

-----  
**Pourquoi ?** -----

### **Objectifs et actions spécifiques**

**Semaine 1 :** -----

**Semaine 2 :** -----

**Semaine 3 :** -----

**Semaine 4 :** -----

**6 mois :** -----

**1 an :** -----

**5 ans :** -----

**10 ans :** -----

### **5 raisons pour lesquelles je vais y arriver**

1. -----

2. -----

3. -----

4. -----

5. -----

### **5 façons d'interrompre mon ancien comportement**

1. -----

2. -----

3. -----

4. -----

5. -----

**Anciens comportements**

**Nouveaux comportements**



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

S5 ○○○○○○○○	S6 ○○○○○○○○	S7 ○○○○○○○○	S8 ○○○○○○○○
----------------	----------------	----------------	----------------

S9 ○○○○○○○○	S10 ○○○○○○○○	S11 ○○○○○○○○	S12 ○○○○○○○○
----------------	-----------------	-----------------	-----------------

S13 ○○○○○○○○	S14 ○○○○○○○○	S15 ○○○○○○○○	S16 ○○○○○○○○
-----------------	-----------------	-----------------	-----------------