



Agenda de l'énergie – Identifier les situations à risque



Marie désire installer de nouveaux rideaux dans plusieurs pièces de son appartement. Pour ce faire, elle devra faire des achats, mesurer, découper, et organiser son matériel avant de coudre les rideaux et de faire des ajustements. Elle ne sait pas trop par où commencer. Puisque c'est un gros projet, elle attend d'être en forme. Aujourd'hui, elle se sent bien et veut donc en profiter.

DATE	<i>Mercredi</i>
HEURE DE COUCHER HIER SOIR	<i>23 h 30</i>
HEURE DE LEVER CE MATIN	<i>7 h</i>
Au lever le matin	2
→ Niveau de fatigue (1 à 5)	<i>assez bien dormi</i>
→ Activités	<i>bon déjeuner</i>
En avant-midi	4
→ Niveau de fatigue (1 à 5)	<i>10 h début projet rideaux</i>
→ Activités	<i>11 h erreurs, mal de tête je veux finir</i>
En après-midi	5
→ Niveau de fatigue (1 à 5)	<i>pas diné continué jusqu'à 14 h mais pas terminé (culpabilité)</i>
→ Activités	<i>sieste 14 h 30 à 16 h 30</i>
À l'heure du repas du soir	4
→ Niveau de fatigue (1 à 5)	<i>très irritable avec les enfants</i>
→ Activités	<i>saute cours de yoga trop fatiguée pour préparer les lunchs</i>
En soirée	3
→ Niveau de fatigue (1 à 5)	<i>télévision</i>
→ Activités	<i>coucher à 20 h pour tenter de récupérer</i>



- ← Elle se sent énergique donc d'attaque pour entamer son projet.
- ← Elle croit qu'elle doit profiter de ce moment d'énergie pour en faire le plus possible.
- ← Elle ne reconnaît pas ses signes de fatigue.
- ← Elle ne prend pas de pause.
- ← Elle a des attentes irréalistes par rapport à son projet.
- ← Elle ne mange pas à des heures régulières.
- ← Elle se culpabilise de ne pas avoir terminé son projet.
- ← À cause de la fatigue, elle annule une activité physique qui pourrait lui procurer de la détente et du plaisir, et donc la réénergiser.
- ← Elle se couche tôt dans l'espoir de se reposer. Cependant, elle passera trop de temps au lit et son sommeil pourrait être plus souvent interrompu.

Après cette journée où elle a tenté de trop en faire, elle se sent fatiguée et irritable les jours suivants, ce qui aura un effet important sur le plan tant personnel que social.



Voici comment Marie aurait pu planifier sa journée en visant une meilleure gestion de l'énergie.

DATE	Mercredi
HEURE DE COUCHER HIER SOIR	23 h 30
HEURE DE LEVER CE MATIN	7 h
Au lever le matin	2
→ Niveau de fatigue (1 à 5)	<i>assez bien dormi</i>
→ Activités	<i>bon déjeuner</i>
En avant-midi	3
→ Niveau de fatigue (1 à 5)	<i>10 h début mesure fenêtres</i>
→ Activités	<i>10 h 30 pause musique</i> <i>11 h pause lecture collation</i>
En après-midi	3
→ Niveau de fatigue (1 à 5)	<i>diné avec amie</i>
→ Activités	<i>courrier-emails</i> <i>plié linge</i> <i>organisé matériel pour demain</i>
À l'heure du repas du soir	3
→ Niveau de fatigue (1 à 5)	<i>souper simple avec enfants</i>
→ Activités	<i>ai préparé les lunches</i>
En soirée	3
→ Niveau de fatigue (1 à 5)	<i>cours de yoga</i>
→ Activités	<i>télévision</i> <i>coucher 22 h 30</i>



- ← Elle se sent énergique donc d'attaque pour entamer son projet qu'elle a divisé en 4 étapes (garde des attentes réalistes).
- ← Elle planifie aujourd'hui prendre les mesures de ses fenêtres (étape 1).
- ← Elle planifie des pauses.
- ← Elle alterne son activité avec des activités de nature différente.
- ← Elle mange à des heures régulières.
- ← Elle participe à une activité sociale plaisante.
- ← Elle planifie l'étape 2 de son projet pour le lendemain (se sent satisfaite d'avoir complété l'étape 1 de son projet).
- ← Son niveau de fatigue n'affecte pas son humeur ou sa patience outre mesure.
- ← Elle s'adonne à une activité physique qui lui procure du plaisir, de la détente et des bienfaits sur les plans physique et mental.
- ← Elle conserve un horaire de sommeil régulier.