

FICHE PRATIQUE | UNE INTENTION, UN ESSAI, UN AJUSTEMENT

Une soirée choisie

Accordez une place à une activité que vous souhaitez vivre. Cette fiche est une proposition souple : vous choisissez le rythme, sans obligation quotidienne ni score.

1. Mon intention

Une activité agréable, une tâche courte ou un temps de repos adapté à mes besoins :

2. Mon déclencheur et mon action

Exemple inventé : après avoir rangé mon repas, je pose mon téléphone à sa place et j'ouvre mon livre. Gardez vos contacts utiles accessibles.

Si [situation ou moment précis] :

Alors je [action observable et faisable] :

3. Ma version minimale

Si mon énergie ou mon temps est limité, quel petit geste ou ajustement me conviendrait ?

4. Mon observation, sans jugement

Qu'est-ce qui a aidé ? Qu'est-ce qui a gêné ? Qu'ai-je envie d'ajuster ?

Un écart renseigne sur le plan et les conditions du moment. Il ne mesure pas votre valeur. Repère de planification : Gollwitzer et Sheeran (2006), référence complète dans le guide.