Mon Carnet d'accompagnement

- 36 Solutions Contre l'Épuisement -

« Les ressources pour un bien-être émotionnel au quotidien »

Bienvenue dans votre carnet d'accompagnement !

Si vous avez téléchargé ce livre c'est que vous êtes intéressé par la possibilité de mieux comprendre votre fatigue émotionnelle et que vous souhaiteriez trouver les ressources nécessaires pour vous sentir plus apaisé.

Bonne nouvelle, nous avons tous en nous ces ressources et il suffit souvent de pas grand-chose pour savoir davantage en tirer profits.

« Je suis Alicia, auteure du blog 36 Solutions Contre l'Epuisement et du Carnet d'Accompagnement dont vous êtes aujourd'hui le propriétaire.

Je suis Psychologue, Formatrice et passionnée de développement personnel et je partage avec vous mes connaissances et mon expérience pour vous aider à mieux appréhender votre vie émotionnelle. »

Ce livre est fait pour vous si :

- Vous avez envie de passer à l'action vers un mieux-être émotionnel, tout en restant à l'écoute de vos propres besoins.
- Vous souhaitez savoir où vous en êtes de votre niveau de fatigue,
- Vous souhaitez expérimenter des techniques concrètes pour mieux gérer votre fatigue,
- Vous souhaitez garder une trace de votre cheminement.

C'est quoi 36 solutions contre l'épuisement ?

L'objectif du blog est d'offrir la possibilité à chacun de trouver ses propres ressources pour un bien-être émotionnel au quotidien. Mon rêve serait de pouvoir vous apporter plus de légèreté et de sérénité jour après jour.

Le blog, la chaîne YouTube, les podcasts et le cahier s'adressent à vous, hommes et femmes de tous horizons, ainsi qu'aux étudiant(e)s et aux professionnel(le)s. Libre à vous de piocher dans les articles et les playlists proposés pour compléter ce carnet personnel.

C'est quoi la fatigue émotionnelle ?

Pour faire très court la fatigue émotionnelle est le moment où notre dépense d'énergie émotionnelle est plus grande que nos ressources. En situation de fatigue, ou plus gravement d'épuisement, nos capacités physique, psychique et psychologique sont atteintes et ne nous permettent plus de fonctionner correctement au quotidien.

Elle se manifeste par des signaux très divers en fonction de la personne, de la situation dans laquelle on se trouve et de notre niveau de fatigue. Parmi ces signaux on trouve : des difficultés à gérer nos émotions, une irritabilité, de la nervosité, une fatigue physique, des pertes de mémoire, des douleurs et maux divers, …

Quel est le lien entre fatigue émotionnelle et Burn-out ?

L'épuisement émotionnel est le tout premier stade qui est décrit dans les phénomènes de Burn-out et d'épuisements parentaux. C'est donc la première étape décisive qui, si elle n'est pas traitée et accompagnée, sera susceptible d'aboutir à l'état de Burn-out par la survenue de deux autres stades présentés ci-dessous.

Le Burn-out et l'épuisement sont des phénomènes issus d'une accumulation de stress, de stress chronique et de fatigue.

Les deux stades qui suivent l'épuisement émotionnel et physique sont :

- ✓ **la distanciation affective** (ou dépersonnalisation, on se met à agir comme des robots, avec une certaine froideur)
- ✓ puis **le reniement de nos accomplissements** (on minimise et dévalorise ce que l'on a pu entreprendre par le passé, ce que l'on fait dans le présent et même nos projets futurs).

L'épuisement émotionnel et physique

sont donc les signaux d'alerte qui nécessitent une prise en charge.

Christina Maslach qui est une scientifique pionnière dans l'étude du Burn-out a déterminé six éléments, facteurs d'usure, qui favorisent le Burn-out :

- La charge de travail
- L'absence de contrôle
- Le manque de reconnaissance
- L'influence de la communauté
- Le sentiment d'injustice ou d'irrespect
- Le conflit avec ses propres valeurs

Violaine Guéritault, consultante et auteure qui a étudié les similitudes entre épuisement professionnel et épuisement parentale, a décrit quant à elle, huit facteurs d'usure qui rongent le capital énergie des parents.

Les parents doivent en effet mettre énormément d'énergie dans les huit éléments suivants :

- La patience
- La tolérance
- La résistance à la frustration
- La capacité à gérer les conflits
- L'écoute et le calme
- La résistance physique à la fatigue
- Le dynamisme et enfin la bonne santé.

Ainsi pour ce docteur en psychologie, les facteurs d'usures à l'origine de l'épuisement parentale sont les mêmes que ceux du monde du travail :

- Surcharge de travail
- Contrôle limité
- Imprévisibilité
- Manque de reconnaissance ou de récompense
- Absence de soutien moral ou social
- Conflit avec ses propres valeurs
- Manque de formation pour les responsabilités et tâches à accomplir

Vous l'aurez compris, l'épuisement émotionnel se créé par l'accumulation de facteurs de stress. Ils impactent notre corps tout autant que notre esprit et nécessite de notre part, et de la part de nos proches, une vigilance importante.

En dehors des phénomènes de Burn-out, sachez qu'il existe des épuisements et des fatigues qui ne rentrent pas dans ces cases et qui doivent

également être accompagnés. Ce sont des épuisements et des fatigues liés à l'état de santé, aux évènements de vie difficiles, aux épreuves, aux charges diverses tant familiales que professionnelles.

Comme par exemple pour celles et ceux qui ont le rôle d'aidant, de soutien à un proche ou aux personnes en difficulté physique ou psychique. Il existe un syndrome que l'on nomme **Syndrome d'Usure par Compassion** et qui est également important d'accompagner.

J'explique dans l'article Tous inégaux devant la fatigue :

« Nous sommes tous soumis à la fatigue. Processus naturel qui nous alerte quand le repos nous est nécessaire. Pour autant nous sommes définitivement inégaux devant elle car, à effort identique, chacun réagira différemment. Pour pouvoir éviter l'épuisement il est important de comprendre ce qui nous fatigue et de quelle manière nos différences modifient l'impact qu'elle a sur nous ».

La prise en soin de notre fatigue nécessite donc de prendre en compte nos spécificité. Elle nécessite aussi de prendre conscience qu'il existe de bonnes manières de prendre soin de soi et qu'il existe également des chemins qui deviennent de faux-amis lorsqu'ils sont mal utilisés ou qu'ils ne nous sont pas adaptés.

Avant l'utilisation de ce cahier je vous encourage donc à lire l'article suivant Comment vouloir aller mieux peut nous faire aller moins bien.

Il est également important de consulter un professionnel de santé qui pourra vous donner une bonne compréhension des signaux de votre fatigue.

A travers le blog je ne peux en effet pas évaluer de quoi vous auriez spécifiquement besoin. **Un entretien médical avec votre médecin généraliste est indispensable si vous vous inquiétez pour votre état de santé ou celui de vos proches. Il saura vous orienter vers un spécialiste si nécessaire.**

Comment lutter contre cette fatigue émotionnelle ?

Afin de diminuer notre fatigue émotionnelle et de prévenir l'épuisement, il est recommandé de développer plusieurs de nos ressources personnelles.

Ces ressources sont plus ou moins développées d'une personne à l'autre, en fonction de nos prédispositions, de l'éducation que l'on a reçue, du milieu dans lequel on a vécu, de nos expériences de vie, notre âge, et bien d'autres facteurs encore.

Ces ressources se modifient également tout au long de notre vie en fonction de nos expériences.

Il n'y a donc pas de règles générales pour lutter contre la fatigue ou pour retrouver son énergie émotionnelle puisque nous sommes tous uniques.

Toutefois, dans une approche psychologique et holistique de la fatigue émotionnelle, on peut distinguer plusieurs dimensions communes à tous, sur lesquelles chacun peut agir pour améliorer ses propres ressources.

Dans mon approche au sein de 36 Solutions Contre l'Epuisement, je vous propose de découvrir, d'identifier et d'explorer diverses techniques agissant sur six dimensions de l'être humain :

La dimension corporelle, sociale, affective, spirituelle, organisationnelle et cognitive.

Chacune de ces dimensions renferment un grand nombre de capacités qui peuvent devenir pour nous de véritables ressources et points d'appuis pour réguler notre fatigue.

Comment utiliser le carnet ?

Dans ce cahier d'accompagnement je vous propose de mieux comprendre ces six dimensions et de découvrir certaines de ces capacités.

L'objectif de ce support est de vous permettre de mieux évaluer vos ressources et de découvrir celles que vous pourriez améliorer. Vous pourrez comprendre comment agir vous-même, avec vos ressources, pour retrouver davantage d'énergie et de légèreté au quotidien.

Ce cahier d'accompagnement a pour but d'évoluer à vos côtés et vous permettre ainsi de garder une trace de votre cheminement au côté de 36 solutions contre l'épuisement.

- Dans une **Première Partie** je vous propose de mesurer votre niveau de fatigue grâce aux échelles de C. Maslach (MBI) et de Cohen (Stress), je vous parle également d'une mesure du bien-être et d'un test de somnolence.

- Dans la **Seconde Partie** nous découvrirons les 6 dimensions et leur importance face à la fatigue émotionnelle.

  - Cette deuxième et dernière partie vous permettra d'**évaluer vos ressources**, **d'inscrire votre évolution au fil des jours** et de garder une trace des techniques que vous avez utilisées pour y parvenir. Il peut être complété à même ces pages ou servir de trame pour créer **votre propre journal de bord** (dans un carnet ou sur une application de votre convenance).

Un lien privilégié avec vous !

Cette première version du cahier pourra évoluer grâce aux retours et commentaires que vous me transmettrez : contact36solutions@gmail.com.

En le téléchargeant vous m'avez laissé votre adresse mail afin que je puisse vous faire parvenir ce cahier et les prochaines informations du blog et de la démarche 36 solutions contre l'épuisement.

J'ai horreur des spams, ainsi je vous précise que votre adresse ne sera jamais utilisée à d'autres fins, ni cédée, ni vendue.

Vous recevrez de ma part des articles du blog, vidéos, podcast, nouvelles, conseils et offres multiples uniquement en lien avec 36 solutions contre l'épuisement.

Pour ne rien rater, n'oubliez pas d'ajouter l'adresse de la Newsletter à vos contacts pour que ces nouvelles ne finissent pas dans vos spams. Vous pouvez vous désabonner à tout moment.

Comment associer le carnet avec le blog ?

Chaque semaine depuis juillet 2019, je vous propose une technique différente. Vous êtes libre d'explorer ces techniques. Il est nécessaire de les expérimenter sur plusieurs semaines afin d'en ressentir les effets profonds.

De ce fait il est important de prendre votre temps et de ne faire qu'une exploration à la fois. Ce serait un comble que de vous éparpiller dans plusieurs domaines et d'en ressentir de la fatigue ;)

Auto évaluer une dimension et choisissez une technique qui peut agir sur cette dimension.

Plusieurs techniques permettent d'agir sur plusieurs dimensions. Certaines vous intéresserons et vous sembleront abordables quand d'autres vous paraitrons inappropriées pour le moment.

« Ignorez pour le moment les techniques qui « ne vous parlent pas » et laissez-vous aller vers celle qui vous apportent de la joie, vous intriguent positivement ou vous paraissent même évidentes. Vous pouvez ensuite prendre des notes à l'intérieur du cahier pour garder une trace de votre expérience. »

Vous pouvez ré-évaluer votre dimension plus tard, lorsque vous pensez avoir besoin de refaire le point. Gardez à l'esprit que vos besoins et vos envies changent avec le temps. Et cela est normal et positif !

Je vous souhaite de belles découvertes et d'épanouissantes explorations. Ce cheminement est une merveilleuse opportunité d'apprendre à mieux vous connaître dans un mouvement ludique et bienveillant.

***Prenez du plaisir** à*

reprendre conscience de vous !

***Amusez-vous** à explorer ces pistes,*

comme le ferait Sherlock Holmes !

***Partagez vos découvertes** et vos avancées et, surtout,*
profitez des petits bonheurs de la vie !

Première Partie :

Mesurez votre fatigue !

Vos échelles de mesure du Burn-out et du stress

Cela peut être intéressant de mesurer votre niveau de fatigue. Pour cela rien de mieux que d'utiliser les « échelles de référence » ou tests de référence :

- Le MBI de Christina Maslach et
- Le Test Stress de Cohen

La première permet de mesurer si vous entrez dans un phénomène de Burn-out, la seconde mesure votre niveau de stress.

Sachez que ce sont deux façons de mesurer des fatigues différentes et qu'il est judicieux de les utiliser avec un professionnel de santé, tel que votre médecin ou un psychologue afin d'en interpréter les résultats avec justesse.

C'est tests sont des auto-évaluations, c'est-à-dire que vous n'avez qu'à répondre aux questions en vous concentrant sur ce que vous ressentez au quotidien.

- Voici le lien vers le test du MBI : http://psychologie-ge.ch/Test_BurnOut.html
- Ici le lien du test de Cohen : http://psychologie-ge.ch/Test_Stress_Cohen.html

Quel résultat avez-vous trouvé ? Qu'en pense votre médecin, votre psychologue ?

-

-

Notez vos résultats et la date correspondante pour garder une trace de votre évolution.

-

-

-

Votre échelle de bien-être

Il y a une autre manière de mesurer sa fatigue en dehors de la question du stress et du Burn-out. C'est celle que j'utilise dans le défi du Cordonnier.

Si vos résultats à ces tests n'étaient pas révélateurs d'un état préoccupant pour votre médecin, vous vous pouvez mesurer également votre niveau de bien-être (Fatigue vs Energie) par une auto-évaluation à l'aide d'une échelle imaginaire allant de 0 à 10.

0 représente votre niveau de fatigue et de mal-être maximum.

10 correspond à votre meilleur état de bien-être et d'énergie.

Vous pouvez régulièrement noter votre niveau de fatigue et le noter sur votre carnet ou votre agenda à côté de la date. Une mesure par semaine est judicieuse.

Evaluez aussi votre niveau de fatigue physique

Grace au questionnaire d'Epworth, vous pouvez évaluer où en est votre fatigue physique au quotidien en fonction de l'état de somnolence. Sachant que fatigue physique et émotionnelle sont étroitement liées il est important de pouvoir faire le point sur vos symptômes.

- TESTER SA SOMNOLENCE AVEC L'ÉCHELLE D'EPWORTH -

Référence : Echelle traduite et adaptée par l'INSV de : Johns M.W. – A new method for measuring daytime sleepiness : the Epworth Sleepiness Scale. Sleep, 14, 540-545, 199)

INSTRUCTIONS

Quelle probabilité avez-vous de vous assoupir ou de vous endormir dans les situations suivantes, indépendamment d'une simple sensation de fatigue ?

Même si vous ne vous êtes pas trouvé récemment dans de telles circonstances, imaginez votre réaction.

Utiliser l'échelle suivante pour choisir le nombre le plus approprié à chaque situation.

0 = pas de risque de s'assoupir

1 = petite chance de s'assoupir

2 = possibilité moyenne de s'assoupir

3 = grande chance de s'assoupir

SITUATIONS

Assis en lisant	0	1	2	3
En regardant la télévision	0	1	2	3
Assis inactif en public	0	1	2	3
Comme passager en voiture pendant une heure sans arrêt (ex : théâtre, cinéma ou réunion)	0	1	2	3
Allongé l'après-midi pour faire la sieste si les circonstances le permettent	0	1	2	3
Assis et en discutant avec quelqu'un	0	1	2	3
Assis tranquillement après un repas sans alcool	0	1	2	3
Dans une voiture, après quelques minutes d'arrêt lors d'un embouteillage	0	1	2	3

Résultat :

Un résultat supérieur à 10 (à partir de 11) est généralement accepté pour indiquer une somnolence diurne excessive. Dans ce cas, le repos est vraiment nécessaire ! Alors parlez-en à votre médecin.

Quel résultat avez-vous trouvé ? Qu'en pense votre médecin, votre psychologue ?

-

-

Notez vos résultats et la date correspondante pour garder une trace de votre évolution.

-

-

-

Maintenant que vous en savez un peu plus sur vos ressentis et les signaux de votre fatigue, je vous propose de me suivre dans le journal de bord et d'y découvrir vos propres ressources.

Seconde Partie :

Mon journal de bord !

Mon corps : La dimension physique.

Cette dimension renferme la connaissance que l'on a de notre corps et des ressentis qu'il nous procure pour nous indiquer dans quel état de bien-être nous nous trouvons.

Cette dimension englobe donc les parties de notre corps mais également les mécanismes internes, souvent silencieux, qui nous permettent de vivre et de ressentir du bien-être.

Il est également question du rapport psychologique que nous avons avec notre corps. Car nous vivons notre corps par les sensations mais également par l'image que l'on a de celui-ci au fil de notre vie.

Il est tout à fait possible d'agir sur cette dimension par l'adoption d'un rythme de vie et d'habitudes bénéfiques pour mieux réguler notre fatigue. En effet dans la fatigue émotionnelle, le corps et l'esprit sont intimement lié (voir l'article https://36solutionscontrelepuisement.com/les-emotions-en-quelques-notions/).

Sur le blog je poste régulièrement des articles proposant des techniques ou des approches ayant un impact sur notre corps. Vous trouverez entre autres des informations sur la respiration, le vécu de la fatigue physique, l'exercice physique, le sommeil, …

Prenez le temps d'évaluer à quel endroit se situent vos fortes ressources (là ou vous avez de bons réflexes et de la bienveillance pour votre hygiène de vie) et où se situent vos ressources à améliorer (les domaines où vous pourriez prendre davantage soin de vous).

Dans la dimension physique et corporelle les professionnels de la santé sont là pour vous accompagner et vous aider à mieux cerner ce dont vous avez besoin à chaque moment de votre vie.

Consultez votre médecin généraliste et tout spécialiste capable de vous conseiller sur vos spécificités. Appuyez-vous sur leurs conseils pour trouver les capacités à développer d'avantage, celles à consolider, à choyer, etc …

Dans cette dimension on retrouve notamment notre capacité à :

- Savoir écouter nos douleurs et à agir en conséquence,
- Reconnaitre les signes de la fatigue et agir en conséquence,
- Reconnaitre les signes physiques du stress et agir en conséquence,
- Reconnaître les différentes manières de se reposer,
- Pratiquer de l'exercice physique régulièrement,
- Adopter une alimentation adaptée,
- Adopter une hydratation adaptée,
- Effectuer des exercices de respiration,
- Connaître la respiration abdominale,
- Connaître les signes corporels de nos émotions,
- …

Chacune de ses capacités sont plus ou moins développées selon qui nous sommes et où nous en sommes. **Et cela est normal !**

Selon notre envie et nos besoins, il est possible d'améliorer notre état émotionnel en agissant sur certaines d'entre elles.

Où en êtes-vous ?

Comment estimez-vous votre rapport à ces différentes capacités ? Vous pouvez évaluer vos ressources dans cette dimension en complétant les affirmations suivantes (comptez un point par affirmation juste) :

AFFIRMATIONS			
• Je sais écouter mes douleurs et à agir en conséquence vers mon mieux-être			
• Je sais reconnaitre les signes de ma fatigue			
• Je sais reconnaitre les signes physiques du stress			
• Je sais mettre en place des méthodes efficaces pour améliorer mon ressenti en cas de stress			
• Je connais différentes manières de me reposer			
• Je sais choisir la bonne manière de me reposer selon ma fatigue et cela fonctionne bien			
• Je pratique de l'exercice physique régulièrement			
• Je peux constater de l'amélioration sur mon bien-être lorsque je fais de l'exercice physique			
• Je sais en quoi consiste une alimentation adaptée à mon bien-être			
• J'adopte une alimentation qui participe à mon bien-être			
• Je sais en quoi consiste une hydratation adaptée à mon bien-être			
• J'adopte une hydratation quotidienne qui participe à mon bien-être			
• Je connais des manières de respirer bénéfiques			
• J'effectue des exercices de respiration qui ont un effet bénéfique lorsque c'est nécessaire			
• Je peux reconnaitre les signes corporels et physiques de mes principales émotions			
• Je peux nommer mes émotions aux quotidiens lorsque j'en ressens les signes physiques			
• Je sais réagir vers mon mieux-être lorsque je ressens les signaux corporels d'émotions désagréables			
Mon total :			

Je note ici les capacités sur lesquelles je peux m'appuyer pour trouver mes ressources (notez vos affirmations fortes, c'est-à-dire celle qui ont un Emoticon souriant) :

-

-

-

-

Bravo, ces capacités font partie de vos ressources et vous pouvez vous appuyer sur elle pour améliorer votre manière de réguler votre fatigue émotionnelle !

Je note ici la capacité que je souhaite améliorer (notez ici une des capacités avec un Emoticon neutre ou boudeur) :

- _____

Cette capacité est celle sur laquelle vous allez vous concentrer durant les semaines à venir.

Il est possible de développer et d'améliorer cette ressource aux travers d'exercices et/ou de techniques que vous trouverez sur le blog ou lors de lectures, dans des vidéos ou podcast découverts.

Je mets régulièrement à jour la page de mon blog qui récapitule les différentes techniques. Rien de plus facile pour trouver une nouvelle technique :

- ✓ Sélectionnez la dimension visée (physique, relationnelle, …)
- ✓ Cliquez sur l'article qui correspond à la technique qui vous intéresse.
- ✓ Découvrez la technique et voyez comment l'adapter pour vous.

Conseil légèreté : Choisissez la technique qui vous paraît la plus abordable ou la plus attrayante.

Conseil anti-fatigue : Chaque chose en son temps ! Votre expérience nécessite d'être progressive et devient bénéfique si elle se fait dans le plaisir et la bienveillance.

Accédez directement à la liste des techniques pour la dimension physique ici :

https://36solutionscontrelepuisement.com/techniques-a-piocher/

Je note ici les techniques que je découvre et qui me permettent d'améliorer certaines de mes ressources :

-

-

-

-

-

Je note ici la technique que je souhaite expérimenter durant plusieurs semaines afin d'améliorer mes ressources et de retrouver davantage d'énergie et de légèreté au quotidien :

-

Je note ici toutes mes réflexions, mes questionnements, mes étonnements et tout ce qui me semble important de me rappeler durant mon exploration de la technique :

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

Besoin d'échanger sur ce que vous ressentez durant ce cheminement ?

Laissez un commentaire sous les articles et/ou retrouvez-moi sur la page Facebook.

Moi et les autres : La dimension sociale et relationnelle.

Cette dimension regroupe tout ce qui a un lien entre nous et le monde extérieur. Notre relation et nos comportements vis-à-vis de nos proches, de nos collègues mais également le lien que nous entretenons avec le monde en général.

Cette dimension est importante car nous absorbons les influences qui proviennent de l'extérieur et leurs impacts sur notre fatigue dépendent en partie de notre capacité à savoir nous en protéger de diverses manières (savoir dire non aux sollicitations, éviter certaines personnes énergivores, communiquer sur ce que l'on ressent, …).

C'est aussi une grande source de bien-être lorsqu'on est capable de s'entourer d'un environnement bienfaisant.

Les aptitudes relationnelles s'acquièrent avec le temps et l'expérience. Il est encore rare qu'elles soient enseignées à l'école. Notre famille d'origine va souvent être l'influence majoritaire de notre manière de communiquer avec les autres. Cela peut être un atout comme un handicap selon ce que l'on nous a transmis.

La communication s'apprend et ne va pas de soi. La bonne nouvelle c'est qu'il n'y a pas d'âge limite pour s'améliorer dans ce domaine. Il est donc intéressant de s'y pencher pour apprendre des manières d'interagir qui soient bénéfiques et nous procure du plaisir.

Dans cette dimension on retrouve notamment notre capacité à :

- S'affirmer (affirmation de soi)
- Créer des relations avec les autres
- S'entourer de personnes positives
- Etre autonome
- Créer des relations positives
- Trouver du soutien
- Résoudre des conflits
- Savoir dire non
- Communiquer de manière adaptée
- Comprendre l'autre et faire preuve d'empathie
- Maitriser mes comportements face à l'autre
- …

Chacune de ses capacités sont plus ou moins développées selon qui nous sommes et où nous en sommes.

Et cela est normal !

Selon notre envie et nos besoins, il est possible d'améliorer notre état émotionnel en agissant sur certaines d'entre elles.

Où en êtes-vous ?

Comment estimez-vous votre rapport à ces différentes capacités ? Vous pouvez évaluer vos ressources dans cette dimension en complétant les affirmations suivantes (comptez un point par affirmation juste) :

AFFIRMATIONS			
• Je sais m'entourer de personnes positives			
• Je sais m’affirmer auprès des autres quand c’est nécessaire			
• Je sais créer des relations avec les autres			
• Je suis autonome			
• Je sais créer des relations positives avec mon entourage			
• Je sais entretenir des relations positives avec mon entourage			
• Je sais reconnaitre lorsque j’ai besoin d’aide ou de soutien			
• Je sais trouver du soutien lorsque j’en ai besoin			
• Je peux résoudre un conflit vis-à-vis de quelqu’un d’autre			
• Je sais dire non lorsque c’est nécessaire			
• Je peux communiquer avec les autres de manière adaptée			
• Je peux comprendre l'autre et faire preuve d'empathie			
• J’ai conscience de la manière dont mon comportement influe sur l’autre			
• Je maitrise mes comportements face à l’autre			
• Je sais me protéger de mon environnement pour mon bien être			
Mon total :			

Je note ici les capacités sur lesquelles je peux m'appuyer pour trouver mes ressources (notez vos affirmations fortes, c'est-à-dire celle qui ont un Emoticon souriant) :

-

-

-

-

Bravo, ces capacités font partie de vos ressources et vous pouvez vous appuyer sur elle pour améliorer votre manière de réguler votre fatigue émotionnelle !

Je note ici la capacité que je souhaite améliorer (notez ici une des capacités avec un Emoticon neutre ou boudeur) :

- _____

Cette capacité est celle sur laquelle vous allez vous concentrer durant les semaines à venir.

Il est possible de développer et d'améliorer cette ressource aux travers d'exercices et/ou de techniques que vous trouverez sur le blog ou lors de lectures, dans des vidéos ou podcast découverts.

Je mets régulièrement à jour la page de mon blog qui récapitule les différentes techniques. Rien de plus facile pour trouver une nouvelle technique :

- ✓ Sélectionnez la dimension visée (corporelle, relationnelle, …)
- ✓ Cliquez sur l'article qui correspond à la technique qui vous intéresse.
- ✓ Découvrez la technique et voyez comment l'adapter pour vous.

Conseil légèreté : Choisissez la technique qui vous paraît la plus abordable ou la plus attrayante.

Conseil anti-fatigue : Chaque chose en son temps ! Votre expérience nécessite d'être progressive et devient bénéfique si elle se fait dans le plaisir et la bienveillance.

Accédez directement à la liste des techniques pour la dimension sociale ici :

https://36solutionscontrelepuisement.com/techniques-a-piocher/

Je note ici les techniques que je découvre et qui me permettent d'améliorer certaines de mes ressources :

-

-

-

-

-

Je note ici la technique que je souhaite expérimenter durant plusieurs semaines afin d'améliorer mes ressources et de retrouver davantage d'énergie et de légèreté au quotidien :

-

Je note ici toutes mes réflexions, mes questionnements, mes étonnements et tout ce qui me semble important de me rappeler durant mon exploration de la technique :

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

Besoin d’échanger sur ce que vous ressentez durant ce cheminement ?

Laissez un commentaire sous les articles et/ou retrouvez-moi sur la page Facebook.

Moi et ma sensibilité : la dimension émotionnelle et affective

Cette dimension est sans doute celle dont on parle le plus quand il est question des émotions. Toutefois, comme nous l'avons vu les six dimensions sont intimement liées et forment un tout qui nous constitue.

Cette dimension est la passerelle qui nous permet d'être en lien avec l'autre. Peut-être avez-vous entendu parler de la sécurité affective ?

La sécurité affective est en quelque sorte les fondations sur lesquelles vous vous êtes construit depuis vos premiers moments de vie, dans le rapport avec vos proches.

- Cette sécurité affective est l'essence qui vous permet de créer votre confiance en vous et de vous ouvrir vers le monde –

Nous avons tous construit une sécurité affective différente et notre manière de vivre notre vie s'en ressent.

La bonne nouvelle est que nous pouvons toujours apprendre à construire, en fonction de nos ressources premières, des renforts, des étayages, pour nous aider à vivre plus sereinement.

Avez-vous remarqué comme il est difficile de créer des relations apaisantes lorsqu'on ressent en nous même un déséquilibre ? Par exemple lorsqu'on a vécu une séparation ou un conflit non digéré avec un proche ?

Les blessures internes, souvent invisibles pour les autres et parfois existantes depuis la petite enfance peuvent être soignées au fil du temps et nous permette de créer d'avantage d'harmonie en nous et autour de nous.

Pour cela un travail personnel est nécessaire avec ou sans accompagnement d'un professionnel selon votre situation.

Cette dimension est aussi le siège du développement de notre intelligence émotionnelle nous permettant de savoir reconnaitre, comprendre et maitriser nos émotions.

Ainsi la dimension affective et émotionnelle est une dimension cruciale dans la régulation de la fatigue car c'est par elle que l'on traduit ce que l'on perçoit du monde pour les transformer en pensées et en actions.

C’est notre filtre interne. De fait, lorsque ce filtre est en bonne santé, nous sommes capables d’observer et d’agir dans le monde vers ce qui nous fait du bien.

« **C’est un filtre qui nous permet de limiter les ruminations et les pensées désagréables si épuisantes. C’est lui qui nous permet de nous sentir bien et d’agir pour répéter des actions grâce auxquelles on peut maintenir cet état agréable.** »

Chouchouter cette dimension nous permet de développer des ressources formidables pour traverser la vie avec légèreté.

Dans cette dimension on retrouve notamment notre capacité à :

- Avoir une bonne connaissance de soi et une bonne compréhension de soi
- Avoir une bonne expression de soi
- Savoir prendre soin de soi
- Etre à l'écoute de ses émotions
- Savoir prévenir et guérir ses blessures émotionnelles et affectives
- Avoir une bonne Estime de soi et confiance en soi
- Savoir entendre, comprendre et prendre soin de ses pensées
- Savoir s'accepter
- Savoir reconnaitre et maîtriser nos émotions
- Savoir reconnaitre et combler ses besoins
- Savoir prendre ses responsabilités
- Savoir s’adapter
- Avoir une bonne sécurité affective
- Savoir reconnaitre ses limites
- Savoir gérer son stress
- Savoir gérer ses pensées et ses ruminations
- Savoir s'exprimer

Chacune de ses capacités sont plus ou moins développées selon qui nous sommes et où nous en sommes. **Et cela est normal !**

Selon notre envie et nos besoins, il est possible d'améliorer notre état émotionnel en agissant sur certaines d'entre elles.

Où en êtes-vous ?

Comment estimez-vous votre rapport à ces différentes capacités ? Vous pouvez évaluer vos ressources dans cette dimension en complétant les affirmations suivantes (comptez un point par affirmation juste) :

AFFIRMATIONS			
• J’estime avoir une bonne connaissance de moi			
• Je comprends mes pensées et mes réactions			
• Je sais exprimer ce que je ressens			
• Je sais prendre soin de moi			
• Je suis à l'écoute de mes émotions			
• Je suis capable de guérir mes blessures émotionnelles et affectives			
• Je sais prévenir mes blessures en fonction des situations			
• J’ai une bonne estime de moi			
• Je sais prendre soin de mes pensées			
• Je m’accepte			
• Je reconnais mes émotions			
• Je peux maitriser mes émotions			
• Je sais identifier mes besoins			
• Je sais comment combler mes besoins			
• Je sais prendre mes responsabilités			
• Je sais m’adapter aux différentes situations			
• Je sais identifier mes limites			
• Je sais gérer mon stress			
• Je sais réguler mes pensées et mes ruminations			
• J’ai confiance en moi			
Mon total :			

Je note ici les capacités sur lesquelles je peux m'appuyer pour trouver mes ressources (notez vos affirmations fortes, c'est-à-dire celle qui ont un Emoticon souriant) :

-

-

-

-

Bravo, ces capacités font partie de vos ressources et vous pouvez vous appuyer sur elle pour améliorer votre manière de réguler votre fatigue émotionnelle !

Je note ici la capacité que je souhaite améliorer (notez ici une des capacités avec un Emoticon neutre ou boudeur) :

- _____

Cette capacité est celle sur laquelle vous allez vous concentrer durant les semaines à venir.

Il est possible de développer et d'améliorer cette ressource aux travers d'exercices et/ou de techniques que vous trouverez sur le blog ou lors de lectures, dans des vidéos ou podcast découverts.

Je mets régulièrement à jour la page de mon blog qui récapitule les différentes techniques. Rien de plus facile pour trouver une nouvelle technique :

- ✓ Sélectionnez la dimension visée (corporelle, relationnelle, …)
- ✓ Cliquez sur l'article qui correspond à la technique qui vous intéresse.
- ✓ Découvrez la technique et voyez comment l'adapter pour vous.

Conseil légèreté : Choisissez la technique qui vous paraît la plus abordable ou la plus attrayante.

Conseil anti-fatigue : Chaque chose en son temps ! Votre expérience nécessite d'être progressive et devient bénéfique si elle se fait dans le plaisir et la bienveillance.

Accédez directement à la liste des techniques pour la dimension affective ici :

https://36solutionscontrelepuisement.com/techniques-a-piocher/

Je note ici les techniques que je découvre et qui me permettent d'améliorer certaines de mes ressources :

-

-

-

-

-

Je note ici la technique que je souhaite expérimenter durant plusieurs semaines afin d'améliorer mes ressources et de retrouver davantage d'énergie et de légèreté au quotidien :

-

Je note ici toutes mes réflexions, mes questionnements, mes étonnements et tout ce qui me semble important de me rappeler durant mon exploration de la technique :

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

Besoin d'échanger sur ce que vous ressentez durant ce cheminement ?

Laissez un commentaire sous les articles et/ou retrouvez-moi sur la page Facebook.

Moi, mes valeurs et le sens de la vie : La dimension spirituelle

Cette dimension spirituelle ne doit surtout pas être mise de côté dans notre recherche de régulation de la fatigue. Je sais que certains auront envie de faire l'impasse car selon notre personnalité et nos cheminements de vie, nous sommes plus ou moins sensibles à cette dimension.

Pourtant les questions qu'elle soulève permettent de créer en nous des ressources puissantes dans chaque domaine de notre vie, personnelle et professionnelle. En effet c'est grâce à elle que nous pouvons :

- Tenir compte de notre passé pour en déduire nos valeurs, nos espoirs et nos forces,

- Vivre pleinement et sereinement le moment présent en fonction de ce qui nous importe,

- Et nous projeter dans l'avenir suffisamment pour ressentir la motivation et la joie qui nous pousse à continuer d'avancer.

C'est donc une grande source d'énergie, une amie fidèle pour lutter contre l'épuisement émotionnel et physique.

Elle nous permet également de soigner notre dimension relationnelle en nous permettant de nous sentir relié à un ensemble plus vaste que notre seul environnement proche.

Elle nourrit notre dimension physique en créant des envies de mouvement, d'évolution et de soin vers le mieux-être corporel.

Elle sert à unifier les différentes parties de nous et à en prendre soin. Elle porte en elle le sens de la vie, notre rapport à l'Amour avec un grand A et à ses manifestation.

Elle aide à faire de nous quelqu'un d'unique et de solides à travers le développement de nos valeurs, nos principes et nos croyances. C'est elle qui nous donne foie en nous-même et en l'autre.

Dans cette dimension on retrouve notamment notre capacité à :

- Trouver nos valeurs, les exprimer et agir en fonction de nos valeurs
- Avoir conscience de soi, de nos capacités et de nos limites
- Etre motivé, persévérer
- Savoir satisfaire nos désirs
- Vouloir développer nos capacités intellectuelles
- S'engager
- Se remettre en question
- Vouloir améliorer nos relations
- Rechercher de bonnes influences
- Avoir une vision de soi par rapport au monde

- Avoir des principes
- Savoir nous adapter
- Avoir une volonté d'épanouissement
- Avoir des exigences à la bonne mesure
- Avoir un projet de vie
- Mettre du sens sur notre vie
- Savoir être dans le moment présent
- …

Chacune de ses capacités sont plus ou moins développées selon qui nous sommes et où nous en sommes.

Et cela est normal !

Selon notre envie et nos besoins, il est possible d'améliorer notre état émotionnel en agissant sur certaines d'entre elle.

Où en êtes-vous ?

Comment estimez-vous votre rapport à ces différentes capacités ? Vous pouvez évaluer vos ressources dans cette dimension en complétant les affirmations suivantes (comptez un point par affirmation juste) :

AFFIRMATIONS			
• Je connais les valeurs qui comptent pour moi			
• Je sais agir en fonction de mes valeurs			
• Je suis capable d'exprimer mes valeurs			
• J'ai conscience de moi dans mes ressentis et mes pensées			
• De manière générale je connais mes capacités			
• De manière générale je connais mes limites			
• J'ai conscience de ce qui me motive et je sais m'en servir			
• Je suis quelqu'un de persévérant			
• Je sais satisfaire mes désirs			
• J'ai la volonté de développer mes capacités intellectuelles			
• Je suis capable de m'engager			
• Je sais me remettre en question			
• Je souhaite améliorer mes relations			
• Je recherche les bonnes influences			
• J'ai une vision de moi par rapport au monde			
• J'ai des principes			
• Je sais m'adapter			
• Je souhaite développer mon épanouissement			
• J'ai des exigences adaptées et mesurées			
• J'ai un projet de vie			
• Je suis capable de mettre du sens sur ce que je vis			
• Je sais être dans le moment présent			
Mon total :			

Je note ici les capacités sur lesquelles je peux m'appuyer pour trouver mes ressources (notez vos affirmations fortes, c'est-à-dire celle qui ont un Emoticon souriant) :

-

-

-

-

Bravo, ces capacités font partie de vos ressources et vous pouvez vous appuyer sur elle pour améliorer votre manière de réguler votre fatigue émotionnelle !

Je note ici la capacité que je souhaite améliorer (notez ici une des capacités avec un Emoticon neutre ou boudeur) :

- _____

Cette capacité est celle sur laquelle vous allez vous concentrer durant les semaines à venir.

Il est possible de développer et d'améliorer cette ressource aux travers d'exercices et/ou de techniques que vous trouverez sur le blog ou lors de lectures, dans des vidéos ou podcast découverts.

Je mets régulièrement à jour la page de mon blog qui récapitule les différentes techniques. Rien de plus facile pour trouver une nouvelle technique :

- ✓ Sélectionnez la dimension visée (corporelle, relationnelle, …)
- ✓ Cliquez sur l'article qui correspond à la technique qui vous intéresse.
- ✓ Découvrez la technique et voyez comment l'adapter pour vous.

Conseil légèreté : Choisissez la technique qui vous paraît la plus abordable ou la plus attrayante.

Conseil anti-fatigue : Chaque chose en son temps ! Votre expérience nécessite d'être progressive et devient bénéfique si elle se fait dans le plaisir et la bienveillance.

Accédez directement à la liste des techniques pour la dimension spirituelle ici :

https://36solutionscontrelepuisement.com/techniques-a-piocher/

Je note ici les techniques que je découvre et qui me permettent d'améliorer certaines de mes ressources :

-

-

-

-

-

Je note ici la technique que je souhaite expérimenter durant plusieurs semaines afin d'améliorer mes ressources et de retrouver davantage d'énergie et de légèreté au quotidien :

-

Je note ici toutes mes réflexions, mes questionnements, mes étonnements et tout ce qui me semble important de me rappeler durant mon exploration de la technique :

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

Besoin d'échanger sur ce que vous ressentez durant ce cheminement ?

Laissez un commentaire sous les articles et/ou retrouvez-moi sur la page Facebook.

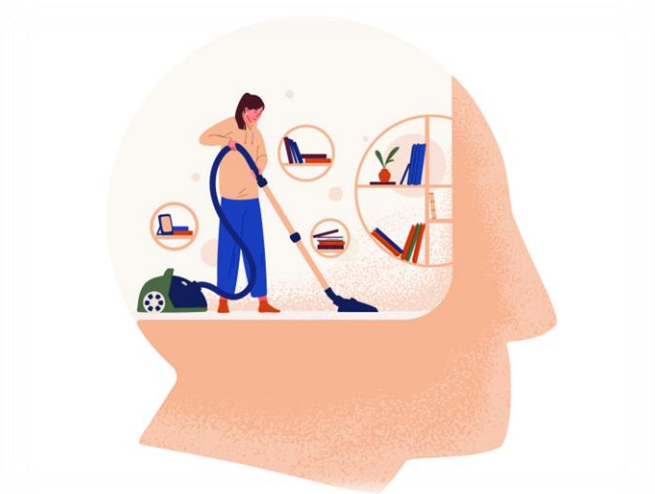
Moi et mon quotidien : la dimension organisationnelle.

Cette dimension est essentielle dans la période actuelle où nos vies sont souvent rythmées par l'alternance entre nos différentes casquettes : conjoint, parent, professionnel, collègue, membre de notre famille élargie, ami(e), …

Traverser la vie en endossant plusieurs rôles à la fois est toujours très enrichissant mais peut aussi être la source de fatigue importante.

Ainsi, il existe une manière astucieuse d'envisager cette alternance des rôles et des fonctions en équilibrant ce que l'on investit et la méthode pour s'y investir. Développer de bonne capacité d'organisation et de gestion du temps, entre autres, est nécessaire à l'époque où nous vivons.

On rencontre régulièrement, dans nos consultations de professionnels de la santé, des personnes épuisées qui manquent d'information et de formation en ce qui concerne la gestion du quotidien.



Pour ces personnes, la transmission de conseils simples mais ajustés à leur situation permet bien souvent de rétablir un équilibre.

On se rend compte également que ces éléments d'organisation peuvent être l'occasion pour l'individu de faire croître ses compétences, sa sensation de contrôle, son estime de soi et son bien-être.

Par ces quelques capacités ils sont davantage capables de se centrer sur leurs priorités et de prendre soin de leur corps, leur esprit, leurs proches, …

Dans cette dimension on retrouve notamment notre capacité à :

- Savoir se ressourcer
- Savoir prioriser
- Savoir se faire plaisir
- Savoir profiter du moment présent
- Avoir des projets
- Savoir s'organiser
- Savoir reconnaitre ses limites
- Savoir éviter le multitâches
- Savoir éviter la surcharge
- Savoir clarifier les responsabilités des autres et de soi
- Avoir des exigences adaptées
- Savoir ranger
- Savoir définir les obligations et agir en conséquence
- Savoir demander de l'aide
- Savoir prendre du recul
- Savoir reconnaitre ses compétences
- Savoir se remettre en question dans le travail
- Savoir travailler en équipe
- Savoir prendre des décisions

Chacune de ses capacités sont plus ou moins développées selon qui nous sommes et où nous en sommes.

Et cela est normal !

Selon notre envie et nos besoins, il est possible d'améliorer notre état émotionnel en agissant sur certaines d'entre elles.

Où en êtes-vous ?

Comment estimez-vous votre rapport à ces différentes capacités ? Vous pouvez évaluer vos ressources dans cette dimension en complétant les affirmations suivantes (comptez un point par affirmation juste) :

AFFIRMATIONS			
• Je sais comment me ressourcer et je le fais			
• Je sais prioriser certaines tâches par rapport à d'autres			
• Je sais me faire plaisir			
• Je sais profiter du moment présent			
• J'ai des projets à court, moyen et long terme			
• J'estime savoir m'organiser			
• Je sais reconnaitre mes limites			
• J'évite le multitâches			
• J'évite la surcharge			
• Je sais clarifier mes responsabilités et celles des autres			
• J'ai un niveau d'exigences adaptées			
• Je sais ranger et je le fais			
• Je peux définir mes obligations et agir en conséquence			
• Je demande de l'aide lorsque j'en ai besoin			
• Je sais prendre du recul et le fait si nécessaire			
• J'ai identifié mes compétences (mes points forts et celles à améliorer)			
• Je me remets en question dans le travail et personnellement			
• Je sais travailler en équipe			
• Je suis capable de prendre des décisions			
Mon total :			

Je note ici les capacités sur lesquelles je peux m'appuyer pour trouver mes ressources (notez vos affirmations fortes, c'est-à-dire celle qui ont un Emoticon souriant) :

-

-

-

-

Bravo, ces capacités font partie de vos ressources et vous pouvez vous appuyer sur elle pour améliorer votre manière de réguler votre fatigue émotionnelle !

Je note ici la capacité que je souhaite améliorer (notez ici une des capacités avec un Emoticon neutre ou boudeur) :

- _____

Cette capacité est celle sur laquelle vous allez vous concentrer durant les semaines à venir.

Il est possible de développer et d'améliorer cette ressource aux travers d'exercices et/ou de techniques que vous trouverez sur le blog ou lors de lectures, dans des vidéos ou podcast découverts.

Je mets régulièrement à jour la page de mon blog qui récapitule les différentes techniques. Rien de plus facile pour trouver une nouvelle technique :

- ✓ Sélectionnez la dimension visée (corporelle, relationnelle, …)
- ✓ Cliquez sur l'article qui correspond à la technique qui vous intéresse.
- ✓ Découvrez la technique et voyez comment l'adapter pour vous.

Conseil légèreté : Choisissez la technique qui vous paraît la plus abordable ou la plus attrayante.

Conseil anti-fatigue : Chaque chose en son temps ! Votre expérience nécessite d'être progressive et devient bénéfique si elle se fait dans le plaisir et la bienveillance.

Accédez directement à la liste des techniques pour la dimension organisationnelle ici :

https://36solutionscontrelepuisement.com/techniques-a-piocher/

Je note ici les techniques que je découvre et qui me permettent d'améliorer certaines de mes ressources :

-

-

-

-

-

Je note ici la technique que je souhaite expérimenter durant plusieurs semaines afin d'améliorer mes ressources et de retrouver davantage d'énergie et de légèreté au quotidien :

-

Je note ici toutes mes réflexions, mes questionnements, mes étonnements et tout ce qui me semble important de me rappeler durant mon exploration de la technique :

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

Besoin d'échanger sur ce que vous ressentez durant ce cheminement ?

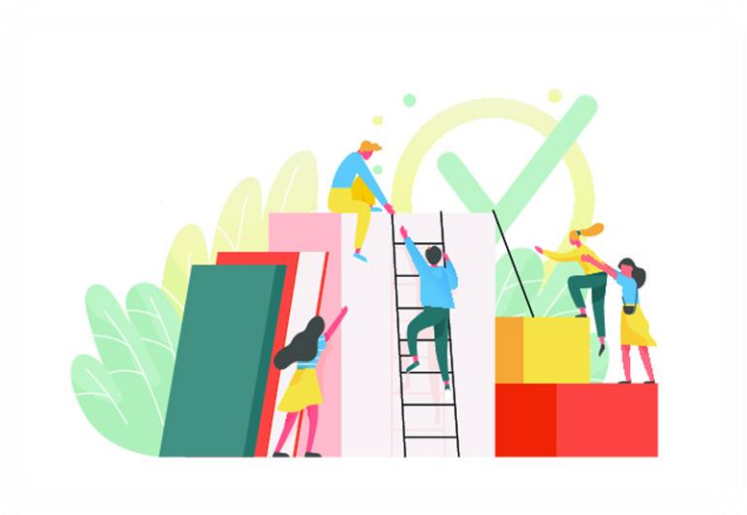
Laissez un commentaire sous les articles et/ou retrouvez-moi sur la page Facebook.

Moi et mon cerveau : La dimension cognitive et intellectuelle

La dimension cognitive et intellectuelle regroupe les capacités liées à nos processus mentaux.

C'est-à-dire le travail qu'effectue notre cerveau pour nous permettre de connaître ce qui nous entoure et de vivre au sein de notre environnement avec plus ou moins d'aisance.

Ainsi nous nous servons de nos fonctions cognitives pour mémoriser une information, pour parler, l'apprendre, raisonner, observer, résoudre un problème, etc…



Il est possible de mesurer ce type de capacités et de ressources à l'aide de test de QI. Toutefois, il n'est pas nécessaire de le mesurer pour apprendre à réguler sa fatigue.

Ce qui est important, à mon sens, c'est surtout de connaître les capacités où nous sommes plus à l'aise et celles qui nous font davantage défaut pour ajuster, en conscience, l'environnement, les aides, les supports et autres soutiens qui nous permettent de soulager notre cerveau.

Dans cette dimension on retrouve notamment notre capacité à :

- ne pas se laisser submerger
- persévérer
- être motivé
- agir en adéquation avec ses pensées
- être concentré
- nuancer
- prendre des décisions
- reconnaitre ses erreurs, oublis et agir en conséquence
- apprendre
- mémoriser
- comprendre
- se concentrer et s'adapter face aux distractions
- être attentif
- avoir des préoccupations mesurées et adaptées
- avoir une bonne structuration des idées
- anticiper
- s'adapter
- …

Chacune de ses capacités sont plus ou moins développées selon qui nous sommes et où nous en sommes.

Et cela est normal !

Selon notre envie et nos besoins, il est possible d'améliorer notre état émotionnel en agissant sur certaines d'entre elles.

Où en êtes-vous ?

Comment estimez-vous votre rapport à ces différentes capacités ? Vous pouvez évaluer vos ressources dans cette dimension en complétant les affirmations suivantes (comptez un point par affirmation juste) :

AFFIRMATIONS			
• Je sais ne pas me laisser submerger de manière générale			
• J'estime être persévérant			
• Je sais me motiver			
• Je suis quelqu'un qui agit en adéquation avec mes pensées			
• Je sais me concentrer sur une tâche ou un objectif			
• Je suis capable de nuancer (mes ressentis, mes propos, …)			
• Je sais prendre des décisions			
• Je sais reconnaître mes erreurs ou mes oublis et j'agis en conséquence			
• Je suis capable d'apprendre de nouvelles choses			
• J'estime avoir une bonne mémoire			
• Je comprends facilement ce que l'on m'explique ou ce que j'observe			
• Je sais me concentrer et m'adapter face aux distractions			
• Je suis attentif lorsque cela est nécessaire			
• J'ai des préoccupations mesurées et adaptées			
• Je suis capable de structurer mes idées			
• Je peux anticiper des évènements ou des réactions			
• Je sais m'adapter			
Mon total :			

Je note ici les capacités sur lesquelles je peux m'appuyer pour trouver mes ressources (notez vos affirmations fortes, c'est-à-dire celle qui ont un Emoticon souriant) :

-

-

-

-

Bravo, ces capacités font partie de vos ressources et vous pouvez vous appuyer sur elle pour améliorer votre manière de réguler votre fatigue émotionnelle !

Je note ici la capacité que je souhaite améliorer (notez ici une des capacités avec un Emoticon neutre ou boudeur) :

- _____

Cette capacité est celle sur laquelle vous allez vous concentrer durant les semaines à venir.

Il est possible de développer et d'améliorer cette ressource aux travers d'exercices et/ou de techniques que vous trouverez sur le blog ou lors de lectures, dans des vidéos ou podcast découverts.

Je mets régulièrement à jour la page de mon blog qui récapitule les différentes techniques. Rien de plus facile pour trouver une nouvelle technique :

- ✓ Sélectionnez la dimension visée (corporelle, relationnelle, …)
- ✓ Cliquez sur l'article qui correspond à la technique qui vous intéresse.
- ✓ Découvrez la technique et voyez comment l'adapter pour vous.

Conseil légèreté : Choisissez la technique qui vous paraît la plus abordable ou la plus attrayante.

Conseil anti-fatigue : Chaque chose en son temps ! Votre expérience nécessite d'être progressive et devient bénéfique si elle se fait dans le plaisir et la bienveillance.

Accédez directement à la liste des techniques pour la dimension cognitive ici :

https://36solutionscontrelepuisement.com/techniques-a-piocher/

Je note ici les techniques que je découvre et qui me permettent d'améliorer certaines de mes ressources :

-

-

-

-

-

Je note ici la technique que je souhaite expérimenter durant plusieurs semaines afin d'améliorer mes ressources et de retrouver davantage d'énergie et de légèreté au quotidien :

-

Je note ici toutes mes réflexions, mes questionnements, mes étonnements et tout ce qui me semble important de me rappeler durant mon exploration de la technique :

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

Besoin d'échanger sur ce que vous ressentez durant ce cheminement ?

Laissez un commentaire sous les articles et/ou retrouvez-moi sur la page Facebook.

Ainsi vous l'aurez compris, la fatigue n'est pas une fatalité, il est important de reprendre un lien adapté avec les signaux qu'elle nous envoie.

J'espère que ce carnet vous aura aidé à cibler vos ressources et à cheminer vers plus de légèreté au quotidien.

Je vous remercie infiniment d'avoir pris le temps de télécharger ce carnet et d'en avoir lu ces lignes.

J'attends vos retours et commentaires qui m'aideront sûrement à améliorer ce carnet !

Vous pouvez me contacter par mail à
alicia@36solutionscontrelepuisement.com

ou à l'aide d'un des médias ci-dessous :

https://www.instagram.com/alicia36solutions/

https://www.facebook.com/alicia36solutions

https://www.youtube.com/channel/UCLWRkcpwkSi_S7e8E7_vkKw

https://twitter.com/Alicia36solut

https://www.36solutionscontrelepuisement.com

Bienvenue dans votre carnet d'accompagnement ! 2
C'est quoi 36 solutions contre l'épuisement ? 3
C'est quoi la fatigue émotionnelle ? 3
Quel est le lien entre fatigue émotionnelle et Burn-out ? 3
Comment lutter contre cette fatigue émotionnelle ? 7
Comment utiliser le carnet ? 8
Un lien privilégié avec vous ! 9
Comment associer le carnet avec le blog ? 10
Première Partie : 12
Mesurez votre fatigue ! 12
Vos échelles de mesure du Burn-out et du stress 13
Votre échelle de bien-être 14
Evaluez aussi votre niveau de fatigue physique 15
Seconde Partie : 17
Mon journal de bord ! 17
Mon corps : La dimension physique. 18
Dans cette dimension on retrouve notamment notre capacité à : 19
Où en êtes-vous ? 19
Moi et les autres : La dimension sociale et relationnelle. 24
Dans cette dimension on retrouve notamment notre capacité à : 25
Où en êtes-vous ? 25
Moi et ma sensibilité : la dimension émotionnelle et affective 30
Dans cette dimension on retrouve notamment notre capacité à : 32
Où en êtes-vous ? 33
Moi, mes valeurs et le sens de la vie : La dimension spirituelle 38
Dans cette dimension on retrouve notamment notre capacité à : 39
Où en êtes-vous ? 40
Moi et mon quotidien : la dimension organisationnelle. 45
Dans cette dimension on retrouve notamment notre capacité à : 46
Où en êtes-vous ? 47
Moi et mon cerveau : La dimension cognitive et intellectuelle 52
Dans cette dimension on retrouve notamment notre capacité à : 53
Où en êtes-vous ? 53