

DR 6–GC : Grille des nouvelles habitudes

Les trois principaux éléments liés à l'acquisition de nouvelles habitudes sont la régularité, les récompenses et la motivation. Une habitude doit être quelque chose que vous souhaitez et que vous faites régulièrement sur une période suffisamment longue.

Réfléchissez sur quelque chose que vous aimeriez commencer dès aujourd'hui, quelque chose dont vous souhaiteriez prendre l'habitude. Vous pourriez par exemple souhaiter commencer un programme de marche. L'entraînement aux poids est une autre activité très populaire. Acquérir une habitude équivaut essentiellement à se donner un rythme; il vous faut donc commencer avec une activité pour laquelle vous avez de bonnes chances de réussir. Voyez ensuite pendant combien de temps vous pouvez la maintenir. Rendez-la amusante et donnez-vous des défis!

Acquérir de nouvelles habitudes en six étapes

1. Imprimez cette page. Affichez-la quelque part où vous pourrez la voir tous les jours (p. ex., sur le frigo, près de votre lit ou sur votre bureau).
2. Choisissez l'habitude que vous souhaitez acquérir ou abandonner. Si vous désirez abandonner une mauvaise habitude, essayez de la remplacer par une bonne.
3. À l'aide de crayons marqueurs de couleur, suivez vos efforts en remplissant les cases du graphique.
Rouge = Fait. Bleu = Manqué.
4. L'acquisition de nouvelles habitudes prend généralement trois ou quatre semaines. C'est pourquoi chaque rangée compte 21 cases. Vous pouvez arrêter à la fin de la première rangée et passer à une autre habitude, ou continuer sur votre élan et remplir toute la page (30 semaines)!
5. Ne vous découragez pas si vous ne réussissez pas à 100 %. Réessayez et suivez vos progrès.
6. Rappelez-vous de vous récompenser! Quelques jalons propices aux récompenses sont déjà inscrits sur le graphique.

Insérez ici une image qui représente votre nouvelle habitude ou ses bienfaits.

(suite)

