



Garder des attentes réalistes par rapport au niveau d'énergie



Après un TCC, beaucoup de personnes aimeraient « redevenir comme avant » et exigent donc d'elles-mêmes la même performance ou le même rendement dans leurs activités. Si c'est votre cas, il pourrait être bénéfique de réviser vos objectifs et attentes, temporairement du moins, pour augmenter votre sentiment de satisfaction et de contrôle dans la réalisation de vos activités.

Vous pourriez ainsi décider :

- d'accepter que quelqu'un vous aide pour faire une tâche ou de déléguer cette tâche à quelqu'un d'autre, quitte à ce que ce ne soit pas fait exactement à votre manière ;
- d'effectuer une activité moins souvent ou pendant moins longtemps, mais d'en profiter au maximum ;
- de vous satisfaire d'un rendement ou d'une qualité moindre, par exemple :
 - } traiter moins de dossiers à la fois au travail tout en restant satisfait du travail accompli ;
 - } accepter que le ménage se fasse un peu moins souvent ;
 - } servir des plats cuisinés à l'avance si cela vous permet d'effectuer d'autres activités plus plaisantes.

STRATÉGIES POUR GARDER DES ATTENTES RÉALISTES EN FONCTION DU NIVEAU D'ÉNERGIE :

Je pourrais me faire aider pour ces activités ou tâches. →

Je pourrais réviser mes attentes envers moi-même pour ces activités ou tâches. →

Je pourrais effectuer ces activités moins souvent ou pendant moins longtemps, mais en profiter au maximum. →