

# Faire le suivi des habitudes



Tu peux faire le suivi des habitudes en te servant d'un journal de suivi des habitudes : c'est une façon simple de mesurer ton recours à une habitude. Tu peux suivre les habitudes de plusieurs façons : sur un calendrier mural acheté dans le commerce, dans une table que tu dessines toi-même sur une feuille de papier, dans un journal personnel, ou même dans l'application Notes de ton cellulaire.

## Comment utiliser un journal de suivi

Voici quelques exemples de comment utiliser le Modèle de suivi des habitudes que tu trouveras en page suivante.

### Cesser de vapoter

Si à l'heure actuelle tu vapotes chaque jour de la semaine, demande-toi combien de fois par jour tu vapotes typiquement. À chaque jour où tu vapotes ce nombre de fois mets une croix sur cette date dans la table de suivi. Si tu « brises la chaîne » en vapotant moins fréquemment un jour, ou pendant une série de jours, hachure cette/ces date(s) dans la table. Finalement, si tu ne vapotes pas du tout pendant une journée entière, mets un crochet sur cette date dans la table.

### Augmenter l'activité physique

Définis la quantité d'activité physique que tu veux faire chaque jour de la semaine. À chaque jour que tu réalises ton objectif en matière de quantité d'activité physique, mets un crochet sur la date dans la table. Si tu réalises une partie de ton objectif, hachure la date. Si tu n'es pas physiquement actif pendant la journée, mets une croix sur ces dates.

À la fin de chaque semaine, fais le point sur tes progrès et réfléchis aux tactiques qui marchent bien et celles qui ne marchent pas si bien dans le cadre de tes efforts de tendre vers le but défini. Sur la semaine, même si tu romps une seule fois avec l'habitude malsaine (comme par exemple, fumer) il faut célébrer cette réussite et considérer cette réalisation comme une progression. Si tu romps avec l'habitude au moins une fois durant une journée spécifique (mais non pas pendant la journée entière), hachure la date dans la table. À la dernière page de cette ressource, tu trouveras un code QR pour accéder à une vidéo présentant le concept d'améliorer de 1% chaque jour: bref, si petits qu'ils semblent, ces gains s'additionnent au fil du temps pour devenir quelque chose de bien plus significatif.

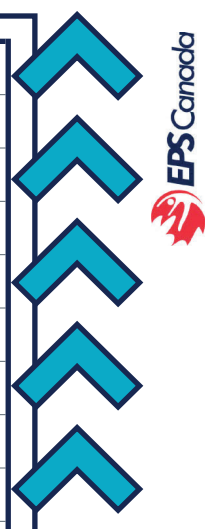
NOM: \_\_\_\_\_  
 MOIS: \_\_\_\_\_

# Suivi des habitudes

Habitudes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

En utilisant ce modèle de suivi des habitudes, tu peux tenir un journal de tes habitudes et des changements de comportements en utilisant le système de notation suivant :

- X A poursuivi l'habitude malsaine
- O A rompu partiellement avec l'habitude malsaine
- ✓ A rompu l'habitude malsaine





## Étendre votre apprentissage



### Réfléchis à tes habitudes

La tenue d'un journal personnel est une excellente façon de suivre tes habitudes, inscrire les pratiques quotidiennes, et développer la conscience de soi. En plus, la tenue d'un journal est susceptible d'augmenter ton sentiment de satisfaction avec la vie et améliorer le bien-être global. Clique sur le bouton pour apprendre comment tenir un journal personnel.



### Une amélioration de 1% par jour

Balaie ce code QR pour visionner une vidéo portant sur la création et le maintien d'habitudes saines qui contribuent au mieux-être.

