



Par / By **Océanne Brochu**,  
ergothérapeute et co-fondatrice d'Horizon / occupational therapist and co-founder of Horizon

« Mieux gérer son énergie signifie être en mesure de composer avec la fatigue tout en accomplissant les activités qui donnent un sens à notre quotidien. »<sup>1</sup>

La fatigue peut se manifester par différents signes. Elle peut varier d'un moment à l'autre. D'une personne à l'autre, les signes de fatigue varient. Les effets de la fatigue peuvent atteindre l'ensemble du fonctionnement de la personne.

Il est possible de développer des stratégies qui viseront à briser le cercle vicieux de la fatigue. D'abord, une première étape importante est de savoir reconnaître les premiers signes de la fatigue. Ensuite, pour maintenir un bon niveau d'énergie, il est possible d'apprendre à réaliser nos activités autrement. Par exemple, diviser ses activités en étapes, diviser l'activité en périodes plus courtes ou faire une pause durant l'activité pour se reposer sont des stratégies.<sup>2</sup>

Dès les premiers signes de fatigue, il est possible de mettre en œuvre des stratégies de gestion de l'énergie. Maintenant, à vous de les identifier et d'en découvrir des nouvelles!

*"Better managing your energy means being able to cope with fatigue while still accomplishing activities that give meaning to your daily life."*<sup>1</sup>

*Fatigue can manifest itself through various signs, which can fluctuate over time. These signs differ from person to person. The effects of fatigue can impact all aspects of a person's functioning.*

*It is possible to develop strategies aimed at breaking the vicious cycle of fatigue. First, an important step is to recognize the early signs of fatigue. Then, to maintain a good energy level, one can learn to approach activities differently. For example, breaking tasks into steps, dividing activities into shorter periods, or taking a break during an activity to rest are useful strategies.<sup>2</sup>*

*At the first signs of fatigue, it is possible to implement energy management strategies. Now, it's up to you to identify them and discover new ones!*



## Questions réflexives sur votre gestion d'énergie au quotidien

*Reflective questions on your daily energy management*

**Quels sont vos premiers signes de fatigue?**

**Quelles activités sont les plus énergivores dans votre quotidien?**

**Quelles stratégies adoptez-vous pour améliorer votre niveau d'énergie ?**

*What are your first signs of fatigue?*

*Which activities are the most energy-consuming in your daily life?*

*What strategies do you use to improve your energy levels?*



1. Cirris. [s.d.]. Le cercle vicieux de la fatigue. CIUSSS de la Capitale-Nationale. <https://www.cirris.ulaval.ca/wp-content/uploads/2021/07/Cercle-vicieux-de-la-fatigue-et-cycle-positif-de-gestion-de-lenergie.pdf>.

2. Cantin, J-F et al. (2014) Le guide de l'énergie Vers une meilleure gestion de la fatigue. IRDPO. <https://www.cassetete22.com/wp-content/uploads/2017/06/Guide-de-l%C3%A9nergie-Guide-de-l'intervenant-Par-l%E2%80%99-IRDPO-Quebec.pdf>