

TEST D'ÉQUILIBRE

Progresser par palier

Malgré le repos, vous vous sentez débordé. Certaines actions vous fatiguent (la préparation des repas, la comptabilité), alors que certaines actions vous paraissent plutôt neutres (faire la vaisselle, rédiger des courriels), et d'autres, vous apportent de l'énergie (cuisiner pour votre famille en musique, présenter un projet en réunion, lire, discuter avec votre conjoint(e)).

Pendant la prochaine semaine, imprimez la feuille et laissez-la à votre vue pour dresser une liste de ces actions que vous faites dans votre vie professionnelle et personnelle d'après ces 3 catégories. Ceci vous aidera à progresser doucement et à mieux reconnaître votre fonctionnement de départ.

Avant de progresser, veillez à respecter un minimum de quelques semaines sans symptômes post-effort (PEM).

Les actions qui me fatiguent, me prennent de l'énergie ou augmentent la douleur

1. .
2. .
3. .
4. .
5. .

Les actions neutres que je fais tranquillement

1. .
2. .
3. .
4. .
5. .

Les actions que j'aime, qui me donnent de l'énergie ou ne génèrent pas de douleur

1. .
2. .
3. .
4. .
5. .

L'équilibre ce n'est pas que du bien-être !

Pour vous sentir épanouie, vous avez besoin de mettre dans votre quotidien des actions qui vous font plaisir et vous donnent de l'énergie. Cependant, pour être fière de vous et construire la vie qui vous inspire après la Covid, vous avez aussi besoin de faire des actions qui sur le moment vous coûtent mais qui vont dans le sens de vos envies et qui vous apportent des résultats (faire du sport pour se sentir bien dans votre peau par exemple).

Les actions qui sont un peu pénibles sur le moment mais qui vont dans le sens de mes rêves

1. .
2. .
3. .
4. .
5. .

Parallèlement, à cela, nous vous invitons à réfléchir aux prochaines questions qui se basent sur le protocole de résilience, dont l'efficacité scientifique a largement été démontrée par Rachel Thibault, ergothérapeute.

- 1- **10 occupations que vous aimez (exemples)** : aider, marcher, parler, mots-croisés...

- 2- **10 occupations dans lesquelles vous êtes bons(nes) (exemples)** : lunchs spéciaux aux enfants, natation, art...

- 3- **10 occupations en accord avec vos valeurs (exemples)** : entraide, productivité, aide, respect, gentillesse, reconnaissance...

Prioriser 3 occupations / colonne (exemples) et tenter l'une de ses occupations / colonne / jour:

Occupations aimées	Occupations dont vous êtes doués	Occupations significatives

*en adaptant votre rythme, la cadence, l'intensité et en dosant, ne mettez pas de côté votre personnalité.