**Tableau de recueil et d’analyse d’une routine de Performance**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Moments et situations** | **Niveau d’activation**0 = Je dors10 = Euphorie | **État affectif ;** émotionsSentimentsRessentis | **Comportements et actions particulières** | **Dialogue Interne et Pensées** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |