



. *Serenity*

Ressource supplémentaire pour l'analyse CINÉ :

Menace	Sentiment
Contrôle faible	Vous sentez que vous n'avez aucun ou très peu de contrôle sur la situation.
Imprévisibilité	Quelque chose de complètement inattendu se produit ou encore, vous ne pouvez pas savoir à l'avance ce qui va se produire.
Nouveauté	Quelque chose de nouveau que vous n'avez jamais expérimenté se produit.
Égo menacé	Vos compétences et votre égo sont mis à l'épreuve. On doute de vos capacités.

Imprimez ce document ou modifiez-le directement en écrivant sur le document WORD.

Notez chaque séance effectuée, et effectuez chaque semaine votre analyse CINÉ.

Après 12 semaines de pratique courante, vous ne devriez plus avoir besoin de ce document.

Semaine 1 : du au

Séance type 1 - date du jour

...

Analyse CINÉ Semaine 1 :

Notes et ressentis :

Semaine 2 : du au

Analyse CINÉ Semaine 2 :

Notes et ressentis :

Semaine 3 : du au

Analyse CINÉ Semaine 3 :

Notes et ressentis :

Semaine 4 : du au

Analyse CINÉ Semaine 4 :

Notes et ressentis :

Semaine 5 : du au

Analyse CINÉ Semaine 5 :

Notes et ressentis :

Semaine 6 : du au

Analyse CINÉ Semaine 6 :

Notes et ressentis :

Semaine 7 : du au

Analyse CINÉ Semaine 7 :

Notes et ressentis :

Semaine 8 : du au

Analyse CINÉ Semaine 8 :

Notes et ressentis :

Semaine 9 : du au

Analyse CINÉ Semaine 9 :

Notes et ressentis :

Semaine 10 : du au

Analyse CINÉ Semaine 10 :

Notes et ressentis :

Semaine 11 : du au

Analyse CINÉ Semaine 11 :

Notes et ressentis :

Semaine 12 : du au

Analyse CINÉ Semaine 12 :

Notes et ressentis :