



Comprendre mes priorités et obligations :

- Quelles activités êtes-vous obligé de faire ?
- Quels besoins devez-vous combler ?
- Quelles sont les activités que les autres attendent de vous ?
- Quelle quantité d'énergie ces activités exigent-elles ?
- Ces activités prennent-elles trop de place dans votre emploi du temps ?
- Comment pensez-vous pouvoir faire de la place pour d'autres types d'activités qui pourraient vous aider à mieux gérer votre énergie ?

Explorer les possibilités de changement :

- Qu'est-ce que vous pouvez éliminer ou déléguer ?
- Comment pouvez-vous obtenir de l'aide pour certaines activités ?
- Y a-t-il des activités pour lesquelles vous mettez de l'énergie, mais qui ne sont ni nécessaires, ni plaisantes, ni satisfaisantes ? Comment pourriez-vous éliminer ces activités ?



Maintenir un équilibre entre différents types d'activités



2/2

Utilisez le tableau suivant pour mettre en priorité les activités sur lesquelles vous voulez ou devez dépenser votre énergie. Gardez en tête qu'il faut viser un équilibre entre des activités nécessaires et des activités sociales et de loisirs.

ACTIVITÉS QUE JE DOIS FAIRE (OBLIGATIONS) ET QUI ME FATIGUENT	ACTIVITÉS QUE JE DOIS FAIRE, MAIS QUI NE ME FATIGUENT PAS OU QUE JE TROUVE PLAISANTES OU SATISFAISANTES
ACTIVITÉS QUE J'AIME FAIRE (POUR LE PLAISIR, LA DÉTENTE, LA SATISFACTION) MAIS QUI ME FATIGUENT	ACTIVITÉS QUE J'AIME FAIRE (POUR LE PLAISIR, LA DÉTENTE, LA SATISFACTION) ET QUI NE ME FATIGUENT PAS



Réintégrer des activités délaissées et intégrer de nouvelles activités



- Est-ce qu'il y a des activités que vous évitez parce qu'elles vous semblent trop fatigantes, mais qui pourraient vous procurer du plaisir, de la satisfaction, de la détente ou l'impression d'être utile ou efficace (ex. : sport, passetemps, bénévolat) ?
- Si certaines activités ne vous semblent plus possibles depuis le TCC, pourriez-vous les réintégrer sous une autre forme, en les adaptant ou en les simplifiant ? Pourriez-vous faire ces activités moins souvent ou moins longtemps pour qu'elles soient tout de même satisfaisantes ?
- Comment pourriez-vous élargir votre éventail d'activités possibles ?
- Quelles nouvelles activités pourraient vous procurer de la satisfaction, du plaisir, de la détente, du bien-être et que vous pourriez tenter d'intégrer dans votre vie ?

ACTIVITÉS QUE J'AIMERAIS RÉINTÉGRER DANS MA VIE

STRATÉGIES POUR RÉINTÉGRER CES ACTIVITÉS (Simplifier ? Diviser en étapes ? Alternner avec une autre activité ? Diminuer la fréquence ou la durée ?)

NOUVELLES ACTIVITÉS QUE JE POURRAIS INTÉGRER DANS MA VIE

STRATÉGIES POUR INTÉGRER CES ACTIVITÉS (Planifier ? Quand ? Où ? Avec qui ? Comment ?)