

# GESTION DE LA FATIGUE ET DE L'ÉNERGIE

## FICHE D'INFORMATION

La **fatigue** est l'un des symptômes les plus fréquents après un traumatisme crânien : elle concerne environ **40 à 70 %** des personnes à différents stades de la récupération. Elle peut avoir des répercussions sur le **fonctionnement cognitif, les émotions, les douleurs et les activités sociales**. Identifier ses signes de fatigue permet d'adapter son quotidien et de mieux gérer son énergie.

### ➤ LE CYCLE POSITIF D'UNE BONNE GESTION DE L'ÉNERGIE :

#### COMPORTEMENTS

Choisir ses activités prioritaires, et qui ressourcent (contacts ? loisirs ? sports ? travail ?)

Planifier ses activités en fonction de son énergie, par étapes

Connaitre ses limites, prévoir des moments de repos

Accepter qu'il y ait des périodes d'énergie et de fatigue

Augmenter peu à peu son niveau d'activité

#### CONSÉQUENCES

Augmentation du plaisir dans ses activités

Valorisation et fierté pour certaines activités

Augmentation de la motivation

Reprise de contrôle et de confiance en ses capacités

Amélioration du sommeil et de la forme physique

Bien-être et épanouissement



**OptimiPS-TC**

Optimisation du Parcours de Soins  
de patients Traumatisés Crâniens



### CERTAINES HABITUDES DE VIE PEUVENT VOUS PERMETTRE DE MIEUX GÉRER VOTRE FATIGUE :

#### 1. ALIMENTATION ET UNE HYDRATATION :

- Alimentation équilibrée
- Hydratation suffisante



#### 2. LOISIRS :

- Permettent un divertissement et augmentent progressivement l'énergie



#### 3. SOMMEIL DE QUALITÉ :

- Lever et coucher à heure régulière
- Température fraîche dans une chambre sombre
- Limiter les siestes dans la journée. De courte durée (15 à 45min), elles sont plus efficaces. Pas de siestes après 15h.
- Éviter le café/thé à partir de 16h
- Repas léger le soir

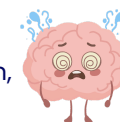


#### 4. REPRISE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES :

- Quotidiennes, d'intensité légère à modérée, d'intensité progressive

#### 5. GESTION DU STRESS ET DE L'ANXIÉTÉ :

- Activités physiques régulières, relation sociale, loisirs, relaxation, sophrologie



#### Pour approfondir :

- <https://www.cassetete22.com/le-guide-de-lenergie-vers-une-meilleure-gestion-de-la-fatigue>
- <https://www.ciuss-capitalenationale.gouv.qc.ca/apropos/publications/guide-energie-gestion-fatigue>
- Guide de l'énergie : vers une meilleure gestion de la fatigue