

MIEUX GÉRER VOTRE ÉNERGIE ET RÉDUIRE VOTRE ÉTAT DE FATIGUE

Vous vous sentez débordé, fatigué, sans énergie ? Vous avez l'impression d'être toujours à bout de souffle ? Cette chronique est pour vous.

Dans le tourbillon d'activités que vous devez faire autant à la maison qu'au travail, vous dépensez votre énergie sans compter. Vous rêvez peut-être d'une cure de sommeil d'une semaine pour régler votre problème de fatigue, une semaine à ne rien faire d'autre que dormir. Malheureusement, l'énergie ne peut s'emmagasiner pour un usage ultérieur. Il vous faut plutôt apprendre à la gérer au jour le jour.

Les techniques qui suivent et qui s'appuient, entre autres, sur des principes physiologiques, vous aideront à ménager vos forces et à éviter l'épuisement¹. En ergothérapie, ces techniques sont particulièrement utilisées avec les personnes qui souffrent de fatigue chronique ou celles qui doivent gérer leur énergie avec soin, telles les personnes arthritiques. Elles s'avèrent toutefois utiles pour toute personne souhaitant prévenir une fatigue excessive.

Équilibrer repos et travail

- Accordez-vous le temps suffisant pour avoir, toutes les nuits, un sommeil réparateur. Ce n'est pas une bonne idée de gruger sur son temps de sommeil pour arriver à tout faire. À moyen terme, vous en paierez le prix.
- Alternez les activités requérant beaucoup d'énergie avec celles moins exigeantes. Vous éviterez ainsi de toujours fonctionner à plein régime.
- Accordez-vous, autant au travail qu'à la maison, un moment de repos après une activité exigeante. Cela vous permettra d'évacuer la fatigue et d'entreprendre avec plus de vigueur la tâche suivante.
- Exécutez les activités qui requièrent beaucoup d'énergie au moment où vous en avez le plus. Êtes-vous une personne du matin ? du soir ? Apprenez à connaître votre rythme biologique. Si vous accomplissez les activités que vous aimez le moins quand vous êtes plus reposé, elles vous paraîtront moins lourdes.

Planifier vos activités

- Déterminez les activités à faire dans la journée pour éviter des allers-retours inutiles. Regroupez celles qui peuvent être faites dans un même lieu ou au même moment. Par exemple, sur le chemin du retour à la maison en fin de journée, arrêtez à l'épicerie pour acheter le litre de lait qui manque ou chez le nettoyeur pour prendre les vêtements. En descendant au sous-sol pour commencer un lavage, remontez les aliments du congélateur pour le souper.
- Dresser des listes pour éviter de vous encombrer l'esprit de toutes ces choses à ne pas oublier : achats d'épicerie, questions à poser au médecin à la prochaine visite ou à l'enseignant de votre enfant, etc.
- Planifiez vos repas pour la semaine. Cela vous permettra d'acheter en une seule fois tout ce dont vous aurez besoin pour les sept jours à venir. À votre retour du travail, vous ne perdrez pas d'énergie à vous demander ce que vous allez servir.



Simplifier les tâches

- Déterminez les tâches que vous pourriez faire en position assise : repasser des vêtements, peler des légumes, plier les vêtements qui sortent du sèche-linge, etc. La position assise permet de réduire la demande d'énergie de 25 %.
- Évitez de travailler longtemps dans la même position. Les muscles se fatiguent plus facilement quand ils sont statiques. Si vous devez travailler longtemps debout, utilisez un petit tabouret pour y déposer un pied pendant quelques minutes, puis l'autre pied. Si vous travaillez en position assise, prenez le temps de vous lever et de faire des étirements de temps à autre.
- Ajustez votre chaise : vos cuisses doivent être parallèles au sol et vos pieds, bien à plat.
- Utilisez vos muscles les plus forts pour soulever des poids. Mettez à profit ceux des cuisses, plus forts que ceux du dos. Pour ce faire, pliez les genoux.
- Poussez plutôt que tirez pour déplacer un gros objet. Vous mettez alors tout le poids de votre corps à contribution.

Organiser votre environnement de façon fonctionnelle

- Organisez votre maison par zones d'activité. Déterminez les activités que vous faites dans chacune des pièces et regroupez-y les objets nécessaires à leur exécution. De la sorte, vous aurez sous la main ce qu'il vous faut et vous épargnez vos forces.
- Utilisez une desserte pour tout apporter sur la table en une fois. Un plat pivotant contenant tout ce qu'il faut pour le petit-déjeuner évite aussi des pas inutiles.

¹ La majorité des suggestions présentées dans cette chronique sont tirées d'un ouvrage écrit par une ergothérapeute : Ferland, Francine (2006). « Mieux gérer votre quotidien pour être moins fatigué », dans *Pour parents débordés et en manque d'énergie*, Éditions du CHU Sainte-Justine, Montréal (disponible dans les librairies et dans plusieurs pharmacies).

- Dans les armoires, rangez sur une même tablette tout ce qui est nécessaire pour une activité donnée. Par exemple, pour faire de la pâtisserie : bols à mélanger, ingrédients secs, tasse à mesurer, etc.
- Dans les placards ou les armoires, placez ce que vous utilisez le plus souvent sur les tablettes situées à la hauteur comprise entre vos hanches et vos épaules.
- Placez les objets lourds, tels un contenant de plusieurs kilos de détergent, sur les tablettes situées au niveau de vos hanches. S'ils sont plus hauts ou plus bas, vous risquez de vous faire mal au dos et de vous fatiguer inutilement.

Vivre pleinement le moment présent

Constamment se préoccuper de ce qui peut arriver demain, dans une semaine, dans un an, revivre en pensée des moments désagréables, ruminer des pensées négatives, voilà qui gruge beaucoup de votre énergie. Alors, entraînez-vous à profiter de ce qui se passe maintenant.

Imaginons que vous êtes coincé dans un bouchon de circulation. Votre journée a été épuisante et vous aurez encore beaucoup à faire en arrivant à la maison. Plutôt que de vous morfondre, pourquoi ne pas en profiter pour admirer ce magnifique coucher de soleil ou pour écouter un CD de votre humoriste préféré? Vous n'arriverez pas plus rapidement à la maison, mais vous y arriverez certainement moins fatigué.

À différents moments de la journée, demandez-vous à quoi vous pensez. Si votre esprit vous projette dans le futur ou dans le passé, s'il vous entraîne à ruminer des pensées désagréables, vite, recentrez-vous sur le moment présent. Concentrez toute votre énergie sur l'activité en cours et visez à en retirer le maximum.

C'est maintenant à vous de jouer! Si vos difficultés persistent malgré l'application de ces techniques, n'hésitez pas à consulter un ergothérapeute qui pourra vous aider d'une façon plus personnalisée.