

Les fiches de travail

Vos 5 fiches pour avancer



Cinq fiches à imprimer et à remplir. Conçues pour accompagner le guide et le parcours 14 jours. Aucune note de performance, aucune pression. Ce sont des outils pour vous, pas des examens.



Fiche 1. Mon suivi 14 jours

Une ligne par jour. Notez sans vous juger, c'est juste pour voir le chemin.

JOUR	MON RESSENTI (0 À 10)	MON PAS DU JOUR	UNE CHOSE POSITIVE, MÊME MINUSCULE
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			

Fiche 2. Ma carte du territoire

D'abord, on observe. C'est l'inventaire des chapitres 12 et 13 du guide. On ne change rien encore. Cette carte deviendra votre plan de reconquête (fiches 3 et 4).

Ce que j'évite (lieux, situations, sensations, activités, distances... et les évitements déguisés en préférences) :

CE QUE J'ÉVITE	DEPUIS QUAND, À PEU PRÈS

Mes béquilles (objets, placements, vérifications, conditions du type "jamais seul", "jamais loin"...):

MA BÉQUILLE	ALLÉGÉE, À MON RYTHME
	☐
	☐
	☐

MA BÉQUILLE	ALLÉGÉE, À MON RYTHME
	☐
	☐
	☐
	☐

Règle d'or. On n'allège jamais quelque chose dont on a réellement besoin sur le plan médical. On allège des béquilles de peur, pas des nécessités.

Fiche 3. Mon échelle des situations

À partir de votre carte, classez les situations évitées de la plus facile à la plus difficile, notées de 0 à 10. On monte un barreau à la fois, en commençant tout en bas, et on répète chaque barreau jusqu'à ce qu'il devienne banal avant de monter. (Chapitre 25 du guide.)

DIFFICULTÉ (0-10)	LA SITUATION	MON PREMIER PAS, EN TOUT PETIT	FAIT LE

Rappels. Trente secondes de plus que ce que la peur voudrait, c'est une victoire. Si on part quand même, on part en marchant. Et on célèbre chaque barreau, même minuscule.

Fiche 4. Mon journal des vagues

À remplir après une vague traversée (pas pendant). C'est votre registre de preuves. C'est lui qui montre, noir sur blanc, que les vagues redescendent toujours et que vous savez de mieux en mieux faire. Très utile à relire les jours de doute.

DATE	OÙ, QUOI	INTENSITÉ (0-10)	CE QUE J'AI FAIT (SOS ? RESTÉ ? PARTI EN MARCHANT ?)	COMMENT ÇA S'EST TERMINÉ

Note. Ce journal n'est pas une surveillance de vos symptômes (on ne guette pas), c'est un bilan d'après-coup, en deux minutes, pour capitaliser les preuves. Si le remplir devient une inquiétude, laissez-le de côté quelques jours.

Fiche 5. Mon plan anti-rechute

À remplir au jour 14, et à garder à portée de main. Le jour où une vague revient après une période de calme, vous n'aurez qu'à le relire. (Chapitre 28 du guide.)

Mes signaux d'alerte (ce qui m'indique que mon tonneau se remplit : fatigue, tensions, sommeil abîmé, je recommence à éviter ou à vérifier...)

Mon plan en cinq gestes, dans l'ordre : 1. Je nomme : c'est une rechute, c'est prévu, ça n'efface rien de ce que j'ai construit. 2. Je traite la vague comme une vague : réflexe SOS, comme d'habitude. 3. Je cherche le tonneau, pas la malédiction. Qu'est-ce qui l'a rempli ces derniers temps ? 4. Je resserre les fondamentaux quelques jours : sommeil, soupir quotidien, caféine en pause. 5. Je suis doux avec moi-même, comme avec un ami qui traverse un creux.

Ce qui m'aide à revenir au calme (tel audio, relire tel chapitre, marcher, telle personne à qui parler...)

Une personne que je peux appeler si j'en ai besoin :

Et je me rappelle qu'une rechute n'est pas un retour à zéro. C'est un jour de pluie dans un climat qui s'est réchauffé. Si ça dure ou si ça s'aggrave, je n'hésite pas à consulter. Demander de l'aide est une force, à n'importe quel moment du chemin.