

OUTIL D'INTÉGRATION

Ma Boussole

ChronoSense

Observer son rythme, ses ressentis, son évolution



« Votre corps n'est pas votre adversaire. »

21 JOURS POUR OBSERVER LE CHEMIN PARCOURU

STÉPHANIE GERVAIS

Chronobiologie alimentaire

Comment utiliser votre boussole ?

Un rendez-vous avec vous-même à trois moments des 21 jours.

- 1 Commencez au début du parcours, puis recommencez à mi-parcours et à la fin des 21 jours.
- 2 Pour chacun des cinq axes, choisissez le chiffre qui correspond le mieux à ce que vous ressentez aujourd'hui.
- 3 Placez vos cinq points sur le graphique et reliez-les. La forme obtenue représente votre boussole du moment.
- 4 Observez les évolutions sans rechercher une forme parfaite : cette boussole n'est ni une note ni une évaluation.

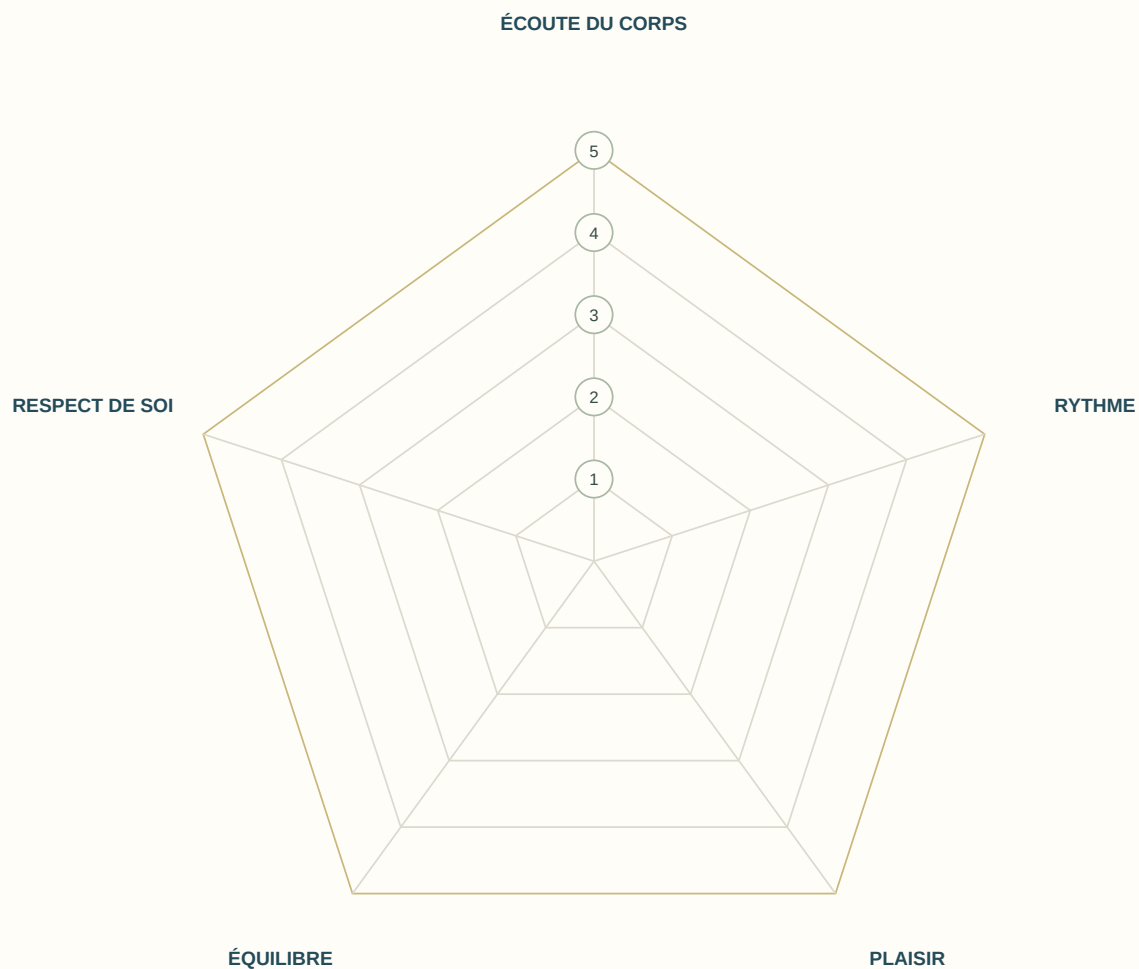
Les cinq directions

Écoute du corps	Je remarque ma faim, ma satiété, mon énergie et mes sensations avec davantage de présence.
Rythme	Ma journée retrouve des repères alimentaires suffisamment réguliers pour me soutenir.
Plaisir	Je peux apprécier ce que je mange et ressentir de la satisfaction, sans rechercher la perfection.
Équilibre	Mes choix me semblent globalement cohérents avec mes besoins et mon quotidien.
Respect de soi	Je prends soin de moi avec souplesse, sans jugement ni culpabilité.

Ma boussole — au début

Aujourd'hui, où en êtes-vous simplement ?

Date : _____



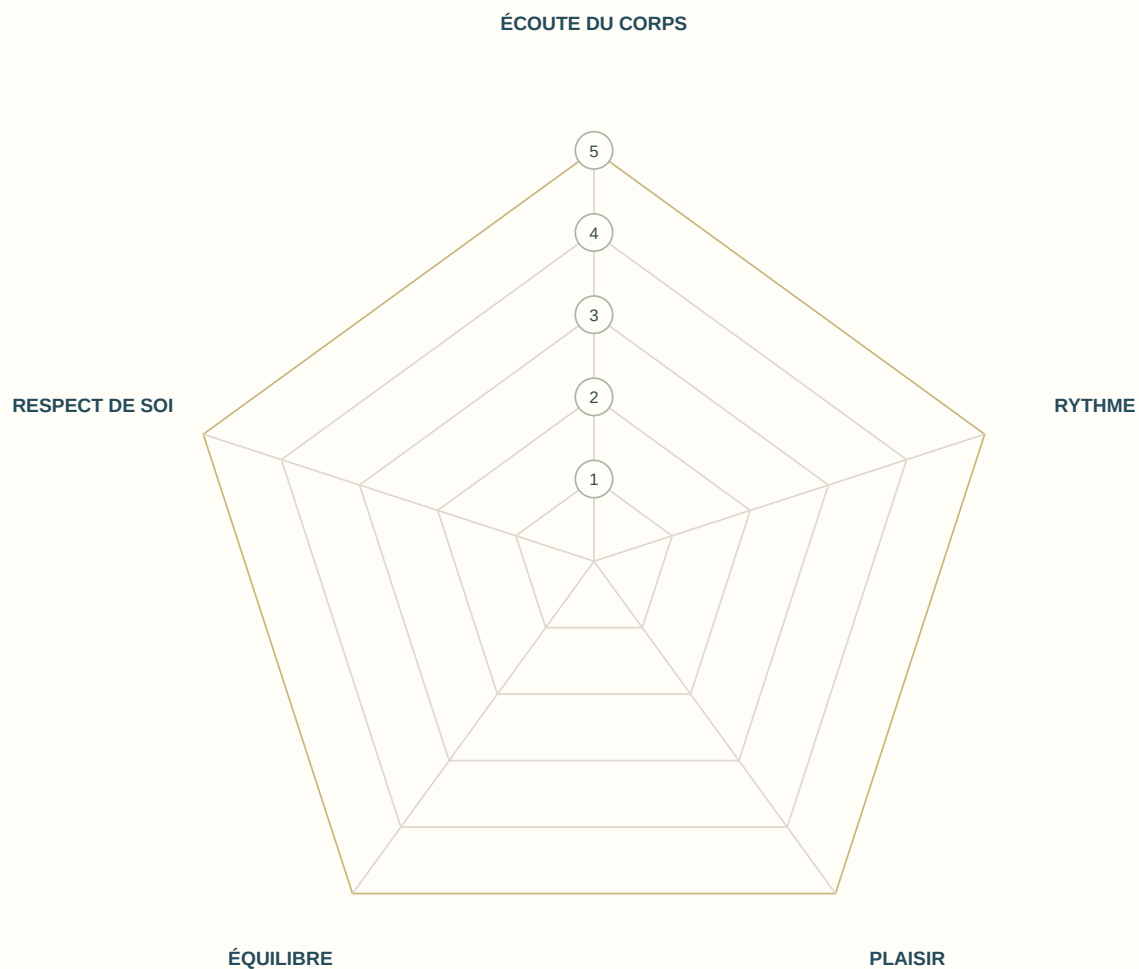
Pour chaque axe, entourez votre note de 1 à 5, puis placez un point au même niveau sur le graphique. Reliez ensuite les cinq points.

1 = très difficile aujourd'hui 2 = encore fragile 3 = en cours d'installation
4 = bien présent 5 = très présent aujourd'hui

Ma boussole — à mi-parcours

Observez ce qui commence à trouver sa place.

Date : _____



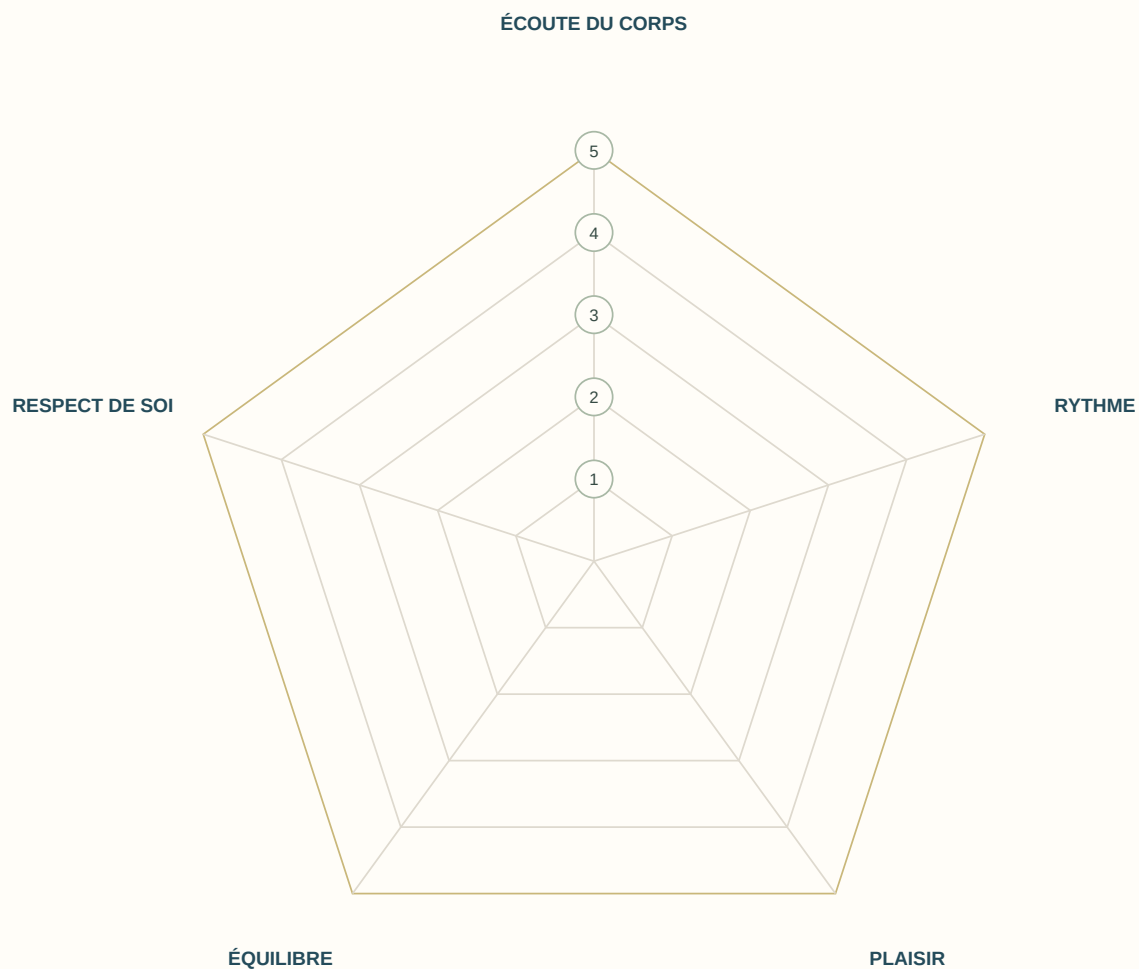
Pour chaque axe, entourez votre note de 1 à 5, puis placez un point au même niveau sur le graphique. Reliez ensuite les cinq points.

1 = très difficile aujourd'hui 2 = encore fragile 3 = en cours d'installation
4 = bien présent 5 = très présent aujourd'hui

Ma boussole — à la fin

Regardez le chemin parcouru, sans comparer ni juger.

Date : _____



Pour chaque axe, entourez votre note de 1 à 5, puis placez un point au même niveau sur le graphique. Reliez ensuite les cinq points.

1 = très difficile aujourd'hui 2 = encore fragile 3 = en cours d'installation
4 = bien présent 5 = très présent aujourd'hui

Ce que ma boussole m'apprend

Il n'y a rien à réussir ici. Seulement quelque chose à observer.

La direction qui a le plus évolué

Ce qui a soutenu cette évolution

La direction qui a encore besoin de soutien

Ce que j'ai appris sur moi

Mon prochain petit pas

Chaque petit pas compte.