

# Fatigue et COVID-19

Ce que vous devez savoir

## Principes de gestion d'énergie

Pourquoi  
l'autogestion de l'énergie  
est-elle importante ?

Après avoir eu la COVID-19, vous constatez peut-être que vous avez moins d'énergie que vous en aviez avant. Ceci peut engendrer un épuisement nouveau lorsque vous effectuez des activités de la vie quotidienne, de la vie domestique, de travail ou de loisirs qui nécessitent un effort physique, cognitif (mental) ou émotionnel.

Vous avez peut-être aussi remarqué que si vous vous efforcez de continuer malgré la fatigue tout en ignorant les signes de votre corps, votre état s'empire. Cela peut conduire à des cycles malsains où vous avez tendance à aller jusqu'au bout du rouleau, puis vous vous effondrez, souffrant d'une montée de symptômes. Ce phénomène porte un nom : le malaise post-effort. Si vous expérimentez ce type de malaise, référez-vous à la fiche **Malaise post-effort et COVID-19** pour plus d'informations.

### Qu'est-ce que l'autogestion de l'énergie ?

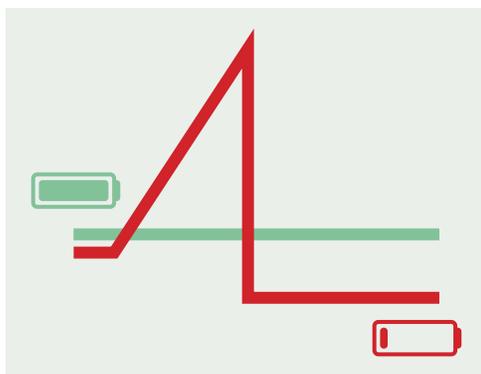
Puisque l'énergie ne peut pas être emmagasinée pour plus tard, il faut apprendre à la gérer au quotidien. L'autogestion de l'énergie est un ensemble de stratégies pouvant vous aider à adopter de nouvelles façons d'effectuer vos tâches quotidiennes en diminuant la fatigue.

Il peut être utile de réfléchir à votre énergie comme un montant d'argent dans votre compte bancaire. Tout comme pour l'argent, vous devez budgéter votre énergie pour qu'elle ne s'épuise pas de manière inattendue et qu'il vous en reste suffisamment tout au long de la journée et de la semaine afin de vous permettre de participer aux activités qui sont les plus importantes pour vous.

### Comment gérer son énergie ?

Réfléchissez aux activités qui, dans votre vie, sont énergisantes comme du temps de qualité avec un ami, un moment de repos, etc.

Par la même occasion, réfléchissez à vos activités énergivores (qui prennent beaucoup de votre énergie), comme faire vos corvées ou résoudre un problème par exemple.



#### Astuce :

Pour vous aider à identifier les activités énergivores, voici **une échelle de perception de l'effort (échelle de Borg)**.

C'est un outil pour doser l'intensité de vos activités et évaluer votre sensation d'effort général à une tâche.

#### PERCEPTION DE L'EFFORT

	0 Rien du tout
	0,5 Très très facile
	1 Très facile
	2 Facile
	3 Moyen
	4 Un peu difficile
	5 Difficile
	6 Plus difficile
	7 Très difficile
	8
	9 Très très difficile
	10 Maximum

Échelle de Borg : Institut universitaire de cardiologie  
et de pneumologie de Québec :  
[iucpq.qc.ca/sites/default/files/epe\\_20200405.pdf](https://iucpq.qc.ca/sites/default/files/epe_20200405.pdf)

## Une fois que vous avez identifié vos activités énergisantes et énergivores, la prochaine étape est de prioriser, planifier et équilibrer ces activités de façon stratégique.

### Prioriser

Pour vous aider à prioriser, posez-vous les questions suivantes :

- Quelles sont les activités qui sont les plus importantes pour moi ?
- Quelles sont mes attentes ainsi que celles de ma famille et mon entourage ?
- Est-ce que j'ai besoin de faire les tâches aussi régulièrement qu'avant ?

### Planifier les activités

- Dressez des listes pour éviter de vous encombrer l'esprit;
- Planifiez vos tâches et activités afin d'éviter des allers-retours inutiles;
- Prévoyez des activités énergisantes à votre horaire;
- Insérez des pauses à l'horaire (activité-pause-activité-pause, etc.);
- Répartissez vos activités énergivores à travers la semaine et les exécuter lorsque vous avez plus d'énergie;
- Investissez judicieusement votre énergie (dans les activités importantes pour vous);
- Fractionnez une tâche exigeante en sous-tâches et en faire un peu tous les jours;
- Prenez le temps chaque soir de faire un bilan de votre journée :
  - Quel était mon niveau d'énergie sur une échelle de 1 à 10 au lever ce matin ?
  - À quel moment mon niveau d'énergie était le plus haut dans la journée ?
  - À quel moment était-il le plus bas ?
  - Pourquoi selon vous ?
- Après votre bilan, prenez le temps de planifier votre journée pour le lendemain.

### Équilibrer les périodes de repos et de travail

- Accordez suffisamment de temps à votre sommeil afin que ce dernier soit réparateur;
- Prévoyez des pauses avant de vous sentir fatigué. (ex. : en vous référant à l'échelle de perception de l'effort, prenez une pause lorsque votre énergie atteint 3 ou 4 sur 10. N'attendez pas d'être dans la zone rouge avant de vous arrêter. Il sera plus difficile par la suite de retrouver votre énergie).

### Travailler de façon efficace

- Organisez votre environnement de travail (autant votre poste d'ordinateur que votre cuisine);
- Adoptez une bonne posture de travail;
- Utilisez les bons outils de travail;
- Faites des tâches en position assise (ex. : peler des légumes, plier des vêtements). La position assise permet de réduire la demande d'énergie de 25 % !

### Prendre action !

Si vous pensez que ces principes d'autogestion d'énergie pourraient vous aider, voici quelques idées pour les mettre en œuvre.

1. Prenez note de vos activités quotidiennes et de votre niveau d'énergie pendant une semaine dans un journal;
2. Réfléchissez aux résultats de votre journal. Avez-vous trop d'activités énergivores dans votre journée et pas assez d'activités énergisantes ? Y a-t-il de grandes fluctuations dans votre énergie au jour le jour ? Tombez-vous dans le cycle de surmenage et d'effondrement ? (voir Fiche **Malaise post-effort et COVID-19**);
3. Utilisez ces informations pour améliorer la planification de vos activités la semaine suivante et vous permettre d'avoir un niveau d'énergie plus stable au quotidien;
4. Créez un plan d'action. Par exemple, achetez un agenda et programmez vos tâches, vos rendez-vous et vos activités énergisantes.

Si vous avez besoin de soutien pour la gestion de votre énergie, n'hésitez pas à en parler à votre médecin de famille et à faire appel à un ergothérapeute.

### Référence :

Post COVID-19 Interdisciplinary Clinical Care Network. (2021, 22 mars). Fatigue in Post COVID-19 Recovery : Pacing. [www.phsa.ca/health-info-site/Documents/post\\_covid-19\\_fatigue.pdf](http://www.phsa.ca/health-info-site/Documents/post_covid-19_fatigue.pdf)

**À retenir : appliquer les principes d'autogestion d'énergie de façon assidue est un moyen efficace pour gérer la fatigue.**

Pour toutes questions en lien avec la COVID longue, communiquez avec nous à l'adresse courriel :

[readaptation.covid.cisssmo16@ssss.gouv.qc.ca](mailto:readaptation.covid.cisssmo16@ssss.gouv.qc.ca).

#### Notre mission

Maintenir, améliorer et restaurer la santé et le bien-être de la population québécoise en rendant accessible un ensemble de services de santé et de services sociaux intégrés et de qualité, contribuant ainsi au développement social et économique du Québec.

#### Notre vision

Des soins de santé et des services accessibles et efficaces qui s'adaptent aux besoins des Québécois.

#### Nos ambitions

Le CISSS de la Montérégie-Ouest réalise ses ambitions en osant innover dans ses façons de faire et ainsi il se démarque et rayonne par :

- L'excellence de son offre de soins et services intégrés de proximité axée sur l'interdisciplinarité, l'accessibilité et l'adaptation aux besoins de sa population;
- Son courage à questionner et à améliorer ses pratiques professionnelles, cliniques et de gestion;
- La reconnaissance de la contribution de son personnel et la mise en place de pratiques de gestion humaines;
- La force de ses liens avec ses partenaires.

#### Nos valeurs

Nos actions sont guidées par cinq valeurs, interdépendantes et en équilibre : bienveillance, collaboration, engagement, audace et cohérence.

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de la Montérégie-Ouest

Québec



[santemonteregie.qc.ca/ouest](http://santemonteregie.qc.ca/ouest)