



POUR TRANSFORMER TON CORPS & TA VIE

Guide pour adopter de nouvelles bonnes habitudes de vie

Challenge 12 semaines: Des habitudes
qui durent!

- Femme.Fitness -

Guide pour adopter de nouvelles bonnes habitudes de vie

[Challenge 12 semaines: Des habitudes qui durent!](#)

Par Maggie Dumoulin - Femme Fitness

TOUS DROITS RÉSERVÉS. En vertu du Droit Canadien et tous autres lois sur les Droits d'auteur, les parties de ce matériel et son contenu entier servent aux fins personnelles des clients de Femme.Fitness seulement. Aucune partie du matériel partagé lors du [Challenge 12 semaines: Des habitudes qui durent](#), ne peut être reproduite, distribuée, affichée, ni transmise, d'une quelconque façon, pour n'importe quelle autre utilisation sans permission préalable autorisée par l'auteur.

Aucune des données contenues dans le matériel du *Challenge 12 semaines: Des habitudes qui durent*, n'a fait l'objet d'une évaluation par Santé Canada. Ce matériel n'a donc pas pour objectif de déceler, traiter ou prévenir une quelconque maladie. L'information contenue dans ce matériel ne peut en aucun cas servir de substitut ou complément aux conseils d'un professionnel de la santé ni être interprétée comme une pratique de médecine. En ce sens, vous ne pourrez donc pas tenir l'auteur responsable en cas d'abus et/ou de mauvaise utilisation de l'information contenue dans ce matériel. Il en va de même pour les éventuelles complications suite à son utilisation. Les clients utilisateurs de ce matériel, passés et futurs, qui ont recours aux informations sans l'aval d'un professionnel de la santé, doivent assumer la responsabilité de toutes les conséquences.

[Consulter ces conditions d'utilisation](#) pour plus de détails.

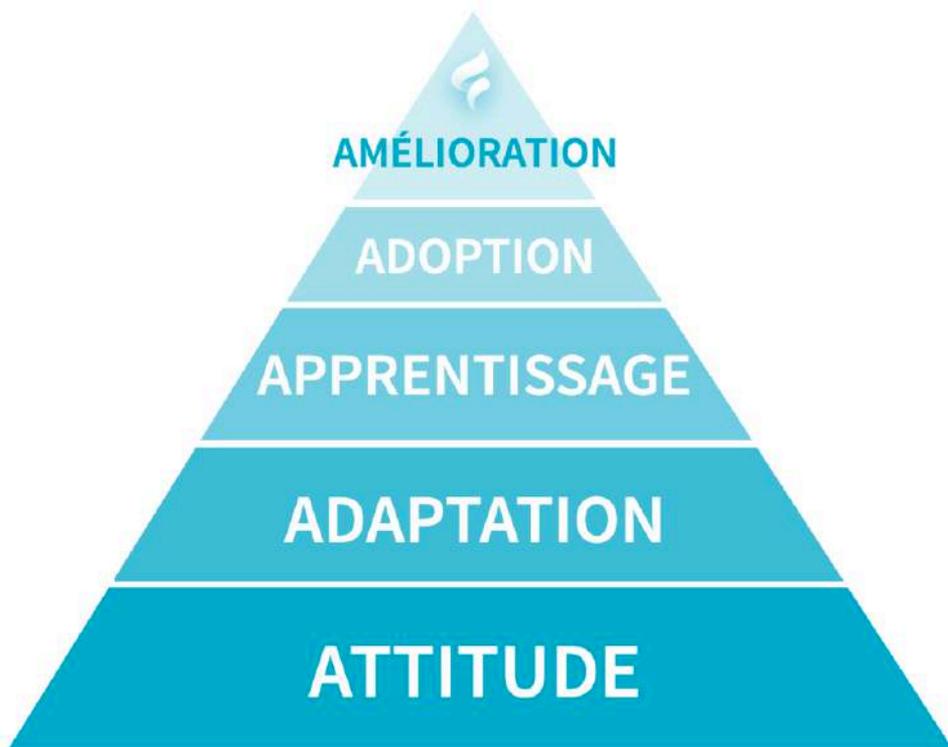
Femme.Fitness

*La motivation te sert de départ,
l'habitude te fait continuer!*

La pyramide de création d'habitudes Femme Fitness

La création d'une nouvelle habitude (*comme l'activité physique, une meilleure alimentation, la méditation...*), passe toujours par 5 étapes. Et chaque étape est bâtie sur la précédente. - *Comme on le fait dans [ce challenge](#).*

Mais t'inquiète, même si tu ne te rends pas à l'étape #5, tu te sentiras déjà mieux puisque nombreuses femmes ne commencent même jamais la première étape.



La pyramide de création d'habitudes Femme Fitness

A1

Étape #1: Attitude

Se fait au niveau de l'attitude, l'état d'esprit, l'énergie, c'est le set up.

- ◆ Phase de préparation [du Challenge](#)
 - ◆ Semaine, Leçon & Mission #1
-

A2

Étape #2: Adaptation

Te mettre à l'action pour la première fois et graduellement. Rendre plus facile le changement d'habitudes avec la science des habitudes et la psychologie comportementale.

- ◆ Programme de transformation #1
 - ◆ Semaines, Leçons & Missions #2 et #3
-

A3

Étape #3: Apprentissage

Apprendre à progresser de façon réaliste et à maintenir des habitudes constantes.

- ◆ Programme de transformation #1 et #2
- ◆ Semaines, Leçons & Missions #4 à #8

A4

Étape #4: Adoption

C'est là que ton 2e souffle commence. Ton nouveau mode de vie fait partie de ton identité. Bien qu'encore fragile, il est plus naturel et automatique.

- ◆ Programme de transformation #2 à #4
 - ◆ Semaines, Leçons & Missions #9 à #12 (et semaines après le [challenge 12 semaines](#))
-

A5

Étape #5: Amélioration

C'est l'arrivée à l'autonomie. Là où tu deviens assez confiante pour améliorer ta routine à ta guise.

Il devient ici presque impossible d'arrêter et plus facile de recommencer quand tu dois le faire.

Ton expérience te permet de jouer avec tes habitudes, d'explorer de nouvelles méthodes, te faire confiance sur ce dont tu as besoin et sur comment réagir malgré les défis de la vie.

Sans pression de performance ni culpabilité et d'une manière propre à toi.

COMMENT ADOPTER DE NOUVELLES HABITUDES



Pour être en meilleure forme, perdre du poids, être plus ferme et en santé, te sentir tout simplement mieux dans ton corps et ta tête... pas la peine de faire de gros changements d'un coup. Même que la science des habitudes conseille d'y aller plus graduellement en commençant si petit qu'il te soit impossible de dire non. Surtout lorsque tu manques de motivation, de temps ou d'énergie OU que ta situation change en court de route et que tu n'arrives plus à tenir les changements ni la routine entrepris. Voici donc comment adopter progressivement de nouvelles habitudes pour qu'elles te durent.

1 Choisir 1 à 2 nouvelles habitudes à intégrer.

Exemple 1

Exercices Physiques



🎯 **Objectif:** 3x40 mins/sem.
🚧 **Actuel:** Rien

Exemple 2

Dodo Tôt



🎯 **Objectif:** Avant 22h
🚧 **Actuel:** 24h-1h am

Exemple 3

Manger Sainement



🎯 **Objectif:** 80% du temps
🚧 **Actuel:** 50% du temps

2 Se fixer un 1e objectif si petit qu'il soit impossible de dire non.

Les petits objectifs servent à rendre plus facile de prendre action, à renforcer ta confiance à réussir et à développer l'habitude qui te permettra d'atteindre et de GARDER tes résultats.

Exemple 1

🎯 **2 minutes d'exercices x 3 jours**



Exemple 2

🎯 **15 minutes plus tôt qu'actuellement**



Exemple 3

🎯 **1 amélioration / 1 aliment plus sain**

Exemples: pâtes blanches par des pâtes de grains entiers OU frites par des patates douces.



3 Le mettre à l'horaire.

Exemple 1

📅 **Tous les lundis, mercredis, vendredis, matins après mon café**

Exemple 2

📅 **Tous les soirs de la semaine**

Exemple 3

📅 **À toutes les épicereries + Tous les restaurants**

4 Rendre l'action plus facile + Créer des rappels.

Exemple 1

Réduire le temps d'activation:

- Dormir avec son linge
- Matériel d'exercice prêt
- Programme fait!

 **Rappel:** Post-it sur la table de nuit ou sur la machine à café.



Exemple 2

Réduire les distractions:

- Fermer les appareils électronique 1h avant
- Notifications à off
- Laisser un livre prêt

 **Rappel:** Mettre une alarme « dodo » 1h avant pour te préparer.

Exemple 3

Réduire les tentations:

- Cacher les aliments à restreindre
- Ne plus acheter de l'aliment #1 à améliorer

 **Rappel:** Indiquer les jours réussis et les jours que non sur un calendrier pour voir la progression.

5 Se mettre à l'action et réussir l'objectif.

Toujours garder cet objectif en tête. Si tu veux et tu peux en faire plus le moment venu, ok, tu peux en faire plus. Mais: SANS PRESSION NI OBLIGATION. Parce qu'il ne faut pas que ton objectif soit affecté par les journées où tu en fais plus. Ce qui veut dire que les journées où tu peux (ou veux) seulement faire l'objectif trouvé à l'étape #2, ça reste une réussite QUAND MÊME!

L'important est de faire le plus régulièrement possible ton objectif de base. C'est comme ça que tu vas créer l'habitude. Si tu te fixes un objectif trop grand, tu risques de te décourager lorsque la motivation sera plus faible ou le temps manquant. C'est là qu'on saute une fois, puis 2, puis 3, 4, 5... oups, plus rien! Et ça semble dont ben dure de changer...

6 Célébrer chaque réussite immédiatement après.

Ton cerveau (bien que plus intelligent) fonctionne comme celui d'un enfant. Chaque fois qu'un enfant se fait féliciter avec enthousiasme parce qu'il a réussi quelque chose (comme un pas de plus), ça le fait se sentir bien et son cerveau enregistre que ce qu'il vient de faire est agréable. Il sera donc plus enclin à répéter cette action. **Et c'est comme ça qu'une habitude se crée plus rapidement!**

Bingo! Tout ce que tu as à faire c'est une action qui te fait sourire, rire, sentir bien dans les secondes suivant l'action de l'habitude que tu essaies de créer. Un « good job la grande! », une mini danse de joie, un saut dans les airs, un sourire sincère à toi-même...

Choisis ta façon de célébrer et fais là chaque fois que tu réussis ton petit objectif!



7 Augmenter l'objectif graduellement.

Quand le premier objectif devient facile et plus automatique, tu peux augmenter l'objectif graduellement pour atteindre l'objectif final. Tu peux aussi choisir ton rythme à l'avance, exemple: augmenter toutes les semaines, à tous les mois, après 3 fois consécutives...

Exemple 1

 **3 minutes d'exercices x 3 jours**

Ajouter 1 minute à toutes les semaines



Exemple 2

 **30 minutes plus tôt qu'au début**

Réduire de 15 minutes l'heure du dodo à toutes les 2 semaines

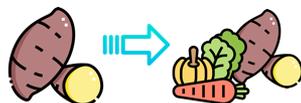


Exemple 3

 **2e amélioration / 2e aliment plus sain**

1 nouvelle amélioration lorsque la précédente est bien assimilée

Exemples: pâtes de grains entiers OU patates douces DIMINUÉES de 20% et remplacées PAR des légumes.



8 Atteindre la constance et ajouter une nouvelle habitude.

Tant que la constance d'une habitude n'est pas atteinte, l'habitude n'est pas créée et tu ne devrais pas tenter d'en intégrer une autre...

Voici des indices qui te permettent de savoir si une habitude est créée:

- Tu ne l'oublies plus, c'est plus automatique (même si ça ne se fait pas tout seul non plus!)
- C'est aussi plus naturel de le faire
- Tu sens que ça fait maintenant partie de ta routine
- Ça fait au moins 1 mois (idéalement 2) que tu es constante à le faire en termes de fréquence, pas de durée (même si ce n'est pas parfait!)



9 Accepter de revenir à des objectifs plus petits lorsque nécessaire.

Comme tu le sais, le moment parfait ne se présente pas souvent... Parfois tu pourras en faire plus, parfois tu devras en faire moins. C'est la vie!

Le seul moyen de garder un mode de vie sain et constant est d'accepter cette réalité et de s'y ajuster. Lorsque le temps, la motivation ou l'énergie manque, reviens à des objectifs plus petits pour continuer à prendre action. Parce que « prendre action » est une habitude, tout comme « NE pas prendre action » l'est aussi. Si tu t'habitues à prendre action, tu t'entraînes à réussir. Mais si tu t'habitues à ne pas prendre action, tu t'entraînes à échouer... et ça devient de plus en plus dure de prendre action.

2 minutes ne paraît pas beaucoup sur une journée, mais c'est énorme sur ta capacité à réussir!

Exemples de petites habitudes selon les 5 piliers Femme FitNESS



Fit pour Fitness: Le meilleur plan d'entraînement est celui en lequel tu crois et avec lequel tu es capable d'être régulière.

N pour Nutrition: La meilleure diète est celle qui ne te donne pas l'impression d'être sur la diète.

E pour État d'esprit & Stress: Ton esprit et ta tête doivent être alignés dans la même direction pour réussir.

S pour Sommeil: Comme pour la musique; la pause est tout aussi importante que la note.

S pour Souplesse: Un corps fort sans flexibilité est rigide et fragile. Un corps flexible sans force est instable et faible.

➔ Voir la liste complète de [170 exemples de petites habitudes pour améliorer les 5 piliers Femme FitNESS ici](#).

➔ Voir tous les détails sur [comment bien créer de nouvelles habitudes, étape par étape ici](#).

6 Exemples Pilier Fitness

<input type="checkbox"/>	Marcher 5 minutes après les repas.
<input type="checkbox"/>	Faire 3 séries d'exercices de musculation le matin.
<input type="checkbox"/>	Faire 15 squats toutes les heures de travail.
<input type="checkbox"/>	Te déplacer à vélo ou à pied plus souvent.
<input type="checkbox"/>	Faire du cardio devant la TV.
<input type="checkbox"/>	Dormir avec ton linge de sport pour le matin.
<input type="checkbox"/>	Voir plus d'exemples ici .

6 Exemples Pilier Nutrition

<input type="checkbox"/>	Prendre 20 minutes pour manger.
<input type="checkbox"/>	Laisser passer 5 minutes lorsque tu as une fringale.
<input type="checkbox"/>	Réduire les aliments à restreindre de 20%.
<input type="checkbox"/>	Remplacer l'alcool par une tisane, de l'eau pétillante.
<input type="checkbox"/>	Ne pas tenir de tentations à la maison.

<input type="checkbox"/>	Remplir ton assiette à moitié avec des légumes.
<input type="checkbox"/>	Voir plus d'exemples ici.

6 Exemples Pilier État d'esprit

<input type="checkbox"/>	S'arrêter et prendre 3 grandes respirations.
<input type="checkbox"/>	Écrire 3 gratitudes par jour.
<input type="checkbox"/>	Penser à 1 chose qui te rend fière tous les jours.
<input type="checkbox"/>	Mettre le travail à off après 18h et la fin de semaine.
<input type="checkbox"/>	Limiter les réseaux sociaux à 20 minutes par jour.
<input type="checkbox"/>	Dire ou écrire quelque chose de gentil à une personne chère, un collègue ou même un étranger à tous les jours.
<input type="checkbox"/>	Voir plus d'exemples ici.

6 Exemples Pilier Sommeil

<input type="checkbox"/>	Prioriser ton sommeil.
<input type="checkbox"/>	Avoir une routine dodo/lever constante.
<input type="checkbox"/>	Fermer tous les écrans 60 minutes avant le dodo.
<input type="checkbox"/>	Prendre un bain ou une douche le soir.
<input type="checkbox"/>	T'acheter des rideaux black out.

Lire 15 minutes avant de fermer les yeux.

[Voir plus d'exemples ici.](#)

5 Exemples Pilier Souplesse

Faire 2 exercices d'étirements chaque fois que tu reviens des toilettes durant le jour.

Faire une salutation au soleil tous les matins.

Faire 2 minutes d'étirements après l'exercice.

Faire 30 minutes de yoga avec des amis au soleil.

Te faire masser tous les 2 mois.

[Voir plus d'exemples ici.](#)

Si ce n'est pas encore fait, inscris-toi au:

 [**Challenge 12 semaines: Des habitudes qui durent!**](#)

Pour transformer ton corps et ta vie avec un mode de vie sain à ton image!