



Si je reçois ce document, c'est que :

- Je fais des journées de fou et quand vient le temps de décompresser, j'ai juste le goût de m'écraser devant la TV
- Je suis trop fatigué pour cuisiner ou faire de l'activité physique

### « Je suis trop fatigué pour faire des efforts pour m'activer »

L'expression « Je suis fatigué » fait partie de notre quotidien. Nous utilisons souvent cette expression dans toutes sortes de contextes : après une journée de travail, le matin au réveil, après avoir fait une tâche qui demandait de la concentration, après avoir fait une activité physique, etc. Il est parfois facile de tout mettre sur le dos de la fatigue, de dire que je ne commencerai pas une tâche quelconque, comme faire de l'activité physique, parce que je suis trop fatigué. Trop souvent, les gens croient que l'activité physique ou le fait de s'activer augmente les symptômes de fatigue. Dans un tel état d'esprit, les gens vont habituellement éviter toute forme d'activité afin de se reposer pour mieux récupérer.

#### PORTEZ UNE ATTENTION PARTICULIÈRE QUAND VOUS VOUS DITES ...

- Je suis fatigué, je commencerai demain
- Si mon corps est trop fatigué, c'est qu'il faut que je prenne le temps de me reposer
- Si je me sens fatigué, je dois m'écouter et me respecter
- Si je fais du sport, je serai encore plus fatigué
- Si je suis fatigué, il faut me reposer absolument

En réalité, le fait de bouger active notre organisme et nous donne donc plus d'énergie. Toutes les cellules du corps sont mieux oxygénées, les muscles sont mieux nourris, on digère mieux et on se sent mieux. Des études démontrent même que les rhumes et les gripes durent moins longtemps et que la récupération physique est plus rapide chez ceux qui s'activent. Bien sûr, il peut arriver que le repos soit la meilleure solution, mais plus souvent qu'autrement, c'est une excuse pour ne pas bouger... Si vous n'êtes pas fiévreux, bougez !

### Quoi faire quand on est fatigué ?

**BOUGEZ!** L'activité physique est reconnue pour diminuer la fatigue et augmenter l'énergie et les fonctions du système immunitaire.

**NOURRISSEZ** votre corps d'aliments qui vous donnent des vitamines. Les aliments sains agissent comme des stimulants pour l'organisme.

**FAITES DES ACTIVITÉS** qui vous rendent heureux, qui vous stimulent : des sorties avec des amis, du scrap booking, recevoir un massage, aller dans la nature...

### Mais au fait, c'est quoi la fatigue ?

La fatigue, c'est une expérience propre à chacun qui peut se traduire physiquement (être vidé, sans énergie, se sentir à plat), à travers des comportements (demeurer inactif, se relâcher), mentalement (difficulté d'attention) et émotionnellement (manque de motivation, déprime). Ainsi, pour combattre la fatigue, vous pouvez mettre en place une grille-horaire d'activités et d'exercices (marche, étirements, bicyclette, natation) que vous planifiez d'avance. Le simple fait de prendre quelques minutes de votre temps pour planifier des activités à faire dans le courant de la semaine vous donnera l'impression d'agir concrètement plutôt que de remettre au lendemain. L'objectif est de débiter avec de **PETITS** changements qui entraîneront des succès plutôt que de grands changements qui risquent de ne pas durer dans le temps et qui feront plutôt émerger des émotions négatives telles que du découragement ou de la frustration. Visez aussi des activités **ÉNERGISANTES ET STIMULANTES** plutôt que des activités épuisantes afin de vous donner le goût de continuer. Une grille de planification d'activités permettra de vous reprendre en main et de réaliser que vous pouvez maîtriser la situation quand vous le désirez.

### Quand je suis fatigué :

Mon niveau de motivation baisse, et du coup je diminue aussi mes activités. C'est le cercle vicieux qui commence. **MOINS** on s'active, **PLUS** notre niveau de fatigue augmente et **PLUS** notre niveau de motivation pour entamer des activités diminue.



### Que dois-je faire ?

Plutôt que d'attendre après la motivation, nous vous suggérons de commencer ne serait-ce qu'une activité même si vous êtes fatigué et que la motivation n'est pas présente. C'est justement dans ces moments-là que l'effet sur votre niveau d'énergie sera bénéfique. Voici une nouvelle façon de percevoir les choses :



**Voici ma grille de planification des activités. Des exemples vous sont indiqués mais à votre tour maintenant d'indiquer vos propres activités :**

PÉRIODE DE LA JOURNÉE / JOUR DE SEMAINE	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MATIN	Prendre une marche						
APRÈS-MIDI							Faire 15 min d'étirements
SOIR				Faire une petite relaxation			

### FICHE D'ÉVALUATION DE MON NIVEAU DE FATIGUE ET DE MOTIVATION AVANT L'ACTIVITÉ PLANIFIÉE, ÉVALUEZ :

Niveau de fatigue :  
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
 (pas de fatigue) (beaucoup de fatigue)

Niveau de motivation :  
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
 (pas motivé) (très motivé)

### APRÈS L'ACTIVITÉ PLANIFIÉE, ÉVALUEZ :

Niveau de fatigue :  
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
 (pas de fatigue) (beaucoup de fatigue)

Niveau de motivation :  
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
 (pas motivé) (très motivé)