

# Mes sources d'énergie

Semaine 4, p.63

Pour mettre en lumière ce qu'on aime vraiment faire, ce qui nous fait vibrer, il est intéressant d'observer de façon précise nos sources d'énergie (et aussi nos sources d'épuisement).

Pour ce faire, vous allez lister à l'aide du relevé ci-joint, dans votre sphère professionnelle ET personnelle, les activités (même toutes petites) qui, au cours de la journée, génèrent en vous de l'énergie, vous stimulent, vous donne la pêche, la banane, bref vous emplissent de dynamisme, de force, et d'enthousiasme / et celles, à l'inverse qui vous enlèvent de l'énergie, vous fatiguent,, vous dépriment, vous affaiblissent (physiquement, émotionnellement et/ou intellectuellement.)

Essayez de faire ce relevé "en live" tout au long de la journée, car si vous attendez la soirée pour remplir vos tableaux, vous risquez fortement d'oublier des activités: Regardez le relevé, nous parlons donc ici des colonnes de gauche qu'il est préférable de remplir en direct.

Le soir, en revanche, c'est le bon moment pour remplir les colonnes de droite: Pour chaque activité énergisante et énergivore que vous aurez listées, prenez le temps de vous demander ce que vous avez vraiment aimé dans telle activité énergisante, et ce qui vous a vraiment déplu dans telle activité énergivore. Et là, on découvre les données les plus intéressantes.

Je vous explique en vous donnant un exemple page suivante.

Imaginons que dans votre tableau "activités énergisantes", vous ayez listé "ça m'a rendue pleine d'énergie de.... **aider une amie à repeindre son salon**".

Imaginons maintenant comment 4 personnes qui auraient également listé cette activité pourraient chacune remplir la colonne de gauche "parce que....".

- Personne 1: ça m'a rendue pleine d'énergie d'aider une amie à repeindre son salon **parce que j'ai adoré créer une couleur complètement originale en mélangeant des pigments.**

- Personne 2: ça m'a rendue pleine d'énergie d'aider une amie à repeindre son salon **parce que on a partagé un moment de complicité et d'intimité profond et que j'ai pu l'écouter et la conseiller sur un problème qu'elle rencontre.**

- Personne 3: ça m'a rendue pleine d'énergie d'aider une amie à repeindre son salon **parce qu'on a eu des fou-rires et qu'elle a rit à toutes mes blagues**

- Personne 4: ça m'a rendue pleine d'énergie d'aider une amie à repeindre son salon **parce que je me suis sentie vraiment utile et que ça m'a fait du bien de lui rendre service.**

On peut voir que ce qui est vraiment intéressant, ce qui nous renseigne le plus sur nos élans, nos sources d'enthousiasme et nos besoins profonds, ce ne sont pas toujours tant les activités en elles-mêmes (même si c'est très important, bien sûr!) que de découvrir ce qu'on aime vraiment dans ces activités, ce qui est vraiment important pour nous, ce qu'on retire du fait de faire ces activités. Par exemple ici, la personne 1 a de toutes évidence

une appétence pour la créativité et les couleurs, la personne 2 le goût de l'écoute et du conseil, la personne 3 aime l'humour et faire rire, quand la personne 4 aime aider et rendre service.

Je vous conseille de faire cet exercice pendant quelques jours (entre 3 et 7 jours), et d'en faire le bilan en fin de semaine: Pour ce faire, relisez l'ensemble des notes inscrites dans votre tableau et cherchez les thématiques communes, les sources d'enthousiasme qui apparaissent en filigrane.