

# La fatigue et l'épuisement

**D**ans le contexte actuel de pandémie d'influenza, vos journées ont-elles pris l'allure d'un marathon? Vos responsabilités et vos tâches ont augmenté: famille, parents, amis vous sollicitent. Vous assumez de longues heures de travail, vous surmontez de nouveaux défis... Vous sentez-vous stressé, inquiet de devoir faire face à la maladie? Vous sentez-vous impuissant, partagé entre le désir d'aider les autres et l'irritation, la colère, etc.? Pas surprenant que vous vous sentiez fatigué!

## Qu'est-ce que la fatigue?

La fatigue est une réaction tout à fait normale et humaine à tout effort physique ou émotionnel important ou prolongé. La fatigue, c'est un signal d'alarme que votre corps vous envoie et qui vous indique que votre banque d'énergie diminue, que vous avez besoin de repos. Il est important que vous écoutiez votre corps, car la capacité de l'organisme à faire face aux situations nouvelles et à s'y adapter a ses limites. Sinon, la seule médaille que vous remporterez à ce marathon, c'est l'épuisement. Vous êtes sollicités comme parent, conjoint, travailleur, ami et soignant? Pour préserver votre équilibre et votre santé, vous devez demeurer attentif à vos signes de fatigue. Vous devez reconnaître les facteurs qui contribuent à votre fatigue afin de prendre des mesures pour éviter l'épuisement. Rappelez-vous: personne n'a le contrôle sur la pandémie d'influenza. Vous pouvez cependant agir sur votre santé et votre bien-être et soutenir vos proches qui traversent une période difficile.



## Quelques manifestations de la fatigue

### Mes pensées: distractions, oublis, méfiance, difficulté à prendre des décisions, etc.

- J'ai de la difficulté à me décider, je mets toujours en doute mes décisions, et ce, pour des choses souvent banales.
- J'ai vraiment la tête ailleurs ces temps-ci. Ce matin, j'ai oublié de faire un arrêt obligatoire et j'ai eu une contravention. Hier, j'ai failli brûler un feu rouge.
- Mes amis me disent que j'aurais besoin de prendre un peu de repos ; ce dont j'ai besoin est sans importance, c'est ma famille qui compte.
- Ça me gêne de demander de l'aide. De toute façon, je ne veux personne d'autre pour s'occuper de mon fils malade.

### Mes comportements: disputes, agressivité, sautes d'humeur, isolement, passivité, abus d'alcool, de drogues, frustration, etc.

- J'ai l'impression de crier et de courrir toute la journée.
- On dirait que mes parents le font exprès, ils n'arrêtent pas de me téléphoner pour me demander des services. Ils savent pourtant que je suis surchargé. Aujourd'hui, j'ai éclaté et je me suis fâché.
- Je ne sais pas ce que j'ai, je pleure, je ris pour des riens, j'ai les nerfs à fleur de peau.
- Quand je suis trop stressé, je prends de l'alcool. Je ne faisais pas ça avant.
- J'ai claqué les portes d'armoire aujourd'hui. Mon enfant a eu peur de moi.

### Mes émotions: irritabilité, anxiété, colère, stress, culpabilité, mésestime de soi, négation de mes signes de fatigue, etc.

- Je ne serai jamais capable de faire tout cela. Je ne suis pas médecin, moi ! Je ne sais vraiment pas quoi faire, quels soins lui donner !
- Je ne compte pour personne. Personne ne s'est offert pour m'aider. Je me sens rejeté.
- Je me sens pris au piège, j'aurais le goût de me sauver. Avant la pandémie, je faisais des sorties, je recevais des amis à la maison. Maintenant, je n'ai plus une minute à moi.
- Je suis vraiment en colère et déçu, je dois reporter mon projet de voyage qui me tenait tellement à cœur.
- Les autres exagèrent, je ne suis pas fatigué, je suis capable d'en prendre.
- Je me sens tellement coupable. Je passe tout mon temps à

m'occuper de mes parents, et toute ma famille en souffre ; les enfants s'ennuient, mon conjoint est irritable.

- J'ai peur que mes enfants tombent malade, je n'arrête pas d'y penser, de m'inquiéter.
- J'ai moins d'entrain qu'avant, les petites blagues ne me font plus rire.

### Mon état physique: fatigue, nervosité, maux de tête ou de dos, tensions musculaires, problèmes de sommeil, d'appétit, etc.

- J'ai encore mal dormi, j'ai mal à la tête et je me sens tendu. J'ai plus de difficulté à récupérer qu'avant.
- Je me sens nerveux, je sursaute facilement.
- Il m'arrive de me sentir étourdi. Parfois, ma vision s'embrouille quand je fais une tâche.

**Rassurez-vous, toutes ces émotions et ces sensations sont possibles et tout à fait normales en période prolongée de stress et de bouleversements des habitudes de vie. Attention cependant, les ressources d'énergies ne sont pas inépuisables.**

**Votre banque d'énergie diminue, vous désirez refaire le plein afin de faire face à la situation actuelle ? Vous êtes inquiet pour l'un de vos proches qui s'épuise ? Il n'y a pas de recette miracle, simplement des petits trucs à mettre en pratique dans la vie de tous les jours.**

**Chaque personne a le droit de se sentir fatiguée, d'être imparfaite, de faire des erreurs, de se fâcher à l'occasion, de se sentir impatiente, nul n'est tenu à l'impossible.**

## N'attendez pas d'être épuisé, prenez quelques moyens pour améliorer la situation

### S'informer

- Prenez des informations fiables sur l'influenza, sur les mesures d'hygiène à suivre et sur les soins à donner à vos proches en cas de besoin. L'absence d'information conduit inévitablement aux rumeurs et aux interprétations.
- Référez-vous au site Web du gouvernement du Québec consacré à la pandémie : [www.pandemiequebec.gouv.qc.ca](http://www.pandemiequebec.gouv.qc.ca)
- Prenez des informations sur les services d'aide offerts dans la communauté.
- Prenez des informations auprès de votre employeur pour connaître les services de soutien s'il y a lieu.



### S'organiser

- Dressez une liste écrite de vos priorités : ce qui doit être fait, ce que vous avez le temps de faire, ce qui peut attendre et un temps pour les imprévus. Ne faites qu'une chose à la fois.
- Fixez-vous des objectifs réalistes et réalisables.
- Diminuez vos exigences envers vous-même. Acceptez que vous ne pouvez tout faire et que rien n'est parfait.
- Partagez les responsabilités et les tâches avec vos proches. Faites une liste avec un horaire pour chacun.
- Identifiez une personne sur qui vous pouvez compter pour prendre la relève en cas de besoin. Assurez-vous de pouvoir compter sur elle.
- Établissez et maintenez des liens de solidarité avec votre famille, vos amis, vos collègues. Vous pouvez vous donner des règles de protection entre vous, échanger des trucs pour alléger le fardeau des tâches, vous prévenir si vous sentez que l'épuisement approche.
- N'hésitez pas à demander ou à accepter de l'aide. Ce n'est pas une question de fierté ou de faiblesse de votre part, c'est plutôt une question de responsabilité envers vous-même pour vous garder en santé.
- Utilisez des moyens ou des stratégies déjà utilisés dans le passé pour traverser une période difficile.
- Mettez sur vos ressources et vos forces personnelles.



### Prendre soin de soi

- Demandez de l'aide à quelqu'un pour s'occuper de certaines choses afin que vous puissiez dormir une bonne nuit et vous reposer.
- Reposez-vous en faisant une activité qui vous plaît ou tout simplement en ne faisant rien du tout. Qu'est-ce qui vous fait du bien habituellement ?
- Tous les jours, prenez du temps pour prendre soin de votre santé. Par exemple, faites de l'activité physique, accordez-vous de petits plaisirs comme lire, faites une sieste de 20 minutes.

- Adoptez de saines habitudes de vie telles que manger sainement, avoir une routine de sommeil, éviter la caféine durant la soirée, etc.
- Apprenez à respecter vos limites et à dire non, même si vous vous sentez coupable.
- Faites des exercices de relaxation.
- Soyez à l'écoute de vos signes de fatigue et d'épuisement.
- Donnez-vous la permission d'exprimer ce que vous ressentez, que ce soit en parlant à une personne de confiance, en écrivant, en dessinant, etc.



## Ça va mieux si....

### Mes pensées

- J'hésite moins avant de prendre une décision.
- Je mets moins en doute mes décisions lorsqu'elles sont prises.
- Je peux me concentrer pour lire un journal, une revue.

### Mes comportements

- Mon comportement est plus calme.
- J'ai moins de gestes d'impatience.
- Ma consommation d'alcool est plus modérée.

### Mes émotions

- Je me sens plus calme.
- Je prends plaisir à appeler des amis pour parler au téléphone.
- Je prends davantage les choses une à la fois.
- Je me surprends à rire comme avant.

### Mon état physique

- Je récupère lentement. J'ai eu quelques bonnes nuits de sommeil.
- Mes maux de tête ou mes tensions musculaires sont moins forts et durent moins longtemps.
- Je me sens moins nerveux. Je suis capable de me détendre.

## Quand est-il nécessaire de chercher de l'aide ?

Malgré toute votre bonne volonté à prendre soin de vous, il se peut que les symptômes de fatigue persistent et s'intensifient, que vous vous sentiez incapable de fonctionner dans vos activités régulières, que vous vous sentiez dépassé par la situation. Par exemple :

- Vous pleurez pour tout ou rien.
- Vous n'arrivez plus à récupérer ; vous vous sentez constamment au bout du rouleau.
- Vous n'arrivez plus à vous concentrer, à prendre des décisions, même mineures.
- Vous êtes irritable, vous avez des excès de colère fréquents.
- Vous dormez très mal. Vous prenez un verre d'alcool pour vous calmer et vous aider à dormir.
- Vous avez l'impression que vous n'avez plus assez d'énergie pour vous amuser.

### Attention !

**Vous avez épuisé votre banque d'énergie, vous fonctionnez sur «l'adrénaline». Des risques existent pour votre santé et celle des proches dont vous prenez soin. Vous avez besoin d'aide, de soutien et de repos. Il est temps de consulter. Plusieurs ressources sont à votre disposition.**

## Les ressources disponibles

### Téléphone

- Le centre de santé et de services sociaux (CSSS) de votre localité
- Le service Info-Santé : 8-1-1
- La ligne sans frais de Services Québec : 1 877 644-4545
- Le service Tel-jeunes : 1 800 263-2266
- La ligne Parents : 1 800 361-5085
- L'Association canadienne pour la santé mentale du Québec : 514 849-3291

### Internet

- Le site du gouvernement du Québec consacré à la pandémie : [www.pandemiequebec.gouv.qc.ca](http://www.pandemiequebec.gouv.qc.ca)
- Le site du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec : [www.msss.gouv.qc.ca](http://www.msss.gouv.qc.ca)
- Le site de l'Association canadienne pour la santé mentale du Québec : [www.acsm-ca.qc.ca/questionnaires](http://www.acsm-ca.qc.ca/questionnaires)
- Le site de Tel-jeunes : [www.teljeunes.com](http://www.teljeunes.com)

Consultez les autres fiches psychosociales traitant de différents thèmes appropriées en période de pandémie d'influenza. Vous les retrouverez sur le site du gouvernement du Québec consacré à la pandémie.

### Rédaction :

Hélène Ouellet, Direction générale des services sociaux du ministère de la Santé et des Services sociaux

### Collaboration :

Gaétan Trudeau, agent de recherche à la Direction générale des services sociaux du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec

Nicole Marcotte, intervenante sociale, secteur Soutien à domicile, CSSS de Chicoutimi

Denise Tremblay, intervenante sociale, secteur Enfance-Jeunesse-Famille, CSSS de Chicoutimi

### Références :

ASSOCIATION CANADIENNE des programmes de ressources pour la famille (1996). *Partager le travail dans la famille*, [En ligne], Association canadienne des programmes de ressources pour la famille. [[www.cfc-efc.ca/docs/cafrp/00000229.htm](http://www.cfc-efc.ca/docs/cafrp/00000229.htm)].

DIRECTION DE SANTÉ PUBLIQUE, Régie régionale de la santé et des services sociaux de Montréal-Centre (2003). *Enquête sur la santé mentale des Montréalais – Les aidants naturels : partenaires et clients des services en santé mentale?*, [En ligne], Montréal, Direction de santé publique, Régie régionale de la santé et des services sociaux de Montréal-Centre. [[www.santepub-mtl.qc.ca/Publication/synthese/rapv7n1.pdf](http://www.santepub-mtl.qc.ca/Publication/synthese/rapv7n1.pdf)].

LIBEN, Stephen (2002). « Les soins de répit : les soins pour les enfants atteints d'une maladie qui abrège l'espérance de vie », *Le Clinicien*, [En ligne]. [[www.stacomunications.com/journals/pdfs/clinicien/clinicienjune/soins%20palliatifs.pdf](http://www.stacomunications.com/journals/pdfs/clinicien/clinicienjune/soins%20palliatifs.pdf)].

PROGRAMME COMMUN DES NATIONS UNIES SUR LE VIH/SIDA (ONUSIDA) (2004). *Rapport sur l'épidémie mondiale de SIDA 2004 : résumé d'orientation*, [En ligne], Programme commun des Nations Unies sur le VIH/SIDA (ONUSIDA). [[www.unaids.org/bangkok2004/GAR2004\\_html\\_fr/ExecSumm\\_fr/ExecSumm\\_fr.pdf](http://www.unaids.org/bangkok2004/GAR2004_html_fr/ExecSumm_fr/ExecSumm_fr.pdf)].

RÉSEAU CANADIEN pour la santé des femmes (2007). *Les aidantes naturelles doivent prendre soin d'elles-mêmes!*, [En ligne], Réseau canadien pour la santé des femmes. [[www.cwhn.ca/ressources/faq/selfCare\\_f.html](http://www.cwhn.ca/ressources/faq/selfCare_f.html)].

## Aide-mémoire

En cas de besoin, il est possible de joindre :

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---