

Transformez vos habitudes : Le journal de suivi ABC pour reprendre le contrôle

Comprendre le modèle ABC

- Antécédent : Identifiez le déclencheur précis (heure, lieu, personnes présentes, activité en cours).
- Comportement : Notez la réponse observable et mesurable de votre action.
- Conséquence : Analysez le résultat immédiat ainsi que les effets à moyen et long terme qui maintiennent l'habitude.

Comment remplir votre journal efficacement

- Notez vos pensées et croyances automatiques survenant entre l'antécédent et le comportement.
- Évaluez vos besoins physiologiques non satisfaits (faim, fatigue, stress, solitude) comme déclencheurs cachés.
- Mesurez l'intensité ou la durée du comportement pour suivre objectivement votre évolution.
- Saisissez vos données en temps réel ou immédiatement après l'action pour éviter les biais de mémoire.

Analyse et transformation des schémas

- Réalisez une analyse hebdomadaire pour identifier des schémas récurrents (ex: stress récurrent chaque mardi).
- Testez des comportements positifs alternatifs et notez leur efficacité.
- Établissez un plan d'action concret pour tester un nouvel antécédent ou une nouvelle réponse.
- Valorisez vos progrès en enregistrant systématiquement les comportements positifs essayés.