

# MESURER L'AUTO-EFFICACITÉ

De quoi s'agit-il ?

Mesurer l'auto-efficacité, c'est s'auto-évaluer pour avancer en tirant partie de nos erreurs

1. Le matin (ou la veille au soir), choisissez ou tirez au sort votre carte, décrivez l'habitude à transformer, et dites-vous "je le veux, je le décide"  
Exemple : Cette semaine, je suis le challenge lancé par la carte **VERTE 7** : pas de plat sucré/salé, aucune viennoiserie, aucun gâteau, pas de bonbon, pas de dessert sucré. Juste un petit goûter avec une pomme et une poignée d'amandes et de noix. **Je le veux, je le choisis !**
2. Chaque soir, demandez-vous si vous avez réussi à prêter suffisamment d'attention à votre objectif et si la nouvelle habitude a été mise en place
3. Si oui, coloriez une pastille en vert, si c'est moyen, coloriez la en orange et sinon, le gris du crayon à papier fera très bien l'affaire !
4. Jour après jour, remplissez votre tableau d'auto-efficacité :



5. Attention ! On n'abandonne pas parce qu'on a grisé une case ! Soit on continue sur la même ligne, soit on recommence sur une nouvelle ligne avec l'objectif d'aligner plus de cases vertes !
6. On n'est pas obligé de noter l'objectif sur la feuille, si on l'affiche sur le frigo, on peut même "couper" le titre afin de garder "pour soi" l'objectif du moment : partager son objectif avec les personnes qui nous soutiennent peut être un atout, tout comme cela peut être un problème. À vous de voir !

**Astuces :** Penser à noter le jour au dessus de la case. Et au lieu d'utiliser cette fiche, on peut aussi entourer ou surligner la date du jour sur son calendrier ou son agenda

**Note:** Les personnes qui ont choisi la chrono-nutrition® peuvent utiliser ce tableau en coloriant en vert les journées tip-top chrono, en vert avec un J les journées avec le repas de fête, en orange ou en gris les journées hors cadre.





# MESURER L'AUTO-EFFICACITÉ

De quoi s'agit-il ?

Carte ..... Objectif : .....

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

"LE SUCCÈS, C'EST L'ÉCHEC DE L'ÉCHEC."

DELPHINE LAMOTTE

