Résumé original de la rédaction - Tiny Habits / BJ Fogg

Publié le: 2026-10-25

Ce PDF est notre résumé original avec un exemple d’application, pas le livre intégral ni sa reproduction autorisée.

Tiny Habits - BJ Fogg : trouver un point de départ fiable

Fogg associe un comportement nouveau très petit à un moment déjà présent, puis à une reconnaissance positive de son accomplissement. Le repère doit être concret : après avoir fermé l’ordinateur de travail est plus clair que lorsque j’aurai du temps. La version minimale facilite le départ sans interdire d’en faire davantage. Un bon repère peut être plus utile qu’un rappel supplémentaire.

Exemple de la rédaction : un salarié souhaite tenir un journal. Après avoir posé sa tasse dans l’évier, il écrit une réalisation de la journée. Certains jours, une phrase suffit ; d’autres, l’entrée s’allonge. Les deux respectent l’accord. Si ce moment convient mal, il change de repère au lieu d’y voir un défaut de caractère.

Cet exemple est une adaptation indépendante, pas un exercice officiel de Fogg. La reconnaissance positive n’exige ni achat ni récompense élaborée.

1. Choisissez un événement précis qui survient déjà presque chaque jour.
2. Réduisez l’action pour qu’elle reste possible un jour chargé et reconnaissez son accomplissement.

Sources

- BJ Fogg - Tiny Habits
  https://www.bjfogg.com/tiny-habits