

Tes trente premiers jours

Fiche d'exercice · Le pouvoir des habitudes, Charles Duhigg

DURÉE

30 minutes

MATÉRIEL

Cette fiche imprimée, un crayon

AXE 7

Intégration et maintien en emploi

AVANT DE COMMENCER

Tu vas décider maintenant ce que tu installeras dès ta première semaine dans un nouvel emploi. Après un mois, ce sera beaucoup plus difficile à changer.

Rappelle-toi la boucle : **un signal, une routine, une récompense**. Une habitude sans signal ne s'installe pas.

Étape 1 • Tes trois habitudes

Concrètes et observables. « Être professionnel » n'est pas une habitude. « Arriver dix minutes d'avance » en est une.

L'habitude	Pourquoi celle-là
1	
2	
3	

Étape 2 • Leur boucle

Pour chacune, le signal qui la déclenche et la récompense qui la maintient.

HABITUDE 1

Le signal, ce qui la déclenche

La récompense, ce que ça te donne

HABITUDE 2

Le signal, ce qui la déclenche

La récompense, ce que ça te donne

HABITUDE 3

Le signal, ce qui la déclenche

La récompense, ce que ça te donne

Étape 3 • Les habitudes de l'équipe

À observer dans les deux premières semaines. Ça t'en apprendra plus que la formation d'accueil.

Ce que j'observe	Ce que j'ai vu
Comment on demande de l'aide	
Quand on prend les pauses	
Ce qui s'écrit, ce qui se dit de vive voix	
Comment on signale une erreur	

Étape 4 • Ton premier jour

Une chose à faire, et une à ne pas faire.

Ce que tu fais le premier matin

Ce que tu évites la première semaine

Pour finir : garde cette page pour ton premier jour. Relis-la au bout d'un mois.

À RETENIR

Les ruptures des premiers mois sont rarement des problèmes de compétence. **Ce que tu installes au début devient la norme**, que tu t'en occupes ou non.