

# COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Pour diffusion immédiate

Lyon, le 4 août 2026

## **Le premier Baromètre du changement humain révèle que la volonté n'est plus l'explication principale des difficultés à changer**

Une analyse de plus de quarante études et rapports scientifiques montre que le changement humain dépend davantage de systèmes que de la seule volonté.

Pourquoi certaines personnes changent-elles facilement alors que d'autres semblent répéter les mêmes comportements malgré leurs efforts ?

Pour répondre à cette question, **l'Observatoire Moi en Mieux** publie aujourd'hui son premier [Baromètre du changement humain – T3 2026](#), une synthèse indépendante croisant les connaissances issues de la psychologie, des neurosciences et des sciences du comportement.

Contrairement aux enquêtes d'opinion ou aux études produisant de nouvelles données, ce rapport rassemble et met en perspective les principales publications scientifiques et institutionnelles récentes afin d'identifier les évolutions les plus importantes de notre compréhension du changement humain.

Le Baromètre repose sur l'analyse de plus de quarante publications scientifiques, essais randomisés, méta-analyses et rapports de référence publiés principalement entre 2025 et 2026.

---

## **Les cinq principaux enseignements**

Les travaux analysés montrent une évolution commune de la recherche.

La compréhension du changement humain s'éloigne progressivement des explications centrées sur la seule volonté individuelle.

Le Baromètre identifie cinq tendances majeures :

- **Le changement est davantage expliqué par des systèmes que par la seule volonté.**
  - **Les habitudes reposeraient sur plusieurs mécanismes distincts,** notamment la préparation de l'action et son initiation.
  - **Le temps d'écran n'est plus considéré comme l'indicateur le plus pertinent** des difficultés liées aux usages numériques : la perte de contrôle apparaît plus informative.
  - **La santé mentale dépend également de facteurs sociaux,** comme la qualité du lien social, l'environnement ou les conditions de vie.
  - **Plusieurs croyances largement diffusées sont aujourd'hui nuancées** par les données scientifiques récentes.
- 

## Une nouvelle approche du développement personnel

Selon Pascal Martin, fondateur de [Moi-en-Mieux.com](http://Moi-en-Mieux.com) :

« Depuis plusieurs années, les conseils sur le changement personnel reposent souvent sur les mêmes idées : il faudrait davantage de motivation, davantage de volonté ou davantage de discipline. Les recherches les plus récentes racontent une histoire plus complexe, mais aussi plus utile. Notre objectif est de rendre ces connaissances accessibles sans les simplifier à l'excès. »

---

## Une ressource librement réutilisable

Le Baromètre est accompagné :

- Du rapport complet ;
- D'une infographie de synthèse ;
- Des principaux chiffres du trimestre ;
- De la méthodologie ;
- Des références scientifiques utilisées.

Les journalistes, chercheurs, créateurs de contenu et établissements d'enseignement sont autorisés à reprendre les graphiques et les principaux résultats sous réserve de citer la source : [Observatoire Moi en Mieux](http://ObservatoireMoiEnMieux.com)

---

# À propos de l'Observatoire Moi en Mieux

L'Observatoire Moi en Mieux est une initiative indépendante consacrée à l'analyse des connaissances scientifiques sur les mécanismes psychologiques du changement.

Sa mission consiste à croiser les publications scientifiques, les données publiques et les grandes enquêtes afin d'expliquer leurs conséquences concrètes pour le grand public.

Il ne produit pas d'expérimentations originales.

Il transforme des connaissances dispersées en synthèses accessibles, rigoureuses et directement exploitables.

---

## Ressources presse

**Article complet :** <https://www.moi-en-mieux.com/barometre-t3-2026/>

**Rapport :** <https://www.moi-en-mieux.com/tlc/barometre-changement-humain - rapport-T3-2026.pdf>

**Infographie :** <https://www.moi-en-mieux.com/tlc/infographie-T3 2026.png>

**Kit média :** <https://www.moi-en-mieux.com/tlc/kit-media.zip>

---

## Contact presse

**Pascal Martin**

Fondateur de l'Observatoire Moi en Mieux

[www.moi-en-mieux.com](http://www.moi-en-mieux.com)

Contact : [pascal@moi-en-mieux.com](mailto:pascal@moi-en-mieux.com)