

SEMAINE 2: Le bien-être sur mesure pour vous

Une sélection de ressources soigneusement choisies pour vous aider, vous, votre équipe et votre milieu de travail, à vous épanouir à votre rythme et à votre



Les ressources de cette semaine

1

Défi de 30 jours : Adopter des habitudes saines



Défi des habitudes saines de 30 jours – Un défi de 30 jours conçu pour vous aider à adopter, à maintenir et à célébrer des habitudes saines qui favorisent votre bien-être physique, mental et émotionnel.

2

Modèles de suivi des habitudes



Des modèles de suivi hebdomadaires et mensuels de vos habitudes pour vous aider à rester constant, responsable et motivé tout en mettant en place des routines positives.

3

Cahier d'exercices pour les objectifs SMART



Un guide pratique pour vous aider à établir des objectifs de bien-être qui soient spécifiques, mesurables, atteignables, réalistes, temporels, inclusifs et équitables.

4

Options flexibles pour les défis de bien-être



Une série de défis de bien-être flexibles pouvant être adaptés aux différentes cultures d'entreprise, aux horaires et aux intérêts des employés.

5

Fiches d'objectifs de bien-être personnalisables



Des fiches d'objectifs à remplir qui favorisent la planification du bien-être personnel, l'établissement d'objectifs et l'introspection dans plusieurs dimensions du bien-être.

6

Système de points et de récompenses pour le bien-être



Un système à points qui reconnaît les progrès, encourage la participation et récompense les comportements sains ainsi que l'engagement en équipe.

7

Rencontres hebdomadaires sur le bien-être de l'équipe



Des modèles et des questions simples pour les rencontres hebdomadaires, destinés à favoriser les échanges au sein de l'équipe, à partager les réussites, à cerner les défis et à favoriser le bien-être collectif chaque semaine.

Modèles de suivi des habitudes

LE BIEN-ÊTRE SUR MESURE POUR VOUS

Cette ressource propose des outils personnalisables de suivi des habitudes que les employeurs peuvent utiliser pour favoriser le bien-être de leurs employés, l'adoption d'habitudes saines et la participation au Mois de la santé au travail au Canada.



Adopter les habitudes saines au travail

Le suivi des habitudes est l'un des outils les plus pratiques dont disposent les programmes de bien-être en milieu de travail. Lorsque les employés prennent quelques instants chaque jour pour noter leurs progrès, ils restent concentrés sur leurs objectifs et acquièrent progressivement de l'élan.

POURQUOI ÇA MARCHE

"Le secret de ton avenir se cache dans ta routine quotidienne."

Mike Murdock
Auteur et conférencier

FACILE À METTRE EN ŒUVRE

Ces modèles ne nécessitent aucune formation, aucune technologie ni aucun outil particulier. Que vous les diffusiez en version numérique ou imprimée, ils s'adaptent à tous les milieux de travail.

FONCTIONNALITÉS SOUTENUS PAR CES MODÈLES

- 01 Favorise la sensibilisation**
Aide les employés à repérer les tendances dans leurs comportements quotidiens et à comprendre ce qui favorise leur bien-être.
- 02 Favorise la cohérence**
Un simple bilan quotidien permet d'instaurer une routine et facilite le maintien de choix sains au fil du temps.
- 03 Favorise l'atteinte des objectifs**
Le suivi des progrès accomplis vers un objectif précis permet aux employés de rester concentrés et motivés tout au long du mois d'octobre.
- 04 Favorise la réflexion**
Des questions de réflexion hebdomadaires et mensuelles aident les employés à tirer des leçons de leur expérience et à planifier leurs prochaines étapes.
- 05 Facile à mettre en œuvre à n'importe quel travail**
Convient aux équipes travaillant à distance, en mode hybride ou en présentiel. Vous pouvez partager vos documents en version numérique, imprimée ou via des plateformes internes.



Pour les employeurs, les gestionnaires et les promoteurs du bien-être

Distribuez ces modèles dans le cadre de vos activités organisées à l'occasion du Mois de la santé au travail au Canada, en octobre 2026. Partagez-les par courriel, via Teams ou sur votre intranet, ou imprimez-les pour les distribuer en personne. Aucune animation n'est requise.

Comment utiliser ces modèles

Ces modèles ont été conçus pour offrir une flexibilité maximale. Les employeurs peuvent les distribuer sous forme numérique ou imprimée. Vous trouverez ci-dessous des directives pour une mise en œuvre efficace.

01

Sélectionner et distribuer

- Choisissez le format de fiche de suivi qui correspond le mieux aux besoins de votre équipe
- Imprimez-la ou partagez-la numériquement par courriel ou via des plateformes internes
- Présentez-la lors d’une réunion d’équipe ou d’une séance d’information sur le bien-être

02

Suivre les progrès

- Les employés cochent chaque jour où ils ont respecté l’habitude qu’ils se sont fixée
- Les cases de bilan hebdomadaire encouragent une auto-évaluation régulière
- Les colonnes consacrées à la fin de semaine sont visuellement distinguées pour plus de clarté

03

Réfléchir et maintenir

- Utilisez le modèle de réflexion à la fin du mois
- Identifiez les obstacles et élaborer des stratégies pour le mois prochain
- Partagez des données anonymisées avec la direction afin d’orienter la stratégie en matière de bien-être

MODÈLES INCLUS

Modèle A

Suivi hebdomadaire des habitudes

Un outil de suivi ciblé de 7 jours, idéal pour adopter de nouvelles habitudes. Il comprend un espace pour trois habitudes à suivre simultanément, avec des cases à cocher quotidiennes et une question de réflexion hebdomadaire.

Modèle B

Tableau des habitudes mensuelles

Un outil de suivi complet sur 31 jours permettant de surveiller la mise en place durable d’une habitude. Il comprend une distinction entre les jours de la semaine et la fin de semaine, des jalons hebdomadaires et des indicateurs de progression.

Modèle C

Bilan de réflexion et des progrès

Un cadre de réflexion structuré pour la revue de fin de mois. Il aide les employés à faire le point sur leurs réussites, les obstacles rencontrés et la planification future afin de maintenir les changements positifs.

SEMAINE 2 – MODÈLES DE SUIVI DES HABITUDES

MODÈLE A · SUIVI HEBDOMADAIRE DES HABITUDES

NOM DE L'EMPLOYÉ

DÉPARTEMENT / UNITÉ D'AFFAIRES

SEMAINE DE

1

Bien-être physique
p. ex., 10 minutes de marche, étirements, objectif d'hydratation

Mon habitude:

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM

2

Bien-être psychologique
p. ex. : pause de pleine conscience, souper sans écran, exercice de gratitude

Mon habitude:

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM

3

Bien-être social
p. ex. : rencontre entre collègues, souper d'équipe, séance de mentorat

Mon habitude:

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM

RÉFLEXION HEBDOMADAIRE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine?

Qu'est-ce que je vais modifier la semaine prochaine?

● La constance renforce la confiance. Concentrez-vous sur les progrès, pas sur la perfection.

SEMAINE 2 – MODÈLES DE SUIVI DES HABITUDES

MODÈLE B • TABLEAU DES HABITUDES MENSUELLES •
LE MOIS DE LA SANTÉ AU TRAVAIL AU CANADA • OCTOBRE 2026

NOM _____ DÉPARTEMENT _____

JOURS 1 – 16

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	TOT.
Habitude 1 p. ex., objectif d'hydratation quotidien																	/16
Habitude 2 p. ex., exercice de respiration consciente																	/16
Habitude 3 p. ex., marche ou pause active																	/16
Habitude 4 p. ex., une pause midi sans écran																	/16
Habitude 5 p. ex., pratique de la gratitude ou de la réflexion																	/16

JOURS 17 – 31

	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	TOT.
Habitude 1 p. ex., objectif d'hydratation quotidien																/15
Habitude 2 p. ex., exercice de respiration consciente																/15
Habitude 3 p. ex., marche ou pause active																/15
Habitude 4 p. ex., une pause midi sans écran																/15
Habitude 5 e.g., Gratitude or reflection practice																/15

☐ Incomplet ☒ Accompli ☐ Fin de semaine ☐ Jalon hebdomadaire

RÉSUMÉ MENSUEL DES RÉALISATIONS

TOTAL DES HABITUDES RÉALISÉES

MEILLEURE SÉRIE (JOURS)

TAUX DE RÉALISATION

/ 155

%

● Cochez chaque case lorsque vous avez accompli une habitude. Vérifiez vos progrès à chaque étape hebdomadaire (lignes dorées). Le mois d’octobre 2026 commence un jeudi.

Réflexion mensuelle et bilan des progrès

Utilisez cette page à la fin du mois d’octobre pour faire le point sur votre parcours vers l’adoption de nouvelles habitudes. Il s’agit d’un outil personnel. Il n’y a ni bonnes ni mauvaises réponses. Prenez quelques minutes pour reconnaître vos progrès et planifier la suite.

NOM ----- DÉPARTEMENT -----

1

Succès et réalisations

Quelles habitudes avez-vous maintenues ? Quels changements positifs avez-vous remarqués dans votre bien-être au travail ?

2

Obstacles et défis

Qu’est-ce qui vous a empêché de rester sur la bonne voie ? Y avait-il des schémas ou des situations récurrentes ?

3

Stratégie pour le mois prochain

Quel changement fera la plus grande différence ? Comment allez-vous vous donner les moyens de réussir ?

ENGAGEMENT PERSONNEL • OBJECTIF DU MOIS PROCHAIN

L'habitude ou l'objectif de bien-être que j'aimerais poursuivre ou commencer le mois prochain :

Ressources supplémentaires

Le Mois de la santé au travail au Canada · Octobre 2026

L’adoption d’habitudes saines constitue l’un des investissements les plus fructueux qu’une organisation puisse faire pour son personnel. Nous encourageons les employeurs de partout au Canada à utiliser cette ressource tout au long du mois d’octobre 2026 et au-delà, afin d’aider leurs employés à mener une vie professionnelle plus saine, plus équilibrée et plus épanouissante.

Excellence Canada

La référence canadienne en matière d’excellence organisationnelle, de milieux de travail sains et de normes de rendement. Accédez à des cadres de référence, à des programmes de certification et à des trousse d’outils destinées aux employeurs.

Le Mois de la santé au travail au Canada

Une initiative nationale organisée chaque année en octobre pour célébrer et promouvoir des milieux de travail sains, sécuritaires et solidaires partout au Canada. Téléchargez la Trousse d’outils pour les employeurs et découvrez les activités proposées.

Trousse d’outils pour les employeurs du MSTC 2026

Ce Modèle de suivi des habitudes fait partie des ressources consacrées à l’Acquisition d’habitudes durables, incluses dans la trousse d’outils pour les employeurs du MSTC 2026. Accédez à l’ensemble des activités, des modèles et des guides destinés à votre organisation.