



Stratégies de gestion d'énergie

Personne

Sommeil

- Limite-toi à 30 minutes lorsque tu prends une sieste
- Avant de dormir:
 - Réalise une activité de détente hors de la chambre
 - Évite les écrans et les liquides

Activité physique

- Priorise l'activité physique au quotidien pour plus d'énergie à long terme!

Environnement



Occupation

- Répartis tes activités sur plusieurs jours de la semaine
- Intègre des pauses et des micropauses dans tes activités
- Un horaire hebdomadaire peut t'aider à planifier tes activités et tes pauses!

