



Mission : pirater ses habitudes

Fiche apprenant · Parcours oral et interactif de 90 minutes

Objectif : défendre un choix, formuler des hypothèses, nuancer une opinion et projeter les conséquences d'une habitude.

Votre mission

Un système informatique du futur a analysé vos automatismes. Il affirme qu'une seule habitude modifiée aujourd'hui pourrait produire un effet en chaîne dans votre vie. Vous devez identifier cette priorité, la défendre et construire une règle réaliste pour trente jours.

Objectifs de langue

Compétence	Vous allez...
Argumenter	donner deux arguments, une objection et une concession.
Hypothèse	utiliser si + présent / imparfait / plus-que-parfait.
Nuance	employer le conditionnel, le subjonctif et des connecteurs.
Interaction	réagir rapidement, négocier et reformuler.

Parcours de 90 minutes

Temps	Mission	Production attendue
0-10 min	Détecteur de mensonges	réponse immédiate + justification

Temps	Mission	Production attendue
10-25 min	Avocats des habitudes	persuader et concéder
25-40 min	Tribunal	défendre un rôle imposé
40-52 min	Tri express	garder, supprimer ou observer
52-67 min	Trois futurs	comparer trois scénarios
67-80 min	Interview du soi futur	questionner et raconter
80-90 min	Enchères finales	négocier une priorité

1. Le détecteur de mensonges

Répondez en moins de trois secondes, puis choisissez l'affirmation qui vous met le plus mal à l'aise.

Affirmation	Plutôt vrai	Plutôt faux
Je consulte mon téléphone dès le réveil.	☐	☐
Je termine toujours ce que je commence.	☐	☐
Je mange parfois lorsque je m'ennuie.	☐	☐
Je fais des listes que je ne relis pas toujours.	☐	☐
Je dors suffisamment.	☐	☐
Je dis souvent : « Je commencerai demain. »	☐	☐
Je passe plus de temps à réfléchir qu'à agir.	☐	☐
J'aime sortir de ma zone de confort.	☐	☐
Je me récompense avant d'avoir terminé.	☐	☐
Je connais mes principaux déclencheurs.	☐	☐
Je confonds parfois repos et évitement.	☐	☐
Je choisis des objectifs trop ambitieux.	☐	☐

L'affirmation la plus inconfortable

2. Les avocats des habitudes

Choisissez un personnage. Il défend son utilité ; vous cherchez à le convaincre de quitter votre vie.

Personnage	Argument de défense
Monsieur Procrastination	Je vous protège du stress immédiat.
Madame Réseaux sociaux	Je vous tiens au courant de tout.
Docteur Café	Sans moi, votre matinée n'existerait pas.
Capitaine Séries	Je vous offre une récompense méritée.
Général Restauration rapide	Je vous sauve quand vous manquez de temps.
Comtesse Perfection	Je vous évite de rendre un travail médiocre.

Réponse en quatre étapes

- Reconnaître une fonction utile : « Certes, vous me permettez de... »
- Nommer le coût : « Cependant, vous me faites... »
- Proposer une alternative : « Si je..., je pourrais... »
- Poser une condition : « Je vous garderais à condition que... »

3. Le tribunal des habitudes

Rôle	Angle de défense
Le juge	décision équilibrée et applicable
Le procureur	conséquences négatives
L'avocat	utilité cachée
Le psychologue	besoin et déclencheur
Le grand-parent	comparaison avec une autre époque
Le soi futur	effets après vingt ans

Habitude jugée : _____

Verdict et conditions :

4. Le tri express

Pour chaque habitude, cochez une catégorie et préparez un argument, une limite et une condition.

Habitude	Garder	Supprimer	Observer
Dormir tôt	☐	☐	☐
Lire	☐	☐	☐
Boire plus d'eau	☐	☐	☐
Faire du sport	☐	☐	☐
Méditer	☐	☐	☐
Marcher	☐	☐	☐
Cuisiner	☐	☐	☐
Économiser	☐	☐	☐
Ranger	☐	☐	☐
Téléphone au réveil	☐	☐	☐
Vidéos courtes	☐	☐	☐
Séries tard le soir	☐	☐	☐

Habitude	Garder	Supprimer	Observer
Sucre	☐	☐	☐
Café	☐	☐	☐
Restauration rapide	☐	☐	☐

5. Trois futurs

Futur A - Aucun changement

Futur B - Un seul changement

Futur C - Transformation globale

6. Interview du soi futur

Question	Notes
Pourquoi as-tu changé ?	
Quelle décision a été la plus difficile ?	
Quel est ton principal regret ?	
Qu'est-ce qui a tout déclenché ?	
Quel conseil donnerais-tu à ton soi de 2026 ?	

7. Pacte de 2036

Choisissez une seule habitude pour trente jours.

Habitude prioritaire : _____

Règle mesurable : _____

Pourquoi cette priorité ?

Objection principale et réponse

Phrase imposée : si + imparfait + conditionnel présent

Phrase imposée : conditionnel passé

Phrase imposée : subjonctif

Grille de réussite

☐ Une priorité claire ☐ Deux bénéfices ☐ Une objection ☐ Une condition réaliste ☐ Quatre connecteurs ☐ Une conclusion mémorable