



Le suivi d'habitudes sur 66 jours

Une grille calibrée sur ce que la recherche a réellement trouvé — et les six règles qui décident si vous la remplirez.

Les « 21 jours pour former une habitude » ne reposent sur aucune étude. Celle qui existe — Lally et ses collègues suivant 96 personnes construisant une habitude quotidienne — a trouvé que l'automatisme atteignait un plateau après une médiane de 66 jours, avec une fourchette de 18 à 254. Les habitudes simples dans un contexte stable se sont formées le plus vite ; manquer un seul jour ne changeait rien ; en manquer beaucoup, si.

Ce suivi dure donc 66 jours, accueille jusqu'à trois habitudes et place en première page les six résultats qui comptent — petite, ancrée, planifiée, jamais manquée deux fois, suivie, et commencée avec une case déjà cochée. La dernière page est une réflexion hebdomadaire, parce que le suivi n'est pas l'habitude ; l'habitude, c'est ce que vous apprenez du suivi.

Six règles que la recherche soutient

Lisez-les avant d'inscrire une habitude. La règle que la plupart des gens enfreignent est la première.

- ☐ Faites-la plus petite que vous ne le pensez. Dans l'étude, les habitudes se sont formées en répétant une action simple dans un contexte stable ; les comportements complexes ont pris bien plus de temps, et certains ne sont jamais devenus automatiques. ^{[1][2]}
- ☐ Rattachez-la à quelque chose que vous faites déjà — « après m'être brossé les dents », « quand la bouilloire siffle ». Les habitudes sont déclenchées par le contexte, pas par la volonté. ^[3]
- ☐ Écrivez un plan « si... alors » pour l'obstacle que vous pouvez déjà prévoir. Les intentions d'implémentation ont un effet moyen à fort sur le passage à l'acte dans près d'une centaine d'études. ^[4]
- ☐ Ne manquez jamais deux fois. Dans la recherche, un jour manqué n'a pas fait dérailler la formation de l'habitude ; une série de jours manqués, si. ^[1]
- ☐ Cochez la case chaque jour. L'auto-observation est l'un des prédicteurs les plus constants de réussite dans la littérature sur la perte de poids. ^[5]
- ☐ Commencez avec la case du jour déjà cochée. Les personnes à qui l'on montre une progression visible vers un objectif fournissent plus d'efforts pour l'atteindre. ^[6]

Un menu de petites habitudes

Une de cette liste, ou la vôtre. Choisissez quelque chose que vous pourriez faire même dans vos pires journées.

- ☐ Écrire trois lignes sur la journée.
- ☐ Extinction des feux à la même heure.
- ☐ Une marche de dix minutes après le déjeuner.
- ☐ Des protéines au petit-déjeuner.

☐ Cuisine fermée après le dîner — un jeûne nocturne de 12 heures.

☐ Cinq minutes de respiration ou de méditation.

☐ Dix minutes de lumière du jour avant 10 h.

☐ Un message à quelqu'un qui compte pour vous.

La grille de 66 jours

Écrivez l'habitude sous la forme « Après ..., je ferai ... ». Cochez le jour où vous l'avez faite. Le jour 1, c'est aujourd'hui — cochez-le maintenant.

Habitude 1 — après, je ferai

Semaine 1	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐
Semaine 2	8 ☐	9 ☐	10 ☐	11 ☐	12 ☐	13 ☐	14 ☐
Semaine 3	15 ☐	16 ☐	17 ☐	18 ☐	19 ☐	20 ☐	21 ☐
Semaine 4	22 ☐	23 ☐	24 ☐	25 ☐	26 ☐	27 ☐	28 ☐
Semaine 5	29 ☐	30 ☐	31 ☐	32 ☐	33 ☐	34 ☐	35 ☐
Semaine 6	36 ☐	37 ☐	38 ☐	39 ☐	40 ☐	41 ☐	42 ☐
Semaine 7	43 ☐	44 ☐	45 ☐	46 ☐	47 ☐	48 ☐	49 ☐
Semaine 8	50 ☐	51 ☐	52 ☐	53 ☐	54 ☐	55 ☐	56 ☐
Semaine 9	57 ☐	58 ☐	59 ☐	60 ☐	61 ☐	62 ☐	63 ☐
Semaine 10	64 ☐	65 ☐	66 ☐				

Habitude 2 — après, je ferai

Semaine 1	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐
Semaine 2	8 ☐	9 ☐	10 ☐	11 ☐	12 ☐	13 ☐	14 ☐
Semaine 3	15 ☐	16 ☐	17 ☐	18 ☐	19 ☐	20 ☐	21 ☐
Semaine 4	22 ☐	23 ☐	24 ☐	25 ☐	26 ☐	27 ☐	28 ☐
Semaine 5	29 ☐	30 ☐	31 ☐	32 ☐	33 ☐	34 ☐	35 ☐
Semaine 6	36 ☐	37 ☐	38 ☐	39 ☐	40 ☐	41 ☐	42 ☐
Semaine 7	43 ☐	44 ☐	45 ☐	46 ☐	47 ☐	48 ☐	49 ☐
Semaine 8	50 ☐	51 ☐	52 ☐	53 ☐	54 ☐	55 ☐	56 ☐
Semaine 9	57 ☐	58 ☐	59 ☐	60 ☐	61 ☐	62 ☐	63 ☐
Semaine 10	64 ☐	65 ☐	66 ☐				

Habitude 3 — après, je ferai

Semaine 1	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐
Semaine 2	8 ☐	9 ☐	10 ☐	11 ☐	12 ☐	13 ☐	14 ☐
Semaine 3	15 ☐	16 ☐	17 ☐	18 ☐	19 ☐	20 ☐	21 ☐
Semaine 4	22 ☐	23 ☐	24 ☐	25 ☐	26 ☐	27 ☐	28 ☐
Semaine 5	29 ☐	30 ☐	31 ☐	32 ☐	33 ☐	34 ☐	35 ☐
Semaine 6	36 ☐	37 ☐	38 ☐	39 ☐	40 ☐	41 ☐	42 ☐
Semaine 7	43 ☐	44 ☐	45 ☐	46 ☐	47 ☐	48 ☐	49 ☐
Semaine 8	50 ☐	51 ☐	52 ☐	53 ☐	54 ☐	55 ☐	56 ☐
Semaine 9	57 ☐	58 ☐	59 ☐	60 ☐	61 ☐	62 ☐	63 ☐
Semaine 10	64 ☐	65 ☐	66 ☐				

Réflexion hebdomadaire

Deux minutes le dimanche. La troisième colonne est la seule qui doit être remplie.

	Qu'est-ce qui a facilité ?	Qu'est-ce qui a gêné ?	Un changement pour la semaine prochaine
Semaine 1			
Semaine 2			
Semaine 3			
Semaine 4			
Semaine 5			
Semaine 6			
Semaine 7			
Semaine 8			
Semaine 9			
Semaine 10			

Comment l'utiliser

- 1
- Choisissez une à trois habitudes — pas plus — et rendez chacune plus petite que ce qui semble utile. « Trois lignes », pas « tenir un journal ».
- 2
- Écrivez chacune comme un ancrage : après une routine existante, la petite action. Puis un plan « si... alors » pour l'obstacle que vous connaissez déjà.
- 3
- Cochez le jour 1 maintenant. Puis cochez chaque jour ; si vous en manquez un, la seule règle est de ne pas manquer le suivant.

- 4 Chaque dimanche, remplissez la ligne de réflexion. La colonne « un changement » est là où le suivi gagne sa place.
- 5 Dans Lamplit, enregistrer la même habitude — une entrée de journal, une nuit, une marche, un jeûne — entretient votre série pour vous, débloque des succès et fait grandir votre Digital Twin. L'application est le suivi qui vous le rappelle.

Vous préférez votre téléphone au papier ?

Le même suivi d'habitudes est intégré à Lamplit, gratuitement : il enregistre les entrées pour vous et réunit sommeil, humeur, alimentation et entraînement au même endroit. Web, iPhone, Android, Apple Watch et Wear OS.

lamplit.ai — compte gratuit, sans carte bancaire

Sources

Lorsqu'un élément repose sur une source précise, le numéro entre crochets y renvoie. Chaque source est accompagnée de son lien.

1. Lally, P., van Jaarsveld, C.H.M., Potts, H.W.W. & Wardle, J. (2010). How are habits formed: modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 998–1009. <https://doi.org/10.1002/ejsp.674>
2. Gardner, B., Lally, P. & Wardle, J. (2012). Making health habitual: the psychology of 'habit-formation' and general practice. *British Journal of General Practice*, 62(605), 664–666. <https://doi.org/10.3399/bjgp12X659466>
3. Wood, W. & Neal, D.T. (2007). A new look at habits and the habit-goal interface. *Psychological Review*, 114(4), 843–863. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.114.4.843>
4. Gollwitzer, P.M. & Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: a meta-analysis of effects and processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 69–119. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(06\)38002-1](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38002-1)
5. Burke, L.E., Wang, J. & Seivick, M.A. (2011). Self-monitoring in weight loss: a systematic review of the literature. *Journal of the American Dietetic Association*, 111(1), 92–102. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2010.10.008>
6. Nunes, J.C. & Drèze, X. (2006). The endowed progress effect: how artificial advancement increases effort. *Journal of Consumer Research*, 32(4), 504–512. <https://doi.org/10.1086/500480>

Dernière révision : 24 août 2026

Ce suivi accompagne des habitudes du quotidien et ne constitue pas un traitement, quelle que soit la pathologie. Si une habitude que vous essayez d'installer ou de rompre concerne des médicaments, un trouble du comportement alimentaire ou une consommation de substances, travaillez avec un professionnel de santé.