

Guide de pratique : éducation psychologique et auto-soins

Hygiène de vie

Fiche E7 – Gestion de l'énergie

Le cycle négatif de la fatigue

Lorsque le corps ressent de la fatigue, il est naturel de ressentir le besoin de se reposer, de diminuer ou d'arrêter les activités un certain temps, afin de retrouver un bon niveau d'énergie. À court terme, ces stratégies sont efficaces et appropriées. Toutefois, lorsque la fatigue perdure, la diminution des activités habituelles peut, au contraire, contribuer à empirer la fatigue plutôt qu'à la contrer, et ainsi déclencher l'apparition d'autres problèmes comme l'anxiété, la dépression et l'insomnie.

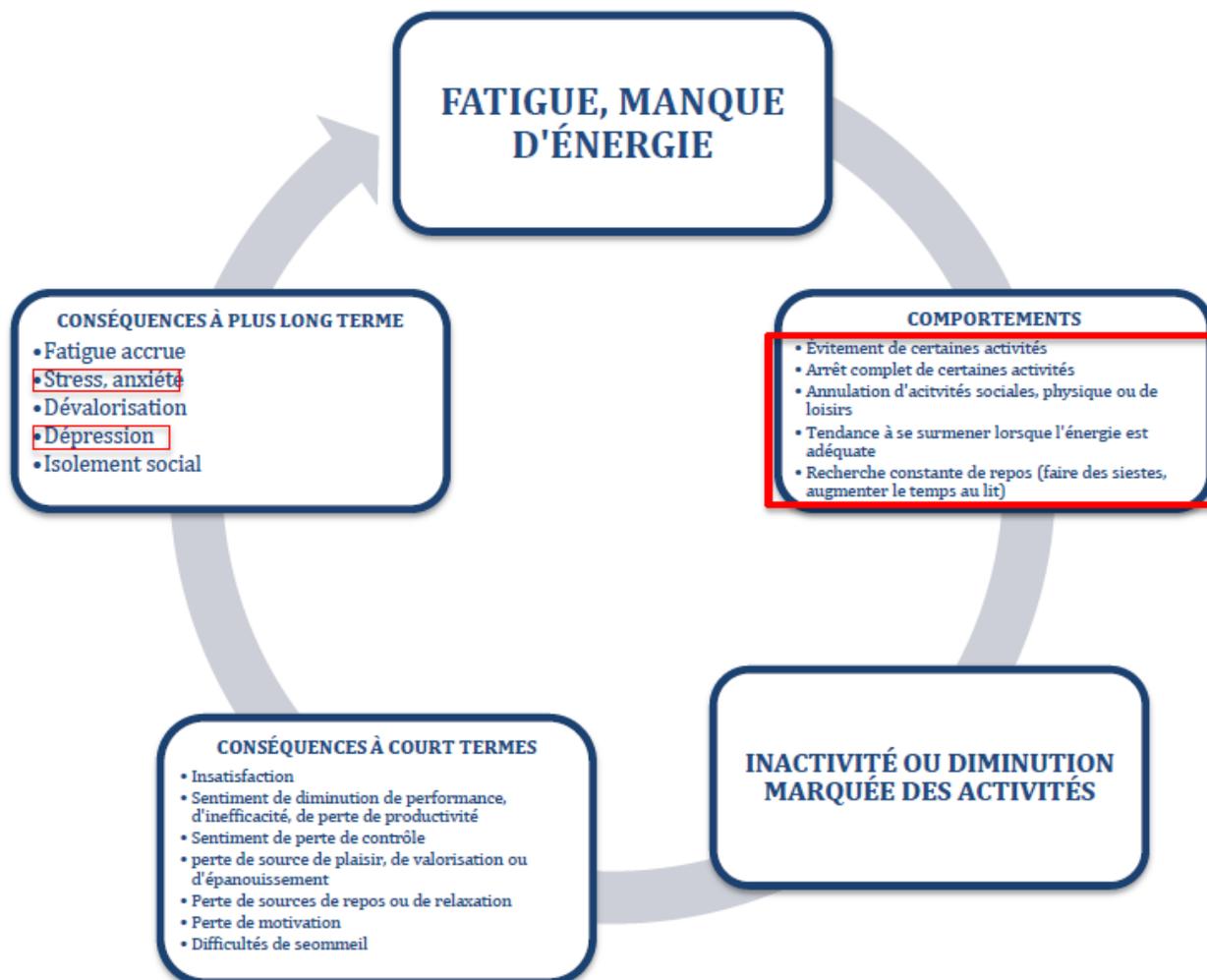
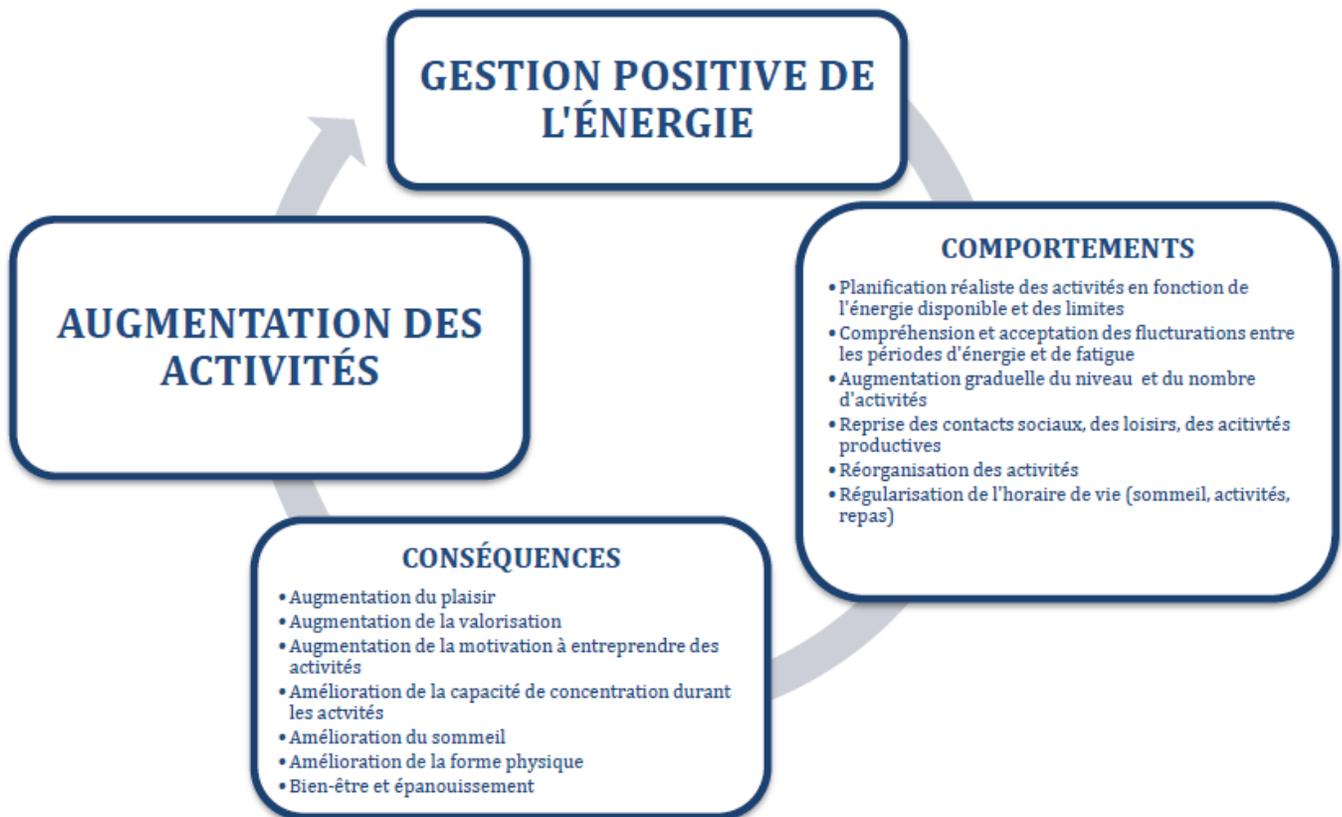


Image : Cantin et al. (2014)

Le cycle positif d'une bonne gestion de l'énergie

Mieux gérer son énergie signifie être en mesure de composer avec la fatigue tout en accomplissant différents types d'activités au quotidien (activités productives, sociales, physiques, de loisirs, responsabilités, etc.). La reprise graduelle des activités permet le regain du plaisir, l'augmentation de la satisfaction et de la confiance en soi, qui contribueront à augmenter le niveau d'énergie. Les bénéfices se feront également sentir dans d'autres sphères de vie : le sommeil, l'humeur, la santé physique et le bien-être général.



Ce sur quoi nous pouvons agir

- Gestion de l'énergie : meilleure planification des activités (respecter l'énergie disponible);
- Renouvellement de l'énergie : augmentation graduelle du nombre d'activités (ex. activités sociales et plaisantes);
- Virage vers des habitudes de vie plus saines;
- Autres : _____

L'évaluation des signes de fatigue

Réfléchir aux signes de fatigue et les identifier dans le tableau suivant :

PHYSIQUES

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Lourdeur | <input type="checkbox"/> Diminution de force, d'endurance et d'équilibre |
| <input type="checkbox"/> Douleur | <input type="checkbox"/> Changement de posture |
| <input type="checkbox"/> Bâillement | <input type="checkbox"/> Endormissement et somnolence |
| <input type="checkbox"/> Regard fixe | <input type="checkbox"/> Visage moins expressif |
| <input type="checkbox"/> Visage rouge | <input type="checkbox"/> Yeux rouges, cernés |
| <input type="checkbox"/> Mal de tête | <input type="checkbox"/> Ralentissement (gestes et démarche) |
| <input type="checkbox"/> Tic nerveux | <input type="checkbox"/> Besoin de bouger |
| <input type="checkbox"/> Étourdissement | |

COMPORTEMENTAUX

- | | |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Irritabilité | <input type="checkbox"/> Impatience |
| <input type="checkbox"/> Impulsivité | <input type="checkbox"/> Agressivité |
| <input type="checkbox"/> Passivité | <input type="checkbox"/> Retrait social |

AFFECTIFS ET ÉMOTIFS

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Euphorie (joie intense) | <input type="checkbox"/> Humeur déprimée, tristesse |
| <input type="checkbox"/> Symptômes d'anxiété ou de stress (tensions, inquiétudes) | <input type="checkbox"/> Diminution ou perte d'intérêt et de plaisir |
| | <input type="checkbox"/> Culpabilité, dévalorisation |

COGNITIFS

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Difficulté à maintenir un effort mental soutenu | <input type="checkbox"/> Difficulté à faire plusieurs actions en même temps |
| <input type="checkbox"/> Difficulté à suivre une conversation | <input type="checkbox"/> Manque d'attention ou de concentration |
| | <input type="checkbox"/> Ralentissement de la pensée |

La batterie de l'énergie

- Permet de distinguer les différents niveaux d'énergie et de fatigue;
- Permet d'identifier les signes d'énergie à la baisse afin de prévenir l'épuisement;
- Permet d'estimer l'intensité de sa fatigue et de son niveau d'énergie au quotidien



Quels sont les signes ? (ex. " Je suis souriant, j'ai le gout d'entreprendre des projets.")

Quels sont les signes ? (les signes identifiés à la p.2)

Quels sont les signes ? (les signes identifiés à la p.2)

ÉCHELLE DU NIVEAU
D'ÉNERGIE

NIVEAU
OPTIMAL
D'ÉNERGIE

VOUS
COMMENCEZ À
ÊTRE FATIGUÉ
(vous devez remonter votre
niveau d'énergie)

VOUS ÊTES
ÉPUISÉ
(Vous devez payer des
intérêts avant de pouvoir
remonter votre niveau
d'énergie)

Quels sont les comportements et attitudes que vous adoptez pour maintenir votre état ?

État normal, vous effectuez vos tâches quotidiennes telles que vos conditions le permettent actuellement. Il faut porter attention à ne pas prévoir trop de tâches ou d'activités afin d'éviter de s'épuiser.

Quels sont les comportements et attitudes que vous adoptez pour prévenir l'épuisement et optimiser votre niveau d'énergie ?

Limitez l'utilisation de vos ressources, planifiez une période de recharge. Modifiez votre façon de faire: répartition des tâches, pauses, collations.

Quels sont les comportements et attitudes que vous adoptez pour améliorer votre état ?

Se permettre des temps de repos (ne pas cesser complètement ses activités). Alternez les périodes de repos et d'activation (le temps nécessaire à la recharge sera plus long que si vous aviez planifié une recharge simultanée).

Références bibliographiques

Cantin, J. F., Ouellet, M. C., Turcotte, N., Lessard, J., Potvin, I., Boutin, N. et Duchesneau, G. (2014). *Guide de l'énergie : vers une meilleure gestion de la fatigue*. Québec, Canada: IRDPQ.

Ouellet, M. C., Beaulieu-Bonneau, S., Savard, J. ET Morin, C. (2015). *Insomnie et fatigue après un traumatisme craniocérébral. Manuel d'évaluation et d'intervention*. Québec, Canada: Centre interdisciplinaire de recherche en réadaptation et intégration sociale.