



# 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.

**FATIGUE,  
MANQUE  
D'ÉNERGIE**

## Comportements :

- Évitement de certaines activités à cause de la fatigue ;
- Arrêt complet de certaines activités ;
- Annulation d'activités sociales, physiques ou de loisirs ;
- Tendance à se surmener lorsque l'énergie est adéquate ;
- Recherche constante de repos (faire des siestes, augmenter le temps au lit).

**INACTIVITÉ ou  
DIMINUTION MARQUÉE DES ACTIVITÉS**

## Conséquences :

- Diminution de la performance ;
- Stress ;
- Insatisfaction, frustration, démoralisation ou dépression ;
- Perte de sources de plaisir ;
- Perte de sources de valorisation ou d'épanouissement ;
- Perte de sources de repos ou de relaxation ;
- Déconditionnement physique ;
- Perte de motivation ;
- Isolement social ;
- Difficultés de sommeil.



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.