Résous ton problème avec un clin d'œil

J'ai commencé par compter mes promenades, puis par simplement les cocher

Comment retrouver le plaisir de bouger chaque jour sans se sentir obligé de suivre obsessionnellement ses résultats



Max Paradox

J’ai commencé par compter mes promenades, puis par simplement les cocher

Comment retrouver le plaisir de bouger chaque jour sans se sentir obligé de suivre obsessionnellement ses résultats

Max Paradox

Rozwiąż swój problem z przymrużeniem oka

ISBN: 9788384907429

ALL-IN Rafał Płonkowski



TABLE DES MATIÈRES

INTRO 5

Chapitre 1 - Quand la promenade s'est retrouvée avec son propre service de contrôle qualité 11

Chapitre 2 - Pourquoi ce petit cercle vert a-t-il autant de pouvoir sur vous ? 21

Chapitre 3 - Le piège de la promenade parfaite, ou pourquoi marcher simplement ne suffit plus 31

Chapitre 4 - Plus d'applications, plus de règles et de moins en moins envie de marcher 41

Chapitre 5 - Je n'ai pas le temps de sortir, ou quand la promenade perd face à la vraie vie 52

Chapitre 6 - Se reposer sans culpabiliser, parce que vos jambes aussi ont droit à des jours de congé 62

Chapitre 7 - Se promener à plusieurs, ou quand le rythme des autres commence à commander vos jambes 73

Chapitre 8 - L'ennui sur le parcours, ou pourquoi vous n'avez plus envie de regarder la même haie pour la centième fois 83

Chapitre 9 - Marcher selon ses propres règles, ou comment enfin se promener à sa façon 93

Chapitre 10 - Le premier pas est le plus difficile, ou comment sortir sans négocier pendant une heure avec soi-même 103

Chapitre 11 - Progresser sans chiffres, ou comment savoir si vous avancez dans la bonne direction 113

Chapitre 12 - Intégrer la promenade à sa vie, ou comment trouver son rythme sans programme militaire 123

Chapitre 13 - La météo ne consulte pas votre programme, ou comment se promener sans déclarer la guerre au calendrier et aux nuages 133

Chapitre 14 - Se promener sans regarder l'écran, ou comment retrouver son attention sans se perdre en chemin 143

Chapitre 15 - Quand votre corps dit « Aujourd'hui, autrement », ou comment continuer à marcher malgré ses limites, sans le faire à tout prix 152

Chapitre 16 - Je recommence à vérifier mes pas, ou que faire lorsque l'ancienne obsession revient par la petite porte 163

Chapitre 17 - Quand même une courte promenade est de trop, ou comment garder une place pour le mouvement dans les moments les plus difficiles 174

Chapitre 18 - Comment préserver sa liberté lorsque la promenade redevient quelque chose d'ordinaire 185

Chapitre 19 - Quand la vie change d'itinéraire, ou comment ne pas repartir de zéro à chaque nouvel obstacle 195

Chapitre 20 - Une promenade sans examen, ou quand vous pouvez enfin simplement marcher 206

INTRO

Vous êtes sorti vous promener. L'air est agréable, vos jambes fonctionnent et, pendant quelques instants, le monde ne vous demande pas de répondre à des messages. Vous marchez tranquillement, jusqu'au moment où vous jetez un œil à votre montre. Deux mille huit cent quarante-sept pas. Ce n'est pas mal, certes, mais votre objectif quotidien est de huit mille. Vous accélérez. Quelques minutes plus tard, vous vérifiez à nouveau. Trois mille cent douze. Manifestement, quelque chose refuse de coopérer. Ce qui devait être une promenade relaxante s'est transformé en contrôle de l'exécution d'un plan de production. Il ne manque plus que le chef d'équipe pour vous demander pourquoi la progression du nombre de pas est inférieure aux prévisions.

Le plus drôle, c'est que personne ne vous y a obligé. C'est vous qui avez fixé cet objectif. Vous qui avez acheté l'appareil chargé de le surveiller. Vous qui avez accepté de recevoir des notifications vous rappelant que vous n'avez pas encore mérité votre petit cercle vert. Et maintenant, au lieu de vous réjouir d'être sorti de chez vous, vous vous demandez si une promenade qui n'atteint pas le quota devrait seulement être comptabilisée. Quelque part en chemin, l'activité physique censée améliorer votre bien-être s'est retrouvée dotée de son propre règlement, d'un système de notation et d'un jury d'examen invisible.

Il n'y a rien de mal à compter ses pas. Les chiffres peuvent motiver, montrer les progrès accomplis et nous aider à prendre conscience du temps que nous passons sans bouger. Le problème commence lorsqu'ils cessent d'être une information pour devenir un verdict. Lorsque cinq

mille pas ne représentent plus une promenade agréable, mais trois mille pas d'échec. Lorsque le repos exige une justification et qu'une journée ordinaire sans activité provoque davantage de culpabilité qu'un anniversaire de mariage oublié. À ce stade, il vaut mieux examiner non pas nos jambes, mais les règles selon lesquelles nous les autorisons à marcher.

Peut-être connaissez-vous parfaitement ce mécanisme. Tout commence par une idée innocente : je vais marcher davantage. Ensuite, une application vous propose un objectif quotidien. Vous commencez à surveiller vos statistiques, à comparer les semaines et à vous réjouir de chaque nouveau record. Pendant un certain temps, tout fonctionne. Jusqu'au jour où il pleut, où les obligations s'accumulent ou où vous manquez tout simplement d'énergie. Votre résultat baisse. Le lendemain, vous essayez de rattraper votre retard, alors que la promenade de la veille n'est pourtant pas une facture impayée. Peu à peu, vous commencez à envisager l'activité physique principalement sous l'angle de la quantité accomplie.

Et c'est précisément à ce moment-là que vous risquez de passer à côté de quelque chose d'essentiel : une promenade n'a pas besoin d'être un exploit pour avoir de la valeur.

Imaginez que vous sortiez pendant quinze minutes parce que vous avez besoin de vous aérer l'esprit. En chemin, vous vous arrêtez près d'un arbre, vous remarquez un chien qui tente de négocier avec son maître cinq minutes supplémentaires dans les buissons, puis vous rentrez chez vous d'un peu meilleure humeur. Vous n'avez battu aucun record. Vous n'avez pas fermé votre anneau d'activité. Vous n'avez remporté aucune médaille numérique ressemblant à une décoration pour services exceptionnels rendus au

trottoir. Et pourtant, vous avez fait quelque chose de bénéfique pour vous-même. Ce sont précisément ces expériences que nous perdons facilement de vue lorsque nous cherchons à transformer chaque activité en réussite mesurable.

Ce livre n'est pas un manifeste contre la technologie. Nous n'allons pas organiser une cérémonie solennelle de destruction des montres connectées ni tenter de vous convaincre que le podomètre constitue la première étape d'une prise de pouvoir sur l'humanité. Ces appareils sont des outils et peuvent se révéler très utiles. Il s'agit plutôt de retrouver votre liberté de choix. De pouvoir consulter votre résultat sans vous sentir obligé de le faire. De pouvoir fixer un objectif sans le considérer comme un engagement contractuel envers la Fédération internationale des promeneurs. Vous pouvez aussi sortir sans téléphone et rentrer avec la certitude d'avoir réellement fait une promenade, même si aucun serveur n'en a reçu la confirmation officielle.

Retrouver une activité physique spontanée peut être plus difficile qu'il n'y paraît. Surtout lorsque vous vous êtes habitué, pendant longtemps, aux récompenses associées à la régularité. Les séries de journées actives consécutives peuvent être encourageantes, mais leur interruption peut donner l'impression d'avoir perdu tout le fruit d'une longue carrière de marcheur. Pourtant, votre corps n'efface pas les bénéfices de vos promenades précédentes simplement parce que vous êtes resté chez vous un mardi. La régularité compte, mais elle n'exige pas la perfection. Le mouvement peut faire partie de votre vie même lorsque sa fréquence et son intensité varient en fonction de vos obligations, de votre santé ou d'une fatigue parfaitement ordinaire.

Je ne vais pas essayer de vous convaincre qu'il suffit de cesser de vous préoccuper des chiffres. Si c'était aussi simple, il suffirait de coller sur votre montre un petit papier portant l'inscription « Détendez-vous » et le problème serait réglé. Mais les habitudes ne disparaissent pas sur commande, surtout lorsqu'elles nous ont longtemps aidés à rester motivés. Nous allons donc examiner pourquoi les chiffres prennent si facilement le contrôle de notre rapport à l'activité physique, comment reconnaître le moment où la motivation se transforme en pression et comment retrouver progressivement le plaisir de bouger sans évaluer constamment ses performances.

Nous laisserons également une place à la réalité, qui ressemble rarement à une publicité pour un mode de vie sain. Parfois, vous rentrez du travail et votre seule envie est de vous asseoir. Parfois, une promenade avec un enfant implique davantage d'arrêts que de marche. D'autres fois, vous sortez le chien pendant une demi-heure, mais l'animal consacre l'essentiel de ce temps à mener une enquête olfactive extrêmement approfondie sur une surface de trois mètres carrés. Ces activités ne font pas toujours grande impression dans les statistiques. Elles peuvent pourtant avoir toute leur place dans une vie quotidienne plus active, dont le but n'est pas de gagner un concours, mais de mieux fonctionner et de se sentir mieux.

Il est également important de se rappeler que nous n'avons pas tous les mêmes capacités. Tout le monde ne peut pas marcher quotidiennement, parcourir de longues distances ou accélérer le rythme. L'état de santé, les limitations de mobilité, la convalescence et les recommandations médicales individuelles passent avant les objectifs universels proposés par les applications. Si

l'activité physique provoque des symptômes inquiétants ou doit être adaptée à une maladie, votre référence doit être un professionnel de santé, et non un classement de pas trouvé sur Internet. Ce livre ne propose pas une norme unique applicable à tous. Il vous encourage à construire une relation avec le mouvement qui soit raisonnable, durable et adaptée à votre propre situation.

Vous pouvez commencer par une petite expérience. Lors de votre prochaine promenade, essayez de ne pas consulter votre résultat pendant quelques minutes. Observez plutôt comment vous vous sentez, si votre allure vous convient et ce qui se passe autour de vous. Si vous regardez instinctivement votre poignet, vous n'avez rien gâché. C'est simplement une indication sur vos habitudes, pas la preuve d'un manque de volonté. Il ne s'agit pas d'établir un nouveau record dans l'art de ne pas vérifier ses records. Il s'agit de découvrir que votre attention peut quitter l'écran pour revenir à l'expérience même de la marche.

Vous n'avez pas besoin de renoncer immédiatement à vos objectifs, à vos projets ou aux mesures de vos performances. Peut-être continuerez-vous à les apprécier. L'essentiel est de savoir distinguer un outil qui vous aide d'une règle qui commence à vous gouverner. Une bonne promenade peut être longue, courte, énergique ou lente. Elle peut vous conduire à un endroit précis ou nulle part en particulier. Elle n'a pas nécessairement besoin d'améliorer votre condition physique de manière mesurable. Parfois, il suffit qu'elle vous permette de vous détacher de vos obligations et de passer quelques instants hors de chez vous.

Imaginez donc qu'un jour, vous sortiez de chez vous, que vous marchiez aussi longtemps que vous en avez envie,

puis que vous rentriez tranquillement. Vous ne vérifiez pas si vous avez mérité des félicitations. Vous ne vous demandez pas combien de pas il vous manquait pour atteindre votre objectif. Vous ne faites pas quelques tours supplémentaires autour de votre immeuble pour satisfaire votre appareil. Vous êtes simplement allé vous promener.

Et cela suffit vraiment pour appeler ça une promenade.

Chapitre 1 - Quand la promenade s'est retrouvée avec son propre service de contrôle qualité

Le premier signe que quelque chose ne tourne pas rond apparaît généralement dans une situation parfaitement innocente. Vous rentrez chez vous après une agréable promenade, vous retirez vos chaussures, vous vous servez un verre d'eau et vous jetez un œil à votre téléphone. L'application vous informe que votre objectif quotidien n'a pas été atteint. Il vous manque mille deux cents pas. Quelques instants auparavant, vous étiez satisfait. Maintenant, vous ressentez une légère déception, comme si quelqu'un venait de corriger vos devoirs et avait découvert une erreur dans le dernier exercice. Pendant un instant, vous envisagez de ressortir, alors que vous n'en avez aucune envie. Finalement, vous commencez à faire les cent pas dans votre appartement. Du salon à la cuisine, de la cuisine à l'entrée, puis dans l'autre sens. Les autres habitants vous regardent d'un air soupçonneux, car vous ressemblez à quelqu'un qui a perdu ses clés mais refuse d'admettre sa défaite. Pendant ce temps, vous menez une opération de sauvetage de la plus haute importance. Il faut sauver le résultat du jour.

Peu importe qu'il manque deux cents, mille ou trois mille pas. Ce qui compte, c'est ce qui vient de se produire dans votre tête. Quelques minutes auparavant, cette promenade était une expérience agréable. Après avoir regardé l'écran, elle est devenue une tâche mal exécutée. Rien n'a changé dans la distance parcourue, le temps passé à l'air libre ou l'activité physique elle-même. Seule votre interprétation a

changé. Le chiffre qui devait décrire votre activité s'est mis à décider de sa valeur.

C'est l'un des moments les plus importants à reconnaître. Non pas parce qu'il serait mauvais de consulter son nombre de pas. Le problème apparaît lorsque les informations fournies par un appareil commencent à compter davantage que votre propre expérience. Vous pouvez vous sentir bien, mais l'application semble être d'un autre avis. Vous pouvez être fatigué, tandis que le graphique suggère que vous devriez encore fournir un effort. Vous pouvez avoir passé une journée réellement active, pendant laquelle l'appareil n'a pas enregistré une partie de vos mouvements, et ressentir malgré tout une impression d'insuffisance. Dans cette relation singulière, l'être humain cesse progressivement d'être propriétaire de sa promenade pour devenir le sous-traitant de sa propre montre.

Comment une simple mesure devient une évaluation

Au début, tout paraît parfaitement raisonnable. Vous souhaitez bouger davantage et vous décidez donc d'observer votre activité. Le compteur de pas vous fournit une information concrète dont vous ne disposiez pas auparavant. Vous découvrez que, certains jours, vous bougez beaucoup moins que vous ne l'imaginiez. À d'autres moments, vous constatez que les courses et les occupations ordinaires représentent finalement une quantité de marche non négligeable. Ces données vous aident à remarquer les différences. Rien de suspect jusque-là. C'est précisément ainsi qu'un outil devrait fonctionner : fournir des informations utiles à la prise de décision.

Puis vient l'objectif. Peut-être le définissez-vous vous-même, peut-être acceptez-vous simplement celui que propose l'application. Un objectif présente un avantage

évident : vous savez vers quoi vous avancez. Au lieu de la vague résolution « je vais être plus actif », vous disposez d'un repère précis. Lorsque vous l'atteignez, vous éprouvez de la satisfaction. L'écran s'illumine de félicitations, le graphique change de couleur et l'appareil vous annonce qu'un événement digne d'être célébré vient de se produire. Votre téléphone ne débouche pas de champagne, mais il semble évident que seul le manque d'équipement approprié l'en empêche.

Avec le temps, on peut toutefois commencer à confondre deux expériences distinctes : le plaisir de bouger et le plaisir d'atteindre un résultat. Le premier concerne l'activité elle-même. Le second apparaît lorsque vous remplissez un critère déterminé. Les deux peuvent coexister, mais ils ne sont pas identiques. Vous pouvez vous sentir merveilleusement bien après une promenade qui ne vous a pas permis d'atteindre votre objectif quotidien. Vous pouvez aussi atteindre cet objectif en tournant nerveusement dans votre appartement tard le soir, sans éprouver le moindre plaisir. Si votre plus grande satisfaction provient désormais du message annonçant que la tâche est accomplie, il peut être utile de vérifier si le mouvement n'est pas devenu un simple moyen d'obtenir une confirmation numérique.

Une difficulté supplémentaire vient du fait que les chiffres semblent objectifs. Huit mille pas paraissent constituer une vérité concrète, tandis que l'affirmation « aujourd'hui, j'ai passé un bon moment à marcher » ressemble à une opinion subjective. Pourtant, le compteur ne répond qu'à une question très limitée : combien de pas l'appareil a-t-il enregistrés selon sa propre méthode de mesure ? Il ne dit pas si cette promenade était nécessaire, adaptée à vos capacités, agréable ou suffisante dans les circonstances

particulières de la journée. Lorsque vous traitez un chiffre unique comme une évaluation complète de votre activité, vous ressemblez à quelqu'un qui essaierait de juger un restaurant uniquement d'après le nombre de chaises. Les données peuvent être exactes et la conclusion totalement à côté de la plaque.

Il est également intéressant de remarquer à quel point un objectif quotidien peut facilement se transformer en obligation. Au départ, vous prévoyez une promenade parce que vous avez envie de bouger. Plus tard, vous sortez parce qu'il vous reste quelque chose à accomplir. Parfois, même votre façon de parler change. Au lieu de dire « j'ai envie de faire un tour dans le quartier », vous dites « il faut que je fasse mes pas ». Au lieu de « aujourd'hui, j'ai beaucoup marché », vous déclarez « j'ai réussi à atteindre mon quota ». Le vocabulaire ne prouve rien à lui seul, mais il peut révéler une manière de penser. Un quota doit être rempli. Une tâche peut être ratée. Un résultat peut être évalué. Une promenade, elle, peut simplement faire partie de la journée.

Trois signes que le compteur a pris le volant

Le plus simple est de reconnaître le problème à travers votre comportement, plutôt qu'à travers le nombre de pas. Une personne peut consulter quotidiennement son activité sans ressentir la moindre pression. Une autre peut n'ouvrir son application que le soir, mais un seul résultat inférieur à ses attentes suffit à lui gâcher l'humeur. La fréquence des mesures ne nous apprend donc pas grand-chose. Ce qui compte davantage, c'est ce que vous faites des informations obtenues.

Le premier signe est un changement d'humeur provoqué par un résultat qui ne vous apprend rien d'essentiel sur votre bien-être. Imaginez que vous rentriez d'une sortie en famille.

Vous avez discuté, vous vous êtes reposés, vous avez passé du temps ensemble. Puis vous découvrez que vous avez fait moins de pas que d'habitude. Soudain, vous commencez à considérer cette journée comme peu réussie. Si une petite différence dans les statistiques suffit à retirer toute sa valeur à une expérience, c'est probablement que le chiffre s'est vu accorder beaucoup trop de pouvoir. Dans une organisation normale, une telle promotion nécessiterait au minimum un entretien d'embauche.

Le deuxième signe consiste à modifier votre comportement uniquement pour améliorer les données enregistrées. Il ne s'agit pas de prolonger volontairement une promenade parce que vous avez envie de bouger. Il s'agit du moment où vous êtes fatigué, où vous aimeriez vous reposer, mais où vous vous forcez à faire quelques tours supplémentaires parce que l'écran affiche un nombre de pas manquants. Le moment où l'atteinte de l'objectif met immédiatement fin à l'activité est particulièrement révélateur. Une seconde auparavant, marcher était absolument indispensable ; trois secondes après la fermeture de l'anneau, cela n'a plus aucune importance. Vos jambes viennent de recevoir l'autorisation de terminer leur service.

Le troisième signe apparaît lorsque l'absence de mesure provoque de l'inquiétude. Vous sortez sans votre montre et vous avez l'impression de perdre quelque chose. Non parce que vous avez besoin de cet appareil pour vous orienter ou assurer votre sécurité, mais parce que vos pas ne seront pas enregistrés. Il arrive même que l'on regrette une activité que l'application n'a pas remarquée. Comme si une promenade sans documentation était un événement suspect nécessitant des témoignages.

Aucun de ces signes ne constitue un diagnostic. Ils ne signifient pas non plus que vous devriez immédiatement supprimer toutes vos applications. Ils invitent plutôt à examiner la relation entre vos objectifs et votre comportement. Vous pouvez commencer par une question très simple : si je ne connaissais pas mon résultat d'aujourd'hui, est-ce que je jugerais cette journée différemment ? La réponse peut être plus révélatrice qu'un graphique hebdomadaire d'activité.

La promenade qui a échoué à l'examen

Prenons un après-midi ordinaire. Marta travaille sur ordinateur et, après plusieurs heures, elle a besoin d'une pause. Elle sort dans un parc voisin. Elle n'a pas de programme particulier. Elle veut marcher un peu, se détacher de l'écran et revenir avec davantage d'énergie pour poursuivre ses obligations. Sa promenade dure vingt-cinq minutes. Marta rentre satisfaite, mais lorsqu'elle consulte son application, elle constate qu'elle n'a atteint que la moitié de son objectif quotidien. Elle commence alors à se demander si elle ne devrait pas ressortir le soir.

L'idée d'une deuxième promenade n'a rien de problématique en soi. Si Marta avait envie de marcher encore, elle pourrait parfaitement le faire. Il vaut cependant la peine d'examiner l'origine de sa décision. Si elle provient uniquement du sentiment que sa première promenade était insuffisante, cette pause agréable commence à ressembler à une tentative ratée de valider une matière à l'université. Marta ne réfléchit plus à ce dont elle avait besoin ni à ce qu'elle a réellement obtenu. Elle cherche à réparer ses statistiques.

À ce moment-là, elle peut effectuer un petit changement important. Avant de décider de ressortir, elle peut séparer

l'information de l'évaluation. L'information est la suivante : « Aujourd'hui, j'ai enregistré moins de pas que mon objectif. » L'évaluation est différente : « Ma promenade n'était pas assez bonne. » La première phrase décrit un résultat. La seconde lui attribue une signification qui n'en découle pas nécessairement. Marta peut donc se demander si elle a réellement besoin de bouger davantage ou si elle cherche surtout à se débarrasser du sentiment désagréable d'avoir laissé une tâche inachevée.

Cette distinction est particulièrement utile parce qu'elle n'exige aucune guerre contre la technologie. Vous n'avez pas besoin de démontrer que les chiffres ne valent rien. Il suffit de cesser de les considérer automatiquement comme l'argument le plus important. Un résultat peut vous indiquer que vous avez moins bougé ces derniers temps. Il ne doit pas pour autant déterminer si une activité particulière méritait de vous apporter de la satisfaction.

Qui a fixé cette norme, au juste ?

Il vaut également la peine de s'intéresser à l'objectif lui-même. Pourquoi correspond-il exactement à ce nombre de pas ? A-t-il été adapté à vos capacités et à vos besoins, ou est-il simplement apparu sur l'écran lors de la configuration de votre appareil ? Peut-être l'avez-vous défini il y a plusieurs années, lorsque votre mode de vie était différent. Peut-être avez-vous pris pour modèle quelqu'un qui parcourt de grandes distances chaque jour. Ou peut-être avez-vous choisi un chiffre rond parce qu'il semblait raisonnable et qu'il faisait bonne figure sur un graphique.

Les nombres de pas populaires peuvent servir de repères indicatifs, mais ils ne constituent pas un examen universel de santé. Nous avons des capacités physiques, des âges, des états de santé, des obligations et des possibilités

différents. De plus, le nombre de pas ne décrit ni toutes les formes d'activité physique ni leur intensité. Considérer automatiquement un seuil unique comme une obligation quotidienne peut donc conduire à des décisions inadaptées. C'est particulièrement vrai lorsque vous essayez de l'atteindre malgré une maladie, une douleur, un épuisement ou des recommandations médicales limitant l'effort.

Cela ne signifie pas qu'un objectif chiffré soit toujours inutile. Pour de nombreuses personnes, il représente une aide pratique. Il permet de remarquer de longues périodes d'inactivité et encourage à bouger davantage. L'important est toutefois qu'il reste une proposition que l'on peut modifier, et non un ordre prononcé une fois pour toutes. Si vos capacités ont changé, votre objectif peut changer lui aussi. Inutile de remplir une demande en trois exemplaires ou de fournir un dossier prouvant que la semaine précédente a été difficile.

Un bon test consiste à vous demander si vous êtes capable d'accepter consciemment une journée en dessous de votre objectif. Sans chercher à rattraper le retard, sans vous justifier et sans promettre d'accomplir le double le lendemain. Si cette seule idée provoque une forte résistance, il peut être intéressant d'y voir une indication de la pression que vous ne remarquiez peut-être pas auparavant.

Le premier changement ne demande pas un seul pas supplémentaire

Pour commencer, essayez pendant quelques jours d'observer le moment où votre résultat commence à influencer vos décisions. Vous n'avez pas besoin d'abandonner les mesures ni de modifier votre activité habituelle. Faites simplement attention à ce qui se passe

entre le moment où vous regardez l'écran et celui où vous agissez. Voyez-vous un chiffre que vous acceptez tranquillement comme une information ? Commencez-vous à vous inquiéter ? Ressentez-vous soudain l'obligation de faire quelque chose que vous n'aviez pas prévu quelques instants plus tôt ?

Il peut être utile de noter une phrase concrète, par exemple : « Je voulais me reposer, mais je suis ressorti marcher vingt minutes parce qu'il me manquait des pas. » Ne considérez pas immédiatement cela comme une erreur. Peut-être cette promenade supplémentaire était-elle une décision raisonnable. Cette note vous aidera cependant à voir ce qui l'a réellement motivée. Une autre fois, vous écrirez peut-être : « Je n'ai pas consulté mon résultat et je n'y ai même pas pensé. » Ces deux observations sont précieuses, car elles permettent de distinguer un choix conscient d'une réaction automatique.

Vous pouvez également essayer de décrire une promenade sans utiliser de chiffres. Au lieu de « j'ai fait six mille pas », dites : « Je suis sorti après le travail, j'ai marché tranquillement et je suis rentré moins tendu. » Si rien de particulier ne s'est produit, inutile d'inventer une révélation spirituelle sur un passage piéton. Un simple « j'ai pris un chemin plus long pour aller au magasin » ou « j'avais envie de sortir et je suis sorti » suffit largement. Cet exercice aide à remarquer les aspects de l'activité qui n'apparaissent pas dans les statistiques.

Ne transformez surtout pas cette observation en une nouvelle obligation. Si vous oubliez de noter vos conclusions, ce n'est pas grave. Nous n'allons tout de même pas créer un système supplémentaire dans lequel vous gagnez un point lorsque vous ne consultez pas votre

compteur et en perdez deux lorsque vous le regardez. Ce serait une manière particulièrement élégante de remplacer une pression par une autre.

L'essentiel est de retrouver le droit de porter votre propre jugement. Votre appareil peut vous indiquer combien vous avez bougé. Vous pouvez toujours décider de l'importance que cette activité a eue pour vous. Toutes les promenades ne doivent pas nécessairement être agréables, toutes ne procurent pas une amélioration perceptible du bien-être et chaque journée n'a pas besoin de contenir un exploit particulier. Le mouvement fait parfois simplement partie de la vie, sans qu'il soit nécessaire de le justifier constamment.

La prochaine fois que vous verrez un résultat inférieur à vos attentes, ne vous précipitez pas pour rendre un verdict. Examinez ce qui s'est réellement passé pendant cette journée. Peut-être vous êtes-vous reposé parce que vous en aviez besoin. Peut-être aviez-vous des obligations plus importantes. Ou peut-être votre promenade a-t-elle duré exactement le temps que vous souhaitiez. Votre compteur a fait son travail en affichant des données. Vous n'êtes pas obligé de lui confier également le rôle de juge.

Après tout, même la montre la plus perfectionnée ne sait pas si vous vous êtes arrêté en chemin pour admirer un coucher de soleil. Et si elle le sait, il est grand temps d'avoir une discussion sérieuse sur l'étendue de ses pouvoirs.

Chapitre 2 - Pourquoi ce petit cercle vert a-t-il autant de pouvoir sur vous ?

Il existe une forme particulière de déception que connaissent bien de nombreuses personnes utilisant des applications de suivi d'activité. Pendant dix-neuf jours consécutifs, vous atteignez votre objectif. Chaque soir, vous recevez la confirmation que tout s'est déroulé conformément au programme. Le vingtième jour, vous vous endormez plus tôt que d'habitude. Le lendemain matin, vous découvrez qu'il vous a manqué une petite partie du résultat attendu et que toute votre série a été interrompue. Vous regardez l'écran avec l'expression d'une personne dont on vient d'annuler toute une carrière professionnelle parce qu'elle a oublié de signer la feuille de présence.

Vous comprenez pourtant parfaitement que les dix-neuf journées précédentes n'ont pas cessé d'exister. Vos jambes n'ont reçu aucun message leur annonçant l'annulation de leur activité. Les souvenirs de vos promenades restent réels, et les mouvements que vous avez effectués n'ont pas été effacés par un serveur. Malgré cela, vous éprouvez du regret. Parfois même un regret plus intense que la satisfaction ressentie lors de vos réussites précédentes. Pendant un instant, vous pouvez avoir envie d'abandonner tout votre programme. Puisque la série est interrompue, à quoi bon continuer à faire des efforts ?

Pour comprendre cette réaction, il est utile d'examiner le fonctionnement des objectifs, des récompenses et du sentiment de continuité. Il n'est pas nécessaire de supposer que l'application possède un mystérieux pouvoir d'hypnose sur ses utilisateurs. Il suffit de constater que nous aimons

voir nos progrès, terminer ce que nous avons commencé et recevoir la confirmation d'un travail bien fait. Les concepteurs d'outils numériques savent exploiter ces tendances naturelles en créant des systèmes qui encouragent les utilisateurs à revenir régulièrement. Parfois avec une efficacité remarquable. Et quelquefois avec davantage d'efficacité que ce dont nous avons réellement besoin.

Le plaisir de terminer

Imaginez une barre de progression affichant quatre-vingt-dix-huit pour cent d'une tâche accomplie. La majeure partie du travail est déjà derrière vous, mais votre attention se dirige involontairement vers les deux pour cent manquants. Une barre incomplète peut se révéler étonnamment agaçante. Il en va de même pour un anneau d'activité auquel il manque un petit segment. Vous voyez un cercle presque fermé et vous ressentez l'envie de terminer ce que vous avez commencé. Non parce que votre organisme réclame absolument quelques centaines de pas supplémentaires. Souvent, simplement parce que ce symbole inachevé ressemble à une tâche abandonnée en cours de route.

Ce mécanisme peut être utilisé de manière bénéfique. Lorsque vous avez du mal à trouver la motivation nécessaire pour bouger, voir vos progrès peut vous encourager à sortir. Un petit objectif facilite le démarrage de l'activité, tandis que la confirmation de sa réalisation procure un agréable sentiment d'efficacité personnelle. Le problème apparaît lorsque fermer le cercle devient plus important que la promenade elle-même. Vous risquez alors de prendre des décisions non parce qu'un mouvement supplémentaire est