

## Faible consommation d'énergie



60 minutes

### Objectif

*Aider les participants à identifier les situations où leur énergie sociale est faible et à apprendre des stratégies pour retrouver un repos social réparateur. Cette séance encourage la prise de conscience des cycles énergétiques personnels, la sélection intentionnelle des interactions sociales et les moyens de se ressourcer grâce à des relations encourageantes et peu exigeantes.*

### Matériel nécessaire

Des sièges confortables aménagés pour la réflexion en petits groupes et individuelle

Copies imprimées du manuel Social Rest

Stylos, papier ou journaux pour les notes et la réflexion

Facultatif : marqueurs de couleur ou notes autocollantes pour les exercices de brainstorming

Facultatif : musique de fond apaisante pour les activités de réflexion



### Description de l'outil

Cet outil aide les participants à identifier leurs états de manque d'énergie et à comprendre comment certaines interactions sociales peuvent les épuiser ou les régénérer. Grâce à la réflexion, aux activités interactives et à la planification, ils exploreront comment répondre à leurs besoins sociaux sans culpabilité, les communiquer efficacement aux autres et créer un espace de repos social réparateur. À la fin de la séance, les participants disposeront d'une stratégie personnalisée pour gérer les périodes de manque d'énergie tout en préservant leur bien-être et en renforçant leurs relations de soutien.



Co-funded by  
the European Union

## Instructions

### 1.1 - INTRODUCTION (20 minutes)

#### Présenter le manuel

- Accordez aux participants le temps de se familiariser avec le manuel et son contenu
- Focus sur le chapitre Repos social

**Présentez l'idée de reconnaître et de respecter les moments de faible énergie comme une pratique de repos social et expliquez aux participants que ce sera le point central de ce module.**

#### 2 – Cartographier votre énergie sociale (15 minutes)

Les participants dessinent une simple « courbe d'énergie » représentant leur journée ou semaine type, indiquant les moments où ils se sentent socialement énergisés et ceux où ils sont épuisés. Cela permet de visualiser leurs schémas personnels et d'identifier les moments où ils ont le plus besoin d'un repos social réparateur.



## Instructions

### 4 – Le script de communication Low Energy (15 minutes)

L'animateur présente un court script que les participants peuvent adapter pour communiquer leurs besoins à faible énergie sans provoquer de conflit.

**Exemple:**

« J'apprécie vraiment nos moments ensemble, mais j'ai besoin d'une soirée tranquille ce soir pour me ressourcer. On pourrait prévoir quelque chose plus tard dans la semaine ? »

Les participants s'entraînent à reformuler le script par deux pour le rendre authentique.

### 5 – Concevoir votre plan social à faible consommation d'énergie (15 minutes)

Les participants créent un « plan à faible consommation d'énergie » personnel décrivant :

Signes indiquant qu'ils entrent dans une phase de faible énergie

Les types de contacts sociaux les plus réparateurs

- ces moments

Activités ou rituels qu'ils peuvent utiliser pour se ressourcer

Stratégies pour dire non avec grâce lorsque c'est nécessaire

### 6 – Cercle de clôture (5 minutes)

Les participants partagent avec le groupe une idée ou une stratégie issue de leur plan. L'animateur conclut en rappelant que respecter les moments de creux n'est pas une faiblesse, mais une compétence qui préserve le bien-être à long terme.



## Questions de réflexion

- Retrouvez ici quelques questions pour faciliter la discussion et la réflexion, telles que :

Pensez-vous pouvoir expliquer clairement ce que signifie le repos social ?

- **Honorer nos moments de faible énergie ne signifie pas prendre du recul par rapport à la vie, mais se rapprocher de l'équilibre.**

Comment le fait de réfléchir à vos moments de faible énergie a-t-il affecté votre conscience de vous-même ?

- Quels types d'interactions vous soutiennent le plus lorsque vous manquez d'énergie ?
- Quelle langue ou approche utiliserez-vous pour communiquer vos besoins ?
- Comment allez-vous intégrer des stratégies de repos social à faible consommation d'énergie dans votre routine hebdomadaire ?



© 2024 par Rest 7 Project. Cette œuvre est sous licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International : <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



**Site Internet du projet:**  
**<https://rest7.eu/>**

## Partenaires du projet



<https://amadorainova.pt/>



<https://instructionandformation.ie/>



<https://ilksenol.org.tr/>



<https://cdc-lu.org/>



<https://www.ch-e.eu/en/>

**Project number: 2023-1-TR01-KA220-YOU-000152886**



**Co-funded by  
the European Union**

Financé par l'Union européenne. Les opinions exprimées n'engagent que leur auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenues responsables.