

Grille « Plan d'action »

Activité prévue	Quand ?	Obstacles anticipés (pensées, émotions, contraintes)	Stratégies	Réalisé ?	Ce que j'ai appris
Activité physique (20 min de marche rapide)	Lundi 18h	Fatigue après le travail; « <i>Je n'ai pas l'énergie</i> »	Me rappeler que 10 minutes suffisent ; préparer mes chaussures à l'avance	Oui, 15 min	Une fois dehors, c'était plus facile que prévu. Commencer est souvent le plus difficile.
Première étape d'un rapport	Mardi 10h	Distractions ; peur de ne pas savoir par où commencer	Couper les notifications ; travailler 15 min puis faire le point	Oui, 20 min	Je n'avais pas besoin de tout faire d'un coup. Une petite étape a permis de me lancer.
Appeler un ami que je n'ai pas vu depuis longtemps	Jeudi 19h	Gêne ; peur de déranger ; tendance à remettre à plus tard	Préparer un court message; me rappeler que je serais content qu'il me contacte	Oui	L'appel s'est bien passé. Mes anticipations étaient plus négatives que la réalité.