



# FICHE OUTIL

## S'adapter à l'énergie disponible

### OBJECTIF

Adapter notre activité à l'énergie disponible sur le moment.

*"Manteau blanc d'hiver couvre tapis du printemps vert."*  
T.H Ferhat

### INSPIRATION

Le vivant aligne son développement avec sa nature et les ressources disponibles à chaque instant. L'énergie est une ressource coûteuse pour tous les êtres vivants. Consommer trop d'énergie peut mettre en péril leur vie, leur développement ou leur capacité à se reproduire. Par conséquent, ils l'utilisent avec parcimonie, ajustant leurs besoins à la quantité limitée d'énergie disponible. Cela nous invite à accueillir chaque saison telle qu'elle est, sans vouloir la changer et à redonner une place à l'hiver et au repos dans notre vie.

### À VOUS DE JOUER

1. Quels sont vos indicateurs quand vous manquez d'énergie ?

2. Programmez-vous des moments d'hiver et de repos chaque année, chaque mois, chaque semaine et chaque jour. Indiquez ci-dessous ces RDV pris avec vous.

3. Votre mission en nature : observez comment les arbres s'adaptent aux saisons et aux ressources disponibles.

