



Les Habitudes, Ancrées

*Transformer une bonne intention
en un geste qui tient, jour après jour.*

10 prompts pour choisir une habitude qui compte, l'ancrer dans vos journées, la suivre sans pression, tenir les jours sans et défaire une mauvaise habitude, sans rien installer.

Gratuit pour la communauté SYSTINFO



BON À SAVOIR

L'IA vous coache, vous tenez le cap.

Prendre une bonne habitude n'est pas une affaire de volonté de fer, c'est une affaire de méthode. En 2026, les assistants (ChatGPT, Gemini, Le Chat) et une vague d'applis de suivi (HabitBee, Habit AI, Habidu) savent concevoir une routine, la rappeler, suivre vos progrès et vous relancer. Restent trois règles à garder en tête.

- **L'IA conçoit, vous agissez**

Elle bâtit le plan, le rappel et l'encouragement, mais le geste reste le vôtre. Aucune appli ne prend l'habitude à votre place.

- **Elle ne vous connaît pas**

Donnez-lui votre rythme, vos contraintes et vos échecs passés, sinon ses conseils restent trop généraux pour tenir chez vous.

- **Vos données restent à vous**

Pas de détails de santé sensibles ni de pièces d'identité dans l'IA. Décrivez votre habitude sans livrer ce qui ne la regarde pas.

Le bon réflexe : commencez ridiculement petit, un seul geste que l'IA vous aide à répéter.

systinfo.org · systinfo.ai · blog.systinfo.ai



LA MÉTHODE

Dix prompts, cinq étapes.

Aucune compétence technique n'est requise. Ces 10 prompts vous mènent de l'intention à l'habitude durable : choisir la bonne, l'ancrer dans vos journées, la suivre, tenir quand c'est dur, puis la faire durer et défaire une mauvaise.

Adaptez les crochets à votre cas.

*Chaque prompt suit la même recette : Rôle, Contexte, Tâche, Format.
Copiez la structure, changez les crochets.*

01 Cibler la bonne habitude

· 2 prompts

02 Ancrer dans le quotidien

· 2 prompts

03 Suivre sans se juger

· 2 prompts

04 Tenir les jours sans

· 2 prompts

05 Durer et défaire

· 2 prompts



Le Vrai Objectif

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un coach qui transforme une envie floue en objectif clair.

Contexte : je veux [prendre une bonne habitude] mais je me disperse et j'abandonne vite.

Tâche : aide-moi à choisir UNE seule habitude qui compte et à nommer le pourquoi derrière.

Format : une phrase « je veux [habitude] parce que [raison] », plus deux signes de réussite.

Ce que vous obtenez

Une cible unique et motivante. Vous avancez sur ce qui compte vraiment au lieu de vous éparpiller.



L'Habitude Minuscule

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un spécialiste des petites habitudes faciles à tenir.

Contexte : mon objectif est [habitude] mais il me paraît trop gros pour commencer.

Tâche : réduis-le à une version si petite que je ne peux pas dire non, même un jour chargé.

Format : la version de deux minutes, et comment l'agrandir quand elle sera naturelle.

Ce que vous obtenez

Un premier pas sans effort. Trop petit pour échouer, assez régulier pour s'installer durablement.



Le Bon Déclencheur

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un expert des routines qui accroche une habitude à la vie quotidienne.

Contexte : j'oublie ma nouvelle habitude [habitude] parce que rien ne me la rappelle.

Tâche : aide-moi à l'attacher à un geste que je fais déjà chaque jour, sans alarme.

Format : la formule « après [geste existant], je fais [habitude] », avec trois idées de moments.

Ce que vous obtenez

Un rappel naturel, intégré à votre journée. Plus besoin de volonté, le bon moment arrive tout seul.



L'Environnement Préparé

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un organisateur qui rend la bonne habitude facile et la mauvaise difficile.

Contexte : chez moi, [habitude] demande trop d'étapes et je laisse tomber.

Tâche : propose-moi comment préparer mon environnement pour la rendre évidente et rapide.

Format : trois gestes pour la rendre facile et visible, deux pour éloigner la tentation inverse.

Ce que vous obtenez

Un décor qui travaille pour vous. L'habitude devient le choix le plus simple, sans y penser.



Le Suivi Simple

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un assistant qui conçoit des suivis minimalistes et sans pression.

Contexte : je veux suivre [habitude] sans appli compliquée ni prise de tête.

Tâche : propose-moi un tableau de suivi tout simple, une case cochée par jour réussi.

Format : une grille du mois à imprimer, plus une règle claire pour ce qui compte comme réussi.

Ce que vous obtenez

Une trace visible de vos efforts. Chaque case cochée donne envie de ne pas briser la série.



La Preuve Qui Motive

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un analyste bienveillant qui transforme un suivi en encouragement.

Contexte : je coche depuis [deux semaines] et je ne sais pas si je progresse vraiment.

Tâche : aide-moi à lire mes résultats et à repérer ce qui marche et ce qui coince.

Format : un bilan court, un chiffre de progrès et une petite victoire à célébrer cette semaine.

Ce que vous obtenez

Vos progrès rendus visibles. La motivation revient quand vous voyez le chemin déjà parcouru.



L'Obstacle Anticipé

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un stratège qui prépare les jours difficiles à l'avance.

Contexte : je tiens [habitude] les bons jours, mais je lâche dès qu'un imprévu arrive.

Tâche : aide-moi à prévoir mes obstacles et une porte de secours pour chacun.

Format : trois plans « si [obstacle], alors [mini-version] », pour ne jamais tomber à zéro.

Ce que vous obtenez

Un plan pour les jours sans. Même débordé, vous gardez le fil au lieu de tout arrêter.



La Rechute Pardonnée

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un coach qui aide à repartir sans culpabilité après un écart.

Contexte : j'ai raté [habitude] plusieurs jours et j'ai envie de tout abandonner.

Tâche : aide-moi à comprendre pourquoi, sans me juger, et à reprendre dès aujourd'hui.

Format : la règle « jamais deux fois d'affilée », plus un geste simple pour redémarrer ce soir.

Ce que vous obtenez

Un faux pas n'est pas un échec. Vous repartez vite, et c'est la reprise qui construit l'habitude.



L'Habitude Empilée

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un bâtisseur de routines qui ajoute une brique à la fois.

Contexte : [habitude] est devenue naturelle et je veux en ancrer une nouvelle dessus.

Tâche : aide-moi à empiler une seconde habitude juste après la première, sans me surcharger.

Format : la chaîne « après [habitude acquise], je fais [nouvelle] », et quand la lancer.

Ce que vous obtenez

Une routine qui s'agrandit sans peine. Chaque habitude solide sert de socle à la suivante.



La Mauvaise Habitude Défaite

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un spécialiste qui aide à défaire une habitude qui vous pèse.

Contexte : je veux arrêter [mauvaise habitude] mais j'y reviens sans même y penser.

Tâche : aide-moi à repérer son déclencheur, à le remplacer et à rendre le geste plus difficile.

Format : le déclencheur repéré, une habitude de remplacement, trois freins à ajouter.

Ce que vous obtenez

La prise se desserre. En compliquant le geste et en le remplaçant, la mauvaise habitude s'efface.



MERCI · À VOUS DE JOUER



Une phrase, un grand merci.

Ces fiches vous sont offertes, sans publicité. Notre seule récompense est votre reconnaissance.

Offrez-nous 30 secondes

Prenez un instant pour nous dire merci sur l'un de nos réseaux.
Un mot public, même court, nous encourage à continuer de vous accompagner, conseil après conseil.

Scannez pour nous rejoindre et nous remercier



WhatsApp



Mattermost



LinkedIn



Facebook