Semaine 4			Réflexion de la semaine : 1) Quelles sont les événements désagréables que vous avez vécu? 2) Lorsque vous vivez du stress, quelles sont vos réactions corporelles? Psychologiques, émotionnelles?
⊠ Exercices pratiques	□ Enregistrement Guidée	☐ Moins de 5 minutes	
☐ Lundi ☐ Aucun jour/ sem	□Scan corporel	☐ 5-14 minutes	
☐ Mardi OU ☐1 à 3 jours/ sem	☐ Méditation assise	☐ 15-30 minutes	
☐ Mercredi ☐ 4 à 5 jours/ sem	□ Yoga	☐ Plus de 30 minutes	
\Box Jeudi \Box 6 ou 7 jours/ sem	☐ Méditation marchée		
□ Vendredi	☐ Manger en PC		
☐ Samedi	□ Réaliser une tâche quotidienne en PC (ex. faire la vaisselle, cuisiner)		
☐ Dimanche	□ Faire une activité physique en PC (ex. courir, escaliers)		
	☐ Être avec l'Autre en PC (ex. en berçant son bébé, communication)	☐ Moins de 5 minutes	
	□ Autre activité de la vie réalisée en PC:	☐ 5-14 minutes	
		☐ 15-30 minutes	
		☐ Plus de 30 minutes	