

# JE SUIS MON ÉTAT AU QUOTIDIEN 2



## MON AGENDA DE L'ÉNERGIE / ROUTINE



### PHASE 2 : ANALYSE ET PREMIERS CHANGEMENTS

J'ai renseigné la page 15 du guide. Cela fait plusieurs semaines que j'observe mes activités. Je me connais mieux, j'ai même fait de sacrées découvertes ! Je vais plus loin que ce qui est présenté dans le guide.

J'ai réussi à déterminer :

- La durée maximum pour chaque activité, cette durée pourra évoluer au fil des mois ou de ma forme du jour (je la reporte dans le tableau ci-contre).
- Les moments les plus favorables pour pratiquer certaines activités.
- Mes activités gloutonnes en énergie et il n'y a pas que les activités physiques ! J'ai installé une appli pour mesurer le temps que je passe sur mon téléphone et depuis je veille à en limiter l'usage.
- Les activités qui me ressourcent, sachant qu'une même activité peut aussi me voler de l'énergie (discuter peut fatiguer ou redonner de l'énergie, en fonction de la personne, du contexte et/ou de la durée).

Aujourd'hui :

- J'ai compris que la fatigue arrivait parfois 24 ou 48 heures après l'effort.
- J'arrête de fonctionner en On/Off, c'est à dire de m'activer jusqu'à m'écrouler.
- Je note d'abord mes temps de repos (sans écrans) et mes temps de repas dans mon emploi du temps, me reposer devient ma priorité.
- Je décale si nécessaire mes temps de repos en fonction de mes contraintes ponctuelles.
- Je lève le pied une journée avant et une journée après un rendez-vous.
- J'ai compris l'intérêt du fractionnement et les conseils présentés page 22 du guide.



### CONSEILS

Je continue à renseigner mes activités dans l'agenda comme indiqué sur la fiche 1. Je note la durée maximum de confort pour les activités qui reviennent le plus souvent ou celles où j'ai tendance à trop en faire.

### ECHELLE RÉALISÉE LE :

Activité	Contexte	Durée max

### MES SIGNES PRÉCURSEURS : C ET P (OU E)

Je cherche mes signes précurseurs, ces signes seront très utiles pour me permettre de rester dans mon enveloppe énergétique. J'en choisis un ou deux, physique, cognitif ou émotionnel (voir page 10 & 11 dans le guide).

Si je n'ai pas encore déterminé mes signes précurseurs, je continue avec les deux activités de référence, la recherche des signes précurseurs peut prendre du temps.

#### COGNITIF Exemple : MON ECHELLE au :

3		accès normal à mes ressources	
2		difficultés de concentration	
1		dépassé, brouillard cérébral	
0		n'arrive plus à interagir	

#### PHYSIQUE Exemple : MON ECHELLE au :

3		détendu	
2		picotements ou tension à...	
1		nausée, transpiration	
0		alidité, fièvre, faible, douloureux	

Chaque malade est différent, mon échelle part de mon mieux évalué sur la période d'observation.

**Maintenant je suis prêt à mettre en place ma routine de vie.  
Je vais tâtonner les premières semaines, ensuite  
j'enchaînerai mes activités sans y penser !**