser. Vous pouvez peut-être vous demander : « Alors comment est-ce que je brise une vieille habitude ? » Cela demande de l'effort, mais si vous êtes motivés et vous décidez de le faire, vous pouvez briser toute mauvaise habitude. Ne négligez pas le fait que Dieu peut vous aider. Demandez-lui de vous donner la force et la sagesse dont vous avez besoin pour briser toute mauvaise habitude. Souvenez-vous de la morale de la parabole de l'arbre : vous devez déraciner les mauvaises habitudes pendant qu'elles sont au stade de pousses. Vous vous éviterez beaucoup d'effort, de découragement et de peine.

*Vérité 2 : Acquérir de nouvelles habitudes demande des efforts.*

On aimerait tous que les bonnes habitudes apparaissent tout simplement comme un lapin qui bondit hors du chapeau d'un magicien. Mais à vrai dire, développer de bonnes habitudes demande de l'effort. La chargée de recherche Philippa Lally et son équipe de chercheurs au *Economic & Social Research Council* [Conseil de recherche économique et sociale] ont découvert qu'il faut à une personne soixante-six jours, en moyenne, pour qu'elle forme une nouvelle habitude.

*Vérité 3 : Les habitudes mènent quelque part.*

Tout dépend des habitudes que nous avons, elles peuvent nous enrichir ou nous ruiner. « Nous sommes ce que nous faisons à répétition. » — Aristote (repris par Sean Covey<sup>1</sup>)

Certains se ruinent la vie par les sottises qu'ils font, et ensuite ils en veulent à Dieu. (Voir Proverbes 19 : 3, BDS.)

Jouez-vous d'un instrument de musique ou pratiquez-vous un certain sport ? Qu'avez-vous dû faire pour devenir bon ? Vous exercez ! Si vous faites du football, vous mettez vos muscles en condition en faisant des presses, des ischiojambiers, des soulevés de terre, des squats, etc. Si vous faites de la musique, vous exercez vos doigts et vos poignets en faisant des gammes et des études. L'exercice crée des habitudes qui vont se voir lors des finales ou lorsque vous jouerez un chef-d'œuvre. Si vous voulez exceller dans ce que vous faites, vous devez former les habitudes dont vous aurez besoin pour réussir. C'est pourquoi il est important de développer de bonnes habitudes pendant que vous êtes jeunes.

Quand vous êtes plus âgés, les mauvaises habitudes sont plus difficiles à briser et elles vont nuire à vos efforts d'arriver à votre destination souhaitée.

*Vérité 4 : Les habitudes vous aident à passer du rêve à la réalité.*

Quels sont vos rêves ? Vos habitudes peuvent vous permettre de réaliser vos rêves ou elles peuvent vous en empêcher. Peut-être un de vos rêves est d'être bon en *quiz* biblique. Pensez-vous que vous allez le devenir si vous n'avez pas l'habitude de lire votre Bible et de mémoriser les versets requis ? Si cela est votre rêve, commencez à vous entraîner !

Peut-être voulez-vous devenir un artiste. Pensez-vous qu'en donnant quelques coups de pinceau sur une toile environ tous les six mois, vous deviendrez un artiste ? Non, cela va demander de grands efforts, et il va falloir créer des habitudes qui vous aideront à accomplir votre but.

## Mise en PRATIQUE

Nous devons développer des habitudes qui s'alignent sur la vérité biblique, et briser celles qui ne nous rapprochent pas de Christ. Chaque jour, nous devons décider si nous allons faire un pas vers le Seigneur, faire du surplace, ou nous éloigner d'un pas de Jésus. Nos habitudes journalières contribuent énormément à notre marche quotidienne avec Christ.

## PRIÈRE

Notre Dieu, donne-nous la sagesse pour choisir les bonnes habitudes qui nous guideront dans la voie que tu veux que nous suivions. Donne-nous la force de briser les mauvaises habitudes que nous avons créées, et la détermination d'en adopter de bonnes, même s'il faudra plus de soixante-six jours pour les acquérir.

## Un peu PLUS

Cliquez sur le lien ci-dessous pour avoir une grille de 66 jours où vous pourrez y indiquer jusqu'à dix nouvelles habitudes. Bien sûr, vous pouvez n'en marquer qu'une ou deux ; on en a mis dix pour être sûr que vous ayez assez de place pour toute nouvelle habitude que vous aimeriez former.

<http://bit.ly/P7HabitTracker>

<sup>1</sup> N.d.T. Auteur de livres, entre autres, *Les 7 habitudes des ados bien dans leur peau*.