

Simplifier les activités

- Au lieu de planifier une tâche trop longue ou trop exigeante (ex. : faire un repas avec plusieurs services), planifiez plutôt une tâche plus simple, réalisable en fonction du temps et de l'énergie dont vous disposez (ex. : faire un plat principal seulement).

Diviser les activités en étape

- Pour mieux gérer son énergie lors d'une tâche plus fatigante, une bonne stratégie est de diviser la tâche en étapes.
- Assurez-vous que chaque étape n'est pas épuisante en soi. Il vous faudra peut-être faire l'expérience de ces activités quelques fois afin de déterminer le niveau de fatigue ressentie après chaque étape, et donc de trouver comment diviser l'activité en étapes idéales. L'idéal est de ne pas attendre que vous ressentiez de la fatigue avant de vous arrêter ou de changer d'activité, mais plutôt de vous arrêter avant même de ressentir des signes de fatigue.
- Vous pouvez diviser la tâche en étapes logiques ou en blocs de temps limités, ou encore combiner ces deux façons de faire. Voici des exemples :

DIVISER EN ÉTAPES LOGIQUES

Tâche : préparer un repas

1. Sortir tout le matériel nécessaire (5 min)
2. Laver et préparer les légumes (10 min)
3. Faire cuire les légumes et les mettre de côté pour plus tard (10 min)
4. Préparer la viande (5 min)
5. Faire cuire la viande (10 min)

DIVISER EN BLOCS DE TEMPS LIMITÉS

Tâche : étudier pour un examen

1. Étudier 10 minutes
2. Étudier 15 minutes
3. Étudier 10 minutes

(Prévoir des pauses entre les étapes d'étude.)

Planifier des pauses

- Planifiez des pauses pendant la réalisation d'une activité, entre les étapes d'une activité et entre les activités ;
- N'attendez pas d'être épuisé avant de prendre une pause : planifiez les pauses avant d'être épuisé ;
- Identifiez des façons de vous reposer par une activité tranquille et/ou agréable : écouter de la musique, méditer / se concentrer sur sa respiration, fermer les yeux un instant tout en restant assis, faire une courte promenade, parler avec quelqu'un, etc.



Alterner les activités

- Si vous faites une activité exigeante sur le plan mental ou physique, évitez de passer trop de temps consécutif sur cette tâche ;
- Alternez plutôt l'activité exigeante avec une activité moins exigeante, plus agréable, ou qui change le rythme ou vous change les idées ;

Voici des exemples d'alternance d'activités :

Exemple : activité exigeante sur le plan mental (travail sur les papiers d'impôt).

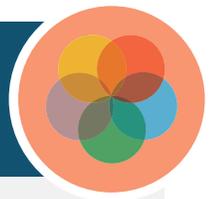
ACTIVITÉ EXIGEANTE	ACTIVITÉS MOINS EXIGEANTES/ PLUS AGRÉABLES
→ 15 minutes : travail sur mes papiers d'impôt	
	→ 5 minutes : plier le linge
→ 15 minutes : travail sur mes papiers d'impôt	
	→ 5 minutes : ranger la cuisine
→ 10 minutes : travail sur mes papiers d'impôt	
	→ PAUSE, 15 minutes : faire une promenade

Exemple : activité exigeante sur le plan physique (faire le ménage de la maison)

ACTIVITÉ EXIGEANTE	ACTIVITÉS MOINS EXIGEANTES/ PLUS AGRÉABLES
→ 10 minutes : ménage	
	→ 5 minutes : lire mon courrier
→ 10 minutes : ménage	
	→ 5 minutes : lire mes courriels
→ 10 minutes : ménage	
	→ PAUSE, 10 minutes : écouter de la musique



Diviser les activités en étapes



Utilisez les tableaux suivants pour diviser une activité ou une tâche en étapes logiques ou en blocs de temps. **Au besoin, planifiez des pauses entre les étapes.**

ACTIVITÉ OU TÂCHE	→
ÉTAPE 1	→
ÉTAPE 2	→
ÉTAPE 3	→
ÉTAPE 4	→
	→
	→

ACTIVITÉ OU TÂCHE	→
ÉTAPE 1	→
ÉTAPE 2	→
ÉTAPE 3	→
ÉTAPE 4	→
	→
	→



Utilisez les tableaux suivants pour alterner une activité exigeante sur le plan mental ou physique avec une activité moins exigeante, plus agréable ou qui change le rythme (ex. : si vous faites une tâche exigeante mentalement, alternez avec une tâche physique, et vice-versa).

ACTIVITÉ EXIGEANTE	ACTIVITÉS MOINS EXIGEANTES/ PLUS AGRÉABLES
→ Nombre de minutes : _____ → Activité : _____	
	→ Nombre de minutes : _____ → Activité : _____
→ Nombre de minutes : _____ → Activité : _____	
	→ Nombre de minutes : _____ → Activité : _____
→ Nombre de minutes : _____ → Activité : _____	
	→ PAUSE, Nombre de minutes : _____ → Activité : _____
ACTIVITÉ EXIGEANTE	ACTIVITÉS MOINS EXIGEANTES/ PLUS AGRÉABLES
→ Nombre de minutes : _____ → Activité : _____	
	→ Nombre de minutes : _____ → Activité : _____
→ Nombre de minutes : _____ → Activité : _____	
	→ Nombre de minutes : _____ → Activité : _____
→ Nombre de minutes : _____ → Activité : _____	
	→ PAUSE, Nombre de minutes : _____ → Activité : _____