



# Faire face à la fatigue



 **Message clef à retenir**

.....

## La fatigue, c'est quoi ?

La fatigue correspond à un **manque de ressources pour accomplir les tâches du quotidien**. C'est une **protection du corps**. La fatigue peut être physique (corps) ou psychique (mental), passagère ou persistante, normale ou à cause de la maladie, ... La fatigue peut avoir plusieurs causes (maladie, traitement, troubles nutritionnels, douleurs, stress, émotions, efforts ...)

## Parler de ma fatigue

Humeur  
*Essoufflement* Sports  
 Intensité *Troubles digestifs*  
 Insomnie *Mémoire*  
 Vertiges *Concentration* Travail  
*Appétit* Dépression *Douleurs*  
*Anxiété* Activités

.....

.....

.....

.....

.....

## Les aides possibles

Avec des professionnels	Des techniques à apprendre avec un professionnel... et à refaire seul par la suite	Ce que vous pouvez faire vous-même
<ul style="list-style-type: none"> <li>• TCC (Thérapie Cognitive-Comportementale)</li> <li>• Psychologue</li> <li>• Diététicien</li> <li>• Kiné</li> <li>• Associations</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hypnothérapie</li> <li>• Sophrologie</li> <li>• Activité physique adaptée (Qi gong, yoga sur chaise, ...)</li> <li>• Méditation pleine conscience</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pacing</li> <li>• Sieste</li> <li>• relaxation</li> </ul>

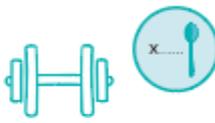
# La Théorie des cuillères

Christine Miserando

L'énergie est représentée par des cuillères. Trop faire sur une journée peut vous laisser à court de cuillère pour le lendemain.

Si vous aviez uniquement 16 cuillères par jour, comment les utiliseriez-vous ?

Enlevez 1 cuillère si vous avez mal dormi la nuit dernière, si vous avez oublié de prendre vos médicaments ou si vous sauté un repas. Enlevez-en 4 si vous avez un rhume.

 sortir du lit	 prendre une douche	 préparer un repas et le manger	 aller au travail ou à l'école
 s'habiller	 se coiffer	 planifier des choses et se socialiser	 aller dans les magasins
 prendre un traitement	 surfer sur internet	 s'occuper un peu de la maison	 aller chez le médecin
 regarder la télé	 lire un livre/ étudier	 conduire	 faire de l'exercice
.....  .....	.....  .....	.....  .....	.....  .....

 Ce que je peux mettre en place

Mes ressources  
Pour aller plus loin