

JE SUIS MON ÉTAT AU QUOTIDIEN **3**



MON AGENDA DE L'ÉNERGIE / ROUTINE



PHASE 3 : CONSTRUCTION DE MA ROUTINE

Je construis mes journées tous les jours de la même manière, c'est le principe d'une routine. A quel moment je suis le plus en forme dans mes journées ? C'est à ce moment-là que je vais prévoir une plage d'activité. Je prévois également tous les jours de grandes périodes où je pratique des activités qui me ressourcent ou des temps de sieste. Je me lève et me couche à peu près à la même heure.

Dans mon agenda, je mets en valeur ces temps de repos (en vert ou avec un symbole). D'un seul coup d'oeil, je vois si je me suis suffisamment reposé. Exemple :

Plage horaire	En activité ou repos	Exemple d'activités
7h30 à 10h	en activité fractionnée	Étirements 10', petit déjeuner 30', écran 2X30', douche 30', pauses sondage corps ² 2X5'
10h à 12h	Repos (sans sollicitations)	CANAPE : sieste, écoute livre audio ou musique
12h à 13h	en activité	Préparation repas ou repos 30' / repas 30'
13h à 15h	Repos (sans sollicitations)	CANAPE : sieste 30', pause boisson chaude 10', écoute livre audio ou musique
15h à 17h30	en activité fractionnée	Divers 30', écran 30', présent à mes proches, discussion, pause sondage corps 2X5'
17h30 à 19h	Repos (sans sollicitations)	CHAMBRE : sieste 30', temps calme ou relaxation, boisson chaude 10', bilan de la journée
19h à 20h	en activité	Préparation repas ou repos 30' / repas 30'
20h à 22h	Repos	CANAPE : temps calme, préparation du soir 10', puis film 1h, heure fixe de coucher.

Cet exemple est une routine d'un malade qui s'occupe de sa maison avec des enfants relativement autonomes. Une personne épuisée priorisera bien plus le repos. Chaque malade adaptera sa routine à ses contraintes, aides et capacités.

¹. Relire l'article : <http://blog.asso-sfc.fr/comment-j'ai-appris-a-marreter-avant-detre-epuise-temoignage-de-jean-didier/>



Outil bonus téléchargé sur le blog.asso-sfc.fr/le-pacing

MA ROUTINE AU

Plage horaire	En activité ou repos	Exemple d'activités

QUE FAIRE QUAND J'AI UN RDV ?

Je pense à alléger mon emploi du temps la veille ET le lendemain. Exit la marche quotidienne ou le travail sur ordinateur par exemple. Le jour J, je décale mes temps de repos et si besoin je multiplie les siestes. Et je n'anticipe pas ma fatigue ! Si je me dis : « Oh la la, j'ai un RDV et après je serai épuisé... », et bien il y a de très grandes chances pour que cela arrive. Je pense plutôt : « Je vais faire en sorte que cette sortie ne provoque pas une intensification de mes symptômes » et j'agis pour que ce soit le cas.

L'UTILISATION DES ÉCRANS : ATTENTION AUX FUITES ÉNERGÉTIQUES !

Il est important de définir des temps où j'arrête d'avoir les yeux rivés sur un écran, **symboliquement, je coupe internet**. Le film du soir, regardé à bonne distance sur un écran de télévision dans mon salon, ne gêne pas l'endormissement, à condition de ne pas dépasser ma durée de confort pour cette activité.

IDÉES GÉNÉRALES À RETENIR

C'est en étant **le plus possible régulier dans mes repos** que, progressivement, j'arriverai à augmenter mon réservoir d'énergie. Je débute volontairement avec une routine légère en activité ! Avant toute chose, je suis cool ! Je n'agis pas pour faire des trucs mais pour me faire du bien... Tranquillement, lorsque tous mes indicateurs sont au vert pendant plusieurs semaines, je pourrai éventuellement augmenter la durée d'une de mes activités.