

Prenez l'habitude des brise-glaces

Ces créateurs de réunions peuvent faire bien plus que vous faire passer à votre discussion.

Amy Jackson

QUAND j'ai lu le livre de Charles Duhigg, *The Power of Habit*, j'ai été étonné de voir comment Dieu a créé notre cerveau pour qu'il soit extrêmement efficace, pour tirer le meilleur parti de notre temps et de notre énergie limités avec le meilleur résultat, tout en créant des habitudes.

L'idée derrière les habitudes est qu'il y a un signal (quelque chose qui nous dit qu'il est temps de commencer une routine), une boucle d'habitude (la routine qui a été ancrée dans notre cerveau) et une récompense (une réponse souhaitée que nous ressentons presque immédiatement).

Alors je vois un cookie aux pépites de chocolat (le signal), je le mange (l'habitude), puis je ressens – du moins pour le moment – une joyeuse ruée vers le sucre (la récompense). Ou le matin, j'entre dans la salle de bain (le signal), je me lave le visage et je me brosse les dents (l'habitude), et je suis prêt à temps sans avoir à réfléchir à ce que je vais faire dans quoi. commande (la récompense).

Un avertissement cependant : une fois que nous ressentons le signal, il est difficile d'empêcher la boucle d'habitude de se produire.

Comment pouvons-nous utiliser le pouvoir de l'habitude à notre avantage dans le ministère en petits groupes ? Les activités brise-glace peuvent constituer un signal important lors de nos réunions en petits groupes. Lorsque nous nous rassemblons et que nous commençons la réunion par un brise-glace (le signal), les membres du groupe partageront leurs réponses respectives et se prépareront pour la discussion qui suivra (l'habitude). La récompense est qu'ils apprendront à mieux se connaître et à vivre un moment de discussion plus ciblé.

Lorsque nous utilisons les brise-glace comme signal, les membres du groupe savent qu'il est temps de s'installer, de se concentrer sur la discussion et de participer. Il signale le début de la réunion et donne un sentiment de normalité et de routine à chaque réunion.

Prenez-vous le temps de briser la glace à chaque réunion ? Ou les sautez-vous parfois ? Pourquoi ?

Trouvez d'excellents brise-glaces en parcourant [notre liste](#).

© 2021 Christianity Today - une organisation à but non lucratif 501(c)(3)

Dezama Jeudi