FICHE 99 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Mon budget d'énergie

Repérer ce qui me vide et ce qui me recharge

OBJECTIF

Aider la personne à observer, sur une semaine, les activités qui consomment ou restaurent son énergie, pour rééquilibrer son agenda.

POUR QUI

Fatigue, burn-out, sentiment de ne jamais récupérer.

DURÉE

5 min par jour pendant une semaine

DÉROULÉ

1. Présentez l'image d'un budget : certaines activités coûtent de l'énergie, d'autres en rapportent.
2. Sur une semaine, notez les activités et leur effet (-5 à +5).
3. Au bilan, repérez les « fuites » importantes et les activités qui rechargent.
4. Planifiez au moins une activité qui recharge par jour et une réduction possible d'une activité qui vide.

POINTS D'ATTENTION

> En période d'épuisement, même les loisirs peuvent fatiguer : ajustez la taille des activités.

RÉFÉRENCES

Sonnentag, S. & Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. Journal of Occupational Health Psychology, 12(3), 204-221.

Maslach, C. & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. World Psychiatry, 15(2), 103-111.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 99 · FICHE À REMETTRE

Mon budget d'énergie

Ton énergie est comme un compte en banque : certaines activités la dépensent, d'autres la rechargent. Quand on s'épuise, le compte est dans le rouge. Observe où va ton énergie pendant une semaine.

1. Note tes activités de la journée.
2. Pour chacune, son effet sur ton énergie, de -5 (ça me vide) à +5 (ça me recharge).
3. En fin de semaine, entoure ce qui te vide le plus et ce qui te recharge le plus.
4. Une chose à réduire et une chose à ajouter la semaine prochaine.

Jour	Activité	Effet sur mon énergie (-5 à +5)

Qu'est-ce qui me recharge vraiment ?

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification