



Le pouvoir des habitudes : Changer un rien pour tout changer

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Le pouvoir des habitudes : Changer un rien pour tout changer

Charles Duhigg

Le pouvoir des habitudes : Changer un rien pour tout changer Charles Duhigg

 [Télécharger Le pouvoir des habitudes : Changer un rien pour to ...pdf](#)

 [Lire en ligne Le pouvoir des habitudes : Changer un rien pour ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne **Le pouvoir des habitudes : Changer un rien pour tout changer** Charles Duhigg

474 pages

Extrait

Extrait du prologue

Se désintoxiquer de ses habitudes

De toutes les participantes, Lisa Allen était la préférée des scientifiques.

Âgée de trente-quatre ans d'après son dossier, elle avait commencé à fumer et à boire quand elle en avait seize, et passé la quasi-totalité de sa jeune existence à lutter contre l'obésité. À vingt-cinq ans, elle était traquée par des sociétés de recouvrement pour 10000 dollars de dettes. D'après un CV qui n'était plus à jour depuis longtemps, elle n'avait jamais conservé un emploi plus d'un an.

Et pourtant, la jeune femme que les chercheurs avaient aujourd'hui en face d'eux avait l'air énergique, la silhouette élancée, et une paire de jambes musclées de joggeuse. Elle paraissait dix ans de moins que sur les photos de son dossier et, côté exercice, elle n'avait sans doute rien à envier aux messieurs présents dans la salle. D'après le dernier rapport attaché à son dossier, Lisa n'avait plus de dettes, ne buvait pas, et entamait son trente-neuvième mois d'activité dans un studio de graphisme.

«Quand avez-vous fumé votre dernière cigarette ?», lui demanda l'un des praticiens, en entamant la liste de questions auxquelles Lisa répondait chaque fois qu'elle se rendait dans ce laboratoire de la périphérie de Bethesda, dans le Maryland.

«Cela fera bientôt quatre ans, fit-elle. Depuis, j'ai perdu trois kilos et couru un marathon.»

Elle avait aussi entamé une maîtrise universitaire et s'était achetée une maison. La période avait donc été fertile en événements.

Parmi les scientifiques présents dans la salle, on comptait des neurologues, des psychologues, des généticiens et un sociologue. Ces trois dernières années, grâce au financement des instituts nationaux de la Santé, ils avaient sondé Lisa et plus d'une dizaine d'autres anciens fumeurs, boulimiques chroniques, buveurs à problèmes, accros du shopping et autres individus souffrant d'habitudes destructrices. Tous les participants à cette étude avaient un point commun : en un laps de temps assez bref, ils s'étaient reconstruit une existence. Les chercheurs voulaient comprendre comment. Ils ont donc mesuré les signes vitaux des sujets, installé des caméras vidéo à leur domicile pour les surveiller dans leurs activités quotidiennes, séquencé certaines parties de leur ADN et, grâce à des technologies mesurant le fonctionnement cérébral en temps réel, ils ont suivi les flux électriques et sanguins à l'intérieur de leur cerveau chaque fois qu'ils étaient exposés à la tentation, qu'il s'agisse d'une cigarette ou d'un somptueux repas. Le but des chercheurs était de comprendre le fonctionnement des habitudes sur le plan neuronal - et ce qu'il fallait pour réussir à les modifier.

«Je sais que vous nous avez déjà raconté cette histoire dix fois, s'excusa le médecin auprès de Lisa, mais certains de mes collègues ne l'ont entendue qu'indirectement. Cela vous ennuerait de leur exposer à nouveau comment vous vous y êtes prise pour renoncer à la cigarette ? - Bien sûr, fit Lisa. Tout a commencé au Caire.» Des vacances décidées sur un coup de tête, expliqua-t-elle. Quelques mois plus tôt, en rentrant du travail, son mari lui annonçait qu'il la quittait parce qu'il était tombé amoureux d'une autre. Il avait fallu à Lisa un certain temps pour digérer cette trahison et intégrer le fait qu'elle allait devoir demander le divorce. Il y avait eu une période de deuil, puis une phase où elle l'avait espionné de façon très obsessionnelle, en suivant sa nouvelle compagne en ville, où en lui téléphonant après minuit, avant d'aussitôt raccrocher. Ensuite, il y avait eu cette soirée où Lisa s'était présentée devant le domicile de la jeune femme, ivre, cognant à sa porte et hurlant qu'elle allait mettre le feu à l'immeuble.

«Pour moi, cela n'a pas été une période très brillante, admit Lisa. Alors, voilà, j'avais toujours eu envie de voir les pyramides, et je n'avais pas encore atteint le plafond de dépenses de mes cartes de crédit.»

Pour sa première matinée au Caire, Lisa s'était éveillée à l'aube aux accents de la prière d'une mosquée

voisine. À l'intérieur de sa chambre, il faisait nuit noire. N'y voyant quasiment rien et assommée par le décalage horaire, elle avait tendu la main pour attraper une cigarette. Présentation de l'éditeur Lisa souffrait de boulimie, d'alcoolisme, de tabagisme et de surendettement. Un jour, tout a changé : en modifiant une pièce du puzzle de son existence, elle est sortie du cercle vicieux de ses habitudes toxiques. Comment Starbucks est-elle devenue un mastodonte générant plus de 10 millions de dollars de chiffre d'affaires par an ? En changeant une habitude de management. L'habitude est le pilote automatique de notre cerveau. S'appuyant sur les dernières recherches en psychologie et en neurosciences, Charles Duhigg en dévoile le fonctionnement et révèle ce principe élémentaire : si notre vie est faite d'habitudes clés qui régissent nos conduites à notre insu, il suffit d'en modifier un élément pour créer un cercle vertueux. En changeant de clés, vous ouvrirez des portes insoupçonnées ! Biographie de l'auteur Né en 1974, Charles Duhigg a étudié l'histoire à Yale et la finance à Harvard. Journaliste au New York Times, il a reçu le prix Pulitzer en 2013. Aux Etats-Unis, Le Pouvoir des habitudes est devenu un best-seller dès sa parution. Download and Read Online Le pouvoir des habitudes : Changer un rien pour tout changer Charles Duhigg #6K790483S1A

Lire Le pouvoir des habitudes : Changer un rien pour tout changer par Charles Duhigg pour ebook en ligneLe pouvoir des habitudes : Changer un rien pour tout changer par Charles Duhigg Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Le pouvoir des habitudes : Changer un rien pour tout changer par Charles Duhigg à lire en ligne.Online Le pouvoir des habitudes : Changer un rien pour tout changer par Charles Duhigg ebook Téléchargement PDFLe pouvoir des habitudes : Changer un rien pour tout changer par Charles Duhigg DocLe pouvoir des habitudes : Changer un rien pour tout changer par Charles Duhigg MobipocketLe pouvoir des habitudes : Changer un rien pour tout changer par Charles Duhigg EPub

6K790483S1A6K790483S1A6K790483S1A