

Qui n'a pas ses petites habitudes ? Certaines sont devenues des automatismes, on le fait sans même y penser ! D'autres sont associées à des moments de plaisir ou un peu exceptionnels.

Mais il y a aussi celles dont on gagnerait à se débarrasser avant qu'elles ne deviennent plus fortes que nous. Et toi, où en es-tu à ce niveau-là ? Pour le savoir, fais le test !



- 1.** Lavage des mains et brossage des dents sont pour toi :
- X. Des corvées.
  - Y. Devenus automatiques.

- 2.** Le plus souvent, quand tu as du temps libre :
- X. Tu allumes l'ordinateur ou la télé.
  - Y. Tu prends ton vélo, ta trottinette ou un ballon et va retrouver tes amis.



- 3.** Le duo film-pop corn, c'est :
- Y. Un plaisir exceptionnel réservé au cinéma.
  - X. De plus en plus souvent, assis sur ton canapé.



- 4.** Le soir, tu te couches :
- Y. Plus ou moins à la même heure et pas trop tard pour être en forme le lendemain.
  - X. De plus en plus tard ; tu n'arrives pas à lâcher ton livre ou ton jeu !



- 5.** Tu dois te rendre au deuxième étage :
- Y. Un escalator est disponible. Tu le prends.
  - X. Ce n'est pas si haut : tu montes les escaliers.



## Nos habitudes !

Même si nous avons l'impression d'agir machinalement, **nos habitudes sont téléguidées par notre système cérébral et gravées dans le cerveau.**

Se débarrasser des mauvaises nécessite un long travail. La bonne nouvelle, c'est qu'elles sont contrôlables ! Trois étapes seront nécessaires avant qu'une nouvelle habitude, bien meilleure, vienne remplacer sa version maléfique :

- 1)** on explore un nouveau comportement; le cerveau décide s'il vaut la peine d'être répété ou pas;
- 2)** si oui, et avec de l'entraînement, il est mémorisé dans les profondeurs du cerveau, comme une « routine » ;
- 3)** nouvelle habitude, bienvenue ! Une fois mémorisé, le système de contrôle cérébral s'occupe de tout ! Mais rappelle-toi que **les habitudes ne meurent jamais.**

Mieux vaut donc vite prendre les bonnes, et ne pas laisser les mauvaises s'incruster !

### Résultats :

Tu as un maximum de X : Tu es adepte des petits plaisirs que l'on ne se refuse pas. Avec la facilité, les mauvaises habitudes pourraient être tentées de prendre racine si tu n'y prends pas garde. Il est encore temps de rectifier le tir en faisant quelques efforts et en bousculant un peu tes habitudes (se laver les mains ne prend que quelques secondes).

Tu as un maximum de Y : Les bonnes habitudes et toi, c'est déjà une longue histoire ! Tu as compris qu'il y avait tout à gagner à adopter de bons réflexes. Tu as ta santé bien en main, continue !