

FICHE DE RECENTRAGE & DÉCISION

STOP. RESPIRE. OBSERVE. CHOISIS. AVANCE.

ÉTAT ACTUEL

- | | |
|---|------------------------------------|
| ☐ Calme | ☐ Bloqué |
| ☐ Dispersé | ☐ En fuite |
| ☐ Stressé | ☐ En boucle |
| ☐ Irrité | ☐ Fatigué |
| ☐ Décision trop rapide | |

Règle : Si je ne suis pas calme, je ne prends pas de grande décision immédiatement.

RESET — 60 SECONDES

- Je relâche les épaules.
- Je détends la mâchoire.
- Je respire lentement 5 fois.
- Je nomme ce qui se passe.

Ex: "Je suis en train de m'énerver."

Ex: "Je suis en train d'éviter quelque chose."

Nommer l'état permet de reprendre la main.

Quelle vérité suis-je peut-être en train d'éviter ?

Est-ce que je résous le bon problème, ou est-ce que je fuis l'inconfort ?

ACTION UTILE OU DISPERSION ?

- ☐ Tâche terminée
- ☐ Décision clarifiée
- ☐ Problème résolu
- ☐ Message envoyé
- ☐ Avancée mesurable
- ☐ Récupération réelle
- ☐ Organisation utile

Règle : Si rien n'est coché, je m'occupe sans avancer.

PROCHAINE ACTION VISIBLE

Quelle est la prochaine action physique visible ?

- | | |
|----------------------|---------------------------|
| - écrire une phrase | - ranger une chose |
| - envoyer un message | - noter pour plus tard |
| - ouvrir le document | - fermer les distractions |

Règle : Une action. Pas dix. Une seule.

GRILLE EXPRESS DE DÉCISION

UTILE ?

- Sert un objectif réel ?
- Produit un résultat concret ?
- Mérite mon temps ?
- Réduit un problème ?

SOUTENABLE ?

- Ai-je l'énergie ?
- Coût mental acceptable ?
- Limites claires ?
- Tenable dans la durée ?

CLAIR ?

- Prochaine étape définie ?
- Périmètre précis ?
- Délai réaliste ?
- Risques identifiés ?

LECTURE RAPIDE

Utile + soutenable + clair = **GO**

Utile + pas soutenable = **GO limité / renégocier**

Utile + pas clair = **Clarifier avant d'agir**

Pas utile + pas soutenable = **STOP**

Soutenable + pas utile = **Secondaire**

Je n'avance pas sur quelque chose de flou, coûteux et peu utile.

FOCUS SUR L'ESSENTIEL. JE CHOISIS LA PROCHAINE ACTION.

Powered by **goodcycle.app** — Application de coaching

Version 0.1 • 14 juin 2026 • AGV01

JOURNAL DE RECENTRAGE

OBSERVER. COMPRENDRE. AJUSTER.

Date / heure :

État :

☐ Stressé

☐ Dispersé

☐ Irrité

☐ Fatigué

☐ Bloqué

☐ En fuite

☐ En boucle

Situation : (Qu'est-ce qui s'est passé ?)

Déclencheur : (Qu'est-ce qui a lancé la réaction ?)

Réaction auto : (Qu'allais-je faire ?)

Intervention

☐ Pause courte

☐ Respiration

☐ Reformulation

☐ Découpage de la tâche

☐ Idée mise au parking

☐ Idée abandonnée

☐ Retour à la prochaine action

Décision prise

☐ Continuer

☐ Arrêter

☐ Reporter

☐ Clarifier

☐ Renégocier

☐ Abandonner

☐ Revenir à la tâche initiale

Leçon / pattern :

Date / heure :

État :

☐ Stressé

☐ Dispersé

☐ Irrité

☐ Fatigué

☐ Bloqué

☐ En fuite

☐ En boucle

Situation :

Déclencheur :

Réaction auto :

Intervention

☐ Pause courte

☐ Respiration

☐ Reformulation

☐ Découpage de la tâche

☐ Idée mise au parking

☐ Idée abandonnée

☐ Retour à la prochaine action

Décision prise

☐ Continuer

☐ Arrêter

☐ Reporter

☐ Clarifier

☐ Renégocier

☐ Abandonner

☐ Revenir à la tâche initiale

Leçon / pattern :

PATTERNS À SURVEILLER

Je m'énerve souvent quand :

Je me disperse souvent quand :

Je fuis souvent quand :

Ce qui marche pour me recentrer :

LE BUT EST DE REPÉRER PLUS VITE, CORRIGER PLUS VITE, REVENIR PLUS VITE.