

F03 · Le bilan de l'essai à 30 jours

Chapitres 8, 9 et 12 · réponse, actes et suite

15 minutes · à la date choisie · Fiche 1/2 · Version 2026-10-02

Distinguer la réponse reçue des actes observés et choisir une suite, avec ou sans essai accepté.

Tous les champs sont facultatifs. Une préparation privée suffit. « Je ne sais pas » et « aucune démarche maintenant » sont des réponses possibles.

Avant toute fiche : peur, surveillance, menace, violence ou contrainte interrompent les exercices ordinaires. Aucune confrontation ni trace intime risquée n'est demandée. La sécurité et une aide qualifiée priment (chapitre 11).

1. L'essai accepté, ou la proposition restée ouverte

Sans essai accepté, notez votre préparation ou votre proposition ; n'inventez aucun engagement commun.

2. La réponse réellement reçue et son périmètre

Non sollicitée, silence daté, refus, accord partiel, report convenu ou accord explicite : précisez l'objet de la réponse.

3. Les faits observés, distincts de l'accord

Un engagement accepté et sa réalisation sont deux informations différentes.

F03 · Le bilan de l'essai à 30 jours

Chapitres 8, 9 et 12 · réponse, actes et suite

15 minutes · à la date choisie · Fiche 2/2 · Version 2026-10-02

Sans essai accepté, aucun bilan commun n'est exigé. Un bilan personnel peut suffire. Un refus reste respecté ; une limite intime ne devient jamais un essai de contact à évaluer.

4. Ce qui a aidé ou ce qui reste incertain

Restez sur les faits disponibles ; « je ne sais pas » reste possible.

5. Ma suite : garder, modifier, arrêter ou laisser ouvert

Une suite personnelle n'impose pas de conclusion à l'autre. Une modification commune demande un nouvel accord.

6. La prochaine date de reprise, uniquement si elle est choisie

Laisser cette case vide est possible. Aucune reprise ni relance automatique n'est attendue.

Nommez une suite proportionnée aux faits. Vous pouvez aussi conserver une question ouverte.

Le livre apporte la méthode et les exemples ; ce support facilite leur réutilisation. Aucun diagnostic ni conseil médical, juridique ou financier personnalisé.
