COUNTER APP — TALLY & CLICKER · FICHE À IMPRIMER

# Suivi d'habitudes : totaux hebdomadaires

Comptages quotidiens, total de la semaine par rapport à l'objectif, et un mois en un coup d'œil

## MODE D'EMPLOI

1. Inscrivez chaque habitude et son unité (verres, pages, minutes, fois) ainsi que votre objectif hebdomadaire.
2. Chaque jour, inscrivez le comptage. Le dimanche, additionnez la semaine et cochez si vous avez atteint l'objectif.
3. Reportez chaque total hebdomadaire dans le tableau du mois. Regardez la tendance, pas une seule mauvaise journée.

Nom _____ Semaine du _____

Mois _____

Objectif principal ce mois-ci _____

## CETTE SEMAINE

| Habitude (unité) | Objectif / semaine | Lun | Mar | Mer | Jeu | Ven | Sam | Dim | Total semaine | Atteint ? |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |

## LE MOIS EN UN COUP D'ŒIL (TOTAUX HEBDOMADAIRES)

| Habitude | Objectif / semaine | Semaine 1 | Semaine 2 | Semaine 3 | Semaine 4 | Semaine 5 | Total mois | Note |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |



© 2026 GiveMeMood