

# Mise en place d'une bonne habitude



*"L'excellence est un art que l'on n'atteint que par l'exercice constant. Nous sommes  
ce que nous faisons de manière répétée.*

*L'excellence n'est donc pas une action mais une habitude."*

— Aristote.

Merci infiniment d'avoir téléchargé cette fiche ressource.

Dans cette fiche, je vous propose un guide pour mettre en place une nouvelle habitude dans votre quotidien. Vous pouvez piocher dans ces idées celles qui vous conviennent le mieux et ajuster les questions et les étapes si besoin.

J'espère que cette fiche ressource vous sera utile, et en attendant, belle lecture et tout le meilleur pour vos nouvelles habitudes !

Florie.

# Établissez votre POURQUOI



## Bonne habitude à travailler :

Exemple : Courir une fois par semaine.

## Quelle raison vous pousse à mettre en place cette habitude ?

Exemple : Pour être en bonne santé.

## Pourquoi cette raison est-elle importante pour vous ?

Exemple : La santé me donne de l'énergie.



Répétez la question "pourquoi est-elle importante" autant que nécessaire pour arriver à la raison cruciale en accord avec vos valeurs ou priorités :

Exemple : J'ai besoin d'énergie pour écrire mon roman.

## Supprimez une mauvaise habitude



Identifiez une mauvaise habitude qui fait obstacle :

Exemple : Je regarde des vidéos au lieu d'aller courir le dimanche matin.



## Pourquoi perpétuez-vous cette mauvaise habitude ?



Exemple : Je travaillais le samedi quand j'étais étudiante et le dimanche était mon jour de repos.

## Comment pourriez-vous régler la cause de cette mauvaise habitude ?



Exemple : Je ne suis plus étudiante et j'ai d'autres moments de repos.

**Note :** Ce plan peut inclure une stratégie complète pour gérer les émotions remontées à la surface que l'on fuit via cette mauvaise habitude — tenir un journal, en parler, consulter un.e professionnel.le, chercher d'autres moyens de gérer cette émotion...



# Planifiez la nouvelle habitude



Liste de tout ce qu'il vous faut pour démarrer :

A large, empty rectangular box with a dashed border, intended for the user to list items needed to start a new habit.

Exemple : tenue de sport, baskets, pochette pour téléphone, app de course à pieds...



**Quand allez-vous pratiquer cette nouvelle habitude ? :**

Exemple : Le dimanche à 9h30.

**Notez cette habitude dans votre agenda maintenant.**

**Avez-vous besoin de faire quelque chose pour préparer cette habitude ?**

Exemple : Acheter des chaussures de course à pied.

**Si oui, planifiez-le dans votre agenda maintenant.**

**Que pouvez-vous préparer avant de commencer votre habitude ?**

Exemple : Sortir mes affaires de sport la veille au soir.



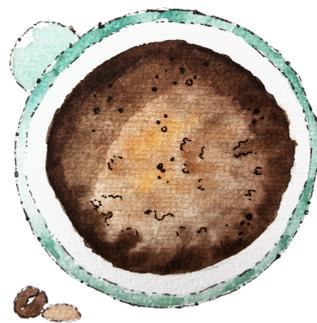
**Extra tip** : Tenez vos engagements envers vous-même pour construire votre confiance en vous. Commencez petit et augmentez à mesure que vous prenez confiance dans votre capacité à vous y tenir...



**Note** : Prendre une nouvelle habitude ne se fait pas du premier coup. Avec cette fiche, vous mettez en place la structure de votre habitude, mais à l'usage, peut-être que vous ne parviendrez pas à la tenir.

C'est OK. Les bonnes habitudes se mettent en place dans nos vies complexes en expérimentant. Si vous ne tenez pas votre habitude, au lieu de vous décourager, abordez l'expérimentation avec curiosité : pourquoi n'avez-vous pas tenu votre habitude ? Manquait-il un accessoire ? L'heure de la journée était-elle inadaptée ? Avez-vous été interrompu.e ?

Prenez ces données en compte pour ajuster les paramètres de votre habitude au fil des semaines, jusqu'à trouver la formule qui vous permet de garder l'habitude sans plus avoir à y penser...



## Merci d'avoir lu cette fiche gratuite !

N'hésitez pas à la partager avec d'autres personnes qui pourraient la trouver utile, mais je vous invite à la garder pour un usage personnel et non commercial.

Pour rester en contact, être au courant de ce que je propose sans le filtre des algorithmes et recevoir des idées créatives, optimistes et slow chaque semaine :

<https://florieteller.com/lettre/>

Pour d'autres ressources gratuites : <https://florieteller.com/ressources/>

Pour soutenir mon art et les contenus gratuits : <https://www.patreon.com/florieteller>

Pour suivre les contenus que je propose :

Articles - <https://florieteller.com/blog/>

Podcast - <https://florieteller.com/podcast/>

Vidéos - [https://www.youtube.com/channel/UCSwIDTPJmrwzDe6US-ptO\\_Q](https://www.youtube.com/channel/UCSwIDTPJmrwzDe6US-ptO_Q)



Florie is a storyteller...

Florie Vine est une artiste plurielle et mentor créative. Elle écrit de la fiction cosy & optimiste et des poèmes sur les joies minuscules de la vie. Elle peint des aquarelles inspirées par les planètes et la géométrie organique de la nature. Florie propose aussi des outils créatifs pour explorer notre vie intérieure.

Vous pouvez retrouver ces ressources slow, créatives et optimistes sur son blog, en podcast et en vidéo.



 <https://florieteller.com/>

 [hello@florieteller.com](mailto:hello@florieteller.com)

 [@florieteller](https://www.instagram.com/florieteller)