



*Just Go Pink!*

## FICHE DE CHANGEMENT

**Commence Dès Aujourd'hui À Changer Ta Vie Vers Plus De Santé Et De Bonheur !**

Cette fiche de travail t'aidera immédiatement à commencer et à modifier ton mode de vie. Alors, allons-y !

1. Fais d'abords un instantané de ta vie et de tes habitudes. Imagine ce que ta vie serait si tu avais déjà pris le temps de développer des habitudes plus saines pour remplacer les malsaines actuelles. Écris ce que tu veux faire différemment ou les habitudes que tu veux changer.

**Exemples de changements :**

- Je veux manger plus sainement : ne plus manger après 20 heures (A)
- Je veux devenir végétarien (B).
- Je veux bouger plus : apprendre et faire du yoga 4 fois par semaine. (C)
- Je veux apprendre à méditer : commencez chaque journée par 10 minutes de méditation guidée. (D)
- Je veux réduire mon impact sur l'environnement : apporter mes propres sacs quand je fais mes courses. (E)

2. Pour chacun d'eux, décompose le changement en petits pas que tu sens pouvoir faire... et chaque étape est à voir comme un grand succès. Prends le temps nécessaire pour passer à la prochaine étape, mais garde bien ton but en vue.

**Exemples de petits pas :**

*A) Manger plus sainement - ne pas manger après 20 heures :*

1ère étape : lundi, mercredi, vendredi ;

2ème étape : du lundi au vendredi ;

3ème étape : tous les jours, sauf le samedi ;

4ème étape : tous les jours.

## Exemples (suite)

### B) *Manger plus sainement - réduire ma consommation de viande :*

1ère étape : rechercher et documenter les recettes végétariennes qui me plaisent ;

2ème étape : avoir 1 journée végétarienne par semaine ;

3ème étape : avoir 2 jours de repas végétariens par semaine ;

4ème étape : avoir 3 jours de repas végétarien par semaine ;

5ème étape : avoir 4 jours de repas végétariens par semaine ;

6ème étape : avoir 5 jours de repas végétarien par semaine ;

7ème étape : avoir 6 jours de repas végétarien par semaine ;

8ème étape : être végétarien tous les jours de la semaine, sauf au restaurant ;

9ème étape : éventuellement être végétarien tous les jours de la semaine, pour toujours.

### C) *Bougez plus - faire du yoga :*

1ère étape : visiter les studios de yoga du quartier, demander des références à des amis ;

2ème étape : faire un premier cours de yoga et voir si j'aime ça. Si ce n'est pas le cas, faire un essai avec un autre style ou dans un autre studio, jusqu'à ce que je trouve un style ou un endroit qui me convient ;

3ème étape : aller à un cours de yoga une fois par semaine ;

4ème étape : suivre un cours de yoga deux fois par semaine ;

5ème étape: faire une séance de yoga supplémentaire à la maison une fois par semaine, ce qui porte le total à 3 fois par semaine ;

6ème étape: répéter l'étape 5, ce qui porte le total à 4 fois par semaine.

### D) *Apprendre à méditer :*

1ère étape : rechercher des applications de méditation et en installer une sur mon téléphone. Essayer l'application avec des méditations guidées spécialement pour les débutants. Si je l'aime je continue, sinon j'en essaye une autre jusqu'à ce que je trouve l'application qui me plaise; (nous proposerons aussi dans l'avenir nos propres méditations) ;

2ème étape : essaye différentes petites méditations guidées pour débutants, une fois par jour ;

3ème étape : je me lève 10 minutes plus tôt chaque matin ou avant de m'endormir, je médite avec l'application.

### E) *Réduire mon impact sur l'environnement en évitant d'utiliser des sacs plastique à usage unique :*

1ère étape : fabriquer moi-même ou acheter un certain nombre de sacs réutilisables qui se plient et les mettre dans mon sac à main, ma voiture, mon sac à dos, etc. pour m'assurer que j'ai toujours un(des) sac(s) avec moi et que je n'ai jamais besoin d'en accepter ou d'en acheter en plastique, pour ramener chez moi ce que j'achète.

### 3. Remplir le calendrier

#### Exemple

Semaine 25 A1	Semaine 26 B1	Semaine 27 B2	Semaine 28 E1
Semaine 29 C1	Semaine 30 C2	Semaine 31 A2	Semaine 32 B3
Semaine 33 D1	Semaine 34 D2	Semaine 35 C3	Semaine 36 D3
Semaine 37 A3	Semaine 38 C4	Semaine 39 B4	Semaine 40 A4

Ne sois pas trop exigeant avec toi-même si un jour, tu ne respectes pas le nouveau programme. Fait preuve de compassion. Cela ne veut pas dire que tu as un échec total, cela veut juste dire que tu as échoué une fois. Tu n'es qu'un être humain, alors reprends-toi, souris et continue. N'utilise pas cette mésaventure qui peut arriver de temps en temps comme une excuse pour abandonner !

Comme tu peux le voir dans cet exemple, en moins de 4 mois, tu pourras :

- avoir complètement cessé de manger (grignoter) après 20 heures,
- manger végétarien 3 jours par semaine,
- avoir des cours de yoga deux fois par semaine,
- méditer 10 minutes chaque jour, et
- cessé d'utiliser des sacs en plastique à usage unique pour tes achats.

N'est-ce pas tout simplement génial ??!



Ok, alors c'est à toi de jouer maintenant. Remplis la feuille de changement et commence à faire des changements positifs !  
Commençons avec un maximum de 5 habitudes pour ne pas être débordé.

Pour une aide et une motivation supplémentaire, responsabilise-toi.  
Par exemple, en rejoignant notre groupe Facebook à l'adresse <https://www.facebook.com/groups/JustGoPinkFrancais>  
Dis-nous ce que tu veux changer et comment tu y parviens. Partage ton parcours pour que nous puissions te récupérer quand tu as un problème et nous pourrons fêter ensemble le franchissement d'une étape importante.

Et n'oublie pas : tout changement commence par un petit pas.

## FICHE DE CHANGEMENT

Nom :

Date :

1. Voici les habitudes que je voudrais adopter/changer :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

2. Pour chacune d'entre elles, voici les petits pas que je pense pouvoir faire :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Remplis le calendrier. Le numéro de la première semaine est celui de la semaine en cours.

semaine <i>Remplir la fiche de changement</i>	semaine	semaine	semaine
semaine	semaine	semaine	semaine
semaine	semaine	semaine	semaine
semaine	semaine	semaine	semaine
semaine	semaine	semaine	semaine
semaine	semaine	semaine	semaine

Super ! Tu as fait tout le travail préliminaire. Maintenant, il ne te reste plus qu'à aller jusqu'au bout. N'en fait pas tout un plat, commence juste ton premier petit changement et continue à partir de là.

Fais-nous savoir comment tu t'en sors et si nous pouvons t'aider. Tu peux le faire en nous envoyant un courriel à [contact@justgopink.com](mailto:contact@justgopink.com) et/ou en rejoignant notre groupe Facebook à l'adresse <https://www.facebook.com/groups/JustGoPinkFrancais>

Avec santé et bonheur,

**Karen & Christophe**