

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.