

Mes petites cuillères

La particularité : une personne non malade peut vivre une journée exténuante et se réveillera avec une énergie quasi normale après une nuit de sommeil. Une personne malade vivra les jours suivants avec une énergie très basse et des troubles associés (dans mon cas : asthénie et migraine). Il est donc nécessaire pour ces personnes de mettre en évidence leur propre fonctionnement, de garder en tête le coût en énergie de leurs activités, et de mieux s'organiser...

Ceci est mon tableau à titre d'exemple car la cotation est personnelle. Ainsi la colonne "une personne dite normale" est le fruit de mon imagination !

J'ai préparé un tableau vierge à la création pour vous.

N'hésitez pas à aller sur mon site candicederoni.com pour avoir plus d'informations.

Date								ton jour 1	ton jour 2
Événement particulier	Migraine	Fatigue avec petite migraine	Lendemain de migraine = vas-y mollo	La reine de la piste ! = mon max en bo	Moi avant	Moi souvent	une personne dite normale		
Nb cuillères au réveil	6	12	18	26	50	entre 22 et 25	42		
Activités quotidiennes : plutôt obligatoires									
Douche	- 2	- 2	- 1	- 1	0	- 1	?		

Je partage l'outil. Pour toute utilisation merci de citer l'autrice : [Candice Deroni - "au ♥ du burn-out" - candicederoni.com](http://Candice Deroni - 'au ♥ du burn-out' - candicederoni.com)

Manger	- 3	- 3	- 2	- 1	0	- 1	?		
Ranger logement	/	- 1	- 1	- 1	0	- 1	?		
Préparer à manger	- 1	- 1	0	0	0	0	?		
Courses	/	/	- 2	- 2	- 1	/	?		
Administratif, ménage	/	/	- 3	/	- 1	- 2	?		
Organisation autour enfant	/	- 1	/	- 3	0	- 3	?		
Contraintes du conjoint	/	/	- 1	- 1	0	- 1	?		
Sollicitations mentales									
Organisation de ma vie	/	- 1	- 1	- 2	0	- 1	?		
Soucis	/	/	/	- 3	- 1	/	?		
Sport, activités physiques, respirations extérieures									
Danse	/	0	0	0	0	0	?		

Je partage l'outil. Pour toute utilisation merci de citer l'autrice : [Candice Deroni - "au ♥ du burn-out" - candicederoni.com](https://candicederoni.com)

<i>ou Écouter le bruit des vagues ou Marcher dans la forêt ou Cuisine plaisir</i>									
<i>Activités ressourçantes</i>									
<i>Sieste</i>	0	0	+ 2	+ 2	+ 4	+ 2	?		
<i>Enfant qui va bien</i>	0	0	+ 2	+ 2	+ 2	+ 2	?		
<i>Amour</i>	0	+1	+1	/	+ 3	+ 3	?		
<i>Relations sociales</i>									
<i>Ami qui m'accepte ains</i>	/	- 1	- 1	/	0	/	?		
<i>Ami qui veut que je me justifie</i>	/	/	/	- 2	0	/	?		
<i>rdv médecin, administratif</i>	/	/	- 3	/	- 1	- 3	?		

Professionnel									
Ecriture	/	/	/	- 6	- 1	- 6	?		
Communicat°	/	/	-2	- 2	/	- 6	?		
travail 7H	/	/	/	/	- 40	/	?		
Déplacements									
à pied moins de 45 mn	/	/	- 1	- 1	0	- 1	?		
vélo moins de 15 mn	/	- 1	/	/	0	/	?		
en voiture moins de 30 mn	/	/	/	/	0	/	?		
en voiture plus de 30 mn	/	/	/	/	-1	/	?		
Train	/	/	/	-2	0	/	?		

Total cuil utilisées	6	10	13	23	37	17	?		
Nb restant le soir	0	2	5	2	13	entre 5 et 8	?		

Nb restant le soir : c'est mieux s'il me reste au moins 5 cuillères, sinon j'impacte les jours suivants. mais ce n'est pas facile de s'économiser quand je me sens la reine de la piste !

/: je n'ai pas mis de cotation car je n'ai pas l'énergie de gérer cette activité...

Sieste : lorsque je suis dans un jour de migraine, la sieste ne recharge pas mes batteries ou très peu.

Soucis : ce n'est pas que je n'ai pas de soucis les jours de migraine, mais je n'ai pas l'énergie d'y penser...

Sport, activités physiques, respirations extérieures : ne me coûtent pas d'énergie si j'en fais une par jour. Et remonte le moral ! 😊

Déplacements : me coûtent en énergie, donc cela n'a pas été possible de les mettre dans le tableau car je les espace terriblement. Ma cotation serait plutôt actuellement :

à pied moins de 45 mn	- 1	en voiture moins de 30 mn	- 2
vélo moins de 15 mn	- 1	en voiture plus de 30 mn : dépend des conditions de circulation, de la météo	- 6 ou plus
Train	- 2		

A vous de créer votre outil, selon votre mode de vie : d'observer et quantifier vos sources de fatigue ou au contraire d'énergie pour mieux vivre au quotidien. 😊

Je partage l'outil. Pour toute utilisation merci de citer l'autrice : [Candice Deroni - "au ♥ du burn-out" - candicederoni.com](https://candicederoni.com)