BLCG
Le cabinet des liens et du changement

Comprendre · Libérer · Transformer

JE PRENDS DU RECUL • FICHE À DÉCOUVRIR

Quelques conseils pour respecter mon rythme

Avec une maladie chronique, mes capacités peuvent varier. Voici quelques pistes à adapter.

1

Repérer mes signes de fatigue

Difficultés de concentration, douleur qui augmente, saturation : quels signaux écouter ?

2

Fractionner plutôt que tout faire d’un coup

Quand c’est possible, répartir les activités en étapes et prévoir des pauses.

3

Éviter de tout rattraper les « bons jours »

Une journée plus facile donne parfois envie d’en faire beaucoup. Garder une marge.

4

Adapter sans me comparer

Faire assis, déléguer, modifier la durée ou reporter : faire autrement reste une façon de faire.

5

Garder une place pour ce qui compte

Respecter son rythme, c’est aussi préserver des moments de plaisir et de lien.

Ma petite adaptation de la semaine :

Ces pistes sont à adapter à mes capacités et aux conseils de mes soignants.