

La théorie des cuillères et les transitions en matière de logement

La théorie des cuillères, développée par Christine Miserandino, est une façon de conceptualiser l'énergie. Vous pouvez l'utiliser pour planifier votre journée en fonction de l'énergie dont vous disposez, en particulier lors de changements importants tels qu'un déménagement.

Qu'est-ce que la théorie des cuillères ?

Concevez votre énergie sous la forme de cuillères. Vous commencez chaque journée avec une certaine quantité d'énergie, c'est-à-dire un certain nombre de cuillères.



S'habiller ?
Cela pourrait nécessiter
une cuillère.



Préparer un repas ?
Peut-être
deux cuillères.



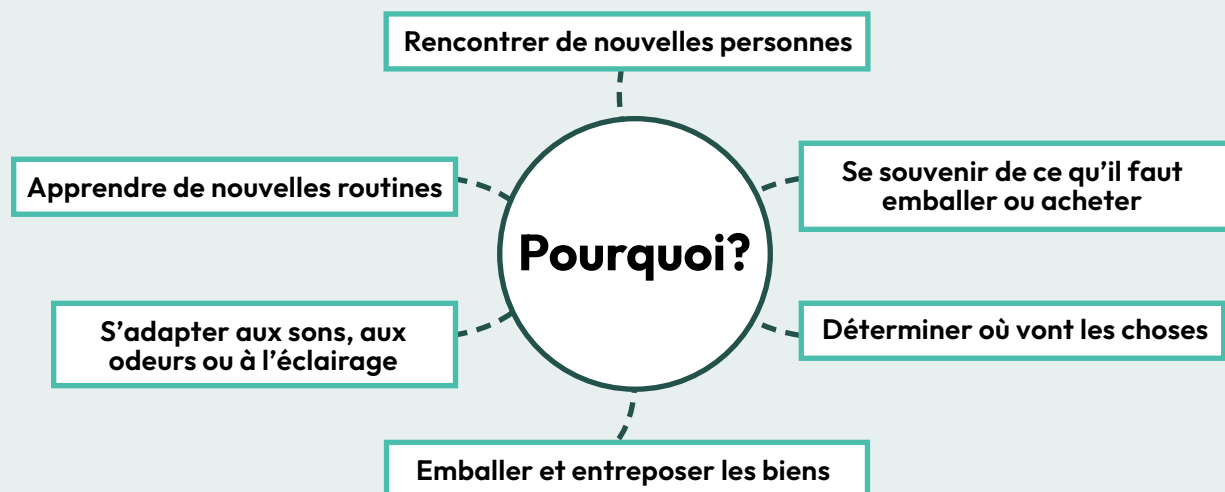
**Parler à quelqu'un à
qui vous n'avez jamais
parlé au paravant ?**
Peut-être trois cuillères.

**Lorsque vous n'avez plus de cuillères,
il est plus difficile d'exécuter même les
plus petites tâches.**

Votre énergie peut varier d'un jour à l'autre

- Certains jours, vous pouvez commencer la journée avec 10 cuillères. D'autres jours, vous commencerez la journée avec seulement trois cuillères.
- Le sommeil, le stress, les stimuli sensoriels et votre humeur sont autant de facteurs qui influencent le nombre de cuillères dont vous disposez.
- Les tâches nouvelles ou imprévisibles nécessitent généralement plus de cuillères.

Un déménagement peut nécessiter beaucoup de cuillères



Que pouvez-vous faire ?

- Attendez-vous à une baisse d'énergie pendant les transitions et donnez-vous la permission de vous reposer ou d'en faire moins.
- Prévoyez du temps de récupération en planifiant des pauses avant et après les tâches qui demandent beaucoup d'énergie.
- Demandez de l'aide à des organismes de soutien tels que les services de livraison ou une personne de confiance.
- Prenez note de vos habitudes, car certaines tâches sont plus faciles à exécuter à certains moments. Ensuite, planifiez en fonction de ces habitudes.

Vous n'avez pas une infinité de cuillères, ce qui est tout à fait normal. Planifier en tenant compte de votre énergie vous donne plus de contrôle, rend les tâches moins intimidantes et vous apporte plus de confort dans votre nouvel espace.