

LA GESTION D'ÉNERGIE

Thuy-Lan Nguyen, ergothérapeute

Wai Yiu Kwok, ergothérapeute



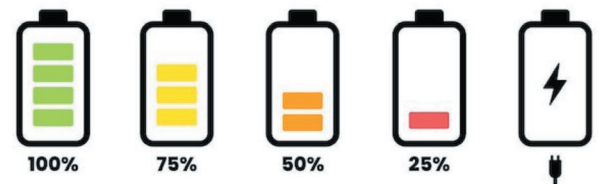
La sclérodémie est une maladie auto-immune qui mobilise une partie de votre énergie.

Entre autres, la fatigue que vous ressentez peut être reliée au processus inflammatoire, au dysfonctionnement des organes, à une perturbation du sommeil, aux effets de traitements, aux carences nutritionnelles, au stress mental et émotionnel ou à une diminution de l'activité physique. Il est donc normal que la fatigue soit l'un des symptômes courants de cette maladie. Cependant, il existe des stratégies pour gérer votre niveau d'énergie.



L'ANALOGIE DE LA BATTERIE

D'abord, il est essentiel de comprendre l'utilisation de l'énergie, semblable à celle d'une batterie d'un cellulaire.



Souvent, nous commençons la journée avec notre cellulaire chargé à 100%. Bien sûr, l'appareil se décharge progressivement au fur et à mesure de son utilisation. Certaines activités, comme le visionnement de vidéos, consomment davantage de batterie. Quoi qu'il en soit, peu importe la nature de l'activité, la batterie se décharge inévitablement et il devient nécessaire de la recharger.

Cependant, il arrive fréquemment que nous attendions d'atteindre un niveau de batterie de 5% voire 0% avant de la brancher. Dans cette ère numérique, il se peut aussi que nous manquions de patience pour attendre que la batterie soit complètement rechargée. Ainsi, nous risquons de nécessiter une recharge fréquente, de devoir fonctionner avec un téléphone peu chargé et vivre une perturbation de la productivité, surtout si on en a besoin pour des tâches urgentes.

LA GESTION D'ÉNERGIE

Cette analogie s'applique à vous. Si vous ne prenez des pauses que lorsque vous êtes complètement épuisé, cela prend du temps pour récupérer. De plus, si vous ne vous accordez pas suffisamment de temps, vous ressentirez constamment de la fatigue, car votre niveau d'énergie restera bas. Il est donc important de recharger votre batterie avant qu'elle ne soit vide.

LES PRINCIPES DE BASE DE LA GESTION D'ÉNERGIE : 5PS

Pour une saine gestion de votre énergie, il sera bénéfique d'explorer l'application des 5Ps qui sont :

1. L'adaptation de votre rythme de travail à vos capacités (« le pacing »).
2. La priorisation de vos tâches et activités.
3. La planification de votre temps.
4. Le positionnement et la posture.
5. La résolution de problèmes.

1. L'ADAPTATION DE VOTRE RYTHME DE TRAVAIL À VOS CAPACITÉS

- Apprenez à mieux connaître et à respecter vos capacités et limites.
- Divisez une activité en plusieurs étapes et incluez des périodes de repos (relaxation, activité significative, etc.) entre chacune d'entre elles.
- Alternez les tâches légères et lourdes.
- Prenez des pauses matin, midi et soir ; ou, si possible, environ 10 minutes toutes les heures pour prévenir l'excès de fatigue (facilite la récupération).
- Dans vos activités, adoptez un rythme calme, une vitesse moyenne et constante plutôt que rapide et expéditive.
- Travaillez dans un environnement plaisant, tempéré et relaxant.

2. LA PRIORISATION DE VOS TÂCHES ET ACTIVITÉS

- Analysez vos activités quotidiennes et les classer par ordre d'importance dans votre horaire.
- Cette tâche est-elle indispensable ?
- Est-ce que cette tâche doit être faite AUJOURD'HUI ?
- Dois-je faire cette tâche moi-même? (demandez de l'aide ou déléguez).
- Comment puis-je simplifier cette activité ?
- Évaluez la possibilité d'éliminer ou de déléguer certaines tâches afin de vous permettre de réaliser les tâches qui vous sont plus significatives.

3. LA PLANIFICATION DE VOTRE TEMPS

- L'organisation est la clé de la planification. Faire l'horaire d'une semaine typique est une bonne façon de débiter.
- Ayez un horaire flexible et réaliste en termes de temps alloué pour chacune des activités (i.e.: tenant compte de vos capacités et limites).
- Répartissez vos activités et les tâches lourdes sur une semaine entière.
- Planifiez vos activités essentielles au moment où vous avez le plus d'énergie.
- Planifiez vos déplacements.

Ex.: Si vous sortez pour effectuer des courses, faites une liste, classée par ordre de priorité, des endroits à aller et des choses que vous devez acheter.

Ex.: Préparez tout ce dont vous avez besoin avant de débiter une activité (*Recette, étude, jardinage, etc.*)

- Planifiez du temps à votre horaire pour vous et pour vos loisirs.
- Utilisez les commodités disponibles pour économiser vos énergies, telles que: ascenseur, robot culinaire, légumes surgelés, etc.

Grand Merci à  **Janssen**
PHARMACEUTICAL COMPANIES
OF **Johnson & Johnson**

La réalisation de cette fiche a été rendue possible grâce à une subvention éducative de notre partenaire Janssen Inc.

LA GESTION D'ÉNERGIE

4. LE POSITIONNEMENT ET LA POSTURE

- Adoptez une bonne posture afin de prévenir fatigue et stress physique. Variez fréquemment votre posture (mobilisations de vos articulations).
- Adoptez davantage la position assise pour certaines activités telles que la préparation de repas, le repassage, pour plier le linge, pour parler au téléphone, etc. (économie d'énergie d'environ 25 % en comparaison à la position debout).
- Organisez votre environnement de travail selon des principes d'ergonomie.
- Hauteur et disposition des plans de travail (surface au niveau des coudes).
- Organisation fonctionnelle des aires de rangement (placer les items que vous utilisez plus souvent entre la hauteur des épaules et des hanches).
- Utilisez des aides à la posture et des aides techniques au besoin.
- Outils appropriés aux tâches à effectuer (long manche, poignée élargie et coussinée).

5. LA RÉOLUTION DE PROBLÈME

- Soyez créatif, résilient et patient dans la recherche de solutions.
- Soyez ouvert à changer vos habitudes et accomplir vos activités différemment.
- Essayez de nouvelles activités.
- Pensez à restructurer votre horaire.

AUTRES STRATÉGIES À RETENIR :

Les attitudes négatives peuvent nuire à votre qualité de vie. Apprenez à communiquer vos besoins. Voici des exemples d'attitudes à adopter :

- ▶ Se dire qu'il est normal de ne pas pouvoir tout faire.
- ▶ Avoir en vue que les résultats ne sont pas toujours visibles lorsqu'on est en action.
- ▶ Prendre en considération le positif.



Se permettre de dire « non » à certaines demandes de son entourage et à certaines de ses propres demandes.

Comprendre que le stress peut résulter de la façon dont on interprète les événements, les situations, etc. Se dire que toute nouveauté (nouvelle situation/condition) peut engendrer des réactions quelque peu exagérées. Se permettre de prendre du recul face à ces nouveautés.

Lorsque vous devez communiquer efficacement vos besoins pour mieux gérer votre énergie, posez-vous les questions suivantes: *À qui devrai-je en parler? Quand? Où? Comment?*

Modifiez certaines habitudes de vie: diminuer celles qui vous drainent et augmenter celles qui vous redonnent de l'énergie.

Par exemple :

- ▶ Faire de l'exercice physique adapté à sa condition.
- ▶ Améliorer sa qualité de sommeil.
- ▶ Améliorer la gestion du stress, faire de la relaxation, identifier les facteurs anxigènes, stressseurs, etc.
- ▶ Adopter une alimentation équilibrée (suivre le guide alimentaire).



Novembre 2024