M06 • PARCOURS VOLONTAIRE

GARDER
CE QUI VOUS AIDE

VOTRE OBJECTIF

Vérifier l'utilité de l'essai
avant d'en ajouter un autre.

À LIRE ET À ESSAYER QUAND VOUS LE SOUHAITEZ

MES 3 REPÈRES

1. **JE COMPARE AVANT ET APRÈS**
   Temps de recherche, relances, clarté des décisions : qu'est-ce qui change ?
2. **JE CHOISIS LA SUITE**
   Garder, adapter, mettre en pause ou arrêter : quelle option est utile ?
3. **JE RESTE PROGRESSIF**
   Une nouvelle pratique seulement si la précédente a trouvé sa place.

UN ESSAI CONCRET

Reprendre une pratique testée. Noter un effet observé et décider de la conserver, de l'adapter ou de l'arrêter.

AVANT L'ESSAI

Quelle difficulté avais-je choisie au départ ?

APRÈS L'ESSAI

Qu'est-ce qui s'est réellement amélioré, ou n'a pas changé ?

Un retour facultatif peut servir à adapter les prochains documents. Pas de réussite déclarée sans observation.

L'objectif est de vous aider, pas de vous imposer une méthode.