

Alia **Cardyn**

# Mon cahier poche



*Je fais le plein  
d'énergie!*

Illustrations d'Aurélie **de La Pontais**

**jou**vence  
EDITIONS

## De la même auteure aux Éditions Jouvence :

*Petit Cahier d'exercices des mamans épanouies : avant, pendant et après le congé maternité*

*Créer son équilibre vie privée, vie professionnelle*

*Petit Cahier d'exercices de digital detox*

## Dans la même collection **Mon cahier poche**



*Mon Cahier Poche : Je pratique la loi de l'attraction, Slavica Bogdanov*

*Mon Cahier Poche : Je régule mon poids selon les thérapies comportementales et cognitives, Sandrine Gabet Pujol*

*Mon Cahier Poche : J'attire à moi bonheur et réussite, Christine Michaud*

*Mon Cahier Poche : J'écoute mes besoins profonds, D<sup>r</sup> Anne van Stappen*

*Mon cahier poche : Je me reconstruis après un burn-out, Carol Dequick et Nathalie La Greca*

*Mon cahier poche : Je souris même sous la pluie, Isabelle Filliozat*

*Mon cahier poche : Je me prépare à la naissance en pleine conscience, Caroline Lesire et Faouzia Ismaïli*



### CATALOGUE GRATUIT SUR SIMPLE DEMANDE

#### ÉDITIONS JOUVENCE

BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Internet: [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

Mail: [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)



© Éditions Jouvence, 2018

ISBN : 978-2-88911-990-5

Couverture : Éditions Jouvence

Maquette et mise en page : Frank Pitel [grad-design.fr]

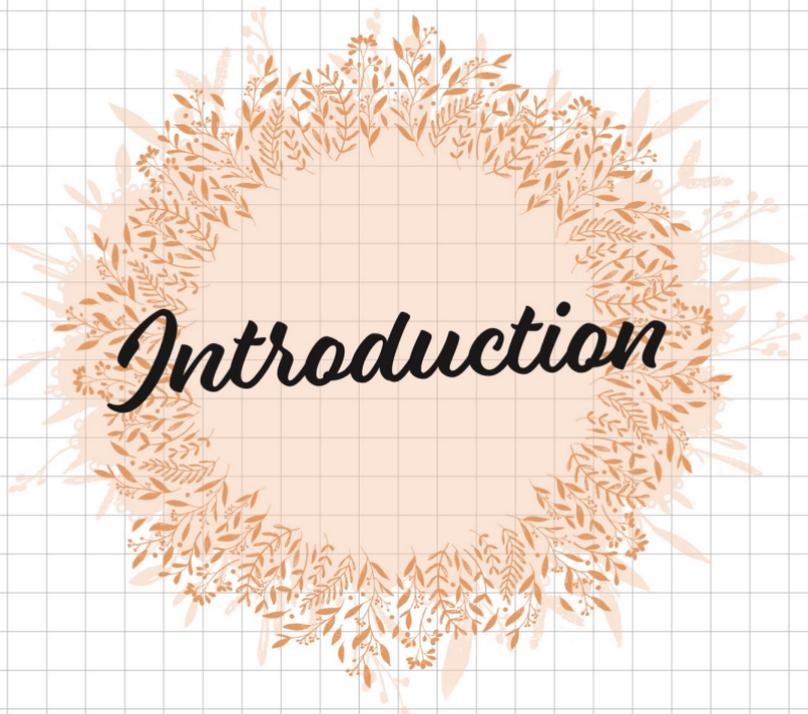
Dessins de couverture et intérieurs : Aurélie de La Pontais

Habillage graphique : ©Freepik

*Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.*

À ma sœur Clémence,  
avec qui il suffit de parler  
quelques minutes pour se sentir  
plein d'énergie !





# *Introduction*

Dans une vie, tant de choses dépendent de l'énergie à disposition !

**Une même journée sera vécue de façon radicalement différente selon que l'on soit en forme ou non.** Mieux, votre performance intellectuelle, votre capacité à résoudre un problème ou désamorcer un conflit, votre créativité, votre patience avec les autres ou avec vous-même, la possibilité de profiter d'un bon moment, tout cela dépendra de votre niveau d'énergie.



**Si vous observez vos journées sous cet angle, pour quels moments du quotidien le manque d'énergie vous pèse-t-il le plus ?**

.....

.....

.....

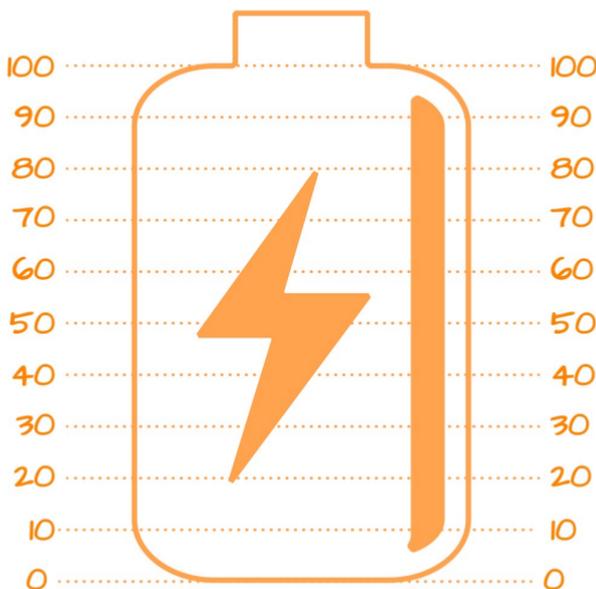
Pour travailler sur votre énergie, je vous propose d'imaginer un réservoir. Il peut être rempli jusqu'à 100 %. Cent unités que vous pouvez utiliser pour vos projets, pour les plaisirs ou obligations, dans vos relations, dans votre vie professionnelle ou privée. Lorsque votre réserve se vide, vous ressentez de la fatigue, de la difficulté d'avancer et la nécessité de la remplir à nouveau.

Prenez une minute au calme et observez ce qui se passe en vous : « Quel est votre niveau d'énergie à cette minute précise ? »

Peu importe la réponse, en vous posant la question, vous avancez déjà sur ce chemin. Une partie importante du travail peut alors simplement consister à vous poser cette question, jour après jour. Juste écouter où vous en êtes, en prendre conscience et le reconnaître peut être suffisant pour faire naturellement les ajustements nécessaires dans votre vie.



Coloriez le réservoir ci-dessous avec le niveau d'énergie dont vous disposez actuellement : 10, 20, 30, 50, 100 % ?



Cette image sera votre alliée tout au long de votre lecture. Elle vous permettra de prendre conscience de votre niveau d'énergie et d'évaluer quelles démarches vous aident parmi celles proposées !

Vous verrez que votre réservoir d'énergie se vide ou se remplit en fonction de vos actes, vos rencontres, vos pensées, votre alimentation ou encore de la façon dont vous réagissez à vos émotions. Il suffit parfois d'un « oui » à contrecœur pour sentir vos épaules s'affaisser tout comme le sourire d'un inconnu peut vous faire pousser des ailes !

La jauge de votre réservoir d'énergie est sensible et selon la personne, elle peut même varier de minute en minute. En résumé, la question de l'énergie est subtile !

**Cultiver votre énergie requiert autant la mise en pratique d'un savoir collectif que l'accès à votre sagesse personnelle.** Elle nécessitera peut-être quelques changements mineurs ou une remise en question plus profonde.

Alors, partant ?

Dans le travail que vous commencez ici, votre objectif sera de garder **un bon niveau d'énergie** en explorant deux questions :

**Comment remplissez-vous votre réservoir d'énergie ?  
Comment utilisez-vous votre énergie ?**

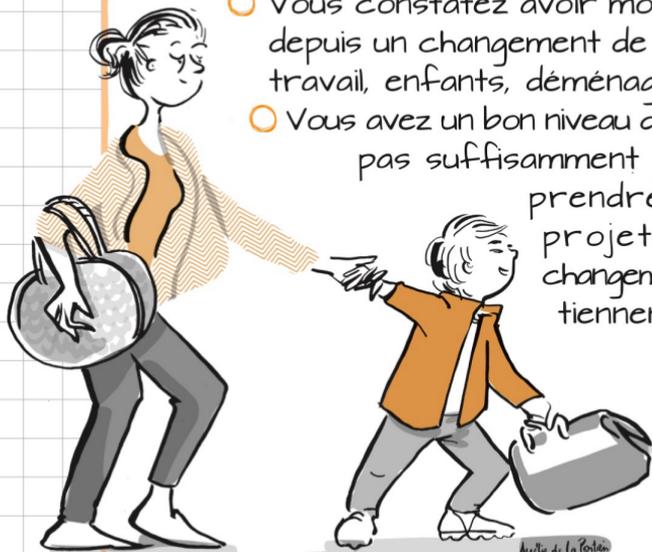
# Votre profil avant tout !



## Quel est votre profil ?

Cochez celui qui vous correspond le mieux

- Vous avez toujours manqué d'énergie mais vous ignorez pourquoi.
- La nature vous a gâté en vous offrant une énergie vitale incroyable et vous avez géré votre réserve d'énergie comme un cow-boy, en puisant souvent plus que de raison.
- Vous constatez avoir moins d'énergie depuis un changement de vie (relation, travail, enfants, déménagement).
- Vous avez un bon niveau d'énergie mais pas suffisamment pour entreprendre certains projets/actions/changements qui vous tiennent à cœur.



Arto de La Portée



## Évaluez votre manque d'énergie

Cochez les réponses qui vous correspondent.

Pensez-vous plus de cinq fois par jour à ce manque d'énergie ?  OUI  NON

Avez-vous des courbatures ?  OUI  NON

Éprouvez-vous des difficultés à vous lever le matin ?  OUI  NON

Êtes-vous peu ou pas capable de profiter des bons moments du quotidien ? (ce OUI en vaut 4, tant il est un bon critère d'évaluation.)  OUI  NON

Êtes-vous souvent de mauvaise humeur ?  OUI  NON

Avez-vous le sentiment de perdre facilement patience, plus facilement que ce que votre tempérament naturel le permettrait ?  OUI  NON

Avez-vous envie de dormir au cours de la journée ?  OUI  NON

Est-ce que le manque d'énergie est fréquemment à l'origine d'un renoncement, que ce soit pour un projet privé ou professionnel (une sortie, une activité, etc.) ?  OUI  NON

Avez-vous le sentiment d'être dépassé, d'avoir trop à faire ?  OUI  NON

Vous déconcentrez-vous facilement ?  OUI  NON

Avez-vous de la difficulté à mémoriser noms, chiffres ou informations concises ?  OUI  NON

Maintenant, comptez le nombre de fois où vous avez répondu « oui ».

Ce petit test vise à **vous faire prendre conscience de l'impact important du manque d'énergie dans une vie**. Il alourdit votre quotidien, s'insinuant dans ses moindres recoins !

Si vous avez répondu « oui » au moins trois fois, votre niveau d'énergie peut certainement être amélioré !

Si les réponses positives sont nombreuses (cinq ou plus) et que ce n'est pas dû à une situation temporaire, une visite chez le médecin peut s'avérer nécessaire ! D'ailleurs, quel que soit le résultat de ce test, n'hésitez pas à le consulter si vous éprouvez une fatigue importante, inhabituelle, handicapante ou si vous en ressentez le besoin. Une simple carence peut parfois générer une grande fatigue et un médecin pourra vous guider utilement. Il importe aussi de pouvoir identifier un éventuel épuisement pour pouvoir y remédier.



Lisez les citations ci-dessous et entourez celles qui vous inspirent.

« La vie engendre la vie.  
L'énergie produit l'énergie.  
C'est en se dépensant soi-même que l'on  
devient riche. »



**Sarah Bernhardt**

« L'homme énergique est celui qui réussit,  
c'est celui qui parvient à transformer  
en réalités les fantaisies du désir. »



**Sigmund Freud**

« Le secret du changement consiste  
à concentrer son énergie pour créer  
du nouveau, et non pas pour se battre  
contre l'ancien. »

**Dan Millman**



« Il faut lutter pour ses rêves,  
mais il faut savoir également que quand  
certains chemins se révèlent impossibles,  
mieux vaut garder son énergie  
pour parcourir d'autres routes. »

**Paulo Coelho**

« L'âme humaine renferme la capacité de transformer les choses et les êtres, d'agir à distance, tout lui réussit dès lors qu'elle possède l'énergie nécessaire. »

**Cornelius Agrippa**



« Bienheureux celui qui, ayant appris à triompher de toutes les passions, met son énergie dans l'accomplissement des tâches qu'impose la vie sans s'inquiéter du résultat. »

**Ludwig van Beethoven**



« C'est bon de ne pas regarder à la dépense d'énergie. »

**Jules Renard**



« Nous cherchons toujours à jeter un pont entre ce qui est et ce qui devrait être ; et par là nous donnons naissance à un état de contradiction et de conflit où se perdent toutes les énergies. »

**Jiddu Krishnamurti**