

## ZONE INCOMPRESSIBLE – SEMAINE TYPE

Ce que tu ne compresses plus pour absorber l'absurde.

---

### Cadre rapide

- Nom : \_\_\_\_\_
  - Période : semaine du \_\_\_\_\_
- 

### 4 briques non négociables

Pour chaque brique, note quand elle existe vraiment dans ta semaine.

#### 1. Sommeil digne

- Heure cible d'endormissement : \_\_\_\_\_
- Nombre de nuits acceptables à moins de 6h : \_\_\_\_\_ (max recommandé : 1)

#### 2. Mouvement

- Moments réservés (jours + créneaux) : \_\_\_\_\_
- 

#### 3. Liens vivants (famille, proches, amitiés réelles)

- Moments prévus (sans écran entre vous) : \_\_\_\_\_
- 

#### 4. Silence / recul

- Créneaux où tu n'es joignable par personne : \_\_\_\_\_
- 
-

## Planning minimal

Note au crayon les créneaux incompressibles.

Lun \_\_ / \_\_ / \_\_ : \_\_\_\_\_

Mar \_\_ / \_\_ / \_\_ : \_\_\_\_\_

Mer \_\_ / \_\_ / \_\_ : \_\_\_\_\_

Jeu \_\_ / \_\_ / \_\_ : \_\_\_\_\_

Ven \_\_ / \_\_ / \_\_ : \_\_\_\_\_

Sam \_\_ / \_\_ / \_\_ : \_\_\_\_\_

Dim \_\_ / \_\_ / \_\_ : \_\_\_\_\_

---

## Clause de réalité

1. Aujourd'hui, qu'est-ce qui menace le plus ta zone incompressible ?

☐ Manager ☐ Organisation ☐ Projets ☐ Peur ☐ Habitudes ☐ Autre :

\_\_\_\_\_

2. Une seule limite que tu poses cette semaine (formulation concrète) :

À partir de maintenant, je ne \_\_\_\_\_

et je \_\_\_\_\_ à la place.

---

*Ta zone incompressible n'est pas un bonus.*

*C'est l'infrastructure humaine sans laquelle le reste ne tient pas.*