

## On peut-tu garder ça simple ?

OÙ VOUS SITUEZ-VOUS ?

NIVEAUX D'ÉNERGIE	9h00	12h00	15h00	19h00
☺ J'ai de l'énergie Je fonctionne bien				
☺ Je sens une fatigue légère Je dois ralentir le rythme pour pouvoir bien continuer : prendre une pause, écoute active plutôt que m'impliquer en réunion ou à la maison, respiration, alterner avec d'autres activités				
L'idée est de progresser par palier, donc tenter d'augmenter la quantité d'activité qui vous permet de demeurer dans le jaune et le vert. Si vous devez absolument faire une activité plus énergivore, simplifier TOUTES LES AUTRES EXIGENCES DU QUOTIDIEN				
☺ Je sens une fatigue modérée Je modifie mes activités : je reviens à l'agenda et m'assure que je ne m'égare pas de l'intention de la journée, je change mes attentes, je divise l'activité en étapes, etc.				
☹ Je suis vraiment fatigué (e) Je prends quelques respirations, m'accorde un plaisir et au besoin, je change d'activités... mais avant... je : -Reconnait les signes de fatigue -Accepte ceux-ci et y répond pour éviter de tomber dans l'épuisement -Investigue pour comprendre et mieux organiser dans le futur ma journée -Nourrit et je n'ignore pas la fatigue				
☹ Bon... je suis épuisé(e), je ne fonctionne plus, alors je m'arrête Je demande de l'aide et j'attendrai d'être plus stable avant de reprendre cette activité				

Adapté du Guide de l'énergie, *Institut de réadaptation en déficience physique de Québec (2014)*.

Plus on prend fréquemment sa température interne concernant l'énergie, plus on devient expert de sa santé