

Annexe 1 – Pratiques formelles par semaine

Ce tableau te rappelle les pratiques “pilier” de chaque semaine.

Tu peux t’en servir de 2 façons :

- Pendant le programme : pour savoir quoi pratiquer cette semaine.
- Après le programme : pour choisir 1 pratique de base à garder (ou alterner), sans te compliquer la vie.

Rappel “comment choisir” (surtout après les 8 semaines)

- Si tu ne gardes qu’une seule pratique : choisis la plus accessible pour toi.
- Vise la régularité, pas la performance.
- Une pratique courte, faite souvent, vaut mieux qu’une pratique longue... jamais faite.

Semaine	Pratique 1	Durée	Pratique 2	Durée
1	Mini scan corporel	10-15 min	Respiration ancrage	5-10 min
2	Méditation assise respiration + pensées	15-20 min	Scan corporel approfondi	10-15 min
3	Méditation assise “pensées comme des nuages”	15-20 min	Mouvement conscient doux	10-15 min
4	Mouvement conscient – écouter les signaux de stress	15-20 min	Méditation assise “répondre plutôt que réagir”	10-15 min
5	Méditation assise “se tourner vers une difficulté”	20 min	Scan corporel orienté bienveillance	15-20 min
6	Méditation assise – stabilité intérieure / “montagne”	15-20 min	Méditation “lac”	15-20 min
7	Méditation de bienveillance	15-20 min	Marche méditative	10-15 min
8	Méditation de récapitulation	20-30 min	Pratique “de base” choisie	10-20 min

Annexe 2 – Pratiques informelles (1 à 5 minutes par jour)

À quoi ça sert ?

Les pratiques informelles amènent la pleine conscience dans la vie quotidienne (repas, douche, mails, interactions). Elles complètent la pratique formelle et sont particulièrement utiles quand l'énergie est basse ou que la journée est chargée.

Rappel important

Le but n'est pas de "tout faire", mais de créer des micro-retours au présent, encore et encore.

Comment l'utiliser (simple)

- Choisis 1 seule pratique informelle par jour (ou 2 si c'est facile).
- Vise court : 30 secondes à 5 minutes suffisent.
- Quand tu oublies : tu recommences au moment où tu t'en rends compte (sans te juger).
- Astuce : colle-les à un déclencheur ("avant d'ouvrir un mail", "au moment du café", "quand je me lave les mains").

Pratique	Durée	Comment faire (rappel)	Pourquoi (bénéfice)
Manger en pleine conscience (3-5 bouchées)	1-3 min	Choisis 3-5 bouchées. Observe l'odeur, la texture, le goût. Mastique lentement. Si l'esprit part, reviens aux sensations.	Revenir au corps, calmer l'automatisme, retrouver du "présent" même dans une journée chargée.
Activité quotidienne en pleine présence (douche, vaisselle, marche)	3-5 min	Pendant 3-5 minutes, décide que ton seul rôle est d'être là : sensations, mouvements, sons, contact (eau/sol/objets).	Sortir du pilote automatique, créer une pause sans effort supplémentaire.
Pause STOP	30-60 s	<ul style="list-style-type: none">• Stop : j'arrête 1 seconde.• Temps : 1-2 respirations.• Observer : sensations/émotions/pensées.• Poursuivre : je continue avec un petit ajustement (ralentir, dire non, respirer).	Se réguler sur le moment, éviter l'escalade du stress, retrouver un choix.
Noter 1 moment agréable	1-2 min	Repère un moment simple (lumière, musique, sourire, boisson chaude). Note : "Quoi ?" + "Où dans le corps ?" (chaleur, détente...).	Réentraîner le cerveau à voir aussi ce qui nourrit, pas seulement ce qui menace.
Repérer "Nourrit / Épuise"	2-5 min	En fin de journée (ou en cours de journée), note 1 chose qui t'a nourrie et 1 chose qui t'a épuisée (même petit).	Clarifier tes sources d'énergie et de surcharge pour ajuster ton quotidien.
Une petite décision de soin (1 par jour)	1-5 min	Choisis une action très faisable : pause sans écran, verre d'eau, marcher 5 min, dire non, te coucher 15 min plus tôt.	Construire la récupération par petites touches, sans perfectionnisme.

Annexe 4 – Plan de pratique sur 3 mois : tableau + rappel

À quoi ça sert ?

Ce plan t'aide à prolonger le programme sans te surcharger : peu, mais régulier, et adaptable.

Comment le remplir

- Choisis 1 “pratique de base” (assise / scan / marche) et garde-la comme colonne vertébrale.
- Si tu rates : tu reprends simplement (pas de rattrapage héroïque).
- Tu peux cocher sur un calendrier, en gardant la même attitude que pendant le programme : pas de perfectionnisme.

Période	Objectif	Pratique formelle (minimum viable)	Option 1 (si énergie)	Option 2 (si énergie)
Mois 1	Reprendre un rythme doux	10 min, 4 jours / semaine (assise OU scan)	1 marche méditative / semaine	1 pause STOP / jour
Mois 2	Stabiliser + varier légèrement	15 min, 4–5 jours / semaine (assise/scan/marche au choix)	1 pratique de bienveillance / semaine	1 activité quotidienne en pleine présence (3–5 min)
Mois 3	Personnaliser + ajuster	15–20 min, 4–6 jours / semaine (ta pratique de base)	2 marches méditatives / semaine	1 mini-bilan hebdo (3 lignes)

Rappels importants

- “Adapter, interrompre, reprendre” fait partie du chemin.
- La pratique se tisse dans la vie : un geste, une respiration, une décision à la fois.
- Chaque jour où tu reviens est une victoire, même après une période de pause.