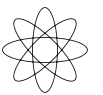




MICRO-HABITUDES + DÉCLENCHEURS FACILES



MODE D'EMPLOI



1



Choisis 1 micro-habitude
simple, courte, répétable

2



Colle-la à 1 déclencheur
Toujours le même

3



Répète 30–60 jours
objectif : répéter, pas “être parfait”

Tu peux changer quand tu veux — mais teste 7 jours avant d'ajuster

DÉCLENCHEURS
UNIVERSELS

Café/thé · brossage de dents · douche · repas ·
voiture/transports · ouverture/fermeture d'ordi · coucher



- 1 min respiration (4-6 / cohérence)
- Épaules + mâchoire relâchées (10 sec)
- Main sur le cœur + "Là, c'est ok."

- 5 min marche (ou 200 pas)
- 30 sec étirements (nuque/dos/hanches)
- 1 verre d'eau

SYSTÈME NERVEUX / RÉGULATION (RAPIDE)

CORPS / ÉNERGIE



CRÉATIVITÉ / FRÉQUENCE

MICRO ACTION

MENTAL / DIALOGUE INTÉRIEUR

- 1 min musique qui recharge
- 1 ligne d'écriture : "Ce que je veux ressentir aujourd'hui"

- "Je remarque... et je re-choisis." (1 recadrage)
- gratitude vraie (10 sec)

RELATIONNEL / SÉCURITÉ

- 1 message (lien / gratitude / soutien)

Mon choix du moment : (à remplir)

Micro-habitude :
Déclencheur :

PLAN B

[Empty rounded rectangle for Plan B]



(si journée compliquée) : version "mini mini" (10 sec)

Si c'est difficile : ton cerveau protège un ancien automatisme. Ton job : répéter.