

- Guide d'utilisation du support des cuillères :

Comment utiliser ses cuillères ? Comment dépenser son énergie ? C'est une question que la plupart des gens n'ont pas à se poser. Mais pour les « Spoonies », les personnes malades ou en situation de handicap, la journée est rythmée par leurs choix. Les cuillères doivent être rationnées pour ne pas être épuisées à la fin de la journée.

On ne se réveille pas chaque matin avec la même énergie et donc le même nombre de cuillères à dépenser. Cela dépendra évidemment de chaque personne, mais cela sera également influencé par l'état de santé ou de fatigue de la personne. Si elle se réveille avec de la fièvre ou que la journée de la veille a été plus éprouvante et qu'elle a dépensé plus de cuillères que ce qu'elle n'avait, alors dès le début de la journée son total de cuillères sera moins élevé que d'habitude.

On devra donc faire des choix. Aller faire ses courses ou se promener ? Faire le ménage ou cuisiner ? Passer du temps avec des amis ou ne pas avoir assez de cuillères pour le faire ? C'est une charge mentale énorme qui doit être nécessairement prise en compte et qui demande une très grande organisation.

