Agenda de l'énergie

NOM : _____ **DATE :** _____

Pour chacun des moments de la journée énoncés ci-dessous, veuillez évaluer votre niveau d'énergie (de fatigue) à l'aide de l'échelle suivante :

1 = JE NE SENS AUCUNE FATIGUE, JE ME SENS ÉNERGIQUE
2 = JE SENS UNE FATIGUE LÉGÈRE
3 = JE SENS UNE FATIGUE MODÉRÉE
4 = JE SENS UNE FATIGUE IMPORTANTE
5 = JE ME SENS ÉPUISÉ(E), SANS ÉNERGIE

Veuillez également inscrire les activités effectuées, siestes ou périodes de repos, moments des repas, émotions vécues ou tout autre commentaire pertinent.

DATE							
HEURE DE COUCHER HIER SOIR							
HEURE DE LEVER CE MATIN							
Au lever le matin → Niveau de fatigue (1 à 5) → Activités / Repas / Siestes / Émotions							
En avant-midi → Niveau de fatigue (1 à 5) → Activités / Repas / Siestes / Émotions							
À l'heure du repas du soir → Niveau de fatigue (1 à 5) → Activités / Repas / Siestes / Émotions							
En soirée → Niveau de fatigue (1 à 5) → Activités / Repas / Siestes / Émotions							

Conseils pratiques pour une bonne gestion de l'énergie

Je fais de l'exercice physique régulièrement (ex. : prendre une marche tous les jours).

Je conserve une bonne hygiène de vie (horaire de repas et de sommeil régulier).

J'apprends à reconnaitre mes signes de fatigue et les activités qui sont plus ou moins exigeantes.

Je planifie mes activités plus fatigantes avec soin :

- À un moment de la journée où j'ai plus d'énergie ;
- En alternance avec une tâche moins fatigante ;
- Je divise l'activité en étapes réalisables sans m'épuiser.

J'adopte des attitudes aidantes :

- Je me félicite d'avoir accompli une étape plutôt que de m'en vouloir de ne pas avoir tout terminé d'un coup ;
- Je me fais aider si possible ;
- Je ne me prive pas d'occasions sociales ou d'activités plaisantes à cause de la fatigue. Je planifie ces activités afin de pouvoir en profiter sans toutefois user toute mon énergie.

Analyse de l'agenda de l'énergie et recommandations pour la semaine prochaine

→

Adapté du Guide de l'énergie, *Institut de réadaptation en déficience physique de Québec (2014).*