



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>



Comprendre le lien entre les activités et la fatigue



1. Faites un inventaire des activités typiques dans une journée ou une semaine. Ajoutez aussi des activités qui reviennent régulièrement et/ou qui sont importantes pour vous ;
2. Évaluez ensuite le niveau de fatigue généralement ressenti lorsque vous faites chacune de ces activités.

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

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