

## FAIRE DES CHOIX

à la date du : \_\_\_\_\_

Difficile de ne plus pouvoir « faire » autant qu'avant la maladie...

Plus je manque d'énergie, plus je dois faire des choix. Garder des activités « plaisir » est essentiel !

> J'établis mes priorités et je les affirme auprès de mon entourage.

> Je me concentre sur ce qui a été fait, plutôt que sur ce qu'il reste à faire. Je me félicite quand j'ai fait avancer quelque chose qui me tenait à cœur.

> Je profite intensément de la satisfaction du travail accompli. Je me récompense régulièrement avec quelque chose d'agréable.



## OUTIL

### MES LISTES « TO DO / NOT TO DO »

**1**

Je liste les choses à faire, y compris mes activités plaisir, puis je les range dans la bonne liste.

**2**

Je révise le classement régulièrement.

**3**

Mes priorités ont-elles changé ?

EST-CE  
DANS MES  
POSSIBLES



J'ai quelqu'un à  
qui confier :  
**JE DÉLÈGUE**

*Faire les « grosses courses »,  
passer l'aspirateur...*

**NON**

« TO DO LIST »  
C'est essentiel :  
**JE PLANIFIE**

*Aller à mes rendez-vous  
médicaux, laver mes cheveux,  
m'accorder une activité plaisir...*

**OUI**

« NOT TO DO LIST »

Ce n'est pas  
essentiel :  
**JE NE FAIS PAS**

*Repasser le linge, faire les vitres ...*

**NON**

Ce n'est pas  
urgent :  
**JE METS EN  
ATTENTE**

*Faire un peu de rangement,  
trier des papiers...*

**OUI**