



Fiche de soutien à l'autogestion des symptômes

Fatigue persistante liée à la COVID longue



Saviez-vous que...

- ✓ Après avoir eu la COVID-19, certaines personnes présentent un niveau d'énergie moins élevé?
- ✓ Ces personnes peuvent aussi ressentir de la fatigue après un effort physique, mental ou émotionnel?
- ✓ Ces personnes peuvent ressentir un épuisement lorsqu'elles réalisent des activités de la vie courante, de la vie domestique, lorsqu'elles sont au travail ou lors de la pratique de loisirs?

Qu'est-ce que l'autogestion de l'énergie ?

C'est un ensemble de stratégies qui peuvent vous aider à adopter de nouvelles façons d'effectuer vos tâches quotidiennes en diminuant votre fatigue.

Tout comme dans un compte bancaire, pensez à gérer votre énergie comme un montant d'argent. Gérer votre énergie pour qu'elle ne s'épuise pas de façon inattendue et qu'il vous en reste afin de participer aux activités les plus importantes pour vous!



Comment gérer son énergie?

Les 2 premières étapes importantes :

1. Identifiez vos activités énergisantes

Passer du temps avec un ami, réaliser une activité positive, prendre un moment de repos, etc.

2. Identifiez vos activités énergivores (qui vous prennent beaucoup d'énergie)

Résoudre un problème, faire des corvées, etc.

Les étapes suivantes vous aideront à gérer votre énergie :

3. Priorisez

- ✓ Déterminez quelles sont les activités les plus importantes pour vous;
- ✓ Identifiez quelles sont vos attentes, celles de votre famille et de votre entourage;
- ✓ Évaluez si vous avez besoin de faire aussi régulièrement certaines tâches.

4. Planifiez

- ✓ Dressez des listes;
- ✓ Planifiez vos tâches et vos activités;
- ✓ Prévoyez des activités qui vous font du bien;
- ✓ Faites des pauses;
- ✓ Répartissez vos activités plus exigeantes dans votre horaire;
- ✓ Fractionnez vos tâches et aller-y par étapes;
- ✓ Faites un bilan de vos journées.

Références

- Post COVID-19 Interdisciplinary Clinical Care Network. (2021, 22 mars). Fatigue in Post COVID-19 Recovery : Pacing. www.phsa.ca/health-info-site/Documents/post_covid19_fatigue.pdf
- Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Ouest (CISSS de la Montérégie-Ouest). 2021. Fiches d'autogestion des symptômes de la COVID longue. <https://santemonteregie.qc.ca/ouest/fiches-dautogestion-des-symptomes-de-la-covid-longue>

5. Équilibrez

- ✓ Assurez un équilibre entre les périodes de repos et de travail;
- ✓ Prévoyez des pauses avant de ressentir la fatigue;
- ✓ N'attendez pas d'être dans un état de fatigue intense avant de vous arrêter.

6. Rentabilisez

- ✓ Travaillez de façon plus efficace en organisant votre environnement de travail;
- ✓ Adoptez une bonne posture au travail;
- ✓ Utilisez les bons outils de travail;
- ✓ Faites des tâches en position assise (cela permet de diminuer de 25 % la demande en énergie).

7. Créez votre plan action

- ✓ Notez vos activités et votre niveau d'énergie;
- ✓ Réfléchissez aux résultats de vos prises de notes;
- ✓ Utilisez ces informations pour améliorer la planification de vos activités et pour gérer votre énergie;
- ✓ Créez un plan d'action et programmez vos tâches et activités dans un agenda.