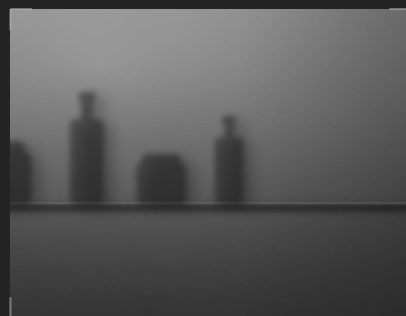


Faut-il vraiment 21 jours pour créer *une habitude* ?

Non : le chiffre est une légende de développement personnel. Les études parlent plutôt de deux à trois mois, et surtout d'ancrage.

CE QUI SE PASSE

La recherche sur les habitudes montre une large variabilité, autour de soixante-six jours en moyenne. Ce qui accélère : un déclencheur fixe, un geste simple, une tolérance aux ratés.



CE QUI MARCHE



01 · Plutôt deux à trois mois

La science situe l'automatisme bien après trois semaines.



02 · L'ancrage bat la durée

Un déclencheur fixe installe mieux que le calendrier.



03 · Réduire la friction

Produit visible, geste court : l'habitude aime la facilité.



04 · Rater sans abandonner

Un dimanche manqué n'annule pas les précédents.



LE GESTE KESSLER

Dimanche, 21 h, trois gestes : le protocole Kessler applique la vraie recette de l'habitude, pas la légende. kesslergrooming.com.