

DATE DE DEBUT

# COVID-19: JOURNAL D'ENERGIE

ACTIVITES DU JOUR:  
NIVEAU D'ENERGIE

ELEVE

MODERE

FAIBLE

PAS D'ENERGIE

RESSENTI POST-ACTIVITE:

ACTIVITES DU JOUR:  
NIVEAU D'ENERGIE

ELEVE

PAS D'ENERGIE

RESSENTI POST-ACTIVITE:

ACTIVITES DU JOUR:  
NIVEAU D'ENERGIE

ELEVE

PAS D'ENERGIE

RESSENTI POST-ACTIVITE:

ACTIVITES DU JOUR:  
NIVEAU D'ENERGIE

ELEVE

PAS D'ENERGIE

RESSENTI POST-ACTIVITE:

ACTIVITES DU JOUR:  
NIVEAU D'ENERGIE

ELEVE

PAS D'ENERGIE

RESSENTI POST-ACTIVITE:

ACTIVITES DU JOUR:  
NIVEAU D'ENERGIE

ELEVE

PAS D'ENERGIE

RESSENTI POST-ACTIVITE:

ACTIVITES DU JOUR:  
NIVEAU D'ENERGIE

ELEVE

PAS D'ENERGIE

RESSENTI POST-ACTIVITE:

# JOURNAL



**Afin de préserver au mieux son énergie, suivre les 4 P:**

**-Planifier:** organiser son quotidien et répartir les activités de routine afin de pouvoir compléter les activités essentielles au moment maximal d'énergie

**-Prendre son temps:** compléter les activités à un rythme modéré/lent

**-Prioriser:** Garder uniquement les activités nécessaires et qui font plaisir, demander de l'aide si besoin

**-Positionner:** S'assurer que les éléments essentiels sont à la bonne hauteur, y compris les surfaces de travail, faciliter le bain, la douche etc.