

# Atomic Habits Deep Dive Part 2

English learning resource · FR

## Line-by-line · English + French

397 lines

**Study task:** Listen again and notice the expressions you studied.

Welcome back to the deep end of the pool.

Bienvenue de nouveau à la partie profonde de la piscine.

We are back for episode two of our deep dive into atomic habits.

Nous sommes de retour pour l'épisode deux de notre immersion dans les habitudes atomiques.

Today we are doing something ambitious.

Aujourd'hui, nous faisons quelque chose d'ambitieux.

We are covering five full chapters of the book in one single session.

Nous allons couvrir cinq chapitres complets du livre en une seule session.

If you sat down to read these chapters yourself, it would take you at least two hours.

Si tu t'asseyais pour lire ces chapitres toi-même, cela te prendrait au moins deux heures.

And that is if you are a fast reader.

Et ça, c'est si tu es un lecteur rapide.

But we are going to give you the gold in just 25 minutes.

Mais nous allons te donner le meilleur en seulement 25 minutes.

So we are saving you 90 minutes of your life.

Donc, nous te faisons économiser 90 minutes de ta vie.

And we are saving you the headache of translating difficult vocabulary.

Et nous te faisons économiser le mal de tête de traduire un vocabulaire difficile.

That is a pretty good deal.

C'est une bonne affaire.

If you stay with us until the end, you will learn the four invisible steps that control every habit you have.

Si tu restes avec nous jusqu'à la fin, tu apprendras les quatre étapes invisibles qui contrôlent chaque habitude que tu as.

You will learn why Japanese train conductors scream at signs to save lives.

Tu apprendras pourquoi les conducteurs de train japonais crient aux panneaux pour sauver des vies.



And you will discover why disciplined people are actually just lazy people with better environments.

Et tu découvriras pourquoi les gens disciplinés sont en réalité juste des gens paresseux avec de meilleurs environnements.

So let's not waste

Alors ne perdons pas

any of that time we just saved.

aucun de ce temps que nous venons d'économiser.

Let's go.

Allons-y.

Part one.

Partie un.

The cat in the box.

Le chat dans la boîte.

Imagine a hungry cat inside a puzzle box.

Imagine un chat affamé à l'intérieur d'une boîte à énigmes.

Martin, why are we putting cats in boxes?

Martin, pourquoi mettons-nous des chats dans des boîtes ?

It is for science, Julia.

C'est pour la science, Julia.

Okay, tell me about the cat.

D'accord, parle-moi du chat.

This is a famous experiment by Edward Thorndyke.

C'est une célèbre expérience d'Edward Thorndyke.

The cat is stuck in the box, and there is food outside.

Le chat est coincé dans la boîte, et il y a de la nourriture dehors.

At first, the cat is angry.

Au début, le chat est en colère.

It scratches the walls.

Il gratte les murs.

It smells the corners.

Il renifle les coins.

It is chaotic.

C'est chaotique.



But then, by accident, the cat presses a lever.

Mais ensuite, par accident, le chat appuie sur un levier.

And the door opens.

Et la porte s'ouvre.

The cat escapes and eats the food.

Le chat s'échappe et mange la nourriture.

Happy ending.

Fin heureuse.

But here is the interesting part.

Mais voici la partie intéressante.

Thorndyke put the same cat back in the box.

Thorndyke a remis le même chat dans la boîte.

Did it scratch the walls again?

A-t-il encore gratté les murs ?

No. It went straight to the lever.

Non. Il est allé directement au levier.

It learned.

Il a appris.

Behaviors followed by satisfying consequences tend to be repeated.

Les comportements suivis de conséquences satisfaisantes ont tendance à être répétés.

And behaviors with bad consequences are avoided.

Et les comportements avec de mauvaises conséquences sont évités.

This is how a habit is born.

C'est ainsi qu'une habitude naît.

In the last episode, we

Dans le dernier épisode, nous

learned about the 1% rule.

avons appris sur la règle du 1%.

We learned that we are not trying to reach a goal.

Nous avons appris que nous ne cherchons pas à atteindre un objectif.

We are building a system.

Nous construisons un système.



Today, we are going to build that system.

Aujourd'hui, nous allons construire ce système.

Part 2.

Partie 2.

The Freedom Paradox.

La paradoxe de la liberté.

Martin, many people hate the idea of habits.

Martin, beaucoup de gens détestent l'idée des habitudes.

They say, I want to be spontaneous.

Ils disent, je veux être spontané.

I don't want to be a robot.

Je ne veux pas être un robot.

They think habits restrict their freedom.

Ils pensent que les habitudes restreignent leur liberté.

But James Clear says this is the freedom paradox.

Mais James Clear dit que c'est le paradoxe de la liberté.

Actually, habits create freedom.

En réalité, les habitudes créent la liberté.

Think about it.

Pense à ça.

If you

Si tu

have good financial habits, you have financial freedom.

as de bonnes habitudes financières, tu as la liberté financière.

If you have good health habits, you have the freedom to run and play.

Si tu as de bonnes habitudes de santé, tu as la liberté de courir et de jouer.

And there is also mental freedom.

Et il y a aussi la liberté mentale.

The conscious mind is slow and expensive.

L'esprit conscient est lent et coûteux.

It takes a lot of energy to think.

Il faut beaucoup d'énergie pour penser.



Habits transfer the workload to the subconscious.

Les habitudes transfèrent la charge de travail au subconscient.

The subconscious is fast and cheap.

Le subconscient est rapide et bon marché.

If you don't have to think about cooking or doing laundry, you have mental space.

Si tu n'as pas à penser à cuisiner ou à faire la lessive, tu as de l'espace mental.

You have space for creativity.

Tu as de l'espace pour la créativité.

So building habits is

Donc, construire des habitudes n'est

not about being boring.

pas une question d'être ennuyeux.

It is about automating the basics so you can enjoy the rest of your life.

C'est une question d'automatiser les bases pour que tu puisses profiter du reste de ta vie.

Part 3.

Partie 3.

The Loop.

La boucle.

Every habit follows a four-step loop.

Chaque habitude suit une boucle en quatre étapes.

If you understand this loop, you can control your life.

Si tu comprends cette boucle, tu peux contrôler ta vie.

Step 1 is the cue.

L'étape 1 est le signal.

This is the trigger.

C'est le déclencheur.

It predicts a reward.

Il prédit une récompense.

For example, seeing a coffee cup.

Par exemple, voir une tasse de café.

Step 2 is the craving.

L'étape 2 est le désir.



This is the motivation.

C'est la motivation.

It is the desire to change your internal state.

C'est le désir de changer ton état interne.

You are tired and

Tu es fatigué et

you want to feel alert.

tu veux te sentir alerte.

Step 3 is the response.

L'étape 3 est la réponse.

This is the action you actually take.

C'est l'action que tu prends vraiment.

You drink the coffee.

Tu bois le café.

And step 4 is the reward.

Et l'étape 4 est la récompense.

The satisfaction.

La satisfaction.

You feel awake.

Tu te sens éveillé.

Your brain says, hey, remember this loop for next time.

Ton cerveau dit, hey, souviens-toi de cette boucle pour la prochaine fois.

The cue and the craving are the problem phase.

Le signal et le désir sont la phase du problème.

And the response and reward are the solution phase.

Et la réponse et la récompense sont la phase de solution.

If you remove the cue, the habit never starts.

Si tu enlèves le signal, l'habitude ne commence jamais.

If you reduce the craving, you won't want to do it.

Si tu réduis le désir, tu ne voudras pas le faire.

If the response is too hard, you won't do it.

Si la réponse est trop difficile, tu ne le feras pas.



And if the reward is bad, you won't repeat it.

Et si la récompense est mauvaise, tu ne le répéteras pas.

This creates the four laws of behavior change.

Cela crée les quatre lois du changement de comportement.

Law 1, make it obvious.

Loi 1, rends-le évident.

Law 2, make it attractive.

Loi 2, rends-le attrayant.

Law 3, make it easy.

Loi 3, rends-le facile.

Law 4, make it satisfying.

Loi 4, rends-le satisfaisant.

Part 4, pointing and calling.

Partie 4, pointer et appeler.

Today we focus on the first law, make it obvious.

Aujourd'hui, nous nous concentrons sur la première loi, rends-le évident.

The biggest problem with bad habits is that we don't see them.

Le plus grand problème avec les mauvaises habitudes, c'est que nous ne les voyons pas.

We have automation blindness.

Nous avons la cécité à l'automatisation.

We

Nous

do things without thinking.

faisons des choses sans penser.

Let's look at the Japanese railway system.

Regardons le système ferroviaire japonais.

It is one of the safest in the world.

C'est l'un des plus sûrs au monde.

Why?

Pourquoi ?

Because the conductors do something very strange.

Parce que les conducteurs font quelque chose de très étrange.



They point at things and scream at them.

Ils pointent des choses et leur crient dessus.

It is called pointing and calling.

On appelle ça pointer et appeler.

When the light is green, the conductor points at it and shouts, Signal is green.

Quand le feu est vert, le conducteur le pointe et crie, Le signal est vert.

When the train leaves, he looks at his watch and shouts, Time is 10 a.m.

Quand le train part, il regarde sa montre et crie, Il est 10 heures.

This looks silly.

Ça a l'air idiot.

But it works.

Mais ça fonctionne.

It reduces

Ça réduit

errors by 85%.

les erreurs de 85 %.

Why?

Pourquoi ?

Because it raises a non-conscious habit to a conscious level.

Parce que ça élève une habitude non consciente à un niveau conscient.

You are using your eyes, your mouth, and your ears.

Tu utilises tes yeux, ta bouche et tes oreilles.

You cannot be on autopilot when you are screaming.

Tu ne peux pas être en pilote automatique quand tu cries.

We can use this in our own lives.

Nous pouvons utiliser cela dans nos propres vies.

Imagine you are about to eat a cookie.

Imagine que tu es sur le point de manger un cookie.

You can say out loud, I am about to eat this cookie.

Tu peux dire à voix haute : Je suis sur le point de manger ce cookie.

It is full of sugar and it will make me fat.

Il est plein de sucre et cela va me rendre gros.



It sounds harsh.

Ça sonne dur.

But awareness is the first

Mais la conscience est le premier

step to change.

pas vers le changement.

Sometimes, just noticing the habit is enough to stop it.

Parfois, juste remarquer l'habitude suffit pour l'arrêter.

We can also use the Habit Scorecard.

Nous pouvons aussi utiliser la Carte de Score des Habitudes.

This is an exercise for our listeners.

C'est un exercice pour nos auditeurs.

List every single thing you do in a day.

Énumère chaque chose que tu fais dans une journée.

Wake up, check phone, brush teeth, make coffee.

Réveille-toi, vérifie ton téléphone, brosse-toi les dents, fais du café.

Do not criticize yourself.

Ne te critique pas.

Be a scientist.

Sois un scientifique.

Just observe.

Observe simplement.

Label each habit as positive, negative, or neutral.

Étiquette chaque habitude comme positive, négative ou neutre.

Ask the question, Does this behavior help me become the person I wish to be?

Pose-toi la question : Ce comportement m'aide-t-il à devenir la personne que je souhaite être ?

We often think we

Nous pensons souvent que

lack motivation.

nous manquons de motivation.

But actually, we lack awareness of what we are doing with our time.

Mais en réalité, nous manquons de conscience de ce que nous faisons avec notre temps.



Part 5 Implementation Intention Now that we see our habits, how do we start new ones?

Partie 5 Intention d'Implémentation Maintenant que nous voyons nos habitudes, comment commençons-nous de nouvelles ?

Most people use vague intentions.

La plupart des gens utilisent des intentions vagues.

They say, I will eat healthier.

Ils disent : Je vais manger plus sainement.

Or, I will study English more.

Ou, je vais étudier plus l'anglais.

These are wishes, not plans.

Ce sont des souhaits, pas des plans.

They live in the fog of some time.

Ils vivent dans le brouillard de quelque moment.

And some time usually means never.

Et quelque moment signifie généralement jamais.

Research on British voters showed something interesting.

Une recherche sur les électeurs britanniques a montré quelque chose d'intéressant.

People who wrote down exactly when

Les personnes qui ont noté exactement quand

and where they would vote were much more likely to do it.

et où elles voteraient avaient beaucoup plus de chances de le faire.

We need an implementation intention.

Nous avons besoin d'une intention d'implémentation.

The formula is, I will behavior at time and location.

La formule est : Je vais comportement à moment et lieu.

For example, I will study English at 7am in the kitchen.

Par exemple : Je vais étudier l'anglais à 7h du matin dans la cuisine.

This removes decision fatigue.

Cela élimine la fatigue décisionnelle.

If you have to decide when to work out every day, you drain energy.

Si tu dois décider quand t'entraîner chaque jour, tu épuises de l'énergie.

Decide once and the robot takes over.

Décide une fois et le robot prend le relais.



Part 8 The Diderot Effect But we can go even further.

Partie 8 L'Effet Diderot Mais nous pouvons aller encore plus loin.

We can use the Diderot effect.

Nous pouvons utiliser l'effet Diderot.

Denis Diderot was a French philosopher.

Denis Diderot était un philosophe français.

He was very poor, but then he bought a beautiful red robe.

Il était très pauvre, mais ensuite il a acheté une belle robe rouge.

He loved the robe.

Il aimait la robe.

But then he looked around his house.

Mais ensuite, il a regardé autour de sa maison.

He felt his house was too ugly for such a fancy robe.

Il a senti que sa maison était trop moche pour une si belle robe.

So he bought a new rug.

Alors il a acheté un nouveau tapis.

Then new chairs.

Puis de nouvelles chaises.

Then a new mirror.

Puis un nouveau miroir.

How it replaced everything.

Comment cela a tout remplacé.

This is the Domino effect.

C'est l'effet domino.

One purchase leads to another.

Un achat entraîne un autre.

And one habit leads to another.

Et une habitude entraîne une autre.

We can use this for habit

Nous pouvons utiliser cela pour l'empilement

stacking.

d'habitudes.



You already have strong neural pathways in your brain.

Tu as déjà de fortes voies neuronales dans ton cerveau.

Like brushing your teeth or making coffee.

Comme se brosser les dents ou faire du café.

Habit stacking is grafting a new branch onto a strong trunk.

Empiler des habitudes, c'est greffer une nouvelle branche sur un tronc solide.

The formula is, after current habit, I will new habit.

La formule est : après l'habitude actuelle, je ferai la nouvelle habitude.

For example, after I pour my coffee, I will meditate for one minute.

Par exemple, après avoir versé mon café, je méditerai pendant une minute.

Or, after I close the dishwasher, I will learn one English word.

Ou, après avoir fermé le lave-vaisselle, j'apprendrai un mot en anglais.

The after is the trigger.

Le "après" est le déclencheur.

Be specific.

Sois spécifique.

Don't say after lunch.

Ne dis pas après le déjeuner.

Say, after I put my plate

Dis, après avoir mis mon assiette

in the sink.

dans l'évier.

This creates a logical flow.

Cela crée un flux logique.

It creates momentum.

Cela crée de l'élan.

One right action flows into the next.

Une bonne action en entraîne une autre.

Part 7.

Partie 7.

Motivation is overrated.

La motivation est surestimée.



Martin, I have a confession.

Martin, j'ai une confession.

What is it?

Qu'est-ce que c'est ?

I feel like I don't have enough willpower.

Je sens que je n'ai pas assez de volonté.

I see cookies and I eat them.

Je vois des cookies et je les mange.

I see my phone and I check it.

Je vois mon téléphone et je le vérifie.

I am weak.

Je suis faible.

You are not weak, Julia.

Tu n'es pas faible, Julia.

You are just a victim of your environment.

Tu es juste une victime de ton environnement.

Chapter 6 tells us that motivation is overrated.

Le chapitre 6 nous dit que la motivation est surestimée.

Environment matters

L'environnement compte

more.

plus.

Let's look at Anne Thorndyke.

Regardons Anne Thorndyke.

She was a doctor in a hospital.

Elle était médecin dans un hôpital.

She wanted the staff to drink more water and less soda.

Elle voulait que le personnel boive plus d'eau et moins de soda.

Did she give them a lecture on health?

Est-ce qu'elle leur a donné une conférence sur la santé ?

No. Did she ask them to use their willpower?

Non. Est-ce qu'elle leur a demandé d'utiliser leur volonté ?



No. She just changed the room.

Non. Elle a juste changé la salle.

She put water bottles next to the checkout counter.

Elle a mis des bouteilles d'eau à côté du comptoir de caisse.

Before it was only soda.

Avant, il n'y avait que des sodas.

Suddenly, soda sales dropped and water sales went up.

Tout à coup, les ventes de soda ont chuté et les ventes d'eau ont augmenté.

No willpower required.

Aucune volonté requise.

This is called choice architecture.

Cela s'appelle l'architecture du choix.

We think

Nous pensons

we make choices.

que nous prenons des décisions.

But often the environment makes the choice for us.

Mais souvent, l'environnement fait le choix pour nous.

Vision is our most powerful sense.

La vision est notre sens le plus puissant.

We have 10 million sensory receptors in the eye.

Nous avons 10 millions de récepteurs sensoriels dans l'œil.

That is why visual dominance is real.

C'est pourquoi la dominance visuelle est réelle.

If you want to play the guitar but it is inside the closet, you will never play.

Si tu veux jouer de la guitare mais qu'elle est dans le placard, tu ne joueras jamais.

Make it obvious.

Rends-le évident.

Buy a stand and put the guitar in the middle of the living room.

Achète un support et mets la guitare au milieu du salon.

If you want to eat apples, put them on the table.

Si tu veux manger des pommes, mets-les sur la table.



If

Si

they are hidden in the fridge, they will rot.

elles sont cachées dans le frigo, elles pourriront.

If they are on the table, they get eaten.

Si elles sont sur la table, elles seront mangées.

Be the architect of your world, not the victim.

Sois l'architecte de ton monde, pas la victime.

But Martin, my house is already full of bad triggers.

Mais Martin, ma maison est déjà pleine de mauvais déclencheurs.

That is because of context association.

C'est à cause de l'association de contexte.

A habit is not associated with a single object.

Une habitude n'est pas associée à un seul objet.

It is associated with the whole space.

Elle est associée à tout l'espace.

If you always smoke in one specific chair, the chair becomes the trigger.

Si tu fumes toujours dans une chaise spécifique, la chaise devient le déclencheur.

If you eat, work and sleep in your

Si tu manges, travailles et dors dans ta

bed, your bed is confused.

lit, ton lit est confus.

Your brain doesn't know if it should be alert or asleep.

Ton cerveau ne sait pas s'il doit être alerte ou endormi.

That is why you have insomnia.

C'est pourquoi tu as de l'insomnie.

You need to mix context less.

Tu dois mélanger moins le contexte.

One space, one use.

Un espace, une utilisation.

Use your iPad only for reading.

Utilise ton iPad uniquement pour lire.



If you install Instagram on it, the context is polluted.

Si tu installes Instagram dessus, le contexte est pollué.

It is easier to change habits in a new place.

Il est plus facile de changer les habitudes dans un nouvel endroit.

Have you noticed that on vacation, it is easy to quit bad habits?

As-tu remarqué qu'en vacances, il est facile de quitter les mauvaises habitudes ?

That is because the old cues are gone.

C'est parce que les anciens signaux ont disparu.

When

Quand

you are home, you are in zombie mode.

tu es chez toi, tu es en mode zombie.

You respond to old cues automatically.

Tu réagis automatiquement aux anciens signaux.

So, redesign your flow.

Alors, redessine ton flux.

Put your gym clothes out the night before.

Sors tes vêtements de sport la nuit précédente.

Put them right in front of your door.

Mets-les juste devant ta porte.

Remove the friction for good habits.

Élimine la friction pour de bonnes habitudes.

And increase friction for bad habits.

Et augmente la friction pour de mauvaises habitudes.

If you want to stop watching TV, hide the remote.

Si tu veux arrêter de regarder la télé, cache la télécommande.

Unplug the TV.

Débranche la télé.

Put it in the closet.

Mets-la dans le placard.

Make yourself work for it.

Fais en sorte que tu doives te battre pour ça.



This leads us to the final lesson, self-control.

Cela nous amène à la dernière leçon, le contrôle de soi.

We think disciplined

Nous pensons que les personnes disciplinées

people are superheroes.

sont des super-héros.

We think they sit in front of a cookie and say, no.

Nous pensons qu'ils s'assoient devant un biscuit et disent : non.

But that is a myth.

Mais c'est un mythe.

Research shows that disciplined people are just better at structuring their lives.

Les recherches montrent que les personnes disciplinées sont simplement meilleures pour structurer leur vie.

They spend less time in tempting situations.

Elles passent moins de temps dans des situations tentantes.

They use avoidance, not resistance.

Elles utilisent l'évitement, pas la résistance.

Let's talk about the Vietnam heroin study.

Parlons de l'étude sur l'héroïne au Vietnam.

In the Vietnam War, 20% of American soldiers were addicted to heroin.

Dans la guerre du Vietnam, 20 % des soldats américains étaient accros à l'héroïne.

People were terrified about what would happen when they came home.

Les gens avaient peur de ce qui allait se passer quand ils rentreraient chez eux.

But once they returned to the

Mais une fois qu'ils sont revenus aux

U.S., 90% of them stopped spontaneously.

États-Unis, 90 % d'entre eux ont arrêté spontanément.

How is that possible?

Comment est-ce possible ?

Because addiction is contextual.

Parce que la dépendance est contextuelle.

In Vietnam, they had the stress of war.

Au Vietnam, ils avaient le stress de la guerre.



They had the cues of the jungle.

Ils avaient les signaux de la jungle.

When you remove the cues, the addiction fades.

Quand tu enlèves les signaux, la dépendance s'estompe.

But if you put a recovering addict back in their old neighborhood, they relapse.

Mais si tu remets un accro en rétablissement dans son ancien quartier, il rechute.

Cue-induced wanting is powerful.

Le désir induit par les signaux est puissant.

Once you see the cue, the dopamine starts flowing.

Dès que tu vois le signal, la dopamine commence à couler.

It is hard to stop the machine once it starts.

Il est difficile d'arrêter la machine une fois qu'elle commence.

So the secret is inversion.

Donc, le secret est l'inversion.

Make

Fais-le

it invisible.

invisible.

Out of sight, out of mind is scientifically true.

Loin des yeux, loin du cœur est scientifiquement vrai.

If you have a phone addiction, leave your phone in another room.

Si tu as une addiction au téléphone, laisse ton téléphone dans une autre pièce.

Don't just turn it over.

Ne le retourne pas simplement.

Hide it.

Cache-le.

Willpower is a battery.

La volonté est une batterie.

It drains throughout the day.

Elle se décharge tout au long de la journée.

Every time you say no to a temptation, you burn energy.

Chaque fois que tu dis non à une tentation, tu brûles de l'énergie.



Eventually, the battery dies and you eat the cookie.

.....  
Finalement, la batterie se décharge et tu manges le cookie.

So be lazy.

.....  
Alors sois paresseux.

Be lazy about self-control by removing the need for it.

.....  
Sois paresseux avec l'autocontrôle en éliminant le besoin de celui-ci.

Redesign your social circle, too.

.....  
Redessine aussi ton cercle social.

If your friends

.....  
Si tes amis

drink every night, you will drink.

.....  
boivent toutes les nuits, tu boiras.

Bad habits never truly disappear from the brain.

.....  
Les mauvaises habitudes ne disparaissent jamais vraiment du cerveau.

The neural pathways are always there.

.....  
Les voies neuronales sont toujours là.

That is why invisibility is the only long-term solution.

.....  
C'est pourquoi l'invisibilité est la seule solution à long terme.

Martin, we talked about pointing and calling.

.....  
Martin, nous avons parlé de pointer et d'appeler.

But why is it so hard to see our own habits?

.....  
Mais pourquoi est-ce si difficile de voir nos propres habitudes ?

Because of unconscious competence.

.....  
À cause de la compétence inconsciente.

Let me tell you the story of the paramedic.

.....  
Laisse-moi te raconter l'histoire de la paramédicale.

A paramedic walked into a house and saw her father-in-law.

.....  
Une paramédicale est entrée dans une maison et a vu son beau-père.

He looked fine to everyone else.

.....  
Il avait l'air bien pour tout le monde.

But she looked at

.....  
Mais elle le regarda



him and instantly screamed, Call the ambulance.

et cria immédiatement : Appelle l'ambulance.

Why?

Pourquoi ?

She said, I don't like the look of his face.

Elle a dit : Je n'aime pas l'apparence de son visage.

A few minutes later he had a massive heart attack.

Quelques minutes plus tard, il a eu une crise cardiaque massive.

She saved his life.

Elle a sauvé sa vie.

But how did she know?

Mais comment le savait-elle ?

She couldn't explain it.

Elle ne pouvait pas l'expliquer.

Her brain had seen thousands of heart attacks.

Son cerveau avait vu des milliers de crises cardiaques.

She recognized the pattern automatically.

Elle a reconnu le schéma automatiquement.

This is the same with the museum curator.

C'est la même chose avec le conservateur de musée.

He saw a statue and felt an intuitive repulsion.

Il a vu une statue et a ressenti une répulsion intuitive.

He knew it was fake, but he didn't know

Il savait que c'était faux, mais il ne savait pas

why.

pourquoi.

This is the danger of habits.

C'est le danger des habitudes.

We become blind to what we are doing.

Nous devenons aveugles à ce que nous faisons.

That is why we need to point and call our mistakes.

C'est pourquoi nous devons pointer et appeler nos erreurs.



Especially in English.

Surtout en anglais.

When you make a mistake, don't just ignore it.

Quand tu fais une erreur, ne l'ignore pas simplement.

Say, I just used the wrong verb tense.

Dis : Je viens d'utiliser le mauvais temps verbal.

Point at the mistake.

Montre du doigt l'erreur.

Raise it from the unconscious to the conscious.

Élève-le de l'inconscient à la conscience.

Now, let's go back to habit stacking for a second.

Maintenant, revenons à l'empilement des habitudes pendant une seconde.

We missed something important.

Nous avons raté quelque chose d'important.

Why does stacking work biologically?

Pourquoi l'empilement fonctionne-t-il biologiquement ?

It is because

C'est parce que

of synaptic pruning.

de la taille synaptique.

Your brain is like a gardener.

Ton cerveau est comme un jardinier.

It strengthens connections you use often.

Il renforce les connexions que tu utilises souvent.

And it cuts away connections you don't use.

Et il coupe les connexions que tu n'utilises pas.

You have a superhighway in your brain for brushing teeth.

Tu as une autoroute dans ton cerveau pour te brosser les dents.

When you stack a new habit on top of it, you are not building a new road.

Quand tu empiles une nouvelle habitude dessus, tu ne construis pas une nouvelle route.

You are building an exit ramp off the superhighway.

Tu construis une sortie de l'autoroute.



You are using the energy that already exists.

Tu utilises l'énergie qui existe déjà.

So, where is the best place to put these new habits?

Alors, où est le meilleur endroit pour mettre ces nouvelles habitudes ?

Use bookend

Utilise des habitudes de

habits.

marqueur.

Your morning and your evening are usually the same every day.

Ta matinée et ta soirée sont généralement les mêmes chaque jour.

The middle of the day is chaotic.

Le milieu de la journée est chaotique.

So, stack your most important habits at the bookends of your day.

Alors, empile tes habitudes les plus importantes aux extrémités de ta journée.

Or use social stacking.

Ou utilise l'empilement social.

Use other people as the trigger.

Utilise d'autres personnes comme déclencheur.

When my partner cooks, I will clean the dishes.

Quand mon partenaire cuisine, je vais laver la vaisselle.

The trigger is not the time.

Le déclencheur n'est pas le temps.

The trigger is the other person.

Le déclencheur est l'autre personne.

We also need to talk about your phone.

Nous devons aussi parler de ton téléphone.

We said, make it invisible.

Nous avons dit : rends-le invisible.

But your phone is not

Mais ton téléphone n'est pas

just a physical object.

juste un objet physique.



It is a digital environment.

C'est un environnement numérique.

You need to clean your digital room.

Tu dois nettoyer ta chambre numérique.

If your home screen is full of social media, you will click it.

Si ton écran d'accueil est plein de réseaux sociaux, tu vas cliquer dessus.

Put learning apps on the front page.

Mets les applications d'apprentissage sur la page d'accueil.

Put Instagram in a folder inside a folder on the last page.

Mets Instagram dans un dossier à l'intérieur d'un dossier sur la dernière page.

And turn off notifications.

Et désactive les notifications.

This is crucial.

C'est crucial.

A notification sound initiates a habit loop even if you don't look at it.

Un son de notification initie une boucle d'habitude même si tu ne le regardes pas.

It is the notified brain.

C'est le cerveau notifié.

Just hearing the ping releases dopamine.

Rien qu'entendre le ping libère de la dopamine.

It creates the craving.

Ça crée le désir.

So, silence is golden.

Alors, le silence est d'or.

Part 12, resetting the room.

Partie 12, réinitialiser la chambre.

Finally, there is one secret tactic for self-control.

Enfin, il y a une tactique secrète pour l'autocontrôle.

It is called resetting the room.

Ça s'appelle réinitialiser la chambre.

Imagine you finish working.

Imagine que tu termines de travailler.



Don't just walk away.

Ne t'en va pas sans plus.

Clean your desk.

Nettoie ton bureau.

Place your notebook in the center of the table.

Place ton carnet au centre de la table.

It is not just cleaning.

Ce n'est pas juste nettoyer.

It is designing the flow.

C'est concevoir le flux.

OK, now we have truly covered everything.

OK, maintenant nous avons vraiment tout couvert.

We learned to see the invisible with pointing and calling.

Nous avons appris à voir l'invisible en pointant et en appelant.

We learned to use our bookends

Nous avons appris à utiliser nos livrets

to stack habits.

pour empiler des habitudes.

We learned to prune our digital environment.

Nous avons appris à tailler notre environnement numérique.

And we learned to reset the room.

Et nous avons appris à réinitialiser la chambre.

Motivation is good, but a designed environment is better.

La motivation est bonne, mais un environnement conçu est meilleur.

Go be the architect of your life.

Va être l'architecte de ta vie.

And cast your votes for your new identity.

Et exprime tes votes pour ta nouvelle identité.

Thank you for listening to this deep dive.

Merci d'avoir écouté cette immersion profonde.

With your help, we have built the foundation.

Avec ton aide, nous avons construit les fondations.



We learned the loop.

Nous avons appris la boucle.

Cue, craving, response, reward.

Signal, désir, réponse, récompense.

We learned to make it obvious.

Nous avons appris à le rendre évident.

Point and call your habits.

Montre et nomme tes habitudes.

We learned to make

Nous avons appris à faire

it invisible.

invisible.

And we learned to stack habits.

Et nous avons appris à empiler des habitudes.

Your action step for today is simple.

Ton étape d'action pour aujourd'hui est simple.

Look at your room right now.

Regarde ta chambre en ce moment.

And what cues are missing for your good habits.

Et quels signaux manquent pour tes bonnes habitudes.

Be the architect.

Sois l'architecte.

If you enjoyed this episode, please leave a comment.

Si tu as aimé cet épisode, laisse un commentaire.

Tell us one change you made to your environment.

Dis-nous un changement que tu as fait dans ton environnement.

Did you hide the remote?

As-tu caché la télécommande ?

Did you put apples on the table?

As-tu mis des pommes sur la table ?

Let us know.

Fais-le nous savoir.



Thank you for listening, friends.

.....

Merci d'avoir écouté, amis.

