



## MA SEMAINE EN COULEURS

Source : Livre «Et si ce n'était pas de la mauvaise volonté?»  
PANDA Basses-Laurentides / Sud-Ouest

### Autoévaluation de votre niveau de disponibilité pour une démarche personnelle

Chaque personne a un niveau d'énergie propre et changeant au fil du temps et des événements de sa vie. Lorsque nous passons par un moment difficile de notre vie, une grande partie de l'énergie que nous déployons se concentre sur ce sujet, en délaissant les autres parties. De la même façon, lorsque vous sortez par temps très froid, votre sang aura tendance à protéger l'essentiel de votre corps et à délaissier vos mains et vos pieds.

Il est important de mesurer notre quantité d'énergie ainsi que notre disponibilité à vivre un tel projet. Toucher le sommet consiste en une nouvelle démarche qui demande un investissement personnel accru.

Voici quelques outils pour vous aider à évaluer votre niveau d'énergie et votre disponibilité à entreprendre une démarche personnelle de façon satisfaisante.

En pensant à une semaine régulière de votre vie, mettez de la couleur selon les indications suivantes :

- Indiquez en ROUGE le temps passé au travail.
- Indiquez en ORANGE le temps passé à l'école.
- Indiquez en VERT le temps passé à la pratique d'un sport ou d'un loisir.
- Indiquez en MAUVE le temps passé avec la famille.
- Indiquez en ROSE le temps passé en couple.
- Indiquez en BLEU le temps passé avec des amis.
- Indiquez en JAUNE le temps passé à dormir, manger et à votre hygiène personnelle.
- Laissez en BLANC le temps passé à prendre soin de vous (réflexion, lecture personnelle, écriture, dessin).

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7 h							
12 h							
17 h							
22 h							



## QUELQUES PISTES DE RÉFLEXION...

Source : Livre « Et si ce n'était pas de la mauvaise volonté? »  
PANDA Basses-Laurentides / Sud-Ouest

1. Quelle couleur vous semble prédominante?

---

2. Y a-t-il des espaces restés en blanc?

---

3. Quelles sont vos constatations? (plutôt équilibré, plutôt déséquilibré, trop de travail, manque de sommeil)?

---

---

---