

Annexe 3 – Suivi hebdomadaire (pratique formelle)

Semaine

/8

À quoi ça sert ?

Ce tableau est un repère, pas un outil de performance : il t'aide à voir le fil de ta semaine (même si tu as pratiqué peu).

Comment le remplir

- Remplis en fin de journée (ou d'un seul coup en fin de semaine).
- Note quelques mots seulement (ex. "fatigue", "trop de pensées", "plus calme après").
- Si tu n'as pas pratiqué : écris juste "non" ou laisse vide (sans te juger).
- En situation de stress, note brièvement le déclencheur, les sensations corporelles, les pensées, les émotions et ta réaction

Rappels utiles

- Le but est la **régularité réaliste**, pas de "cocher toutes les cases".
- Même 5 minutes comptent : revenir à la pratique fait partie du programme (y compris après une pause).

Jour	Pratique formelle principale	Durée (min)	Pratique(s) secondaire(s) (optionnel)	Notes / ressenti
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				
Dimanche				