



ALLUMEZ LES FEUX POUR CHAQUE PROPOSITION.
LES VOYANTS SONT-ILS AU VERT, À L'ORANGE OU AU ROUGE ?

• J'ai plusieurs moments sur la journée où je suis rempli d'énergie.

• Je vis des situations de crise chaque jour.

• Lors d'activités demandant un effort mental, je me sens fatigué.

• Lors d'activités demandant un effort physique, je me sens fatigué.

• Je peux identifier mes signes de fatigue et les activités énergivores.

• Je m'arrête quand je constate que mon baromètre est à l'orange.

• Je planifie mes activités fatigantes avec soin :
- Au moment où j'ai le plus d'énergie
- En prévoyant des pauses (15' par 2H)
- En alternance avec une tâche moins fatigante
- En découpant en étapes

• Je délègue des activités.

• Je pratique de l'exercice physique 2 à 3 x par semaine.

• Je fais du sport en compagnie de quelqu'un.

• Je mange à des heures régulières.

• Je mange de manière équilibrée.

• J'ai une activité plaisir au minimum chaque jour.

• J'ai une activité sociale gratifiante chaque semaine.

• Je me donne un temps refuge (lecture, ...) chaque jour.

• Je pratique la sieste-flash (5' maximum).

• Je pratique des activités de pleine conscience.

• J'ai un horaire de mise au lit régulier.

• Je ferme la porte aux pensées envahissantes.

• J'ai un sommeil réparateur.

• Je connais mon horloge biologique (CF. FICHE SOMMEIL)

• Je respecte les 4 TIPS (cf. Fiche SOMMEIL).

• J'ai un temps soutien en rentrant du travail pour verbaliser mon vécu.

• Je prends le temps de rire, de me ressourcer.