

Transformer sa santé, une habitude à la fois

Un outil simple pour garder l'essentiel et passer à l'action, une habitude à la fois.

Stéphanie Julien ND.A. est naturopathe agréée et conférencière.

Elle transmet son savoir avec simplicité et dynamisme à travers ses conférences, webinaires, ses rencontres naturopathiques et son enseignement.

Elle est aussi la voix derrière **LE BALADO DES POSSIBLES**, un podcast inspirant sur les multiples chemins vers une meilleure santé.

Le changement durable

Comment une habitude s'installe

Une habitude se construit par des gestes simples répétés dans un contexte stable, pas seulement grâce à la motivation.

Intention → Comportement → Habitude → Pratique → Identité

Je décide. J'essaie. Je répète. J'ajuste. Cela devient plus naturel.

Avec le temps, l'action demande moins d'effort — comme un sentier qui devient une autoroute.

Votre direction

Votre étoile du nord

Avant de changer une habitude, il faut savoir **où l'on veut aller**.

Votre étoile du nord représente la direction que vous souhaitez donner à votre santé : mieux dormir, retrouver de l'énergie, mieux digérer, vous sentir plus calme ou plus solide au quotidien.

Question repère : Si ma santé s'améliorait dans les prochaines semaines, qu'est-ce que cela changerait concrètement dans ma journée?

Vos priorités

Vos valeurs

Nos valeurs révèlent souvent ce qui a besoin d'être nourri ou remis au centre.

- **Santé** : énergie, sommeil, alimentation, mouvement.
- **Équilibre** : alléger ce qui déborde, retrouver de l'espace.
- **Paix** : réduire le stress, la surcharge et l'agitation intérieure.

Mini-exercice : Choisissez **2 valeurs** importantes en ce moment, puis notez une petite action qui leur ressemble.

Comprendre

Pourquoi c'est difficile

Le cerveau aime ce qui est familier, rapide et peu coûteux en énergie. Les anciens automatismes reviennent donc facilement.

Ce n'est pas un manque de volonté : c'est souvent un plan trop flou, trop grand ou mal adapté à la vraie vie.

PASSER À L'ACTION

Les 5 étapes

Une méthode simple pour transformer une intention en habitude durable.

1. Un objectif clair

Choisissez

un seul objectif santé

à la fois. Formulez-le positivement : « Je veux retrouver... », « Je veux augmenter... ».

Pourquoi cela compte pour moi ?

Comment vais-je le mesurer ? Est-ce réaliste dans les 2 à 3 prochains mois ?

2. Un plan concret

Précisez

quand, où et comment

. Découpez en micro-actions.

Prévoir un déclencheur : « Quand X arrive, je fais Y. »

À quoi ressemble concrètement votre nouvelle routine sur une journée type ?

3. Voir le changement

Imaginez une journée où l'habitude est déjà en place : comment je me sens, ce que je gagne, le type de personne que cela fait de moi.

Mini-exercice : Fermez les yeux 30 secondes et visualisez-vous dans 3 mois.

4. Prévoir les obstacles

Repérez les moments à risque : fatigue, horaire chargé, émotions, imprévus.

Prévoyez un **plan B à 1 %**

: la version mini, mais faisable, de l'habitude.

5. Ajuster sans se juger

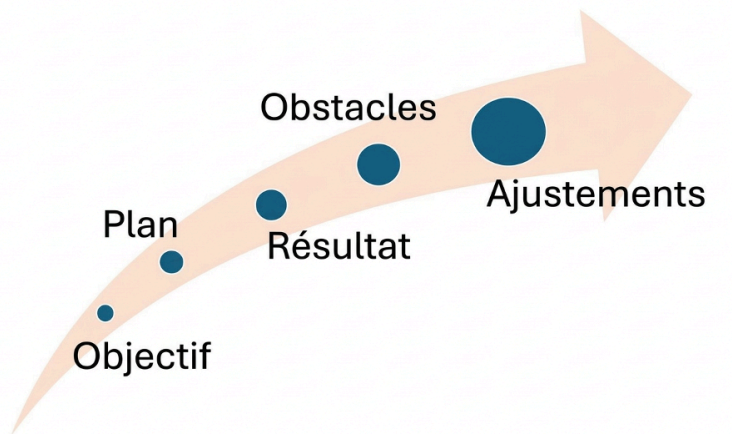
Après 1 à 2 semaines, gardez, simplifiez ou modifiez.

Récompense et soutien

Une habitude tient mieux quand la récompense est **immédiate, simple et agréable**

: cocher sur un calendrier, s'accorder un petit plaisir après, partager une réussite.

Le soutien aide à rester constant : parler de son objectif, se sentir encouragé, être bien entouré.



« Si le plan ne fonctionne pas, on change de plan, pas l'objectif. »

Un rappel important

Un regard d'expert bienveillant, comme celui du naturopathe agréé, peut aider à avancer plus sereinement et à repérer les angles morts.

Espace réflexion

Mon étoile du nord

Mes 2 valeurs du moment

Mon objectif santé pour les 2 à 3 prochains mois

Un petit changement cette semaine

Quand _____, je fais _____.

Mon plan B à 1 %
