



Un souhait, un obstacle, un plan. Les durées proposées servent à garder l'exercice léger. Elles ne constituent pas une formule scientifiquement optimale.

W Wish · Souhait

2 minutes

Quel souhait important veux-tu avancer dans les 14 prochains jours ?

Choisis un souhait exigeant mais faisable, sous ton influence.

Quelle action observable représenterait un progrès ?

☐ important pour moi ☐ assez précis ☐ faisable sans ignorer une contrainte réelle

O Outcome · Résultat

2 minutes

Quel serait le meilleur résultat crédible si ce souhait avançait ?

Décris une conséquence qui compte, puis imagine-la brièvement.

Quel indicateur observeras-tu au jour 14 ?

☐ résultat distinct de l'action ☐ indicateur simple ☐ seuil décidé avant le test

O Obstacle · Frein interne

3 minutes

Quel comportement, pensée ou automatisme interne bloque le plus souvent ?

Cherche un frein précis qui apparaît dans une situation reconnaissable.

Quand et où risque-t-il d'apparaître ensuite ?

Une contrainte externe réelle n'est pas une faute personnelle. Adapte le souhait ou demande du soutien si nécessaire.

P Plan · Si-alors

3 minutes

Quelle réponse courte et faisable utiliseras-tu quand l'obstacle apparaît ?

Si _____
alors je _____

☐ signal observable ☐ une seule réponse ☐ premier geste immédiat
☐ option sûre

Exemple professionnel : si je commence à reformater l'introduction pour éviter l'analyse difficile, alors j'ouvre le tableau de données et je traite la première comparaison pendant dix minutes.

Exemple santé : si je repose mon plateau et tends la main vers mon téléphone, alors je laisse le téléphone au bureau et j'enfile mes chaussures pour marcher dix minutes.



Action cible : _____

Opportunités prévues : _____

Seuil utile : _____

Journal quotidien

Jour	Date	Signal ou obstacle apparu	Plan activé	Action faite	Résultat mesuré	Note utile ou obstacle différent
1		☐ oui ☐ non	☐ oui ☐ non	☐ oui ☐ non		
2		☐ oui ☐ non	☐ oui ☐ non	☐ oui ☐ non		
3		☐ oui ☐ non	☐ oui ☐ non	☐ oui ☐ non		
4		☐ oui ☐ non	☐ oui ☐ non	☐ oui ☐ non		
5		☐ oui ☐ non	☐ oui ☐ non	☐ oui ☐ non		
6		☐ oui ☐ non	☐ oui ☐ non	☐ oui ☐ non		
7		☐ oui ☐ non	☐ oui ☐ non	☐ oui ☐ non		
8		☐ oui ☐ non	☐ oui ☐ non	☐ oui ☐ non		
9		☐ oui ☐ non	☐ oui ☐ non	☐ oui ☐ non		
10		☐ oui ☐ non	☐ oui ☐ non	☐ oui ☐ non		
11		☐ oui ☐ non	☐ oui ☐ non	☐ oui ☐ non		
12		☐ oui ☐ non	☐ oui ☐ non	☐ oui ☐ non		
13		☐ oui ☐ non	☐ oui ☐ non	☐ oui ☐ non		
14		☐ oui ☐ non	☐ oui ☐ non	☐ oui ☐ non		

Actions / opportunités : _____

Plans activés / signaux : _____

Seuil utile atteint : ☐ oui ☐ non

Lis le mécanisme : signal absent, choisis un déclencheur plus fiable.
Signal vu mais plan non activé, simplifie la phrase. Plan activé mais action non faite, réduis le premier geste.

Décision au jour 14 : ☐ conserver ☐ adapter un élément ☐ abandonner.
Écris pourquoi avant de créer un nouveau WOOP.

Ce suivi mesure une faisabilité personnelle, pas l'efficacité causale de WOOP. N'utilise pas la méthode pour forcer une restriction alimentaire dangereuse, ignorer une douleur, réduire ton sommeil ou remplacer un soin nécessaire. Une contrainte externe peut exiger une ressource, une négociation ou un changement de souhait.