



Le cercle vicieux de la fatigue



Lorsque l'on ressent de la fatigue, il est naturel de vouloir se reposer ou encore d'arrêter nos activités un certain temps en vue de retrouver nos forces et notre énergie. À court terme, ces stratégies sont tout à fait appropriées. Cependant, lorsque la fatigue est présente au quotidien depuis un bon moment, le fait de diminuer les activités peut contribuer à empirer la fatigue plutôt qu'à la contrer, ou même déclencher l'apparition d'autres problèmes tels que l'anxiété, la dépression ou l'insomnie.





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 : des activités productives, sociales, physiques, de loisirs, des activités qu'on doit faire ou qu'on aime faire. La reprise graduelle des activités permettra de retrouver davantage de plaisir, de satisfaction et de confiance en soi, ce qui contribuera à augmenter le niveau d'énergie. Les bénéfices d'augmenter son niveau d'activité se feront également sentir dans d'autres sphères de vie : le sommeil, l'humeur, la santé physique et le bien-être général.

GESTION DE L'ÉNERGIE

Comportements :

- Planification réaliste des activités en fonction de l'énergie disponible et des limites ;
- Compréhension et acceptation des fluctuations entre les périodes d'énergie et de fatigue ;
- Augmentation graduelle du niveau d'activité, y compris la reprise des activités délaissées ;
- Reprise des contacts sociaux, des loisirs, des activités productives ;
- Réorganisation des activités ;
- Régularisation de l'horaire de vie (sommeil, activités, repas).

AUGMENTATION DES ACTIVITÉS

Conséquences :

- Augmentation du plaisir à faire certaines activités ;
- Augmentation de la valorisation associée à certaines activités ;
- Augmentation de la motivation à entreprendre des activités ;
- Sentiment de reprise de contrôle et de confiance en ses capacités ;
- Amélioration de la capacité de concentration durant les activités ;
- Amélioration du sommeil ;
- Amélioration de la forme physique ;
- Bien-être et épanouissement.

Comprendre le lien entre les habitudes de vie et la fatigue

Pourquoi ?

- Pour informer le client sur les habitudes de vie et les facteurs environnementaux qui contribuent à la fatigue ;
- Pour permettre au client d'apporter certains changements à ses habitudes de vie au besoin, afin de soutenir l'efficacité des autres interventions.

Comment favoriser de bonnes habitudes de vie ?

- Réviser avec le client les informations contenues ci-dessous sur les habitudes de vie liées à la santé qui influencent la fatigue ou le niveau d'énergie ;
- Diriger le client vers des ressources appropriées si des problèmes précis doivent être traités (ex. : nutritionniste, kinésiologue, technicien en loisir, ergothérapeute, psychologue).

Hydratation, alimentation et consommation de substances

- Afin de maintenir un bon niveau d'énergie, il est important de s'assurer que le client ait une alimentation équilibrée. L'agenda de l'énergie peut fournir des informations utiles sur le nombre, l'heure et le contenu des repas. De mauvaises habitudes alimentaires en général peuvent influencer le niveau d'énergie (ex. : alimentation peu ou pas équilibrée, trop riche en nourriture transformée ou en gras, en sucre, en sel ou en amidon, ou trop pauvre en certains nutriments comme les protéines ou les vitamines). Au besoin, référer le client au *Guide alimentaire canadien* ;
- Sensibiliser le client à l'importance de s'hydrater : une hydratation inadéquate peut influencer de façon importante les aptitudes physiques et cognitives ;
- La consommation de boissons ou d'aliments dits « énergisants » ou « naturels » devrait être évaluée, car plusieurs contiennent de la caféine ou des ingrédients qui n'ont pas été évalués pour leurs effets secondaires ou qui peuvent avoir une interaction avec d'autres médicaments.

Loisirs

- Il est fréquent que les personnes ayant subi un TCC réduisent le nombre et le type d'activités de loisirs qu'ils pratiquent en raison de leur fatigue ou d'autres difficultés ;
- Pourtant, les loisirs peuvent procurer plaisir, satisfaction, contacts sociaux et bienfaits physiques, facteurs qui contribuent tous à une énergie optimale ;
- Il est donc utile d'inviter le client à explorer quels loisirs il pratique présentement et lesquels il pratiquait avant l'accident :
 - ↳ **Réintégrer des loisirs.** Évaluer si certains loisirs pourraient être adaptés et donc réintégrés au mode de vie. Discuter avec le client de la possibilité de revoir ses attentes par rapport à ses loisirs afin de pouvoir en profiter sans toutefois s'attendre à ce qu'ils se déroulent tout à fait comme avant l'accident ;
 - ↳ **Explorer de nouveaux loisirs.** Si les limites physiques ou cognitives empêchent le client de pratiquer les mêmes loisirs qu'avant l'accident, sonder ses sphères d'intérêt afin de trouver des options qui pourraient être envisageables.

Activité physique

- L'exercice physique régulier est essentiel à une bonne gestion de l'énergie (voir la section consacrée à l'augmentation de l'activité physique plus loin dans le manuel).

Sommeil

- Même si la personne ne souffre pas de problèmes de sommeil, de bonnes habitudes de sommeil, un horaire de sommeil régulier et une bonne hygiène du sommeil contribuent à optimiser le niveau d'énergie. Utiliser les outils de la section d'intervention sur l'insomnie au besoin.

Posture et aménagement

- Les postures adoptées lors de différentes tâches ou activités contribuent à l'énergie dépensée. De mauvaises postures (ex. : position penchée ou recroquevillée) et des aménagements inadéquats de l'environnement (ex. : mauvais emplacement d'un clavier, d'un écran, du matériel de travail) peuvent contribuer à la fatigue. Tenter de sensibiliser le client à ses mauvaises postures ou aménagements sous-optimaux ;
- Dans certains cas, une consultation auprès d'un ergonomiste ou d'un ergothérapeute pourrait être indiquée.

Gestion du stress

- Le stress et l'anxiété contribuent souvent à la fatigue. Évaluer si le client a besoin de soutien ou de stratégies pour mieux gérer son stress ;
- Proposer certaines stratégies générales pour aider le client à gérer le stress : activité physique, loisirs, activités sociales, discussions avec les proches à propos des préoccupations, techniques de relaxation ou de respiration.



Plutôt que d'être très directif (ex. : « Vous devez augmenter votre activité physique », « Il faudrait que vous changiez vos habitudes alimentaires »), utiliser plutôt une approche motivationnelle. Une fois l'information présentée, employer les questions suivantes pour susciter la réflexion liée au changement chez le client. **L'approche motivationnelle se prête bien aux processus de changement visés par toutes les stratégies proposées dans ce manuel.**

APPROCHE MOTIVATIONNELLE : EXEMPLES DE QUESTIONS POUR INCITER AU CHANGEMENT

- Que voudriez-vous changer ?
- Qu'est-ce qui vous préoccupe au sujet de votre situation actuelle ?
- Comment voudriez-vous que les choses soient ?
- Quels seraient les avantages d'effectuer un changement ?
- Quelle importance cela a-t-il pour vous ? À quel point voulez-vous changer ?
- À quel point êtes-vous certain de pouvoir effectuer ce changement ?
- Nommez quelque chose qui vous laisse à penser que si vous décidiez d'effectuer un changement, vous seriez capable de le faire ?
- Avez-vous déjà effectué un changement important dans votre vie auparavant ? Comment avez-vous fait ? Quelles sont vos forces personnelles qui aideront à votre réussite ?
- Qui pourrait vous offrir du soutien dans l'accomplissement de ce changement ?
- Que pensez-vous être en mesure de faire ?
- Que seriez-vous prêt à essayer ?
- Parmi les options envisagées, laquelle vous convient le mieux ?

Adapté de Arechiga A. (2010). Facilitating Health Behavior Change. In D. Wedding & M.L. Stuber (Eds), Behavior and Medicine, 5th ed. Cambridge, MA Toronto: Hogrefe & Huber Publishers, p. 148.



De bonnes habitudes de vie liées à la santé pour mieux gérer la fatigue



AFIN DE MIEUX GÉRER VOTRE FATIGUE, IL EST IMPORTANT DE MAINTENIR DE BONNES HABITUDES DE VIE QUI AUGMENTENT LE NIVEAU D'ÉNERGIE.

HYDRATATION → Il est important de boire de l'eau régulièrement. L'hydratation influence de façon importante les capacités physiques et mentales.

ALIMENTATION → Une alimentation équilibrée et régulière est nécessaire pour vous procurer de l'énergie. Au besoin, consultez le *Guide alimentaire canadien* ou prenez rendez-vous avec un professionnel qui pourra vous aider (ex. : nutritionniste, diététiste).

LOISIRS → Les loisirs permettent de se divertir, mais aussi d'augmenter son niveau d'énergie par l'accomplissement d'activités plaisantes et satisfaisantes. Tentez de trouver du temps pour des loisirs. Si vous avez dû abandonner certains loisirs, voyez comment vous pouvez les adapter pour pouvoir à nouveau en tirer plaisir, ou encore essayez-en de nouveaux.

SOMMEIL → Un sommeil de bonne qualité et en quantité suffisante contribue à avoir un bon niveau d'énergie pendant la journée. Conservez un horaire de sommeil régulier, ne passez pas trop de temps au lit, même si ce n'est que pour vous reposer, établissez une routine avant le coucher afin de vous préparer au sommeil et réservez au moins une heure avant le coucher pour vous détendre et relaxer.

ACTIVITÉ PHYSIQUE → L'exercice est l'une des meilleures façons de renouveler votre énergie. Choisissez les activités physiques qui sont appropriées pour vous et que vous aimez pratiquer, que ce soit du sport, de l'entraînement ou de la marche. Prévoyez des moments réguliers dans votre semaine pour pratiquer ces activités physiques.

POSTURE → De mauvaises postures (ex. : être en position trop penchée ou recroquevillée) peuvent vous mener à dépenser inutilement de l'énergie. Portez attention à votre posture et à l'équipement que vous utilisez (ex. : chaise), surtout lors d'activités assises (ex. : travail à l'ordinateur, lecture).

STRESS → Le stress contribue à la fatigue. Soyez à l'affût de vos propres manifestations de stress. Évacuez le stress par l'activité physique, les loisirs, les activités sociales. Discutez de vos préoccupations avec des personnes en qui vous avez confiance. Apprenez et appliquez régulièrement une technique de respiration ou de relaxation, ou encore écoutez de la musique pour vous distraire.

Améliorer l'auto-perception des signes de fatigue

Pourquoi ?

- Pour permettre au client de mieux sentir venir sa fatigue. Après un TCC, plusieurs clients ont tendance à ne pas remarquer qu'ils deviennent fatigués. Ils poursuivent donc leur activité jusqu'à ce que les symptômes deviennent très importants, puis sentent par la suite qu'ils prennent des heures, voire des jours à récupérer. Une meilleure auto-perception des signes de fatigue permet d'éviter l'alternance entre des périodes de surmenage et d'inactivité ;
- Pour que le client soit en mesure de moduler ses activités en fonction de l'énergie disponible. Pour ce faire, un moment d'arrêt et d'analyse de soi peut être très utile ;
- Pour parvenir à identifier et à respecter plus aisément ses limites ;
- Pour mettre en œuvre des stratégies de gestion de l'énergie dès l'apparition des premiers signes de fatigue.

Comment améliorer l'auto-perception des signes de fatigue ?

- Aider le client à reconnaître ses signes les plus communs de fatigue en utilisant la fiche-client. Il est possible de suggérer au client de demander à un proche de lui décrire ses signes de fatigue et de comparer ses propres perceptions à celles du proche.

Les questions suivantes peuvent aider la discussion autour des signes de fatigue :

- Vos signes de fatigue sont-ils les mêmes à différents moments de la journée ou lors de différentes activités ?
- Après combien de temps commencez-vous à ressentir des signes de fatigue lorsque vous faites une activité exigeante ?
- Est-ce que d'autres personnes vous font remarquer que vous commencez à démontrer de la fatigue ? Qu'est-ce qu'elles remarquent ? Lorsqu'elles vous le font remarquer, comment réagissez-vous ?
- Comment pourriez-vous porter davantage attention à vos signes de fatigue afin de pouvoir mieux gérer votre énergie ?



La discussion avec un proche à propos des signes de fatigue peut toutefois susciter des frictions : assurez-vous que le client est prêt à faire cet exercice, qu'il peut exprimer de façon adéquate ses émotions dans ce contexte et qu'il est prêt à entendre comment sa fatigue est perçue par son proche.



Savoir reconnaître les signes de fatigue

La fatigue peut se manifester par des signes différents d'un individu à l'autre, et même d'un moment à l'autre pour un même individu. Les signes de fatigue peuvent être liés au fonctionnement physique, aux comportements et aux émotions, ou encore au fonctionnement mental. Il peut parfois être difficile de remarquer quels sont vos propres signes de fatigue. Avec l'aide du tableau suivant, marquez les signes qui sont des indicateurs de votre fatigue. Si vous le souhaitez, demandez à un proche de vous aider à les reconnaître.

SIGNES LIÉS AU FONCTIONNEMENT PHYSIQUE	SIGNES LIÉS AUX ÉMOTIONS ET AUX COMPORTEMENTS	SIGNES LIÉS AU FONCTIONNEMENT MENTAL
☐ Sensation de lourdeur	☐ Irritabilité	☐ Difficulté à maintenir un effort mental soutenu
☐ Diminution de force, d'endurance ou d'équilibre	☐ Impatience	☐ Difficulté à suivre une conversation
☐ Douleur	☐ Impulsivité	☐ Difficulté à faire plusieurs choses en même temps
☐ Maux de tête	☐ Réactions inappropriées	☐ Manque d'attention ou de concentration
☐ Bâillements	☐ Agressivité	☐ Erreurs
☐ Somnolence	☐ Passivité	☐ Difficulté à comprendre ou à trouver une solution à un problème
☐ Regard fixe	☐ Euphorie	☐ Ralentissement de la pensée
☐ Visage moins expressif	☐ Symptômes d'anxiété : sensation d'étouffement, préoccupations excessives	
☐ Visage rouge	☐ Humeur déprimée ou triste	
☐ Yeux rouges, cernés	☐ Diminution ou perte d'intérêt, de plaisir	
☐ Changement de posture	☐ Culpabilité, dévalorisation	
☐ Ralentissement des gestes ou de la démarche		
☐ Besoin de bouger		
☐ Étourdissements		

NOTES : _____

Comprendre les fluctuations de l'énergie et le lien entre les activités et la fatigue

Pourquoi ?

- Pour que le client prenne conscience de ce qu'il arrive à faire ;
- Pour permettre au client d'être plus réaliste par rapport à la fatigue et à la réalisation d'activités ;
- Pour diminuer l'impression que la fatigue est omniprésente dans tous les moments de la journée ;
- Pour développer une conscience et une objectivité accrues par rapport à la fatigue.

Comment aider le client à mieux comprendre ses fluctuations d'énergie

- Avec le client, tenter d'abord de faire un inventaire des activités typiques de sa journée. Intégrer aussi toutes les activités notées dans l'agenda de l'énergie, si le client l'utilise.



Certains clients n'auront pas encore eu l'occasion d'expérimenter certaines activités, par exemple parce qu'ils n'ont pas repris le travail ou ne sont pas encore retournés à leur domicile. Ainsi, cet exercice pourrait être repris à différents moments pendant la réadaptation (ex. : lorsque des sorties à la maison commencent à être intégrées, lors du retour au domicile, lors du retour au travail).

- Utiliser les questions de la fiche-client « Identifier les sources d'énergie et de fatigue » pour en discuter en cours de rencontre ou les laisser au client comme travail de réflexion.



Comprendre le lien entre les activités et la fatigue (exemple)



Les premières étapes pour une saine gestion de la fatigue sont :

1. de faire l'inventaire des différentes activités que vous faites régulièrement ;
2. d'évaluer votre niveau de fatigue après les avoir réalisées.

Voici un exemple :

ACTIVITÉ	GÉNÉRALEMENT, QUAND JE FAIS CETTE ACTIVITÉ :				
	1 Je ne sens aucune fatigue	2 Je sens une fatigue légère	3 Je sens une fatigue modérée	4 Je sens une fatigue importante	5 Je me sens épuisé
Préparer un repas				X	
Regarder un documentaire à la télévision	X				
Avoir une conversation simple		X			
Remplir des papiers importants					X
Écouter de la musique	X				
Assister à une réunion				X	
Faire des achats dans un magasin que je ne connais pas				X	
Lire mes nouveaux courriels	X				
Écrire une lettre ou un courriel			X		
Tondre le gazon					X
Suivre une conversation dans un environnement bruyant				X	
Vider le lave-vaisselle			X		
Lire le journal			X		
Lire un mode d'emploi					X
Plier du linge		X			
Aller marcher	X				

Adapté avec permission de Jean-Philippe Savalle,
<http://www.cassetete22.com/fichier/TRAUMATISMECRANIENcomprendrepourmieuxvivreavec.pdf>

