



Utiliser des métaphores pour reconnaître l'intensité de sa fatigue

Les trois métaphores suivantes illustrent concrètement des stratégies pour mieux gérer son niveau d'énergie. Choisissez celle qui vous correspond le mieux et pensez en ces termes au jour le jour pour mieux observer votre niveau d'énergie.



Les feux de circulation

Quand la lumière est verte, tout roule bien, votre fonctionnement est adéquat, vous pouvez poursuivre vos activités. Par contre, quand la lumière tourne au jaune, c'est signe qu'il faut prévoir de vous arrêter ou de ralentir. Selon votre vitesse, vous pouvez décider de modifier votre rythme, de changer d'activité, de prendre une pause, d'aller manger ou de faire une marche. Si la lumière est rouge, vous vous retrouvez dans un état d'arrêt complet. Il est alors nécessaire de vous reposer afin d'être en mesure de repartir et de poursuivre vos activités.



Le compte en banque

Le niveau d'énergie peut également être comparé à un compte en banque. Lorsque vos revenus sont plus élevés que vos dépenses

(dans la zone verte), vous réussissez à mettre de l'argent en banque, à vous constituer une réserve d'énergie. La zone jaune est comparable à une situation où

vos dépenses et vos revenus sont similaires; il est alors nécessaire de ralentir ou de minimiser vos dépenses. Lorsque vous vous retrouvez dans la zone rouge, vous devez utiliser votre marge de crédit pour fonctionner. Vous devez rembourser cette marge de crédit avant de pouvoir accumuler de l'argent en banque et planifier d'autres achats. La période de remboursement correspond au temps de récupération de votre énergie. Il risque d'être plus long si vous faites plus de dépenses que de revenus.

« Je sais que j'aurais dû m'arrêter au bout d'une heure, j'ai exagéré et j'ai dû dormir le reste de la journée. Je planifierai mieux la prochaine fois. »



La pile (batterie)

Lorsque votre pile (*batterie*) est chargée de façon optimale (zone verte), vous fonctionnez normalement pour effectuer vos activités quotidiennes. Par contre, lorsque celle-ci est faible ou s'affaiblit, vous devez en limiter l'utilisation et planifier une période de recharge. Ceci correspond au moment où vous devez modifier votre façon de faire (zone jaune : répartition de tâches, pause, collation), afin de poursuivre vos activités prévues. Quand la pile (*batterie*) est complètement déchargée, vous vous retrouvez dans la zone rouge, où il y a un arrêt complet des activités. Le temps nécessaire pour recharger entièrement votre pile (*batterie*) sera plus long que si vous aviez planifié une recharge au fur et à mesure.

« Ma batterie est à plat, il me faudra 2 jours pour la recharger... »



Prévenir l'épuisement

Les huit moyens suivants peuvent vous permettre de réaliser plusieurs activités sans vous épuiser.

Répartir une activité en étapes

Ne pas parvenir à réaliser une activité trop exigeante entraîne souvent un sentiment de découragement. C'est pourquoi il est préférable de fractionner l'activité en étapes plus simples. Réussir une étape, bien qu'elle soit simple, peut nourrir la confiance en vos moyens. Cela peut aussi préserver ou même augmenter votre niveau d'énergie.

Par exemple, l'activité « grand ménage du printemps » peut être répartie en plusieurs tâches à l'intérieur et à l'extérieur de la maison. Selon vos intérêts et vos priorités, il est possible de commencer par laver les fenêtres et de tirer une satisfaction de la tâche accomplie. À un autre moment, il sera possible de vous concentrer sur le rangement du garage.

Chaque tâche peut à son tour être fractionnée. Ainsi, au lieu de nettoyer toutes les fenêtres de la maison le samedi, il serait préférable de laver certaines fenêtres (ex. : la façade) le samedi matin et de poursuivre avec les autres fenêtres au cours des jours suivants.

Lorsqu'une étape est réalisée, vous pouvez vous offrir une récompense, comme une période de repos ou une activité agréable.

Planifiez les étapes suivantes à des moments appropriés, lorsque votre niveau d'énergie est adéquat. Les chances de succès sont ainsi plus grandes.

Utiliser des postures de travail efficaces

Vous pouvez diminuer la dépense énergétique exigée par une activité en modifiant la position dans laquelle vous l'accomplissez habituellement. Par exemple, couper les légumes pour la préparation d'une soupe peut se faire en position assise plutôt que debout. Cette façon de faire contribue à préserver votre énergie pour éventuellement accomplir d'autres tâches ou faire face aux imprévus.

Prévoir des pauses

Soyez vigilant dès les premiers signes de fatigue afin de faire une pause aux moments opportuns.

Voici quelques moyens simples pour mieux gérer votre énergie :

- ⊙ Prenez des pauses avant de vous épuiser ;
- ⊙ Arrêtez-vous quelques minutes pour vous assoir ;
- ⊙ Parlez à quelqu'un, prenez un verre d'eau ou allez dehors.

Changer d'activité

Pour préserver votre énergie, alternez entre les tâches exigeant une grande dépense énergétique et celles qui en exigent moins. Celles qui sont effectuées sans réfléchir (par automatisme) demandent moins d'énergie.

Réduire le rythme

Pensez à diminuer la vitesse d'exécution d'une tâche. Cela vous permettra souvent de conserver un bon niveau d'énergie sur une plus longue période de temps.

Éviter les dépenses d'énergie inutiles

Renoncez à dépenser de l'énergie pour des situations qui sont hors de votre contrôle ou pour des activités inutiles. Cela vous permettra de vous concentrer sur des activités prioritaires ou importantes.

Organiser la tâche

Réunissez tous les articles nécessaires avant de commencer une tâche (ex. : rassembler tous les ingrédients d'une recette). Cela vous permettra d'éviter des déplacements inutiles durant son exécution. L'organisation fait gagner du temps et économiser de l'énergie.

Utiliser la technologie et des moyens compensatoires

Pensez à utiliser des moyens comme un manche télescopique au lieu d'un escabeau ou des outils électriques plutôt que manuels pour des tâches de cuisine. Cela vous permettra d'économiser votre énergie sans nuire à la réalisation de vos activités.

Exemple : Martin s'épuise en réalisant une tâche

Martin désire installer de nouveaux carreaux de céramique sur les murs de sa salle de bain. Nous allons examiner comment il a procédé et ce qu'il aurait pu faire pour éviter de s'épuiser. Pour réaliser son projet, Martin devra notamment mesurer, découper, organiser son matériel, coller les carreaux et appliquer le coulis de façon soignée. Il commence sa tâche vers 10 h le matin. Déjà, vers 11 h, des maux de tête font leur apparition. Il a alors du mal à se concentrer et à prendre des décisions. Il doit reprendre certains de ses calculs et il fait des erreurs d'installation sans s'en rendre compte. Tout ceci allonge la durée de la tâche et l'oblige à utiliser plus de matériel, ce qui génère des coûts supplémentaires. Comme il veut terminer son travail à tout prix, malgré les signes et les symptômes de fatigue grandissants, il poursuit ses efforts jusqu'à 13 h. Sans avoir diné, il va s'étendre et s'endort complètement épuisé. Il se sentira fatigué les jours suivants, ce qui aura un impact important tant au plan social que personnel.

Ce que *Martin* a fait

Lundi	
Heure de lever	7 h 30
Durée de sommeil	8 h 50
Au lever	1 2 3 4 5
En avant-midi	1 2 3 4 5
	J'ai bien dormi · Début céramique 10 h.
	11 h : Mal de tête.
	11 h 13 : Erreur dans mes calculs.
	Je dois finir! Je ne dine pas.
	Arrêt à 13 h, je n'en peux plus.
Au diner	1 2 3 4 5
Après le repas	1 2 3 4 5
En après-midi	1 2 3 4 5
	Je dors tout l'après-midi.
	Je suis tellement fatigué que je refuse une invitation à souper.
	Télévision.
À l'heure du souper	1 2 3 4 5
Après le repas	1 2 3 4 5
En soirée	1 2 3 4 5
	Je me sens coupable de n'avoir pas su doser mon énergie.
	Télévision, je n'ai envie de rien...
	Si je continue comme ça, mes amis ne me proposeront plus aucune activité.
Au coucher	1 2 3 4 5
Heure de coucher	19 h 40



Martin n'a pas reconnu ses signes de fatigue.
Il n'a pas pris de pause.

Il n'a pas mangé.
Il n'a pas bien planifié son activité pour gérer son énergie.



Il fait une sieste trop longue.
Il ne se sent pas reposé après sa sieste. Il n'a envie de rien et reste passif.



Martin se culpabilise.
Il s'empêche d'aller à une activité sociale qui pourrait lui procurer du plaisir, du soutien, de la détente.



Il passera trop de temps au lit; son sommeil pourrait être de moindre qualité.

Ce que *Martin* aurait pu faire

<i>Lundi</i>	
Heure de lever	7 h 30
Durée de sommeil	8 h 50
Au lever	1 ② 3 4 5
En avant-midi	1 2 ③ 4 5 Début céramique 10 h. 10 h 30 : Lu mes courriels + musique. 11 h 30 - 12 h : Céramique. Je ne suis pas certain de finir aujourd'hui, mais je préfère prendre mon temps, le résultat sera meilleur.
Au dîner	1 2 ③ 4 5
Après le repas	1 2 ③ 4 5
En après-midi	1 ② 3 4 5 Je sens que je dois me reposer. Sieste de 20 minutes + télé 20 minutes. J'organise le matériel, je nettoie, je planifie pour demain. Marche de 15 min. Parlé au voisin. Je suis content de ce que j'ai accompli aujourd'hui. J'ai envie d'accepter une invitation, mais je préviens mes amis que je ne rentrerai pas tard.
À l'heure du souper	1 2 ③ 4 5
Après le repas	1 2 ③ 4 5
En soirée	1 2 ③ 4 5 Plaisant, mais beaucoup de bruit. J'ai eu du plaisir à passer du temps avec mes amis, je suis fatigué, mais content.
Au coucher	1 2 3 ④ 5
Heure de coucher	21 h 45



Martin a su anticiper sa fatigue.

Il a alterné une activité fatigante avec une activité apaisante.



Il a décidé de se reposer avant d'être épuisé.

Il poursuit avec des activités utiles, mais moins fatigantes. Il s'active physiquement.

Il reconnaît le travail accompli et la satisfaction qui en ressort, ce qui favorise son estime de lui-même.



Il a assez d'énergie pour accomplir une activité sociale, source de bien-être.



Il conserve un horaire de coucher régulier.



Maintenir un niveau d'énergie optimal

1. Adoptez une bonne hygiène de vie qui respecte votre rythme personnel.
2. Réalisez vos activités de façon régulière, en visant une progression afin d'en faire un peu plus d'une semaine à l'autre.
3. Planifiez et répartissez vos activités dans l'horaire de la semaine.
4. Effectuez les activités les plus difficiles et les plus énergivores à la période de la journée où le niveau d'énergie est le plus élevé (ex. : le matin, après une bonne nuit de sommeil).
5. Alternez entre une activité énergivore (ex. : laver la salle de bain) et une autre plus calme (ex. : regarder la télévision) ou vous procurant davantage de plaisir (ex. : jouer aux cartes).
6. Prenez conscience de votre réserve d'énergie pour savoir comment la dépenser.
7. Conservez l'équilibre entre les économies et les dépenses d'énergie.
8. Prévoyez des réserves d'énergie pour des imprévus dans la journée ou dans le courant de la semaine.
9. Tentez de commencer la journée avec un niveau d'énergie similaire d'une journée à l'autre au lever.
10. Réduisez le rythme et la vitesse d'exécution des tâches, afin de pouvoir en faire un peu plus tout en respectant votre niveau d'énergie optimal.
11. Évitez de dépenser votre énergie inutilement (ex. : sur quelque chose qui est hors de votre contrôle). Ces situations empiètent sur l'énergie requise pour les tâches à prioriser.
12. Respectez vos limites.



Se fixer des attentes réalistes

Afin de maintenir des attentes réalistes et satisfaisantes pour évaluer votre performance, il peut s'avérer essentiel d'en modifier les critères. Par exemple, vous pouvez décider :

- ⦿ D'effectuer la tâche moins souvent, mais d'en profiter au maximum ;
- ⦿ De vous satisfaire temporairement d'un rendement ou d'une qualité moindres.

Exemples

- ⦿ Traiter moins de dossiers à la fois au travail, tout en restant satisfait du travail accompli.
- ⦿ Accepter que le ménage se fasse un peu moins souvent.
- ⦿ Servir des plats préparés à l'avance si cela permet d'effectuer d'autres activités plus plaisantes.
- ⦿ Accepter que quelqu'un vous aide pour réaliser une tâche.
- ⦿ Déléguer une tâche à quelqu'un d'autre, même si ce n'est pas fait exactement à votre manière et à votre entière satisfaction.

┌ Exemple : Martin se fixe des attentes réalistes et raisonnables

Martin a modifié ses façons de penser par rapport à son énergie. Voici quelques-unes de ses réflexions :

« Pour pallier ma très grande fatigue, j'accepte maintenant de prendre une semaine pour réaliser une tâche de rénovation que je pouvais effectuer auparavant en une journée.

Ce que je juge important et qui me satisfait aujourd'hui, c'est que je puisse parvenir au même résultat dans ce type de tâche, même si le rythme est différent. Quand je prends des pauses et que je planifie bien mes activités, j'arrive à réaliser mes travaux sans dépendre de quelqu'un d'autre. »



S'hydrater adéquatement

- ⦿ Buvez suffisamment chaque jour, de préférence le matin en vous levant et entre les repas. Par exemple, commencez par un jus frais le matin au lever. Il est facilement assimilable, riche en vitamines, en pectine, en fructose, en fibres et en eau.
- ⦿ Buvez un minimum d'un litre d'eau par jour.

Attention

- ⦿ Boire durant les repas dilue les sucs gastriques, ce qui diminue l'assimilation de certains nutriments.
- ⦿ Certaines boissons sont très caloriques (ex. : jus, boisson gazeuse).



Bien s'alimenter

1. Manger à des heures fixes

Lorsque vous mangez à des heures fixes, votre organisme peut se préparer à l'avance lorsque l'heure du repas approche.

2. Prendre son temps pour manger

Le stress nuit à l'assimilation des nutriments. Observez dans quel contexte vous prenez vos repas. Évitez de le faire dans un climat stressant ou à la sauvette (ex. : esprit préoccupé, stressé, endroit bruyant, sur le coin d'une chaise).

3. Bien mastiquer les aliments

La mastication facilite l'assimilation de plusieurs nutriments.

4. À l'heure des repas, respecter sa faim : manger suffisamment et sans excès

Les diètes de privation ne sont pas recommandées. Consultez un nutritionniste pour des conseils judicieux.



Nous vous invitons à consulter le : *Guide alimentaire canadien* produit par Santé Canada

www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php

Exemple : Lisa décide de mieux s'alimenter

Après plusieurs observations au centre de réadaptation et une évaluation des habitudes de vie de Lisa, les intervenants font certains constats :

- ⊙ Elle déjeune rarement ;
- ⊙ Elle prend ses repas à des heures variables ;
- ⊙ Elle mange des gâteaux et des croustilles lors de ses pauses ;
- ⊙ Elle a adopté un mode de vie sédentaire par peur d'aggraver sa situation.

Quand Lisa a constaté que sa faible énergie était en lien avec sa mauvaise alimentation, elle a décidé de changer ses habitudes alimentaires. Elle a rapidement observé qu'elle avait plus d'énergie pour réaliser ses activités et elle se sent maintenant mieux dans sa peau.



Se reposer

- ⦿ Prenez un court moment de repos de 10 à 20 minutes, surtout en fin d'avant-midi ou en début d'après-midi.
- ⦿ Évitez les siestes trop longues (plus de 3 heures consécutives) et après 15 heures, car celles-ci risquent de nuire à votre cycle veille/sommeil.
- ⦿ Reposez-vous ou arrêtez-vous avant d'être fatigué ou avant l'apparition ou l'augmentation des signes de fatigue. Cela vous permettra de récupérer plus rapidement et de prévenir une fatigue sévère ou prolongée.
- ⦿ Prenez des pauses courtes et fréquentes, car elles sont plus récupératrices d'énergie.
- ⦿ Alternez entre activité et repos.
- ⦿ Faites la différence entre « avant » et « maintenant ». Le niveau d'énergie diminue probablement plus rapidement et la récupération est plus lente. Il faut apprendre à connaître votre nouvelle pile (*batterie*) et la respecter.
- ⦿ Si vous êtes une personne qui a de la difficulté à s'arrêter, planifiez vos pauses dans le courant de vos activités quotidiennes. Planifiez d'abord des moments de repos, puis planifiez vos activités en fonction de ces moments de repos.

┌ Exemple : Martin se repose

Pendant sa réadaptation, lorsque Martin participait à l'activité de quilles, il ne parvenait pas à jouer pendant les deux heures prévues. Il ressentait une baisse importante de ses capacités physiques (pertes d'équilibre) et cognitives (diminution de la concentration).

Afin de maintenir un niveau d'énergie suffisant pour jouer pendant la période complète, on a suggéré à Martin de prendre une collation énergétique (barre tendre, jus, yogourt) après une heure de jeu et de s'asseoir après chaque lancer pour favoriser la récupération.

Ainsi, un léger repos supplémentaire accompagné d'un apport énergétique lui a permis de poursuivre son activité jusqu'à la fin. Il a aussi réussi à maintenir ses capacités optimales et obtenu des scores acceptables. Par conséquent, il était plus satisfait à la fin de l'activité.



Des astuces pour mieux dormir

1. Réaliser des activités paisibles avant le coucher

- Réservez une période de calme et de relaxation 30 minutes avant le coucher.
- Faites des exercices de relaxation ou de méditation : ils permettent de lutter contre les tensions de certains muscles qui peuvent gêner la venue du sommeil. Leurs effets sont souvent spectaculaires. C'est une bonne alternative à la prise de médicaments.
- Maîtrisez votre respiration. La respiration calme et profonde est apaisante. Elle accompagne de nombreuses méthodes de relaxation.
- Écoutez de la musique relaxante. Seule ou combinée à des exercices de relaxation, elle peut procurer un apaisement qui facilite l'endormissement.
- La lecture est un bon rituel d'endormissement. Cependant, évitez les lectures avec trop de suspense ou de sujets angoissants.
- Évitez de faire un travail intellectuel juste avant le sommeil.

2. Créer un environnement facilitant le sommeil : température, bruit ambiant, confort, etc.

3. Maintenir un horaire de sommeil constant

- Couchez-vous à la même heure chaque soir. Réglez votre réveille-matin à la même heure chaque matin, peu importe que vous ayez bien ou mal dormi.

4. Maintenir de bonnes habitudes alimentaires

- Privilégiez un horaire de repas constant.
- Évitez les gros repas, le café et le thé avant le coucher.

5. À éviter

- **L'alcool avant le sommeil** : l'alcool pris avant le coucher peut donner l'impression de faciliter le sommeil, mais il peut aussi l'interrompre plus tard dans la nuit.
- **Les somnifères** : à prendre seulement sur prescription de votre médecin et évitez surtout de les prendre avec de l'alcool.
- **Les produits à effet excitant** : boissons gazeuses et énergétiques, chocolat, tabac, etc.
- **La rumination** des préoccupations au lit.

6. Limiter le temps passé au lit lors d'un manque de sommeil

- Si vous êtes incapable de vous endormir ou de vous rendormir après 15 minutes, levez-vous et allez dans une autre pièce pour faire une activité calme.
- Lorsque vous vous sentez près de l'endormissement, retournez dans votre lit. Si vous ne dormez pas encore après 15 minutes, levez-vous à nouveau, allez dans une autre pièce et réalisez une fois de plus une activité calme. Bien qu'elle puisse paraître surprenante, il est démontré que cette stratégie est très efficace pour améliorer votre sommeil.

7. Choisir les bonnes activités

✓ Activités **suggérées** avant d'aller au lit

- Lire
- Écrire
- Dessiner
- Faire des mots cachés ou des mots croisés
- Faire un casse-tête
- Regarder la télévision
- Se relaxer
- S'asseoir et rêvasser
- Boire une tisane (ex. : camomille)

✗ Activités **à éviter** lors de réveil la nuit

- Faire du ménage, du lavage ou la vaisselle
- Prendre une marche, faire du sport
- Jouer à des jeux vidéos
- Faire les comptes, classer des documents
- S'inquiéter

8. Réveillez-vous du bon pied

- Essayez de favoriser les éveils spontanés, grâce à des bruits de l'environnement qui font sortir du sommeil lorsqu'il est très léger (ex. : la cafetière ajustée la veille avec une minuterie).
- Attention! Dormir le plus longtemps possible ne favorise pas toujours un réveil du bon pied.



Améliorer sa confiance en soi

De façon générale, les moyens suivants contribuent au renforcement de la confiance en vos capacités.

- Passez à l'action et tentez des expériences. Il est primordial que vos objectifs soient réalistes pour réduire les risques d'échec. Toutefois, l'idée d'un défi à relever stimule souvent l'action.
- Portez attention aux autres personnes qui vivent des succès. Voir réussir une personne vivant une situation similaire à la vôtre peut nourrir la confiance en vos propres capacités.
- Fixez-vous des objectifs à court et à long terme :
 - Les objectifs doivent être en termes d'activité spécifique ;
 - Divisez les objectifs en sous-objectifs et intégrez-les graduellement à votre horaire.
- Prenez conscience des gains réalisés en lien avec votre gestion de l'énergie.
- Assurez-vous d'avoir des critères de performance raisonnables.

┌ Exemple : Martin améliore sa perception d'efficacité personnelle.

Martin se sent encore très fatigué même s'il a subi son accident il y a plus de huit mois. Il a l'impression de ne plus être capable de réaliser quoi que ce soit par lui-même. Sa conjointe, voulant l'aider, organise tous ses rendez-vous et lui rappelle le matin même.

Lorsqu'il commence sa réadaptation, Martin est déprimé et ne voit pas comment l'avenir pourrait être meilleur. Sa perception d'efficacité personnelle est à son plus bas. Pour s'améliorer, Martin a d'abord repris la gestion de ses rendez-vous sans aide. Cette action simple lui a permis d'avoir un peu plus de contrôle sur son environnement. Sa capacité à effectuer cette activité a amélioré sa confiance en soi. Il a graduellement repris en charge d'autres activités de son quotidien. À sa grande surprise, sa fatigue n'était pas plus grande.



Des stratégies pour gérer son humeur ou son anxiété

- Dressez la liste de vos inquiétudes.
- Évaluez avec votre intervenant les avantages et les inconvénients de vos inquiétudes.
- S'il y a lieu, informez-vous sur les effets néfastes de la consommation d'alcool et de drogues (ex. : cannabis) à des fins d'apaisement des symptômes d'anxiété.
- Selon l'intensité de l'anxiété ou de l'humeur dépressive, consultez votre médecin de famille ou un psychologue.
- Appliquez les techniques de gestion du stress décrites ci-dessous.

1 Technique de respiration

La respiration est souvent altérée en période d'anxiété : elle est saccadée, peu profonde et se traduit par une sensation d'étouffement. Ces difficultés respiratoires entraînent un déséquilibre qui amplifie les symptômes d'anxiété. La respiration contrôlée consiste à inspirer et à expirer profondément à un rythme constant.

Il peut être très aidant de placer une main sur le haut de la poitrine et l'autre sur le ventre. La main sur le ventre devrait bouger davantage afin que la respiration soit plus relaxante. Vous évitez ainsi une respiration superficielle qui ferait davantage bouger votre main sur le haut de votre poitrine. Inspirez pendant 4 à 5 secondes et expirez pendant 4 à 5 secondes. Répétez l'exercice pendant au moins 5 minutes.

2 Relaxation

La relaxation favorise la détente physique et mentale. Plusieurs techniques existent. Il s'agit d'en essayer quelques-unes afin de voir celle qui vous convient le mieux. Vous devriez observer un effet positif sur votre anxiété.

Sur les sites Web de l'Université Laval et de Passeport Santé.net, vous trouverez différentes techniques de relaxation expliquées ainsi que d'autres méthodes de gestion du stress :

- https://www.aide.ulaval.ca/cms/site/aide/lang/fr/Accueil/Apprentissage_et_Reussite/Stress/Relaxation
- <http://www.passeportsante.net/fr/audiovideobalado/Balado.aspx>

3 Visualisation - imagerie mentale

La visualisation consiste à vous représenter des images apaisantes afin de diminuer votre anxiété. Il peut s'agir de souvenirs de moments apaisants ou de situations fictives apaisantes. Il est important de vous immerger le plus possible dans la visualisation en évoquant des images, des sons, des odeurs, des sensations tactiles, etc. Cette imagerie détaillée favorisera l'effet bénéfique de la détente (ex. : imagerie dirigée sur CD de Michel Sabourin).

Les conseils suivants favorisent une visualisation efficace :

- ⊙ Adoptez une position confortable ;
- ⊙ Choisissez un endroit calme ;
- ⊙ Prenez quelques respirations profondes ou faites quelques minutes de relaxation musculaire afin de favoriser l'état de détente ;
- ⊙ Après la visualisation, marchez quelques minutes ou remettez-vous en action calmement ;
- ⊙ Ne vous engagez pas dans une activité exigeante moins de 10 minutes après la fin de l'exercice.

4 Résolution de problèmes

- ⊙ Décrivez le problème.
- ⊙ Formulez vos objectifs.
- ⊙ Identifiez vos perceptions face au problème vécu (réticences, croyances).
- ⊙ Identifiez des solutions possibles (*remue-méninge*).
- ⊙ Prenez votre décision en évaluant les solutions qui s'offrent à vous.
- ⊙ Appliquez la solution identifiée.
- ⊙ Évaluez le résultat par la suite.