



Ce baromètre est un outil visuel pour aider à bien évaluer le niveau de fatigue en cours de tâche ou d'activité. Il peut aussi faciliter la cotation du niveau de fatigue sur l'agenda de l'énergie. Il contient également des conseils généraux pour éviter que le niveau de fatigue augmente davantage.

1 Je me sens reposé(e)
Je fonctionne bien

2 Je sens une fatigue légère qui a peu d'effet sur mes activités.
Je dois ralentir le rythme pour pouvoir continuer mon activité : alterner avec d'autres tâches ou prévoir une pause.

3 Je sens une fatigue modérée
Je dois modifier mes activités : prendre une pause, changer d'activité pour une autre moins exigeante, diviser l'activité en étapes, réviser mes attentes.



4 Je sens une fatigue importante
Je dois me reposer ou changer d'activité.



5 Je me sens épuisé(e)
Je ne fonctionne plus
Je demande de l'aide. Je m'arrête.

Adapté du Guide de l'énergie, Institut de réadaptation en déficience physique de Québec (2014).