

# MON ENERGY CHECK



DATE: 13 avril 2026 – pour comparer vos résultats d’ici quelques mois 😊

Votre énergie est comme la batterie de votre téléphone : il vaut mieux qu’elle soit chargée lorsque vous avez besoin de l’utiliser.

Il y a « cinq batteries » à entretenir qui gèrent les dimensions principales de votre énergie: Physique, Mentale, Émotionnelle, Spirituelle et Sociale.

Les 50 affirmations que vous avez évaluées, sont des facteurs clefs (comportements, faits, perceptions et habitudes) de la manière dont vous prenez soin de chaque batterie. Ils ne mesurent pas votre niveau d’énergie qui change sans cesse.

L’Energy Check vous aide à réfléchir et à choisir ce que vous continuez et ce que vous changez pour être au meilleur de vous-même dans ces cinq dimensions. Voici une définition de chacune:

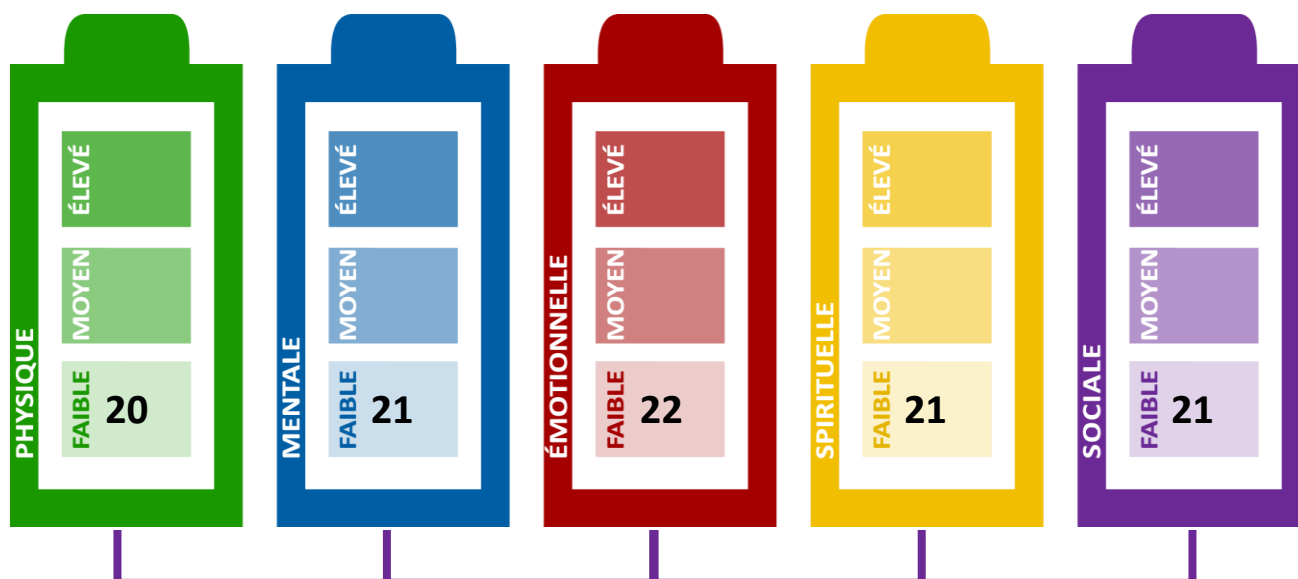
- **PHYSIQUE:** votre santé, votre endurance et votre vitalité
- **MENTALE:** la clarté de votre raisonnement, votre concentration et agilité intellectuelle
- **ÉMOTIONNELLE:** votre résilience, votre créativité et votre capacité à gérer vos émotions
- **SPIRITUELLE:** vos valeurs, vos croyances et votre motivation personnelle
- **SOCIALE :** votre contexte- votre lieu de vie, vos relations et votre milieu professionnel

## 1. REGARDER VOS RÉSULTATS EN GENERAL

Commençons par vos résultats. Quelles sont vos premières impressions? Qu’est-ce qui vous surprend? Laquelle de vos batteries est la plus stable? Laquelle se décharge le plus rapidement?

Dans la réalité, les cinq ‘batteries’ sont interdépendantes puisque tous les 50 facteurs influencent en permanence vos actions, vos émotions et vos pensées. Ceci n’est qu’une métaphore pour gérer votre énergie de manière plus efficace... vos dynamiques sont bien plus complexes et uniques!

NIVEAU FAIBLE DE SOIN: 10-30 • NIVEAU MOYEN DE SOIN : 31- 39 • NIVEAU ÉLEVÉ DE SOIN : 40-50



FAIBLE	ÉLEVÉ
<p><b>Un résultat faible (inférieur à 30 ou bien inférieur aux autres) s'explique souvent comme suit :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vous négligez cette batterie</li> <li>• Vous concentrez votre énergie sur les autres dimensions</li> <li>• Des événements de votre vie l'affectent</li> </ul> <p>La plupart du temps, vous pouvez mettre en place des changements mais parfois il n'est pas possible (par exemple, un nouveau-né perturbe votre sommeil, votre équipe ne s'entend pas, vous travaillez dans une zone de crise) et vous devez la rééquilibrer grâce aux autres dimensions.</p> <p><b>Vous pourriez mieux utiliser l'énergie de cette batterie.</b></p>	<p><b>Un résultat élevé (supérieur à 40 ou bien supérieur aux autres) s'explique souvent comme suit :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vous prenez excellentement soin de cette batterie</li> <li>• Vous concentrez la majeure partie de votre énergie ici, peut-être au détriment des autres batteries</li> <li>• Les événements de votre vie vous aident à en prendre soin</li> </ul> <p>Un score élevé pourrait signifier que cette batterie est votre point fort, votre « base sécurisante », qui reste stable même dans les moments difficiles.</p> <p><b>Veillez à ne pas l'épuiser et continuez à apprendre comment mieux utiliser l'énergie des autres batteries.</b></p>

## QUESTIONS POUR ALLER PLUS LOIN

- Comment je me sens par rapport à mes résultats ?
- Dans quels aspects de ma vie mes résultats sont-ils utiles ? Où représentent-ils une entrave ?
- Quelle batterie reçoit le plus d'attention ? Quel est l'impact à court terme ? Sur le long terme ?
- Quelle batterie reçoit le moins d'attention ? Quel est l'impact à court terme ? Sur le long terme ?
- Qu'est-ce que je souhaite développer ? Regardez également vos résultats moyens et élevés !
- Quels résultats puis-je changer ? Quels résultats il est mieux que j'accepte puisque pour l'instant je ne peux pas les modifier ?

## 2. IDENTIFIEZ VOS FACTEURS LES PLUS PERTINENTS

**Revenez maintenant à vos 50 facteurs - comportements, habitudes, faits et perceptions - et identifiez les plus pertinents pour vous.** Les Déchargeurs sont comme des trous dans un seau, si vous souhaitez le remplir... il vaut mieux d'abord réduire la taille des trous. Je les appelle: «Déchargeurs».

Souvent, les indicateurs à forte valeur améliorent vos performances et votre bien-être. Je les appelle: «Rechargeurs». Les faibles résultats réduisent souvent vos performances et votre bien-être.

**Quels sont vos Déchargeurs les plus importants? Et vos Rechargeurs les plus importants?**

Certains facteurs sont similaires pour les cinq batteries car ils ont un impact sur plusieurs dimensions. De plus, ils ne sont pas égaux quant à leur impact, car un problème physique majeur vous épuisera bien plus qu'un problème émotionnel, du moins à court terme.

## LES FACTEURS SOULIGNÉS ONT UN LIEN HYPERTEXTE VERS PLUS D'INFORMATIONS!

Fréquence: ① Presque jamais ② Rarement ③ Parfois ④ Souvent ⑤ Presque toujours

### PHYSIQUE — Résultat final: 20

#### LA QUANTITÉ DE VOTRE ÉNERGIE

Vero alias sit nihil sequi est deserunt quibusdam esse.	2
Perspiciatis dolores accusantium ex dignissimos sed veritatis repellat ut est expedita.	1
Et delectus eos nesciunt tempore voluptas ut repellat maxime iusto qui.	3
Vero eos est modi quisquam occaecati quaerat non amet eum expedita.	1
Repudiandae ab qui dignissimos qui temporibus sunt.	5
Sed omnis iure et harum unde enim animi ducimus impedit iusto.	4
Quo maiores quam corporis reiciendis quia accusantium delectus tempore veniam omnis et.	1
Sit deserunt quasi voluptatibus impedit necessitatibus debitis blanditiis assumenda.	1
Odit cumque sit aut est sapiente fugit sint qui nisi.	1
Porro nemo facere odio maiores recusandae enim sunt sit unde vero.	1

### MENTALE — Résultat final: 21

#### LA CONCENTRATION DE VOTRE ÉNERGIE

Repudiandae dolorum delectus dignissimos ducimus odit cum aspernatur voluptatibus aut.	1
Sapiente eius ducimus et perspiciatis praesentium eius eaque quis soluta non.	1
Dolor voluptatem consequuntur aut atque exercitationem eum dolorum cumque.	4
Perspiciatis consectetur atque recusandae autem cumque ducimus odit voluptatum neque pariatur.	1
Nesciunt excepturi libero iure assumenda suscipit.	1
Id magni sequi consectetur quas molestiae.	5
Tempore nobis iste esse quod deserunt facilis tenetur suscipit deleniti.	1
Numquam porro itaque autem reiciendis ut sit officiis totam veritatis sit numquam.	5
Voluptates quibusdam qui dicta repellat est eos sed.	1
Vero delectus aut quam dignissimos id corrupti nulla id dolor id.	1

### ÉMOTIONNELLE — Résultat final: 22

#### LA QUALITÉ DE VOTRE ÉNERGIE

Nemo qui veritatis quae quae excepturi optio ab.	5
Molestiae culpa libero ut corporis hic deleniti id quibusdam dignissimos molestiae.	1
Atque quos sed dignissimos consectetur quos voluptatibus voluptas dolorem ea.	5
Vero necessitatibus voluptas fugiat ullam dolor pariatur dolorum rerum quod.	1
Minus autem qui exercitationem non nobis sunt et.	1
Vero et ut sit vel voluptas ducimus blanditiis delectus quibusdam.	1
Id eligendi enim vitae ut non doloremque et voluptas eum vel.	5

Magnam perferendis explicabo sit consequuntur amet consequatur velit.	1
Doloremque alias ex provident atque provident qui est repellendus id.	1
Iste reiciendis laboriosam doloremque et et assumenda ut consequatur.	1

### SPIRITUELLE — Résultat final: 21

#### LE BUT DE VOTRE ÉNERGIE

Nobis expedita porro aliquid temporibus aut ea minima quam.	4
Sit enim est soluta ipsa suscipit excepturi quia et ut rem nihil.	1
Beatae ad enim omnis possimus sunt autem reiciendis qui dolorem et.	1
Dolores rerum ab sint magnam placeat facere necessitatibus.	5
Sunt quos aliquid repudiandae ratione enim nobis.	1
Voluptatem sint deleniti quis dolores nihil sit sequi repellat iste.	1
Sunt inventore fugiat cupiditate ea id neque atque praesentium.	5
Sit deserunt iste quam sed voluptatum rerum optio voluptatem est delectus.	1
Impedit omnis sed quas quis maxime maiores eligendi aut voluptas eos.	1
Amet aut ab voluptatem earum asperiores quod ea tempora modi molestias aut.	1

### SOCIALE — Résultat final: 21

#### LE CONTEXTE DE VOTRE ENERGIE

Assumenda quas incidunt officia voluptas blanditiis odio.	4
Impedit nisi rerum quos eius aspernatur vel id magni quos dolor.	1
Ipsa nemo labore aspernatur quam et a facere facilis.	5
Earum asperiores quisquam nostrum quasi est aspernatur tenetur est perferendis rerum.	1
Enim dolorum aliquid ut laudantium occaecati assumenda maxime ut fugiat.	1
Voluptate est quaerat perferendis voluptatem voluptates recusandae ipsam eos.	5
Nobis ipsam doloribus molestiae odio magnam aut quis qui dolore ipsam.	1
Saepe voluptas sit eligendi sed ipsum debitis earum et qui.	1
Eligendi enim omnis omnis distinctio reiciendis.	1
Eius ut quae sunt ut omnis optio unde dolorem natus aperiam.	1

## 3. UTILISEZ LA MÉTHODE DES MINI-HABITUDES

**Pour un changement durable, testez la méthode des Mini-Habitudes. Trois critères à suivre pour cela : choisissez une action importante pour vous, régulière (4 à 5 fois par semaine) et réalisable même lorsque vous êtes très occupé/e ou fatigué/e.**

Choisissez-en une seule. L'idée est de commencer par une Mini-Habitude, afin de pouvoir en choisir de plus stimulantes ou complexes par la suite. L'important est de réussir chaque étape et de progresser.

Même si vous pensez qu'un défi plus important aurait un impact plus important, gardez en tête qu'un changement durable se compose de petites étapes. Je vous suggère de refaire le bilan énergétique après quelques mois. Cela vous permettra de suivre vos progrès.

« Par la pratique, les choses deviennent possibles bien avant qu'elles ne deviennent parfaites. »

[Cliquez ici pour une bibliographie en anglais sur le Personal Energy Management et les Mini-Habitudes.](#)

## 4. D'AUTRES RESSOURCES POUR MIEUX CONTINUER

Voici des ressources pour soutenir vos nouvelles habitudes.

1. Des nouvelles suggestions pratiques ? Rejoignez mon groupe privé sur LinkedIn pour recevoir un nouveau post (en anglais) toutes les 5 à 6 semaines. [Manage your Energy - Be your Best & Give your Best.](#)
2. Une envie d'en apprendre davantage sur la méthode des cinq batteries? [Lisez notre article en français sur Harvard Business Review.](#)
3. Un texte pour résumer vos changements ? [Cliquez-ici.](#)
4. L'Energy Check est basé sur la nouvelle édition anglaise de mon livre avec Robert Vilkelis: [Recharge Your Batteries.](#)
5. Des questions ? Écrivez-moi sur LinkedIn : [Francesca Giulia Mereu.](#)

***Je vous souhaite plein d'énergie et de résultats!***