

JE SUIS MON ÉTAT AU QUOTIDIEN 1



MON AGENDA DE L'ÉNERGIE / ROUTINE

PHASE 1 : OBSERVER

Je relis les explications données dans les pages 26 et 27 du guide pacing. L'objectif est le même, la présentation différente. Je choisis celle qui me correspond le plus.

Deux versions de cet agenda sont proposées : une pour les lève-tôt et une pour les couche-tard. **L'objectif est de suffisamment détailler TOUTES mes activités afin de déterminer celles qui consomment trop d'énergie** ainsi que celles qui me ressercent.

Il ne s'agit pas de tenir un tel agenda sur la durée, mais sur une ou deux semaines, période qui me permettra de repérer que telle habitude ou telle chose tellement évidente est en fait un voleur d'énergie.

Ce point, vous pourrez le faire à chaque changement d'habitude ou mise en place d'une nouvelle routine (phase 2).

CONSEILS

- Je peux mettre de la couleur ! En notant **mes activités en vert** si après l'activité je me suis senti mieux **ou en rouge** si je ne me sens pas bien. Si cela n'a pas d'incidence, je ne mets pas de couleur.
- Il est important de **noter à côté de chaque activité la durée correspondante**, une même activité peut avoir un impact différent en fonction de sa durée.

Après une intensification de ma fatigue, je regarde ce qu'il s'est passé dans les heures ou jours qui ont précédé. Il est important d'arriver à identifier ce qui vous a épuisé. Cela peut être l'utilisation d'un accessoire différent, une activité trop longue... ou un changement d'habitude.



SOMMEIL

Je note mon heure d'endormissement et mon heure de réveil, si le sommeil a été **bon**, moyen ou **mauvais**. Il s'agit de noter une variation : bon qualifera mon meilleur sommeil du moment. Je peux construire ma propre échelle en m'inspirant de celles présentées ci-dessous.

MA MÉTEO ÉNERGIE

Le matin, environ 1h après mon réveil, que me dit mon niveau d'énergie : soleil, nuages, ou orage annoncé ?

MES ACTIVITÉS DE RÉFÉRENCE : C ET P

Je sélectionne deux activités qui sont très impactées par les fluctuations de mon état. Je fais ce bilan à la fin de la journée (ou deux fois par jour). Elles me permettent de repérer avec finesse mes possibilités et mes limitations. Il est intéressant d'en choisir une pour le cognitif (C), une pour le physique (P) et de bien déterminer votre durée de confort. Cette échelle pourra varier avec le temps : il s'agit ici d'indiquer vos possibilités actuelles et non celles que vous souhaitez atteindre.

COGNITIF	EX : LECTURE	MON ECHELLE au :
3	arrive à lire 40 min sans fatigue	
2	lu 30 min avec fatigue derrière	
1	difficulté de concentration	
0	pas réussi à lire	

PHYSIQUE	EX : POSITION ASSISE	MON ECHELLE au :
3	assis 40 min sans symptômes	
2	inconfort au bout de 30 min	
1	inconfort à 20 min	
0	assis le temps des repas	

Je ne me force pas ! Lorsque je ressens un inconfort, c'est qu'il est temps de changer d'activité. Et même si l'activité se passe bien, il est important de savoir s'arrêter à temps, c'est à dire avant de ressentir cet inconfort.

LE BILAN DE MA JOURNÉE

Pas de changement par rapport au guide : j'indique à la fin de ma journée, si j'ai été plus en forme **(+1)** en vert, moins en forme **(-1)** en rouge ou forme identique par rapport à la veille **(=)**. Le bilan de la semaine (des plus et des moins), je l'indique dans le rond en haut de l'agenda.