



## FICHE PRATIQUE – LA THÉORIE DE LA CUILLÈRE

Comprendre et gérer son énergie au quotidien

🎯 Votre énergie, chaque jour, c'est comme un budget : le matin, vous disposez d'un certain nombre de cuillères, et chaque activité en consomme. Une fois dépensées, il est difficile d'en récupérer facilement.

### 📺 Imaginez...

Vous vous réveillez le matin avec **un nombre limité de cuillères**.

👉 Chaque cuillère = un peu d'énergie

👉 Chaque action = vous dépensez des cuillères

🌟 Problème : vous ne pouvez pas en récupérer facilement dans la journée !

### 🧠 Calculez votre capital de cuillères – « Combien de cuillères avez-vous ? »

Situation	Nombre de cuillères
😊 Pleine forme	🥄 🥄 🥄 🥄 🥄 🥄 🥄 🥄 🥄 🥄
😐 Fatigue légère	🥄 🥄 🥄 🥄 🥄
😓 Fatigue importante / maladie	🥄 🥄 🥄

👉 Tout le monde ne commence pas la journée avec le même "capital" ! (Ce nombre varie selon ton état)

### 📉 Estimez le coût des activités – « Combien coûtent les activités ? »

Activité	Coût
Se lever	🥄
Se préparer	🥄 🥄
Aller au travail / école	🥄 🥄 🥄 🥄
Faire les courses	🥄 🥄 🥄
Voir des amis	🥄 🥄
Faire du sport	🥄 🥄 🥄 🥄
Etc....	.....

⚠ Important : une même activité peut coûter PLUS selon la fatigue ! (Les coûts peuvent augmenter si vous êtes fatigué)



## **Conseils pour mieux gérer votre énergie**

### **Économiser**

- Faire des pauses
- Simplifier les tâches
- Déléguer

### **Prioriser**

- L'essentiel d'abord
- Le plaisir ensuite (si possible)

### **Protéger son énergie**

- Dire non
- Éviter la surcharge


---


## **Pourquoi cette théorie est importante ?**

- ✓ Elle aide à se comprendre.
- ✓ Elle permet d'expliquer sa fatigue aux autres.
- ✓ Elle développe l'empathie.

---


## **Expression simple à utiliser : À dire simplement**

 *"Aujourd'hui, j'ai peu de cuillères."*


 *"Je dois garder de l'énergie."*

---

## **Mini défi**

 Pendant une journée, observez :

- Combien de cuillères vous dépensez ?
- À quel moment vous êtes fatigué ?

 Conclusion : qu'est-ce qui vous coûte le plus ?

---

## **À retenir**

Tout le monde n'a pas le même niveau d'énergie... et chacun fait de son mieux avec ses cuillères.

