

La sciences des habitudes

La vie en 2.0. ShowNotes - CCBY -

L'article de revue sur lequel je me suis basé, qui explique le cadre général avec les comportements orientés vers des buts vs dirigés par des signaux -- [Buabang et al., 2024](#)
[Leveraging cognitive neuroscience for making and breaking real-world habits. Trends in Cognitive Science](#)

Les intentions comportementales

Comment formuler et utiliser cet outil simple: si situation X je ferai Y

Revue de la littérature par Sheeran et al. 2024
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10463283.2024.2334563>

Étude comportementale par [Andriaanse et al. 2024](#) qui montre qu'il ne faut pas utiliser d'intentions négatives (si X pas Y) et que cela peut même avoir des effets opposés

L-théanine :

Effet bénéfique sur la cognition et la réduction du stress confirmé par une méta-analyse de [Hidese et al., 2019. Nutrients](#).

Bonus Neuropsychologie: etudes de cas de patients avec lésions frontales

[Le cas Phineas Gage révisé par A. Damasio, 1994](#)

[Le patient EVR](#)

[Le syndrome de dépendance à l'environnement](#)