

## Outil d'évaluation 1 : L'utilisateur est-il prêt à s'engager dans une démarche pour mieux gérer son énergie ?

Nom de l'utilisateur

Date

### ✓ L'utilisateur est prêt

- L'utilisateur vit un malaise par rapport à la fatigue ; il identifie un besoin d'organisation ou de changement.
- Son auto-perception est suffisante pour remarquer ses problèmes.
- Son introspection est adéquate : il est capable de réfléchir à propos de ses comportements, de ses habitudes, de ses émotions et de ses pensées.
- Il est motivé à améliorer son fonctionnement : il est prêt à utiliser les outils mis à sa disposition (ex. : remplir un journal de bord) et démontre de l'ouverture à appliquer les stratégies qu'on lui propose.
- Il démontre des capacités d'adaptation suffisantes.
- Il tire profit de ses expériences vécues de fatigue pour tenter un réajustement.
- Il reconnaît et respecte ses forces, ses limites et ses signes de fatigue.
- Il avait une saine gestion de son énergie avant l'évènement.
- Il accepte que des progrès puissent se faire lentement ou de façon tardive.
- Il a déjà vécu une expérience positive en appliquant les principes d'autogestion.
- Il démontre de bonnes capacités d'apprentissage et de communication ou il est habile pour partager son vécu.
- Il perçoit la fatigue comme un obstacle à surmonter (il sent qu'il a du pouvoir sur sa condition).
- Ses proches exigent de lui qu'il se prenne en charge.

### ✗ L'utilisateur n'est pas prêt

- L'utilisateur n'éprouve aucun malaise et minimise ses difficultés.
- Il a peu ou pas d'auto-perception.
- Il fait preuve d'insouciance, d'indifférence ou de passivité.
- Il semble avoir peu d'intérêt à analyser son fonctionnement.
- Il fait preuve de rigidité cognitive.
- Il a peu de capacités ou vit des difficultés d'adaptation.
- Il ne cesse de vivre des expériences de fatigue sans démontrer de réajustement (répétition des expériences ou persistance).
- Il ne reconnaît pas ou ne respecte pas ses forces, ses limites et les signes de la fatigue.
- Apathique.
- Fausse croyance : il croit que le passage du temps à lui seul fera disparaître la fatigue.
- Il veut faire plaisir aux intervenants plutôt que de faire la démarche pour lui-même.
- Ses autres préoccupations sont plus importantes.
- Il a de la difficulté à faire des liens entre les habitudes de vie et la fatigue.
- Il perçoit la fatigue comme une punition liée au diagnostic.
- Ses proches minimisent sa fatigue.
- Ses proches acceptent la situation et compensent souvent pour sa fatigue.

## Outil d'évaluation 2 : Évaluation des facteurs contribuant potentiellement à la fatigue

Nom de l'utilisateur

Date

**Difficultés de sommeil** (insomnie, somnolence diurne, apnée du sommeil...)

Problème présent?  Oui  Non

Pourrait expliquer la fatigue?  Oui, certainement  Oui, en partie  Non

Nature et particularités :

---

---

---

**Humeur déprimée**

Problème présent?  Oui  Non

Pourrait expliquer la fatigue?  Oui, certainement  Oui, en partie  Non

Nature et particularités :

---

---

---

**Apathie, manque d'initiative, manque de motivation**

Problème présent?  Oui  Non

Pourrait expliquer la fatigue?  Oui, certainement  Oui, en partie  Non

Nature et particularités :

---

---

---

**Troubles cognitifs**

Problème présent?  Oui  Non

Pourrait expliquer la fatigue?  Oui, certainement  Oui, en partie  Non

Nature et particularités :

---

---

---

**Problème médical**  
(ex. : anémie)

Problème présent?  Oui  Non

Pourrait expliquer la fatigue?  Oui, certainement  Oui, en partie  Non

Nature et particularités :

---



---



---

**Médication influençant le niveau d'énergie**

Problème présent?  Oui  Non

Pourrait expliquer la fatigue?  Oui, certainement  Oui, en partie  Non

Nature et particularités :

---



---



---

**Hygiène de vie**  
(alimentation, caféine, manque d'exercice physique...)

Problème présent?  Oui  Non

Pourrait expliquer la fatigue?  Oui, certainement  Oui, en partie  Non

Nature et particularités :

---



---



---

**Facteurs environnementaux**  
(enfants, conjoint malade,...)

Problème présent?  Oui  Non

Pourrait expliquer la fatigue?  Oui, certainement  Oui, en partie  Non

Nature et particularités :

---



---



---

**Suivis requis**

Orientation vers un professionnel de la santé pour traitement :

Évaluation approfondie :

Mécanisme de liaison :

Enseignement à l'utilisateur :

Autre :

---

### Outil d'évaluation 3 : Échelle visuelle analogique de la fatigue

Placez un trait sur la ligne pour représenter le niveau de fatigue que vous ressentez présentement.

Je ne ressens  
aucune fatigue



Je ne ressens une  
fatigue extrême



## Outil d'évaluation 4 : Échelle numérique de la fatigue

Échelle numérique du niveau de fatigue

Je me sens reposé. Je fonctionne bien. Je contrôle la situation.	1
Je ressens une fatigue légère qui a peu d'impact sur mes activités. Je dois ralentir le rythme.	2
Je ressens une fatigue modérée. Je dois modifier mes activités (ajouter des pauses, répartir des tâches).	3
Je ressens une fatigue importante.  Je dois me reposer.	4
Je me sens épuisé. Je ne fonctionne plus. J'ai perdu le contrôle. Je dois demander de l'aide.	5