

Le pouvoir des habitudes

Changer un rien pour tout changer

AUTEURS

Charles Duhigg

ÉDITION

Champs Flammarion

ISBN 978-2-08-029593-4

AXE 7

Intégration et maintien en emploi

LE LIVRE EN UNE PHRASE

Décrocher l'emploi n'est que la moitié du chemin. Les premières semaines installent des habitudes qui vont durer des années, et elles s'installent que tu t'en occupes ou non.

Pourquoi on te le recommande

Parce que la plupart des ruptures de contrat surviennent dans les premiers mois, et rarement pour des raisons de compétence. Ce livre explique comment se forment les automatismes, et comment en installer de bons pendant qu'ils sont encore malléables.

Le livre en résumé

Charles Duhigg est journaliste au New York Times, lauréat d'un prix Pulitzer. Paru en 2012, le livre est publié en français chez Flammarion, avec une réédition en poche chez Champs accompagnée d'une postface inédite.

Il est bâti en trois parties : les habitudes des individus, celles des organisations, puis celles des sociétés. La première partie est celle qui te concerne, et elle tient dans un schéma, la boucle de l'habitude : un signal, une routine, une récompense.

Duhigg est journaliste, pas chercheur, et ça se voit dans le meilleur sens : chaque principe arrive porté par une histoire, un cadre de Procter et Gamble, un joueur de football, un hôpital. C'est ce qui rend le livre

facile à lire et facile à retenir.

Les grands thèmes abordés

- **La boucle de l'habitude.** Un signal déclenche une routine, qui produit une récompense. Le cerveau finit par anticiper la récompense dès le signal, et l'habitude s'installe.
- **La règle d'or du changement.** On ne supprime pas une habitude, on remplace la routine en gardant le même signal et la même récompense.
- **Les habitudes clés.** Certaines habitudes en entraînent d'autres sans effort supplémentaire. En emploi, arriver dix minutes d'avance en est une.
- **La volonté est un muscle.** Elle se fatigue en cours de journée, et elle se renforce à l'usage. D'où l'intérêt de placer le difficile tôt.
- **Les organisations ont aussi des habitudes.** Comprendre celles de ton nouvel employeur, dans les deux premières semaines, vaut n'importe quelle formation.

Trois idées à retenir

- 1 Les trente premiers jours fixent le reste.**
Ce que tu installes au début devient la norme. Après, il faut du travail pour changer.
- 2 Repère le signal, pas la volonté.**
Changer une habitude en serrant les dents ne tient pas. Changer ce qui la déclenche, oui.
- 3 Observe les habitudes de l'équipe.**
Comment on demande de l'aide, quand on prend les pauses, ce qu'on écrit et ce qu'on dit de vive voix. C'est ça, s'intégrer.

Ton exercice

EXERCICE

30 MINUTES · SEUL, PAPIER-CRAYON

Tes trente premiers jours

Écris trois habitudes que tu veux installer dès ta première semaine dans un nouvel emploi.

Concrètes : une heure d'arrivée, une façon de noter ce qu'on te dit, un moment pour poser tes questions.

Pour chacune, identifie le signal qui la déclenchera. Une habitude sans signal ne s'installe pas.

Pour finir : garde cette page pour ton premier jour. Tu la reliras avec plaisir au bout d'un mois.

Où ça se rattache dans ton parcours

Cette lecture prépare l'atelier **Maintien en emploi**. Elle se lit avec **Les langages de l'appréciation au travail**, qui traite de l'autre moitié de l'intégration, la relation.

GenT-Génération Talent · Une initiative Joblinks

Programme de littérature, axe 7 · generation-talent.ca · info@generation-talent.ca

GenT ne vend aucun livre et ne touche rien sur les ventes. Les titres du mois sont en présentoir dans les bibliothèques partenaires des Cafés de l'emploi.