

La science des habitudes : *quels enseignements pour mieux dormir?*

16 Septembre 2026

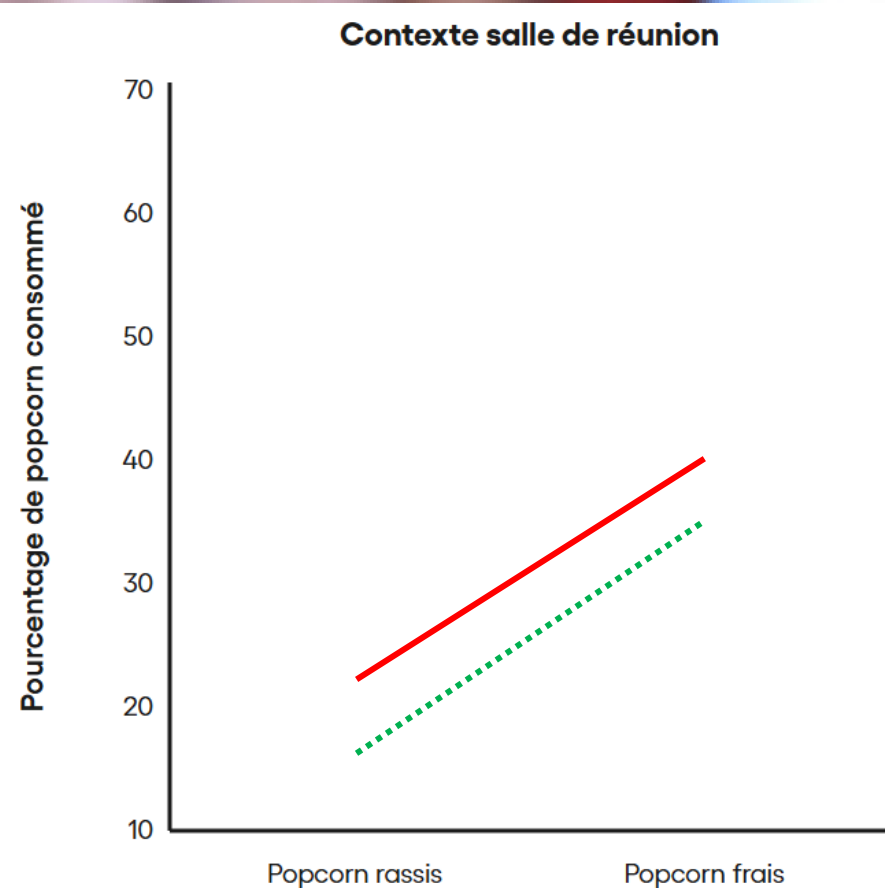
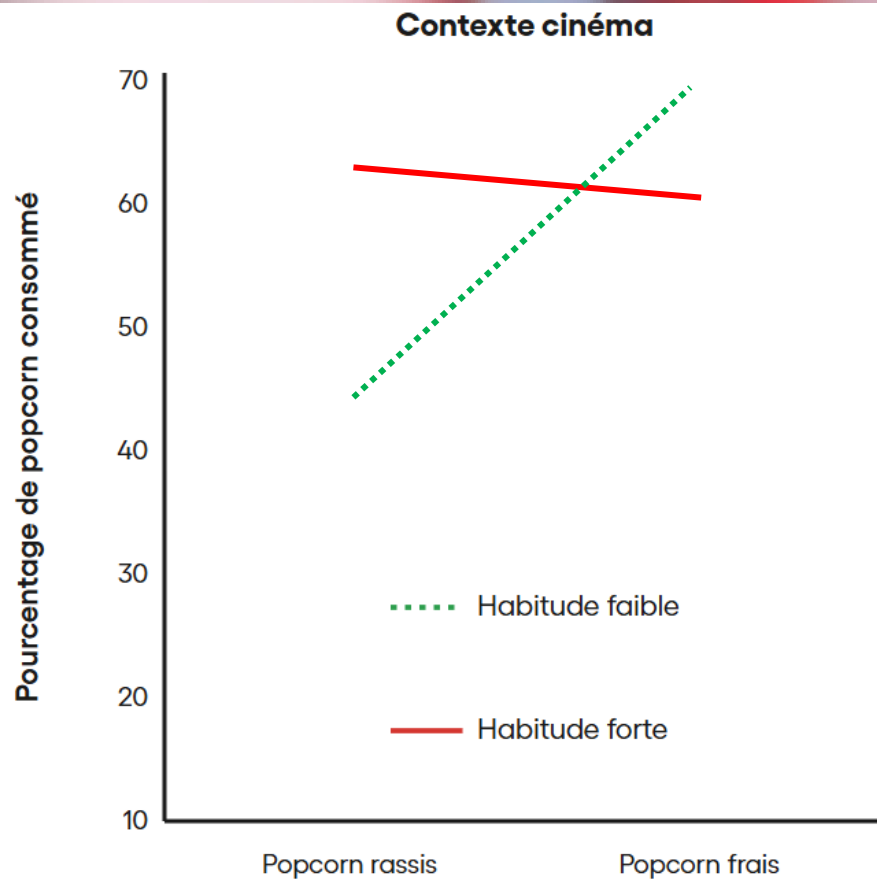
Réseau de Soins Neuchâtelois

Prof. Valéry Bezençon
Institut de management
Faculté des sciences économiques
Université de Neuchâtel

Les habitudes: définition

Une **habitude** est une association mentale entre un déclencheur et une réponse. C'est une solution à un problème récurrent.

Source: Wood, W. (2019). *Good Habits, Bad Habits: The Science of Making Positive Changes That Stick*. Pan Macmillan.



Source: Neal, D. T., Wood, W., Wu, M., & Kurlander, D. (2011). The pull of the past: When do habits persist despite conflict with motives?. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(11), 1428-1437.

Les quatre bases de la formation et du changement des habitudes

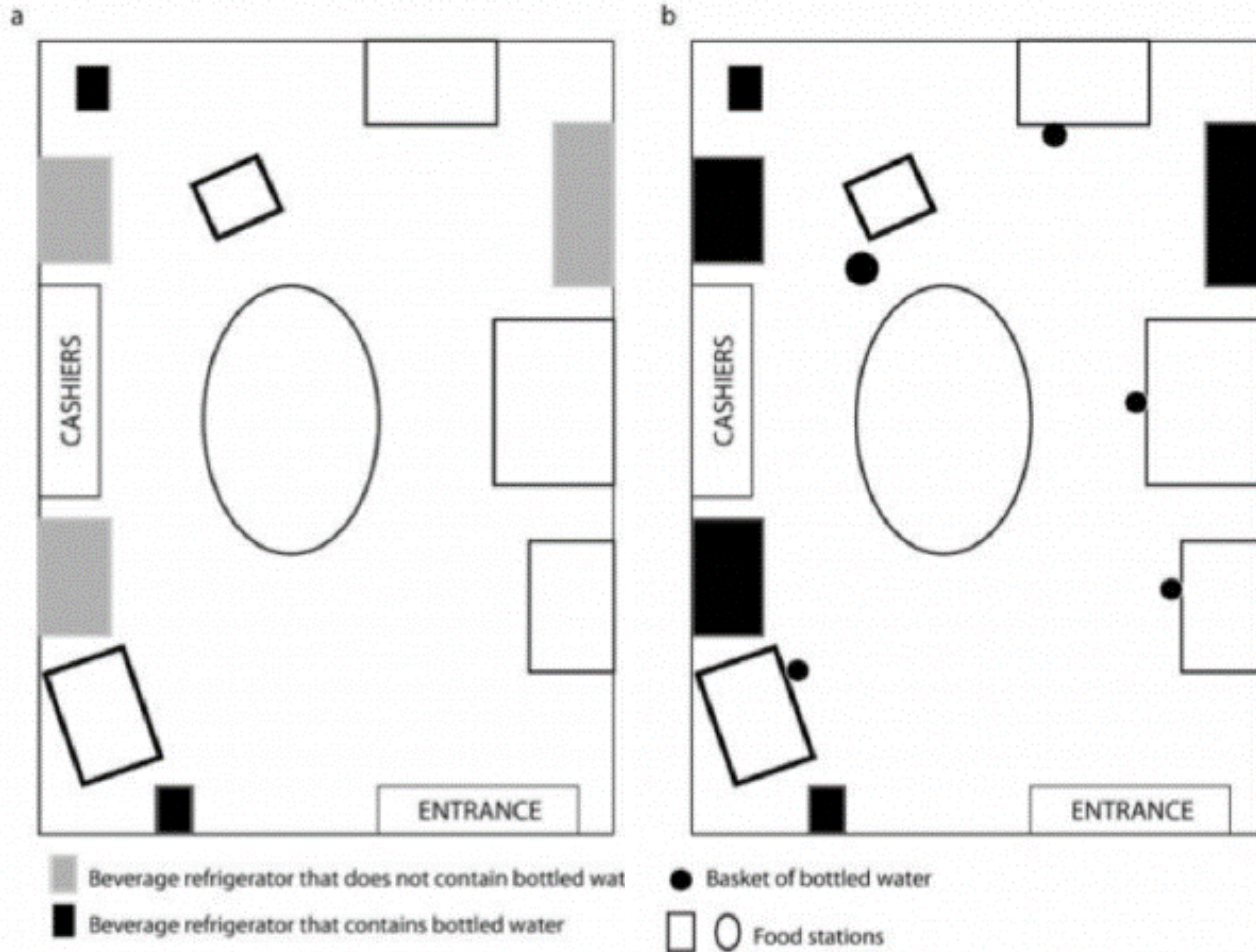
-
- ▶ **Les déclencheurs**
 - ▶ **La répétition**
 - ▶ **La récompense**
 - ▶ **L'absence de friction**

La création d'habitudes qui soutiennent ses objectifs est un processus délibéré ; sinon les habitudes se forment sur la base des récompenses à court terme et des frictions

Source: Wood, W. (2019). *Good Habits, Bad Habits: The Science of Making Positive Changes That Stick*. Pan Macmillan.

Les déclencheurs

Rendez les déclencheurs du contexte visibles (bonnes habitudes) ou invisibles (mauvaises habitudes)



Résultats:

- -11% de vente de boissons sucrées
- +26% de vente d'eau en bouteille

Thorndike, A. N., Sonnenberg, L., Riis, J., Barraclough, S., & Levy, D. E. (2012). A 2-phase labeling and choice architecture intervention to improve healthy food and beverage choices. *American Journal of Public Health*, 102(3), 527-533.

Créez des déclencheurs d'arrêt (pour les habitudes à limiter)



Images générées par ChatGPT

Créez des déclencheurs d'arrêt (pour les habitudes à limiter) en automatisant



Capture d'écran de mon propre smartphone

Messages clés sur les déclencheurs

- ▶ Aucun comportement ne se fait sans un déclencheur. Le contexte est un déclencheur fréquent. La mémoire n'est pas un déclencheur fiable.
- ▶ Donc:
 - ▶ Eliminez les déclencheurs pour les habitudes à arrêter.
 - ▶ Ajoutez des déclencheurs d'arrêt pour les habitudes à limiter.
 - ▶ Ajoutez des déclencheurs pour les habitudes à créer ou renforcer.

Les frictions

Effet des frictions



?



1. Popcorn à 30cm,
pommes à 2m

**~135 kcal
consommées**

2. Popcorn à 2m,
pommes à 30cm

**~45 kcal
consommées**

La moindre friction empêche les comportements!

Source popcorn vs pommes: Privitera, G. J., & Zuraikat, F. M. (2014). Proximity of foods in a competitive food environment influences consumption of a low calorie and a high calorie food. *Appetite*, 76, 175-179.

Source images: <https://www.etsy.com/fr/listing/536340638/rae-dunn-inspire-popcorn-bowl-decalque-et> et <https://www.momables.com/how-to-keep-apples-from-browning/>

Enlevez les frictions sur les habitudes à renforcer: simplifiez le comportement

Habitude cible: le soir, avant d'éteindre la lumière dans son lit, écrire la liste de tâches spécifiques à faire le lendemain

Simplification: le matin, une fois le lit fait, poser le carnet de notes avec le stylo sur le lit



Enlevez les frictions sur les habitudes à renforcer: créez des versions miniatures

Exemples d'habitude

Version miniature

Lire chaque soir 30 min avant de se coucher

Lire chaque soir une page avant de se coucher

Méditer 20 minutes au réveil

Méditer 1 minute au réveil

Soyez régulier dans vos habitudes plutôt que parfait dans l'exécution.

Ajoutez des frictions sur les comportements à limiter

Exemple d'habitude à limiter le soir avant de se coucher: consulter les médias sociaux



Image générée par Lumo 2.0 Max

Frictions possibles à ajouter:

- Désinstaller les apps (passer par le navigateur)
- Ne pas enregistrer les mots de passe
- Retirer l'ouverture du smartphone par empreinte digitale
- Déplacer le chargeur hors de la chambre
- Passer l'écran en mode nuance de gris à partir de 20h
- Programmer le mode avion à 22h sur son smartphone
- Limiter l'utilisation de certaines application à 22h

Ajoutez des frictions sur les comportements à limiter



Images générées par ChatGPT

Messages-clés

- ▶ Moins il y a de friction sur le comportement, plus l'habitude se renforce (et vice versa). Donc:
 - ▶ Rendez vos bonnes habitudes faciles à effectuer.
 - ▶ Rendez vos mauvaises habitudes difficiles à effectuer.
- ▶ Pour établir une habitude, commencez avec la répétition, pas la perfection.

Conclusion

- ▶ Les bénéfices d'une habitude améliorée maintenant se cumulent toute la vie.
- ▶ Tout le monde peut apprendre le changement d'habitude. Ce n'est pas en premier lieu une question de volonté.

*«Il faut essayer de
soumettre les circonstances
et non s'y soumettre »*
- Horace

Bon courage! 😊

Si vous désirez aller plus loin sur la manière de changer vos habitudes



Formation d'1 journée à l'UniNE

Si vous êtes intéressé-e, envoyez un e-mail à sara.wenger@unine.ch

<https://www.unine.ch/formation/prendre-le-controle-sur-ses-habitudes-les-cles-pour-ameliorer-sa-productivite-et-sa-qualite-de-vie>



Attestation

Prendre le contrôle sur ses habitudes : Les clés pour améliorer sa productivité et sa qualité de vie

📄 **Titre délivré**

Attestation de participation

🌐 **Langue(s) d'enseignement**

Français

✉ **Contact**

Information administrative
Sara Wenger

Ou si vous désirez changer les habitudes et comportements des autres

unine[®]
Université de Neuchâtel

L'Université Admission Formations Recherche Campus Futur-e étudiant-e Actualités



Université de Neuchâtel - Formation - CAS Marketing social et nudges

Université de Neuchâtel



CAS/DAS/MAS

CAS Marketing social et nudges

La formation

Cette formation permet de maîtriser l'approche du marketing social et les techniques de nudging pour influencer positivement les comportements et développer des campagnes de sensibilisation plus efficaces dans tout type de domaine (p. ex. santé, environnement, sécurité, social, conformité aux règles, etc.).

Titre délivré

Certificate of
en marketing

Certificate of Advanced Studies (CAS) en marketing social et nudges

15 journées en 2027

www.unine.ch/cas-msn

