

Le paradoxe de l'acrasie

Com-Hom News



Com-Hom est partenaire des entreprises pour fédérer les énergies au service d'une performance durable et responsable

www.com-hom.com

Une histoire de terme ?



Les Grecs avaient déjà pris conscience de cet étrange paradoxe : celui d'agir à l'inverse d'un résultat que l'on souhaite voir advenir. Dans l'instant présent, nous acceptons quelque chose d'agréable, qui se révélera ultérieurement source de désagrément.

Les Grecs ont désigné cet étrange paradoxe par le mot acrasie (du grec acrasia), signifiant « sans pouvoir », que l'on peut également résumer par « sans gouvernance ». La procrastination est l'un de ses dérivés.

L'acrasie est par exemple le quotidien du fumeur : il sait que la cigarette n'est bonne ni pour sa santé ni pour son portefeuille, mais il privilégie le plaisir immédiat.

Nous savons que nous devons changer nos comportements vis-à-vis de la nourriture, de la production alimentaire, de la pollution, du réchauffement climatique, du temps devant les écrans... Malgré les prises de conscience, nous n'y parvenons pas.

Nous choisissons de demander à ChatGPT d'écrire notre article pour le Mag Com-Hom (pour l'avoir à court terme), sans avoir mis en œuvre nos capacités à créer et à forger notre opinion.

Nous décidons de choses importantes pour améliorer notre vie et ensuite, nous ne passons pas à l'acte.

Nous culpabilisons souvent un peu, et négocions ensuite avec nous même le pourquoi : « c'est juste pour cette fois, j'ai passé une mauvaise journée, je trie déjà mes déchets... »

Pour Platon, nous avons tendance à privilégier les plaisirs immédiats et à refuser de sortir de notre confort.

Selon Socrate, la première qualité que nous devons activer est le courage. Le courageux n'est pas celui qui affronte ce qu'il craint, mais celui qui agit selon ce qu'il pense bon.

Vu des neurosciences, nous possédons un "influenceur" très puissant dans notre cerveau, le striatum, responsable du circuit de la récompense et de la sécrétion de la dopamine, parfois appelé "hormone du bonheur". Le striatum joue un rôle essentiel dans notre processus de décision, nettement plus important que

notre raison. Ce qui explique que la connaissance n'a que peu d'impact sur nos choix. Nous privilégions la plupart de temps notre satisfaction immédiate (notre dose de dopamine) à notre connaissance ou décision.

Voici deux pistes pour déjouer notre cerveau :

Connaitre les coûts du changement :

- 🧠 Tout d'abord, il existe le « coût d'entrée ». Ce coût se calcule en estimant combien il est difficile, ou pas, de démarrer une action.
- 🧠 Deuxièmement, on trouve le « coût de maintien » qui s'obtient en estimant s'il est difficile, ou pas, de continuer l'action.
- 🧠 Enfin, nous obtenons « la récompense » dont l'intensité s'adapte en fonction de la vitesse à laquelle je vais la décrocher après avoir effectué une action.

Admettons que vous êtes fumeur et que vous voulez arrêter. Le coût d'entrée est assez simple. Sauter une seule cigarette sera facile. Par contre, dans deux heures, quand l'envie reviendra, le coût de maintien sera beaucoup plus important. Dans cette situation, démarrer l'action est facile, maintenir l'action se trouve être relativement difficile et la récompense - se sentir mieux, mieux respirer - est assez lointaine.

Comment faire pour réduire ces coûts d'entrée, de maintien et obtenir une récompense plus rapide ? Nous pouvons prendre en compte la manière dont nous visualisons les tâches que nous voulons effectuer. Le découpage pourrait nous aider. Par exemple, si vous avez un grand projet à mener, la récompense arrivera dans plusieurs mois. Si vous le découpez en petites parties, il sera plus simple de maintenir l'effort, et les récompenses arriveront plus rapidement.

Le 10/10/10 , Outil proposé par Suzy Welch

L'outil propose de se poser les questions suivantes :

- 🧠 Comment me sentirai-je avec cette décision ?
- 🧠 Quels en sont les impacts ?

à 3 instants différents :

- 🧠 Dans 10 minutes : court terme
- 🧠 Dans 10 mois : moyen terme
- 🧠 Dans 10 ans : long terme



Anne BOLATRE
[Com-Hom](#)

A propos de l'auteur :

Anne BOLATRE : Ma vocation est d'accompagner les personnes et les entreprises vers leur performance tout en étant plus authentiques et heureux au quotidien.

Ingénieur de formation, je m'appuie sur une expérience de 25 ans en entreprise. Après avoir suivi une formation en coaching individuel, d'équipe, et d'organisation, je me suis spécialisée dans l'approche systémique, démarche puissante de diagnostic et d'intervention dans un monde complexe.

Je trouve dans Com-Hom la volonté d'allier nos talents pour proposer à nos clients l'intervention adaptée à leur contexte, avec exigence, que ce soit en matière de performance que de qualité des résultats.



Notre raison d'être est représentée par notre logo : associer les **H**ommes, le **M**anager
Communication et les **M**éthodes au service des **O**bjectifs.

Copyright

Les textes sont la propriété de [Com-Hom](#)
Crédit photographique : [Com-Hom](#), [Fotolia](#)