

La Théorie des Cuillères

La Théorie des Cuillères (écrite par Christine Miserando) est un moyen créatif d'expliquer aux amis et à la famille en bonne santé ce qu'est de vivre avec une pathologie chronique. L'énergie est représentée par des cuillères. Trop faire sur une journée peut vous laisser à court de cuillère pour le lendemain.

Si vous aviez uniquement 16 cuillères par jour, comment les utiliseriez-vous ?

Enlevez 1 cuillère si vous avez mal dormi la nuit dernière, si vous avez oublié de prendre vos médicaments ou si vous sauté un repas. Enlevez-en 4 si vous avez un rhume.



sortir du lit



prendre une douche



préparer un repas
et le manger



aller au travail
ou à l'école



s'habiller



se coiffer



planifier des choses
et se socialiser



aller dans les magasins



prendre un traitement



surfer sur internet



s'occuper un peu de la maison



aller chez le médecin



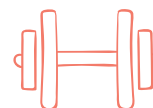
regarder la télé



lire un livre/ étudier



conduire



faire de l'exercice