



Les questions suivantes visent à mieux comprendre les hauts et les bas de votre niveau d'énergie, ce qui contribue à une meilleure gestion de la fatigue. Vous pouvez répondre aux questions à différents moments et ainsi voir si vos réponses changent avec le temps.

IDENTIFIER LES SOURCES D'ÉNERGIE

Est-ce qu'il y a des moments dans la journée où je ressens moins de fatigue ? →

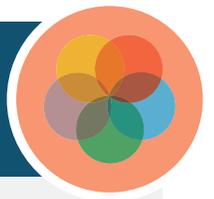
Même si je ressens de la fatigue, quelles activités suis-je tout de même en mesure de faire ? →

Quelles sont les activités que j'ai du plaisir à faire et qui ne me fatiguent pas outre mesure ? →

Quand je suis plus énergique, quelles sont les activités que j'ai effectuées juste avant ? →

Est-ce qu'il y a des activités qui me reposent ? →

Est-ce qu'il y a des activités qui me redonnent de l'énergie ? →



IDENTIFIER QUELLES ACTIVITÉS SONT LIÉES À LA FATIGUE OU LES SITUATIONS À RISQUE

Est-ce qu'il y a des moments dans la journée où je ressens plus de fatigue? →

Est-ce qu'il y a des activités qui me fatiguent particulièrement? →

Quand je ressens une très grande fatigue, est-ce pendant ou après une activité physique, mentale, stressante? →

Ai-je de bonnes journées et de moins bonnes journées (ex. : un lundi plus difficile après une fin de semaine bien remplie)? →

Est-ce qu'il y a des combinaisons d'activités qui sont particulièrement fatigantes (ex. : faire un travail mental exigeant en matinée, puis une activité plutôt ennuyante en après-midi)? →

Est-ce qu'il y a des périodes clés où la fatigue est particulièrement intense (ex. : lors des sorties de fin de semaine à la maison)? →

Comment pourrais-je réorganiser ces périodes afin de mieux gérer mon énergie? →