

# Activités rouges et vertes

## Instructions

### 1<sup>re</sup> étape : Présentation

L'une des caractéristiques des forces est l'« énergie. » Lorsque nous utilisons nos forces, nous nous sentons stimulés et motivés. Les activités qui s'appuient sur nos forces sont agréables et donnent l'impression que notre niveau d'énergie augmente.

À l'inverse, l'utilisation des faiblesses nous épuise. Lorsque nous fonctionnons à partir de nos faiblesses, nous ressentons de la négativité, du désengagement et un manque de motivation. Les activités qui reposent sur nos faiblesses donnent l'impression de nous vider d'énergie.

Dans cet exercice, nous appelons « activités vertes » les activités qui reposent sur vos forces et vous apportent de l'énergie. Il s'agit d'activités :

- que vous adorez réellement faire
- qui vous donnent de l'énergie
- durant lesquelles vous ne voyez pas le temps passer
- que vous avez hâte de faire
- que vous faites bien malgré le stress ou la fatigue.

Les « activités rouges » sont celles qui reposent sur vos faiblesses et qui épuisent votre énergie.

Il s'agit d'activités :

- que vous n'aimez pas faire
- qui vous épuisent
- qui semblent interminables
- que vous n'avez pas hâte de faire
- qui demandent beaucoup d'efforts et de contrôle pour bien les faire

## **2<sup>e</sup> étape : Inscrire les moments rouges et verts**

Au cours de la semaine à venir, enregistrez quotidiennement vos moments « verts » et « rouges ». Utilisez le tableau de l'annexe A. Dans la première colonne de ce tableau, écrivez une brève description de l'activité. Inscrivez aussi le niveau de hausse ou de baisse d'énergie que l'activité entraîne. Dans la deuxième colonne, mettez un signe à côté de chaque activité pour indiquer la variation du niveau d'énergie :

- Prend beaucoup d'énergie

- Prend un peu d'énergie

0 ne prend pas d'énergie, mais n'en donne pas non plus

+ me donne de l'énergie positive

+ + me donne beaucoup d'énergie positive

## **3<sup>e</sup> étape : Réflexion sur les forces**

Après avoir terminé les réflexions, analysez attentivement vos réponses. Sélectionnez les cinq activités qui vous donnent le plus d'énergie et inscrivez-les dans la première colonne du tableau de l'annexe B, « Mes 5 principales activités vertes. »

Ensuite, inscrivez dans la deuxième colonne du tableau les forces que vous pouvez utiliser pendant chaque activité.

## **4<sup>e</sup> étape : Réflexion sur les faiblesses**

Procédez de la même manière pour les 5 activités qui vous prennent le plus d'énergie. Inscrivez les 5 activités qui vous épuisent le plus dans la première colonne de l'annexe B, « Mes 5 principales activités rouges ».

Ensuite, inscrivez dans la deuxième colonne du tableau les forces qui vous manquent pour chaque activité.

## 5<sup>e</sup> étape : Évaluation

Qu'avez-vous appris de cet exercice?

Comment pouvez-vous utiliser vos forces plus souvent?

Comment composer efficacement avec les situations qui vous épuisent? Par exemple, pourriez-vous déléguer vos activités rouges, ou du moins les recadrer? Une autre approche serait de rassembler vos forces pour aider ou rehausser votre énergie à l'avance afin d'avoir l'énergie de base dont vous avez besoin pour mener à bien une tâche épuisante.