Grille d'Évolution Cognitive : Du Plan B à la Structure

journaling en direct — Site Pro Pré-lancement

Axe d'analyse	La "Bête Sauvage" (Pensées Automatiques & Surcharge)	L'Enclos & Le Geste Technique (Restructuration & Action)
1. Le Choc Factuel	**100 % de déception** suite à l'échec de l'examen. Sensation d'avoir perdu son temps et que tout est à refaire.	Accueillir la déception sans masque. Utiliser ces quelques mois supplémentaires comme un espace de maturation obligatoire.
2. Charge Mentale	Stress aigu et surcharge cognitive liée à la densité de la formation. Impression d'être submergée et de couler.	Poser un cadre rigoureux pour décharger l'esprit. Assimiler le contenu à son propre rythme pour fortifier ses structures fondamentales.
3. Zone de Résistance	Sentiment d'incompétence : "Pas fortiche pour ce qui est d'étayer les études de cas." Peur de manquer de légitimité académique.	Identifier précisément où la matière résiste. Travailler le geste technique théorique là où il a buté, sans faux-semblants.
4. Périmètre de Réussite	Confusion interne : laisser un échec théorique polluer les victoires concrètes du projet pro.	**L'échec actuel ne définit pas la réussite de la création du site.** Le site pro existe, il est publié, fonctionnel et structuré.
5. L'Élan Stratégique	Blocage devant la page blanche ou répétition des mêmes schémas par peur d'un nouvel échec.	**Détermination absolue à refaire l'examen, mais avec un travail beaucoup plus structuré** et une méthodologie clarifiée.

Synthèse pour le Journal :

« Devoir remettre l'ouvrage sur le métier fait partie intégrante du flux créatif. Oser planter la graine, c'est accepter que le sol soit parfois lourd à retourner, tout en

sachant exactement comment structurer l'effort pour voir sortir les prochaines pousses. Le laboratoire continue, en direct et en mouvement. »

© 2026 Le Labo du Processus Créatif — Document d'expérimentation personnelle