

Mon thermomètre d'activation

Observer, choisir une direction, tester un réglage

Le but n'est pas d'atteindre zéro stress, mais un niveau assez utile pour la tâche du moment.

Mon niveau maintenant



0 = très peu mobilisé | 5 = mobilisé et disponible | 10 = débordé

Inscrivez un nombre de 0 à 10

Ce que j'observe

Corps, attention, rythme, gestes, pensées.

Ce que la tâche demande

Plutôt précision, endurance, énergie, calme, vitesse ?

Ma direction

Baisser, augmenter ou maintenir ? De combien environ ?

Mon réglage test

Une action courte, sûre et déjà entraînée.

Après le test

Mon thermomètre d'activation

Exemple rempli : examen écrit

Un même niveau peut être utile pour une tâche physique et trop élevé pour une tâche de précision.

Niveau observé : 8 sur 10



Ce que j'observe

Signes concrets.

Ce que la tâche demande

Exigence dominante.

Ma direction

Choix réaliste.

Mon réglage test

Action choisie.

Après le test

Niveau ressenti : 6,5 sur 10. Je lis plus lentement. Je garde ce réglage et je reviens à la prochaine consigne si l'accélération revient.