

L'effet cumulé et le pouvoir des habitudes

Le centime magique !

Si vous aviez le choix entre prendre 3 millions d'euros tout de suite ou avoir 1 seul centime dont la valeur doublerait tous les jours pendant 31 jours, que choisiriez-vous ?

À première vue et avec un certain empressement, il paraît fort probable qu'une majorité de personnes prendrait les 3 millions d'euros car face à cette somme colossale un seul centime semble dérisoire. Faisons néanmoins le calcul pour ceux qui auraient choisi le centime !

Doublons le centime pendant les 5 premiers jours et nous obtenons 16 centimes et pas beaucoup plus au 10^e jour avec une somme de 5,12 €. Au 15^e jour, à mi-parcours, nous avons 163,84 € et nous commençons à regretter notre choix. Au 20^e jour, nous atteignons péniblement les 5243 € et même si la somme est déjà un peu plus rondelette, elle paraît toujours très loin de faire le poids face à l'autre cagnotte car il ne reste que 11 jours avant la fin du deal. Au 25^e jour, nous arrivons à la somme de 167 772,16 € et même si ce montant est important, nous sommes encore loin des 3 millions alors qu'il ne reste que 6 jours.

C'est maintenant que la magie de l'effet cumulé opère. Seulement 3 jours après, le million est atteint au 28^e jour avec un montant de 1 342 177,28 €, et ce n'est qu'au 30^e jour que les 3 millions sont dépassés avec la somme de 5 368 709,12 €. Enfin, le jackpot ne sera décroché qu'au 31^e et dernier jour atteignant un montant colossal de 10 737 418,24 €, soit plus de 3 fois la cagnotte de départ ! (Fig. 1). Mais que s'est-il passé ? Comment expliquer que nous n'ayons pas vu cette cagnotte dès le départ ? Avant de répondre à ces questions, prenons un autre exemple.

Un café à prix d'or !

Et si je vous disais qu'un simple café pouvait valoir le prix d'une voiture, me croiriez-vous ? À première vue, cela semble impossible à concevoir, mais laissons agir l'effet cumulé et faisons le calcul. Imaginons que vous ayez l'habitude de vous offrir quotidiennement un café dans un Starbucks et dont le prix moyen est de 4 €. Au bout de 35 années de carrière vous aurez dépensé la somme incroyable de 51 100 € (4x365x35), une vraie fortune ! En réalité, le calcul est vite fait mais encore faut-il se projeter sur plusieurs années pour prendre conscience de la somme réellement dépensée pour un simple café quotidien (Fig. 2).

C'est donc bien la visualisation de la différence entre une petite somme dépensée quotidiennement et le montant qu'il représente après plusieurs années qui donne cet effet de contraste très impressionnant.

La santé est un cadeau !

Poursuivons notre analyse dans un domaine qui touche le quotidien de notre exercice. Nous avons tous des patients fumeurs en consultation et bien souvent, leurs besoins en soins dentaires sont importants. En bon professionnel de santé, nous nous efforçons de leur expliquer les méfaits du tabac avec une multitude d'arguments médicaux, en espérant leur faire entendre raison et les décider d'arrêter de fumer, d'autant que la pérennisation de nombreux soins nécessite l'arrêt du tabac. Enfin, le montant des honoraires constitue le point de grâce à leur réalisation. Pour pallier cette argumentation, je vous propose d'essayer l'effet cumulé. Prenons

l'exemple d'un homme de 40 ans, fumant 1 paquet de cigarettes, au prix moyen de 10 € par jour, depuis 15 ans.

Voici l'argumentation :

- Monsieur, et si je vous disais qu'arrêter de fumer vous permettra d'avoir une meilleure santé dentaire et vous payera une Ferrari, qu'en penseriez-vous ?
- Je vous propose de faire un calcul, depuis votre première cigarette, votre tabagisme vous a coûté près de 55 000 € (10x365x15) et à ce rythme, vous dépenserez encore la somme de 146 000 € jusqu'à vos 80 ans (10x365x40), et je ne vous parle pas des coûts liés à d'éventuelles autres maladies provoquées par le tabagisme.

- Si vous arrêtez de fumer vous pourriez mettre de côté ces 10 € quotidiennement pour votre santé et avec à la clé, le cadeau de vos rêves... (Fig. 3).

C'est un fait bien réel mais 1 paquet de cigarettes par jour pendant 30 ans coûte le prix d'une Ferrari. Il est évident que cela ne provoque pas en une fois un arrêt brutal et définitif du tabagisme, mais pour avoir très souvent utilisé cet argument avec mes patients, il produit son effet ! Encore une fois, la logique implacable de l'effet cumulé parle d'elle-même.

Perdre du poids sans régime !

Prenons un dernier exemple de notre vie quotidienne, un sujet récurrent qui est souvent vécu comme un cauchemar pour de nombreuses personnes : la perte de poids. Voyons si l'effet cumulé peut nous apporter un éclairage sur ce sujet. Commençons par collecter des données. Selon les diététiciens, nous brûlons en moyenne 2000 calories par jour pour assurer nos fonctions vitales et sociales. Cette valeur est bien sûre une moyenne et va dépendre de notre sexe, de notre âge, de notre activité physique journalière... Pour rester en bonne santé, nous devons apporter à notre organisme la même quantité de calories. En réalité, cet apport peut être compris entre 1500 à 2000 calories par jour sans provoquer de carence. Nous apprenons aussi que 9000 calories représentent 1 kg de masse pondérale.

Dans cet exemple, je ne vais volontairement pas tenir compte de la qualité nutritive des aliments pour simplifier la compréhension du raisonnement. Toutefois il est évidemment indéniable que cette variable doit être prise en compte dans la réalité.

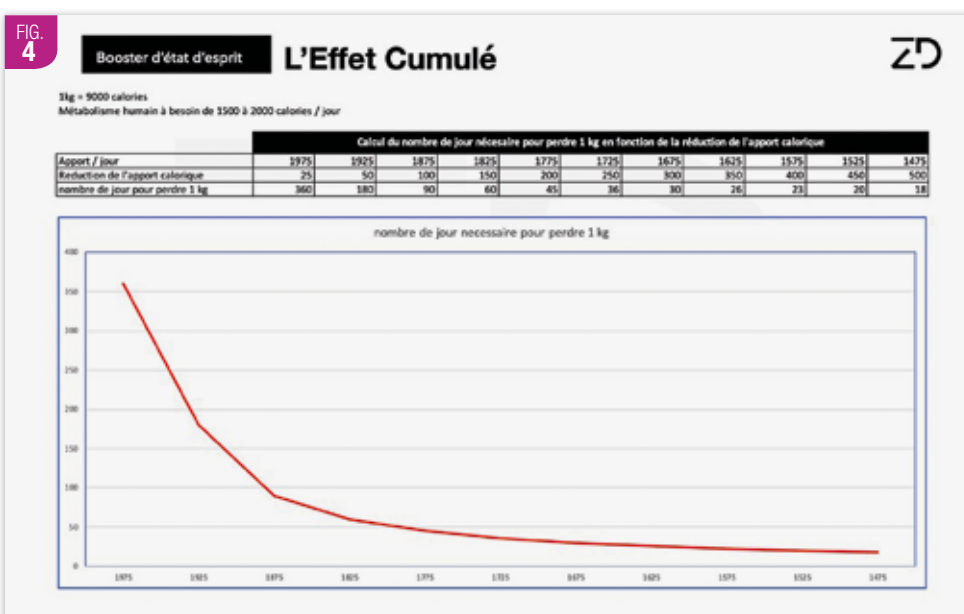
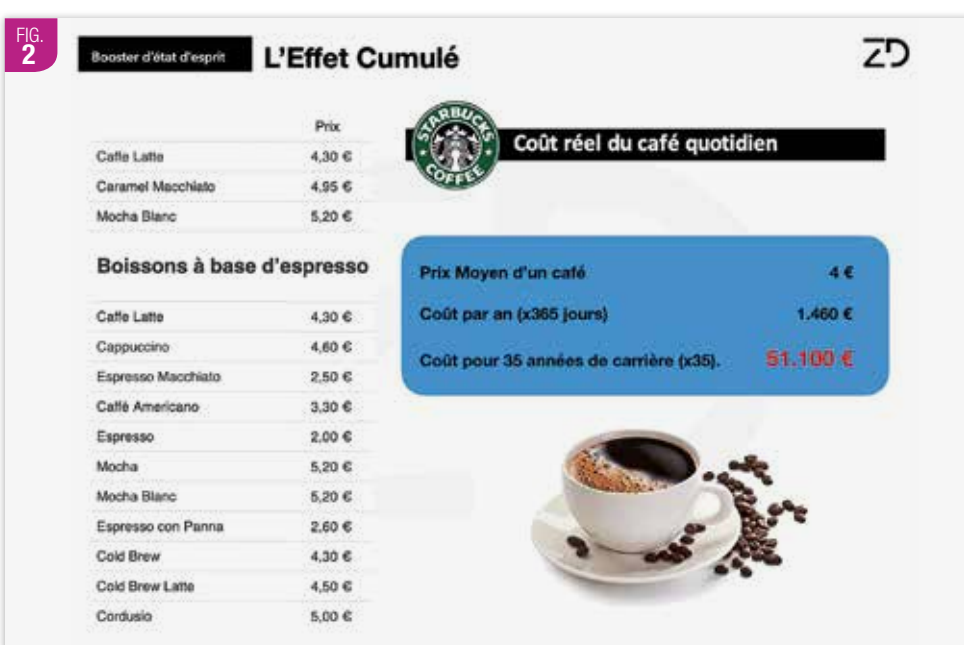
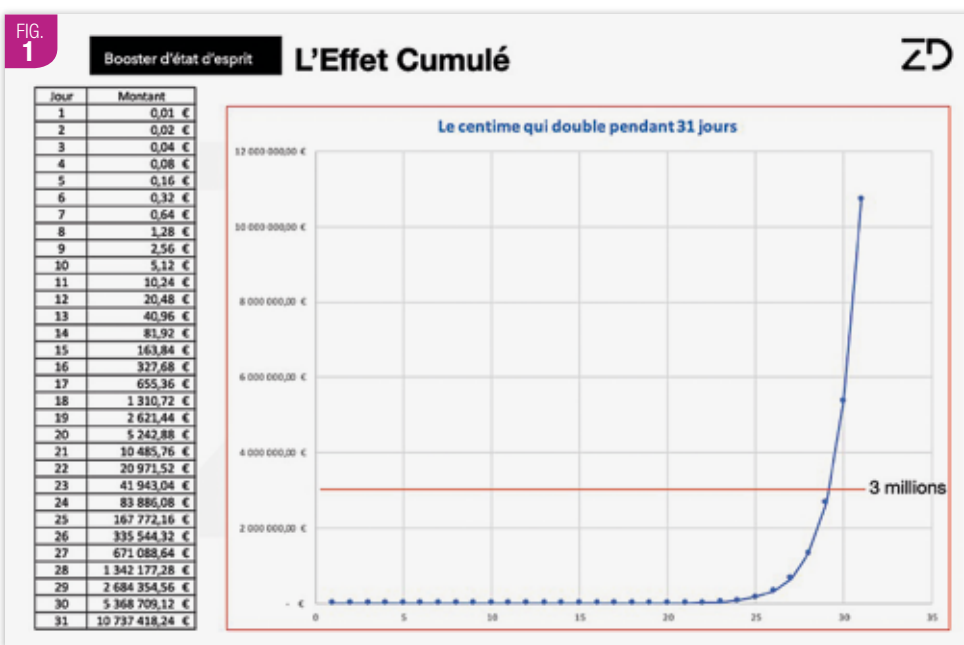
Partant de ces informations, observons ce qui se passerait si nous jouons sur ces données. Au lieu de vous proposer un régime strict en modifiant toute votre alimentation, en changeant les nutriments, en créant une réelle privation et donc une démotivation à long terme,

je vous propose de ne rien changer dans vos habitudes alimentaires mais seulement de réduire très faiblement l'apport calorique journalier. Nous jouons ici sur une seule variable assez facile à contrôler : les quantités. Calculons maintenant le temps nécessaire pour perdre 1 kg en fonction de la réduction de l'apport calorique (Fig. 4).

En réduisant de 25 calories notre apport journalier, soit en supprimant l'équivalent d'un carreau de sucre de notre alimentation quotidienne, on pourra perdre 1 kg en 1 an. Cela représente un seul carreau de sucre. Cela veut dire qu'en réduisant un petit peu les quantités de sucre dans mon café du matin, on peut perdre du poids. Ce qui, vous en conviendrez, est à la portée de tous.

C'est un fait bien réel mais 1 paquet de cigarettes par jour pendant 30 ans coûte le prix d'une Ferrari.

L'effet cumulé sera toujours le résultat de nos décisions





Allons un peu plus loin dans le raisonnement. En diminuant de 50 calories l'apport journalier (soit l'équivalent de 2 carreaux de sucre), le temps nécessaire pour perdre 1 kg est de 6 mois et en doublant encore cette valeur avec une réduction de 100 calories par jour, il passe à 3 mois. Nous commençons à voir concrètement la magie de l'effet cumulé.

Pour information, une canette de coca-cola contient 148 calories et une canette de bière, près de 180. En continuant notre exploration on remarque que 45 jours sont nécessaires pour perdre 1 kg avec une réduction de l'apport calorique journalier de 200 calories et seulement 30 jours pour une réduction de 300 calories. Un pain au chocolat contient près de 290 calories. Donc, sans rien changer à nos habitudes alimentaires et seulement en remplaçant la viennoiserie du matin par un aliment plus sain,

nous arrivons à perdre 1 kg en 1 mois. Vous en conviendrez, nous sommes très loin des régimes contraignants et décourageants sans résultat. Une pomme par exemple représente 50 calories, et donne un apport sucré de qualité avec une satiété plus rapide qu'une viennoiserie. Il est donc clair que ce n'est pas le petit carreau de chocolat que vous mangez le soir avant de dormir qui va faire basculer la balance mais sa répétition qui va, quant à elle, provoquer un tsunami. Pour les plus téméraires, il ne vous faudra que 18 jours seulement pour perdre 1 kg si vous réduisez vos apports caloriques de 500 calories par jour...

Nous pouvons continuer ces exemples à l'infini car L'EFFET CUMULÉ SERA TOUJOURS LE RÉSULTAT DE NOS DÉCISIONS. Nous comprenons maintenant l'importance de nos choix et surtout leur impact

dans notre vie de tous les jours et cela peut très facilement se transposer à tous les domaines, dont celui de notre profession.

L'effet cumulé au cabinet dentaire

Dans notre cabinet, nous avons utilisé à plein régime l'effet cumulé dans le contrôle de nos dépenses et voici un exemple bien précis. Nous avons l'habitude de mettre dans notre salle d'attente des magazines de presse. Cet achat représentait une somme de 50 € par semaine. Il est vrai qu'au regard du CA moyen mensuel d'un cabinet dentaire en France, 273 720 €* en 2017, cette somme peut sembler dérisoire mais faisons tout de même le calcul. En remplaçant cet achat hebdomadaire par l'achat de quelques beaux livres au coût de 200 €, l'économie annuelle réalisée est de 2200 € (50 € x 48

semaines de travail x 5 - 200) mais ce n'est pas tout. Ces magazines terminaient chaque semaine à la poubelle (nous pouvons ajouter l'impact écologique) et cette dépense se renouvelait chaque année durant nos 40 ans de carrière.

Maintenant, voyons le grand pouvoir de l'effet cumulé sur cette habitude. Au bout de 40 ans, le montant dépensé en magazines s'élevait au total à 96 000 €, oui vous avez bien lu... 96 000 € contre 200 € de livres dépensés tous les 5 ans, soit 1 600 €. L'économie totale réalisée s'élève à 80 000 €. Nous ne sommes donc pas loin d'acheter une deuxième Ferrari !

*Selon les données de l'Observatoire de l'activité libérale, organisme dépendant du ministère de l'Économie

L'effet cumulé et le pouvoir des habitudes, issu de la formation Leadership & Management Bienveillant, chez ZENITH Dental Formation.

Comment fonctionne l'effet cumulé ?

Vous l'aurez vite compris, l'effet cumulé n'a pas besoin d'une transformation radicale pour fonctionner et il n'a pas non plus besoin de moyens démesurés.

Si l'effet cumulé était une formule ce serait :

$$\begin{aligned} &\text{Choix minimes (Intelligents et réfléchis)} \\ &+ \\ &\text{Temps} \\ &+ \\ &\text{Persévérance} \\ &= \\ &\text{DIFFÉRENCE RADICALE} \end{aligned}$$

Comment mettre en pratique l'effet cumulé ?

• PRÉPARATION

Vous devez être conscient de vos habitudes et par définition une habitude est une action que l'on fait régulièrement et machinalement, sans vraiment y penser. C'est là que nous devons faire l'effort d'analyser l'impact de nos habitudes sur notre vie. Commencez donc par recenser la liste de vos habitudes dans tous les domaines qui vous sont chers : relation, argent, nourriture, loisir, spiritualité, etc.

• ATTITUDE

Après la prise conscience, il convient d'établir un plan d'actions positives. De manière

toujours très progressive, remplacez vos habitudes « nocives » par d'autres plus saines et engagez-vous sur la durée. À l'aide d'un tableau Excel vous pourrez calculer par avance les résultats espérés.

• ACTION

Enfin, comme nous l'avons déjà vu dans un précédent article, la plus belle des idées ne vaut rien si elle n'est pas suivie d'un passage à l'acte.

Mais pour que l'effet cumulé puisse produire sa magie, le maître mot est la PERSÉVÉRANCE.

PROCHAIN NUMÉRO

« Échec ou réussite, c'est à vous de voir... »

Retrouvez toute notre actualité sur notre site

<https://zenith-dental-formation.fr/>

Et suivez-nous sur les réseaux sociaux



Franck Bellaïche
Fondateur de
Zenith-dental-formation



SÉMINAIRES, TRAVAUX PRATIQUES ET MISES EN SITUATION

En présentiel* à 30 minutes de Paris (95)



ORGANISATION CLINIQUE



ORGANISATION ADMINISTRATIVE



PILOTAGE FINANCIER



LEADERSHIP & MANAGEMENT



DENTISTERIE ESTHÉTIQUE

Hygiène, Asepsie & traçabilité

Protocoles opératoires, bacs et cassettes

Travail à 4 mains & ergonomie

Préparation du bloc opératoire & protocole des chirurgies

Parcours patient, accueil professionnel et 1^{ère} consultation

Présentation des plans de traitement et acceptation des devis NR

Optimisez votre temps & votre agenda

Pilotage Financier de cabinet

Leadership & Management bienveillant

Photographie Dentaire et Portrait

Étude DSD, Mock-up et Vidéo émotion

Isolation & pose de la digue

Inlay - Onlay Préparation, empreintes 3D et collage

Facettes céramiques Préparation, empreintes 3D et collage

CONSTRUISONS ENSEMBLE VOTRE PROJET DE CABINET

Chaque module est disponible individuellement ou en pack. C'est en fonction de vos besoins !

Info et réservation
www.zenith-dental-formation.fr

*Si les conditions sanitaires le permettent, sinon en Webinaire