Fiche pratique · Student Wyckoff · Ma journée

Un suivi mensuel des habitudes

Publié le: 2026-10-25

Choisissez une habitude et indiquez le mois suivi. Dans les lignes 1 à 31, notez l'action réellement effectuée et une brève raison en cas d'absence. Laissez inutilisés les jours qui n'existent pas dans ce mois. Cette fiche sert à observer, sans promettre la formation d'une habitude en un mois. Téléchargez le CSV et ajoutez vos propres notes.

Nom / projet: _____

Complétez les lignes vides avec vos propres exemples.

Mois	Jour du mois	Action prévue	Action réalisée	Observation
	1			
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
	7			
	8			
	9			
	10			
	11			
	12			
	13			

Mois	Jour du mois	Action prévue	Action réalisée	Observation
	14			
	15			
	16			
	17			
	18			
	19			
	20			
	21			
	22			
	23			
	24			
	25			
	26			
	27			
	28			
	29			
	30			
	31			

Sources

- jamesclear.com
  https://jamesclear.com/habit-tracker
- My Day: official product
  https://studentwyckoffshop.app/en
- Loop: official site
  https://loophabits.org/
- Habitica: official site
  https://habitica.com/static/home
- Habitica: official project description
  https://github.com/HabitRPG/habitica