

Exercice du livre de [Delrieu, E. \(2024\). Comment garder les pieds sur Terre quand tout fout le camp ? 5 étapes de la transition intérieure par une écopsychologie au service du Vivant, éd Le Souffle d'Or.](#)

Exercice 10:
Evaluer sa jodge
d'énergie, un outil
indispensable.

Rappel

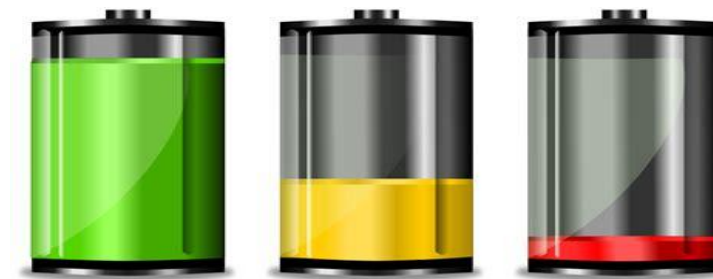
Apprendre à faire cet exercice une fois par semaine va beaucoup vous aider à conscientiser là où vous en êtes en termes de stock d'énergie perçu. Encore une fois, le fait de réaliser une représentation permet d'objectiver ce que l'on sentait et savait intérieurement mais que l'on n'osait pas accepter. Tous.tes mes patient.es conservent cet outil tout simple même en post-Burn Out afin de s'autoréguler.

Objectif: Mettre en place une auto-régulation.

Cette autorégulation passe par différentes stratégies en fonction de ce que vous aurez appris pour vous-même durant cette traversée. Pour certains.es cela se traduira par lever le pied au niveau du travail et se mettre au vert. Pour d'autres, il s'agira de remettre des techniques de méditation, de respiration et de recentrage, accompagnées d'écopratique. Pour d'autres encore, c'est remettre la sieste et des espaces de rien dans l'agenda afin de calmer le système nerveux et de retrouver le calme. Peu importe, l'essentiel est que vous soyez à l'écoute de votre perception, et que vous agissiez pour vous préserver.

Exercice : Evaluer sa jodge d'énergie.

Reprenez votre emploi du temps de l'exercice 9, ou votre camembert de l'Exercice 11. Puis sans mentaliser, sans chercher à objectiver ou rationaliser, juste en vous appuyant sur votre ressenti et ce que vous percevez de votre énergie interne, remplissez votre jodge.



Prise de note :

Deux critères:

La taille= rapport au temps:

Grand= j'ai du temps pour moi

Moyen= c'est un temps acceptable

Petit = pas beaucoup de temps accordé

La couleur= évaluation de l'énergie:

Vert= je me sens bien ou remplie d'énergie

Jaune= je ne sais pas, ou je me sens moyen

Rouge = je me sens fatigué.e, je suis épuisé.e, je suis à bout.

Une fois la représentation effectuée, notez simplement ;

a. Le ressenti ;

Qu'est-ce que je ressens face à ces constats ?

Est-ce que je me sens submergé.e, attristé.e, pené.e, impuissant.e, en colère, énervé.e), agacé.e, affligé.e, (...) ? Ou au contraire soulagé.e, satisfait.e, en joie, fière, apaisé.e, serein.e, (...) ?

b. Prises de conscience ;

Est-ce que ce constat me fait prendre conscience de phénomènes que je ne voyais pas avant ? Est-ce que cela est corrélé avec mon ressenti ou mon intuition ?

c. Les croyances ;

Il y a-t-il des croyances qui surgissent pour justifier ou donner corps à ma manière de vivre ces temps ?

Prise de note :

C'est un moment important car cela nous permet d'identifier les freins apparents au changement.

Et je vous invite à dresser, avec la plus grande honnêteté, la liste des phrases et/ou de ce qui vous empêche de pouvoir essayer de bouger les lignes d'espaces/temps. Cela peut être des peurs, des attachements, ou des habitudes.

Nous avons souvent des affirmations telles que « je vois que je ne passe pas assez de temps pour ou avec..., mais je ne sais pas comment je pourrai faire autrement/ je dois absolument faire ». Complétez ces phrases naturellement et laissez faire ce qui vient spontanément. « mais je ne sais pas comment je pourrai faire autrement/ je dois absolument faire »

Nous compléterons ce travail par les exercices suivants.