

La gestion de la fatigue et du malaise post-effort en contexte de COVID longue

Document d'accompagnement à la vidéo d'information

Juin 2026

Le document a été rédigé par la Direction de l'enseignement et de l'Académie du Centre hospitalier de l'Université de Montréal (CHUM) à la suite d'un mandat du ministère de la Santé et des Services sociaux.

ÉDITION

Cette publication a été réalisée par le Sous-ministériat à la santé physique et à la pharmaceutique en collaboration avec la Direction des communications du ministère de la Santé et des Services sociaux.

Le présent document est disponible uniquement en version électronique à l'adresse : publications.msss.gouv.qc.ca.

Pour plus d'information : Quebec.ca/gouv/santé-services-sociaux

Dépôt légal – 2026

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN 978-2-555-05088-4 (version PDF)

Tous droits réservés pour tous pays. La reproduction, par quelque procédé que ce soit, la traduction ou la diffusion de ce document, même partielles, sont interdites sans l'autorisation préalable des Publications du Québec. Cependant, la reproduction de ce document ou son utilisation à des fins personnelles, d'étude privée ou de recherche scientifique, mais non commerciales, sont permises à condition d'en mentionner la source.

© Gouvernement du Québec, 2026

Table des matières

Introduction.....	1
1. Qu'est-ce que la fatigue et le malaise post-effort?.....	1
1.1. Présentation	1
1.2. Les types de fatigue	2
1.2.1. Fatigue classique	2
1.2.2. Fatigue post-COVID-19	2
1.2.3. Fatigue liée au malaise post-effort	3
1.2.4. Fatigue liée à la perte de la forme physique (déconditionnement)	5
1.3. Stabiliser les malaises post-effort	5
1.3.1. Rester dans sa zone de confort	6
1.3.2. Réserve d'énergie	6
1.4. Particularités chez les personnes âgées	7
2. Conseils pour mieux gérer la fatigue et le malaise post-effort.....	7
2.1. Introduction	7
2.2. Éviter le cycle « Push and Crash »	8
2.2.1. Une autre façon de voir le cycle « Push and Crash »	9
2.3. Appliquer la règle du « Stop Rest Pace »	12
2.3.1. La première étape : « Stop » ou « s'arrêter »	12
2.3.2. La deuxième étape : « Rest » ou « se reposer »	12
2.3.3. La troisième étape : « Pace » ou « adapter le rythme »	14
2.4. Respecter les 6 principes pour conserver l'énergie (6 P)	15
2.4.1. Les 6 principes : Exemples	15
2.5. Analyser les besoins en énergie	18
2.5.1. Activités et demande en énergie : Exemples	19
2.6. Avoir de bonnes habitudes de vie	22

2.7.	Tenir compte des autres problèmes de santé	22
2.8.	Éviter les pièges.....	23
2.9.	Trucs pour les proches aidants	23
3.	Appliquer les conseils	24
3.1.	Introduction	24
3.2.	Exercice 1 : Bien connaître sa zone de confort.....	24
3.2.1.	Exercice 1 - Étape 1 : Identifier les signes de fatigue	25
3.2.2.	Exercice 1 - Étape 2 : Identifier les activités énergisantes et énergivores	29
3.2.3.	Exercice 1 - Étape 3 : Déterminer les limites de sa zone de confort actuelle ...	30
3.3.	Exercice 2 : Classer ses activités par ordre de priorité.....	33
3.4.	Exercice 3 : Planifier son horaire	36
3.4.1.	Horaire occupationnel	36
3.4.2.	Horaire occupationnel - Exemple de grille remplie	38
3.4.3.	Horaire occupationnel - Modèle de grille	41
3.5.	Garder une marge de manœuvre	45
3.6.	Augmenter les activités	45
3.7.	Les rechutes	47
3.8.	Conclusion sur les exercices	47
4.	Conclusion	48
5.	Ressources.....	49
5.1.	Sites Internet.....	49
5.2.	Vidéos	49
5.3.	Livre	49
	Bibliographie.....	50

Introduction

Bienvenue dans ce document d'accompagnement destiné aux personnes vivant avec la COVID longue.

Ce document a été créé pour accompagner la vidéo **La gestion de la fatigue et du malaise post-effort en contexte de COVID longue**. Il fournit les mêmes informations que la vidéo, mais par écrit. Il fournit aussi des modèles de tableaux pour les exercices de la vidéo. Enfin, il contient une section « Ressources » et une section « Bibliographie ».

Nous espérons que ce document pourra vous aider à mieux prendre soin de vous.

1. Qu'est-ce que la fatigue et le malaise post-effort ?

1.1. Présentation

La fatigue et le malaise post-effort sont 2 des symptômes de la COVID longue parmi les plus fréquents. Il est important de savoir que ce sont 2 symptômes différents. Ils peuvent être présents en même temps ou non. Vous pourriez avoir de la fatigue sans vivre de malaise post-effort. Ces 2 symptômes ont un impact important sur votre vie de tous les jours.

Gérer la fatigue et le malaise post-effort peut empêcher les symptômes de la COVID longue de persister ou de s'aggraver. Cela peut aussi favoriser leur amélioration. Le but est aussi de mieux vivre avec la fatigue en adaptant vos activités de tous les jours.

Avec la COVID longue, plusieurs symptômes peuvent s'influencer entre eux. Par exemple, la fatigue peut influencer le brouillard cérébral, la douleur, les troubles du sommeil et les problèmes respiratoires. Elle peut aussi avoir un effet sur les problèmes de santé mentale, comme l'anxiété, le stress, le découragement, la tristesse et le sentiment de vide intérieur. À l'inverse, ces symptômes peuvent aussi influencer le niveau de fatigue.

Mis ensemble, tous ces symptômes peuvent avoir un effet sur la qualité de vie et l'autonomie. Par exemple, ils pourraient rendre plus difficiles les activités de votre vie de tous les jours et vous poussez à les abandonner au lieu de les adapter.

Par contre, comme ces symptômes s'influencent entre eux, cela veut aussi dire qu'en améliorer un peut avoir un effet positif sur les autres. L'amélioration de certains symptômes aura aussi un effet positif sur votre fonctionnement et votre autonomie.

Mieux gérer la fatigue et le malaise post-effort pourrait vous permettre de :

- Rendre vos symptômes moins fréquents et moins graves
- Réduire le nombre de périodes de repos forcé
- Mieux gérer votre stress et améliorer votre humeur
- Avoir l'impression de mieux contrôler votre vie et de reprendre peu à peu vos activités

1.2. Les types de fatigue

Nous allons maintenant vous expliquer ce que sont la fatigue et le malaise post-effort.

Commençons par la fatigue.

En général, la fatigue est décrite comme une baisse d'énergie que l'on ressent après un effort physique, émotionnel ou cognitif.

Il existe plusieurs types de fatigue. Avec la COVID longue, 4 types peuvent être présents en même temps :

- la fatigue classique
- la fatigue post-COVID-19
- la fatigue liée au malaise post-effort
- la fatigue liée à la perte de la forme physique, aussi appelée « déconditionnement »

La fatigue classique et la fatigue liée à la perte de la forme physique sont des formes normales de fatigue.

La fatigue post-COVID-19 et la fatigue liée au malaise post-effort sont des problèmes de santé. Elles peuvent vous empêcher de fonctionner et d'améliorer votre état.

Les 4 types de fatigue peuvent s'influencer entre eux. Il est donc important d'apprendre à tous les gérer en même temps.

Nous allons examiner plus en détail chaque type de fatigue.

1.2.1. Fatigue classique

Le premier type est la fatigue dite « classique ». C'est la fatigue la plus commune, celle que tout le monde peut ressentir. Elle se produit après un effort physique, cognitif ou émotionnel.

Par exemple, après une journée très occupée ou une mauvaise nuit de sommeil. L'intensité de ce type de fatigue est égale à l'effort fourni pour faire une activité.

Le repos ou une bonne nuit de sommeil permet de récupérer de la fatigue classique.

1.2.2. Fatigue post-COVID-19

Le deuxième type est la fatigue post-COVID-19, aussi appelée « fatigue post-infectieuse » ou « fatigue post-virale ».

Elle peut se produire après une infection par un virus, comme le virus de la COVID-19. Elle peut aussi se produire après un problème de santé, comme la maladie de Lyme.

C'est une fatigue qui empêche de fonctionner et peut durer plusieurs mois.

La fatigue post-COVID-19 peut être physique, cognitive ou émotionnelle.

Quand elle est physique, la fatigue post-COVID-19 peut se présenter comme une sensation de lourdeur ou un manque de force et d'énergie. Cela peut aller jusqu'à un grand épuisement qui est toujours présent, que ce soit avant, pendant ou après un effort, même petit.

Quand elle est cognitive, la fatigue post-COVID-19 rend difficile de faire certaines activités pendant une longue période. Par exemple, lire, conduire ou avoir une conversation.

Quand la fatigue post-COVID-19 est émotionnelle, elle peut rendre difficile la gestion des émotions. Elle peut aussi rendre les personnes qui en souffrent plus irritables, impatientes, déprimées ou anxieuses.

L'intensité de la fatigue post-COVID-19 peut varier durant une même journée ou durant une même période.

Bien qu'un repos suffisant puisse améliorer un peu la fatigue post-COVID-19, il ne la fait pas disparaître complètement comme pour la fatigue classique.

Il est important de savoir qu'une fatigue post-COVID-19 peut être intense sans être un malaise post-effort.

1.2.3. Fatigue liée au malaise post-effort

Le troisième type de fatigue est la fatigue liée au malaise post-effort.

Le malaise post-effort est un problème de santé décrit comme une fatigue intense qui apparaît après un effort physique, cognitif ou émotionnel qui, en temps normal, ne cause pas de problème. Cette fatigue est beaucoup trop forte par rapport à l'effort fourni.

C'est une fatigue plus intense que la fatigue post-COVID-19 qui, elle, est constante au quotidien. C'est une fatigue épisodique qui s'ajoute à la fatigue post-COVID-19.

On la décrit souvent comme un effondrement ou un *crash* du niveau d'énergie.

Cette fatigue peut apparaître jusqu'à 3 jours après l'effort. Par exemple, vous pouvez faire une marche de 30 minutes et vous sentir bien tout de suite après puis ressentir de la fatigue liée à un malaise post-effort 2 jours plus tard. Il ne faut donc pas se fier à son état tout de suite après une activité.

En plus de la fatigue, le malaise post-effort peut aussi aggraver les autres symptômes de la COVID longue ou en faire apparaître des nouveaux. Par exemple, de l'essoufflement, des douleurs, du brouillard cérébral ou des troubles de sommeil.

Le repos n'est pas suffisant pour diminuer la fatigue liée au malaise post-effort. Les personnes qui en souffrent peuvent avoir besoin de plusieurs jours, semaines ou mois pour se rétablir. Durant cette période, leurs capacités dans la vie de tous les jours sont encore plus réduites que d'habitude.

Il est important de savoir que, selon l'expérience des personnes ayant vécu des malaises post-effort, plus quelqu'un a des malaises post-effort, plus il risque d'en faire et plus ses malaises risquent d'être graves.

Finalement, les malaises post-effort ne touchent pas toutes les personnes atteintes de la COVID longue. Toutefois, si vous croyez faire des malaises post-effort, parlez-en à votre professionnel de la santé. Il est important de le savoir pour apprendre à mieux les gérer.

1.2.3.1. Les causes du malaise post-effort

Comme nous l'avons vu, le malaise post-effort est causé par un effort qui, en temps normal, ne cause pas de problème. Il peut s'agir de différents types d'effort.

Cet effort peut être physique. Par exemple, prendre une marche, faire du vélo, faire des courses ou aller à un rendez-vous.

Il peut aussi être cognitif. Par exemple, lire un livre, conduire ou remplir un formulaire.

Un effort émotionnel ou lié à la vie sociale peut également causer un malaise post-effort. Par exemple, vivre du stress ou aller souper avec des amis. C'est-à-dire, vivre des émotions positives ou négatives.

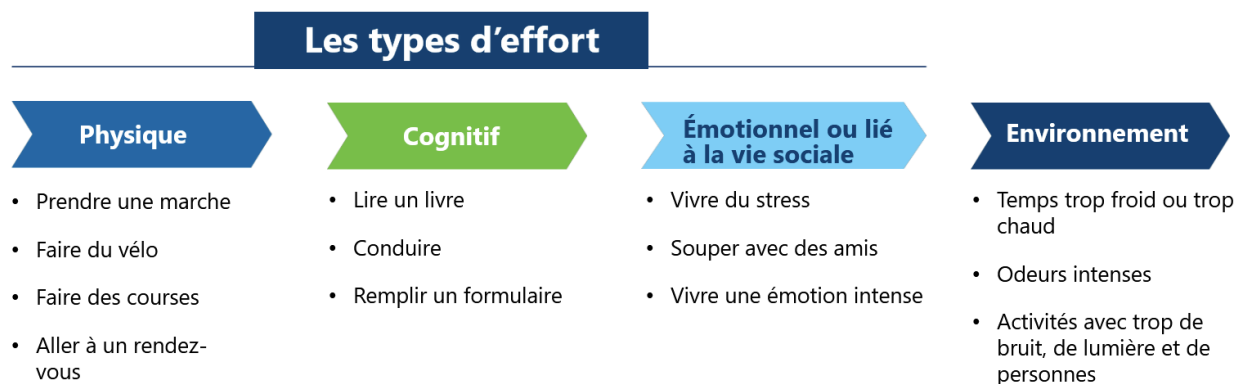
L'environnement peut aussi causer un malaise post-effort. Par exemple, s'il fait trop froid ou trop chaud, les odeurs intenses et les activités avec trop de bruit, de lumière et de personnes.

De plus, plusieurs types d'effort faits ensemble augmentent le risque de déclencher un malaise post-effort. Cela explique pourquoi il est parfois difficile de savoir ce qui l'a causé.

Par exemple, un souper entre amis pendant lequel vous faites un effort physique, comme vous déplacer pour vous y rendre, et un effort cognitif pour participer à des conversations dans un environnement bruyant.

Le niveau d'activité nécessaire pour causer la fatigue liée au malaise post-effort varie d'une personne à une autre. Par exemple, chez certaines personnes, elle peut se produire après avoir fait une petite marche ou avoir assisté au spectacle d'école de leurs enfants. Pour d'autres, se laver les cheveux peut dépasser la limite.

Faire trop d'activités sans prendre le temps de se reposer peut également augmenter le risque de malaises post-effort.



1.2.4. Fatigue liée à la perte de la forme physique (déconditionnement)

Le quatrième et dernier type est la fatigue liée à la perte de la forme physique.

La perte de la forme physique, aussi appelée « déconditionnement », est une perte des capacités physiques qui se produit petit à petit durant une longue période sans activité. Cela peut toucher la force musculaire, l'endurance et les capacités du cœur et des poumons.

Cela peut arriver, par exemple, à la suite d'une blessure ou d'une opération. Plus la période d'inactivité est longue, plus on perd graduellement des capacités.

Le déconditionnement peut aussi être cognitif, c'est-à-dire toucher les capacités mentales. Cela peut arriver quand une personne fait moins d'activités sociales ou travaille moins.

On peut diminuer cette fatigue liée au déconditionnement. Cela peut se faire avec la reprise petit à petit des activités de tous les jours accompagnée d'exercices et d'un programme de réadaptation en physiothérapie ou en ergothérapie, par exemple. Si vous faites des malaises post-effort et que vous décidez de faire un programme de réadaptation, vous devez toutefois adapter le programme à votre situation. C'est très important que le programme ne vous pousse pas à dépasser le niveau d'activité qui provoque des malaises post-effort.

1.3. Stabiliser les malaises post-effort

Quand on a la COVID longue, c'est normal de connaître un déconditionnement en raison des longues périodes avec peu ou pas d'activités.

La fatigue liée à cette perte de la forme physique peut s'ajouter à la fatigue post-COVID-19 et au malaise post-effort, mais ce sont des choses différentes.

C'est important de ne pas confondre les types de fatigue. Par exemple, vous pourriez penser que votre fatigue post-COVID-19 ou votre fatigue liée à un malaise post-effort est en fait causée par la perte de votre forme physique. Pour retrouver votre forme physique et pour augmenter votre tolérance à l'effort, vous pourriez être tenté de suivre un programme de réadaptation traditionnel ou de faire des activités même si vous êtes fatigué.

Mais attention : en contexte de COVID longue, le corps a souvent du mal à tolérer les efforts même quand ils sont légers. Demander à votre corps des efforts qu'il ne peut pas supporter peut vous nuire et causer des malaises post-effort.

Lorsque vous êtes en malaise post-effort, vous devez beaucoup réduire vos activités pour vous reposer. Ce repos obligé et prolongé augmente le déconditionnement.

Voilà pourquoi il faut éviter les programmes de réadaptation traditionnels et plutôt suivre un programme adapté à la COVID longue.

Avant toute chose, vous devez attendre que vos malaises post-effort deviennent plus stables, soient moins fréquents ou disparaissent.

Vous pourrez graduellement retrouver des capacités et une partie de votre forme physique par la reprise lente et graduelle de vos activités en suivant une réadaptation adaptée à la COVID longue.

1.3.1. Rester dans sa zone de confort

En attendant, pour ne pas perdre complètement votre forme physique, vous devez rester dans votre zone de confort. C'est-à-dire dans la zone où vous pouvez vous activer sans causer de malaises post-effort ou une augmentation importante de la fatigue et des autres symptômes. La zone de confort est le nombre et le type d'activités que vous pouvez faire dans une journée de façon confortable.

Idéalement, respecter sa zone de confort signifie qu'on termine la journée avec une petite réserve d'énergie, sans se sentir épuisé.

Votre zone de confort n'est pas un choix. Elle représente vos limites actuelles.

Si vous en faites trop, vous risquez de causer des malaises post-effort à répétition. Cela pourrait réduire votre zone de confort et le nombre d'activités que vous pouvez faire tout en vous sentant bien.

À l'inverse, si vous n'en faites pas assez, vous pourriez perdre encore plus votre forme physique. Cela pourrait aussi réduire votre zone de confort.



Vous devez trouver un équilibre entre en faire trop ou pas assez.

La solution est de faire juste assez d'activités à l'intérieur de votre zone de confort tout en gérant bien vos symptômes et votre énergie. Avec le temps, cela vous permettra d'agrandir votre zone de confort. Vous pourrez alors augmenter le nombre et le type d'activités que vous pouvez faire tout en vous sentant bien, sans vous sentir épuisé.

1.3.2. Réserve d'énergie

La fatigue et les malaises post-effort liés à la COVID longue ont une chose en commun : une réserve d'énergie qui ne fonctionne pas bien.

La réserve d'énergie des personnes atteintes de la COVID longue fonctionne un peu comme une vieille pile de cellulaire. Elle se vide trop vite et a besoin de plus de temps pour se remplir. Elle peut même ne pas se remplir au complet. Une activité qui demandait peu d'énergie auparavant consomme maintenant plus d'énergie.

En général, lorsque le corps a vidé sa réserve d'énergie, il peut la remplir en quelques heures en se reposant.

Avec la COVID longue, le corps n'arrive pas à remplir sa réserve d'énergie aussi vite que chez les personnes sans problème de santé. En fait, le corps a même du mal à produire de l'énergie. Il peut avoir besoin de plusieurs jours pour remplir sa réserve au lieu de quelques heures.

Si le corps continue à dépenser de l'énergie même si sa réserve est vide, il peut faire un malaise post-effort, ce qui nuira encore plus au système de production d'énergie.

1.4. Particularités chez les personnes âgées

Avant de passer aux conseils pour mieux gérer la fatigue et le malaise post-effort liés à la COVID longue, nous allons parler de leur effet particulier sur les personnes âgées.

Les personnes âgées atteintes de la COVID longue doivent faire plus attention à leur forme physique et au déconditionnement.

En effet, les personnes âgées ont souvent besoin de plus de temps pour se remettre d'un problème de santé. En général, elles sont aussi moins actives.

Cela fait en sorte qu'elles peuvent perdre plus souvent et plus vite leur forme physique.

C'est donc très important de réduire le plus possible la perte de la forme physique en trouvant le bon équilibre entre activités et repos.

L'idéal est de consulter un professionnel de la santé en réadaptation.

2. Conseils pour mieux gérer la fatigue et le malaise post-effort

2.1. Introduction

Nous allons maintenant vous donner des conseils pour mieux gérer la fatigue et le malaise post-effort liés à la COVID longue.

Appliquer les conseils et voir leurs effets demandent du temps, de la patience et de la constance.

En fait, c'est un peu comme monter un escalier en s'arrêtant à chaque marche. Sur chaque marche, vous devez continuer à rester actif en respectant votre zone de confort.

Vous devez rester sur cette marche et maintenir cette routine pendant un certain temps avant de monter sur la marche suivante et d'augmenter vos activités.

Si vous montez trop vite, vous risquez de faire un malaise post-effort, ce qui revient à redescendre dans l'escalier.

Si la marche actuelle provoque des malaises post-effort, l'augmentation de symptômes ou une fatigue importante, il est préférable de descendre d'une marche pour éviter d'être obligé d'en descendre plusieurs.

Le but est d'arriver à organiser vos journées pour ne pas dépasser vos limites tout en ayant assez d'énergie pour faire vos activités.

Avec le temps, vos symptômes deviendront plus stables et votre réserve d'énergie augmentera.

Le mieux est d'**appliquer plusieurs conseils différents en même temps** parce que les conseils s'influencent les uns et les autres.

L'efficacité des conseils peut varier selon votre capacité à combiner plusieurs conseils en même temps et à les appliquer chaque jour.

Agir avant que les symptômes apparaissent ou augmentent plutôt qu'une fois qu'ils ont apparu peut aussi avoir un effet plus grand.

Le but des 7 conseils qui suivent est de vous aider à conserver votre énergie.

C'est l'approche la plus efficace pour améliorer la qualité de vie et l'autonomie lorsqu'il y a de la fatigue et des malaises post-effort.

Voici les 7 conseils :

- Éviter le cycle « Push-Crash »
- Appliquer la règle du « Stop Rest Pace »
- Respecter les 6 principes pour conserver l'énergie, aussi appelés les 6 P
- Analyser les besoins en énergie
- Avoir de bonnes habitudes de vie.
- Tenir compte des autres problèmes de santé.
- Éviter les pièges

Nous allons expliquer chaque conseil plus en détail.

2.2. Éviter le cycle « Push and Crash »

Le premier conseil pour mieux gérer la fatigue et le malaise post-effort est d'éviter le cycle « Push and Crash ».

Rester actif est important, mais il faut faire attention de ne pas dépasser les limites de sa zone de confort.

Si vous ne savez pas que vous faites des malaises post-effort ou si vous savez que vous en faites, mais que vous connaissez mal vos limites, vous pourriez faire des cycles « Push and Crash » à répétition.

Le cycle « Push and Crash » comprend 4 stades.

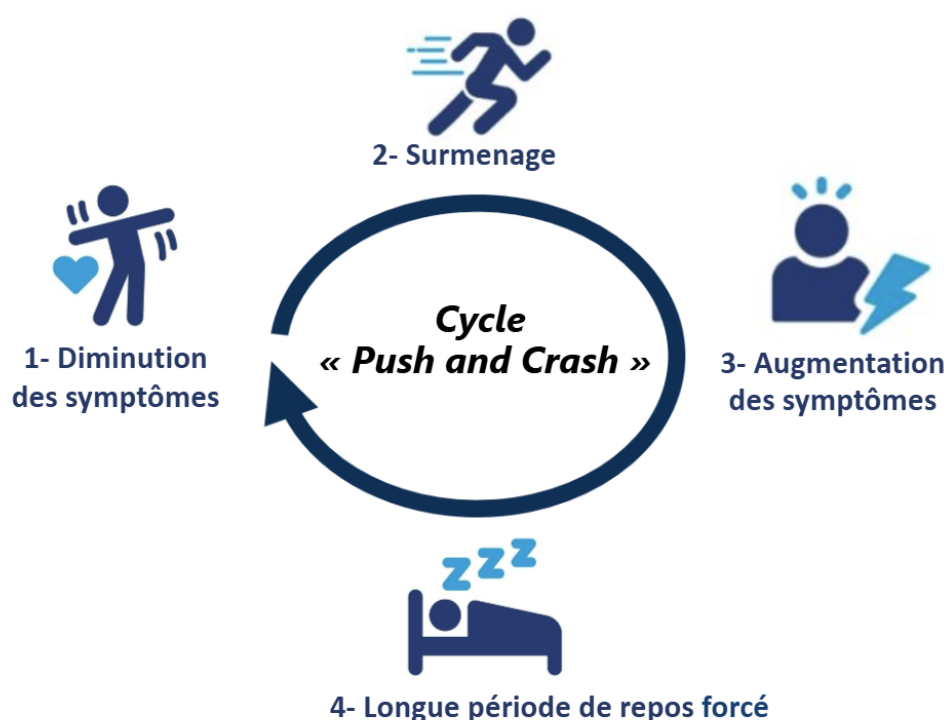
Le premier est celui de la diminution des symptômes. Quand les symptômes sont moins forts ou moins présents, on peut sentir avoir plus d'énergie. Il peut alors être tentant de profiter de cette énergie pour faire plus d'activités.

Cela mène au deuxième stade, celui du surmenage. On dépense alors plus d'énergie que l'on en a. On dépasse nos limites et on sort de sa zone de confort.

Le surmenage débouche sur le troisième stade, qui est l'augmentation des symptômes.

Cette augmentation des symptômes aboutit au quatrième et dernier stade, qui est celui de la longue période de repos forcé.

Le repos forcé permet aux symptômes de diminuer de nouveau et donne l'impression que l'on peut recommencer ses activités comme avant, ce qui peut lancer un nouveau cycle de « Push and Crash ».



Pour améliorer votre état, c'est mieux de rester actif, mais dans votre zone de confort actuelle pendant un certain temps et de ne pas vous surmener.

Vous pourrez ainsi augmenter petit à petit votre zone de confort et faire plus d'activités en toute sécurité.

2.2.1. Une autre façon de voir le cycle « Push and Crash »

Pour expliquer le cycle « Push and Crash », on peut aussi parler du cycle négatif de la fatigue et du cycle positif de la bonne gestion de l'énergie.

Commençons par le cycle négatif de la fatigue.

Quand on est toujours fatigué, on peut avoir des comportements qui nuisent à la bonne gestion de notre énergie.

Par exemple, réduire ou arrêter ses activités, annuler ses activités sociales ou celles liées aux loisirs, se surmener quand on a plus d'énergie ou toujours chercher à se reposer.

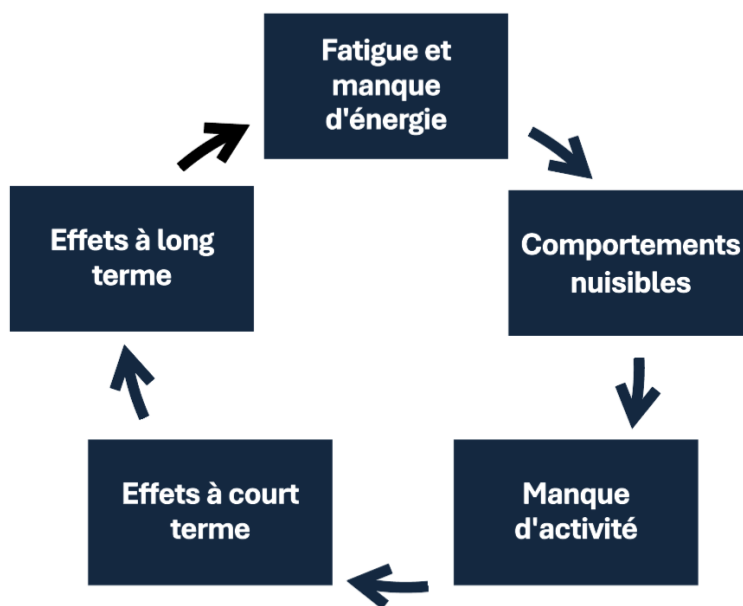
Ces comportements peuvent causer une baisse importante des activités ou de l'inactivité.

À court terme, cela peut donner l'impression de ne pas être efficace et de ne pas avoir de contrôle sur sa vie.

Cela peut aussi affecter l'estime de soi et la motivation, et rendre le repos et le sommeil plus difficiles.

À long terme, la baisse importante des activités ou l'inactivité peut aggraver la fatigue et augmenter les risques d'anxiété, de dépression et d'isolement.

Cycle négatif de la fatigue



Adapté de Cantin, J.-F., Ouellet, C., Turcotte, N., Lessard, J., Potvin, I., Boutin, N., & Duchesneau, G. (2014). Le guide de l'énergie. Institut de réadaptation en déficience physique de Québec (IRDQP). Consulté le 15.06.2026 à partir du site <https://www.cassetete22.com/wp-content/uploads/2017/06/Guide-de-l%C3%A9nergie-Guide-de-l'intervenant-Par-l%E2%80%99IRDQP-Quebec.pdf>

Le cycle positif de la bonne gestion de l'énergie propose de changer ces comportements pour éviter de tomber dans le cycle négatif.

Par exemple, planifier et prioriser ses activités de tous les jours selon sa réserve d'énergie et ses limites afin de rester dans sa zone de confort.

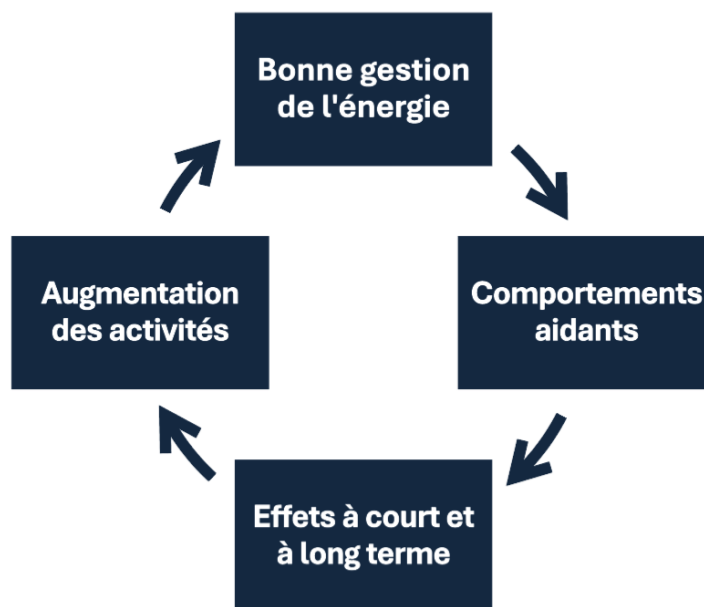
À court terme, faire ses activités sans sortir de sa zone de confort peut augmenter le plaisir, la confiance en soi et la satisfaction.

Cela peut aussi aider à améliorer d'autres symptômes de la COVID longue, comme le sommeil, la douleur et le brouillard cérébral.

À long terme, cette bonne gestion aide à augmenter petit à petit la réserve d'énergie et à agrandir la zone de confort.

Cela peut alors permettre d'augmenter le nombre d'activités et d'améliorer le bien-être général.

Cycle positif de la gestion de l'énergie



Adapté de Cantin, J.-F., Ouellet, C., Turcotte, N., Lessard, J., Potvin, I., Boutin, N., & Duchesneau, G. (2014). Le guide de l'énergie. Institut de réadaptation en déficience physique de Québec (IRD PQ). Consulté le 15.06.2026 à partir du site <https://www.cassetete22.com/wp-content/uploads/2017/06/Guide-de-l%C3%A9nergie-Guide-de-l'intervenant-Par-l%E2%80%99IRD PQ-Quebec.pdf>

Bref, le cycle négatif de la fatigue et le cycle positif de la bonne gestion de l'énergie montrent que les comportements ont un effet important sur la fatigue et la réserve d'énergie.

Quand on gère mal l'énergie, on tombe dans un cycle qui réduit le nombre d'activités. Cela a un effet sur la qualité de vie et fait baisser la réserve d'énergie.

Si on gère bien l'énergie, cela aide à augmenter petit à petit le nombre d'activités. Cela améliore la qualité de vie et augmente la réserve d'énergie.

Il faut trouver l'équilibre et ne pas oublier que prendre du mieux se fait un pas à la fois.

2.3. Appliquer la règle du « Stop Rest Pace »

Le deuxième conseil est d'appliquer la règle du « Stop Rest Pace ».

Cette règle pourrait se traduire en français par « s'arrêter, se reposer et adapter le rythme ».

Elle comprend trois étapes :

- « STOP », qui veut dire s'arrêter pour respecter ses limites
- « REST », qui veut dire se reposer
- « PACE », qui veut dire adapter le rythme de ses activités selon l'énergie disponible

Cette règle devrait être appliquée au quotidien.

Nous allons expliquer plus en détail chacune de ces étapes.

2.3.1. La première étape : « Stop » ou « s'arrêter »

La première étape est celle du « Stop » ou « s'arrêter ». Elle rappelle qu'il est important de respecter ses limites par rapport à l'énergie et aux symptômes, et d'arrêter avant de sentir les premiers signes de fatigue ou du malaise post-effort.

Il faut aussi éviter de dépenser toute votre énergie parce que cela peut vous empêcher d'améliorer votre état.

Pour vous aider à savoir quand arrêter, vous pouvez vous poser la question suivante : Est-ce que cette activité risque de me faire dépasser mes limites et sortir de ma zone de confort ?

Vous trouverez 2 exercices pour vous aider à identifier ces signes plus loin dans le document.

2.3.2. La deuxième étape : « Rest » ou « se reposer »

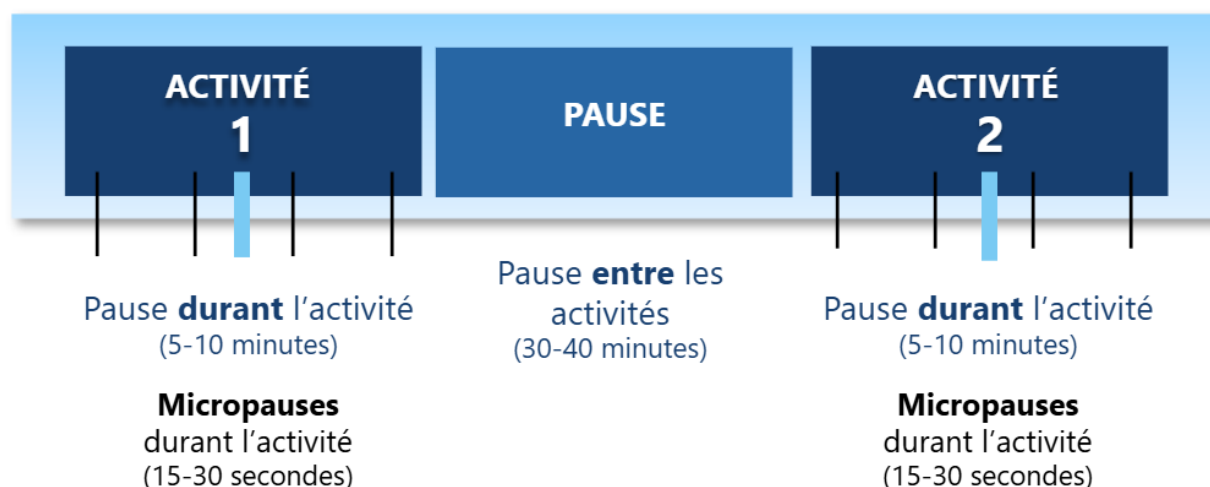
La deuxième étape est celle du « Rest » ou « se reposer ».

Ici, la clé est de se reposer avant que les signes de fatigue apparaissent.

Il est important de planifier des pauses pendant et entre vos activités. Il est surtout important de respecter ces pauses. N'attendez pas d'avoir terminé une tâche avant de vous permettre une pause.

Cette façon de faire peut vous aider à ne pas dépasser votre réserve d'énergie et à réduire le temps de repos dont vous avez besoin.

Voici un exemple de distribution des pauses durant vos activités.



La durée des pauses dépend du type et de la durée des activités, mais aussi de la présence et l'intensité des symptômes.

Faites une pause entre chaque activité.

Planifiez la durée de la pause selon les signes de fatigue présents et leur intensité. Tenez aussi compte du niveau d'énergie demandé par la dernière activité et du niveau d'énergie dont vous aurez besoin pour la suivante.

Reposez-vous le temps que votre fatigue ait diminué avant de commencer une autre activité. Par exemple, prenez une pause de 30 à 40 minutes.

Faites une pause durant chaque activité.

Encore une fois, planifiez la durée de la pause selon les signes de fatigue présents et leur intensité. Tenez aussi compte du niveau d'énergie demandé par l'activité en cours.

Vous pourriez, par exemple, faire une pause de 5 à 10 minutes.

Enfin, faites plusieurs micropauses durant chaque activité.

La micropause est un temps d'arrêt de 15 à 30 secondes pendant lequel vous pouvez vous poser des questions.

Par exemple : Est-ce que je sens de la fatigue ? Est-ce que je devrais prendre une pause, adapter mon activité, ou arrêter l'activité ?

Ces 3 types de pause sont importants. Planifiez-les avant le début de vos activités. Vous pouvez utiliser une alarme pour vous rappeler de les prendre.

Attention ! Faire une autre activité pour se changer les idées n'est pas une vraie pause.

En effet, même les activités qui semblent assez faciles, comme regarder la télévision ou utiliser un téléphone mobile ou une tablette, demandent de l'énergie. Vaut mieux éviter de les faire durant les pauses.

En contexte de COVID longue, une vraie pause ne devrait pas demander de dépense d'énergie physique ou mentale. En fait, elle devrait même permettre de produire de l'énergie.

Voici des exemples de vraies pauses :

- Être assis en silence et sans rien faire, dans un endroit pas trop lumineux
- Flatter un animal de compagnie
- Être assis dans la maison ou dehors avec une tisane et regarder ce qui se passe
- Faire des exercices de respiration, de relaxation ou de méditation
- Être assis et écouter de la musique douce

Essayez plusieurs choses pour trouver ce qui vous convient le mieux.

Pour trouver des exercices de relaxation, regardez les vidéos sur le sommeil et sur le bien-être et la santé mentale, et leur document d'accompagnement.

2.3.3. La troisième étape : « Pace » ou « adapter le rythme »

La troisième et dernière étape du « Stop Rest Pace » est celle du « Pace » ou « adapter le rythme ».

Cette étape a 2 buts.

Le premier est d'adapter vos activités à votre niveau d'énergie et à vos symptômes. Le deuxième est de planifier vos journées selon les efforts physiques, cognitifs et émotionnels demandés par vos différentes activités.

Le « pacing » vise à rester actif tout en limitant la dépense d'énergie.

Il y a plusieurs façons d'y arriver. Voici quelques trucs :

- Varier le type d'activité. Par exemple, faire une activité cognitive après une activité physique ou passer d'une activité agréable à une activité moins agréable qui demande plus d'énergie.
- Diviser l'activité en plusieurs tâches pouvant être faites à différents moments. Par exemple, passer l'aspirateur dans le salon une journée et le faire dans la salle à manger le lendemain.
- Cela inclut aussi l'idée de prévoir plus de temps pour faire l'activité, ce qui permet d'avoir une marge de manœuvre. Un autre exemple pourrait être de diviser certaines étapes de la préparation du souper au courant de la journée. Couper les légumes le matin, cuire le riz en après-midi, préparer les autres ingrédients en fin de journée. Séparer en étapes fait aussi en sorte qu'il est plus facile d'arrêter une activité en cours pour prendre une pause.
- Faire les activités qui demandent plus d'énergie au moment de la journée où vous avez le plus d'énergie. Ce moment peut varier d'une personne à une autre.

- Rendre les tâches plus simples en utilisant des appareils ou en éliminant des étapes. Par exemple, couper les légumes avec un robot culinaire ou acheter des légumes déjà coupés.

Vous pouvez essayer plusieurs trucs afin de trouver ceux qui vous conviennent le mieux.

2.4. Respecter les 6 principes pour conserver l'énergie (6 P)

Passons maintenant au troisième conseil : respecter les 6 principes pour conserver l'énergie, aussi appelés les « 6 P ».

Le premier principe est le « pacing ». Cela veut dire adapter ses activités selon le niveau d'énergie disponible, comme nous venons de voir.

Le deuxième principe est la priorisation. Cela veut dire classer ses activités en ordre de priorité selon sa zone de confort actuelle.

Le troisième principe est la planification. Cela veut dire planifier ses journées selon ses priorités.

Le quatrième principe est la position. Cela veut dire choisir des positions et des mouvements qui demandent moins d'énergie. Par exemple, se laver assis.

Le cinquième principe est la permission. Cela veut dire vous permettre de ne pas toujours réussir à appliquer tous les principes.

Enfin, le sixième principe est le plaisir. Cela veut dire inclure des activités agréables et qui ont du sens pour vous dans vos journées, même si cela veut dire que certaines tâches doivent être remises à plus tard.

2.4.1. Les 6 principes : Exemples

Dans ce tableau, vous trouverez des exemples d'application des 6 principes pour conserver l'énergie au quotidien.

Faire sa toilette		
Adaptation (Pacing)	Planification	Priorisation
• S'asseoir pour se laver le visage, se brosser les dents, se peigner et se sécher les cheveux. • Prendre une pause entre chaque activité. • Se sécher avec une serviette en s'épongeant plutôt qu'en frottant. • Effectuer les tâches plus exigeantes au bon moment (quand l'énergie est suffisante).	• Rassembler et conserver au même endroit les objets nécessaires. • Placer le miroir à la hauteur du visage en position assise. • Utiliser un savon liquide, qui mousse plus rapidement que le pain de savon. • Utiliser des objets à long manche (p. ex., une éponge).	• Se demander ce qui peut faciliter la tâche pour pouvoir continuer à la faire (p. ex., shampoing sec, modèle électrique de brosse à dents ou de rasoir). • Considérer de répartir les tâches. • Accomplir les tâches les plus importantes aujourd'hui.

Prendre son bain ou sa douche

Adaptation (Pacing)	Planification	Priorisation
- Prendre le temps nécessaire et inclure des pauses. - Se pencher vers l'avant pour se laver les cheveux. - S'asseoir dans la douche si possible. - Se laisser sécher dans un peignoir ou une grande serviette plutôt que de s'essuyer avec une serviette.	- Placer à portée de main le shampoing, le savon, etc. - Évacuer l'humidité (ventilateur, fenêtre ou porte ouverte). - Utiliser des objets à long manche (p. ex., une brosse). - Recourir à un équipement pour s'aider à entrer dans la douche ou le bain et en sortir, puis pour s'essuyer (p. ex., barre d'appui, chaise ou pouf).	- Se demander si prendre un bain par rapport à une douche vaut la peine, étant donné l'énergie demandée. - Se demander si prendre un bain ou une douche tous les jours est nécessaire. - Se demander si se laver au lavabo peut être préférable en cas de symptômes épuisants.

S'habiller

Adaptation (Pacing)	Planification	Priorisation
- S'asseoir pour se vêtir. - Fractionner et alterner les tâches difficiles avec celles plus légères et prendre des pauses. - Débuter par le plus difficile comme le bas du corps. - S'asseoir et croiser une jambe pour mettre les chaussettes et les souliers.	- Rassembler tous les vêtements avant de débuter. - Porter des vêtements faciles à mettre ou à attacher (p. ex., vêtements qui s'attachent à l'avant ou qui sont amples). - Mettre et enlever en même temps le pantalon et les sous-vêtements. - Porter des souliers faciles à chausser. - Préparer ses vêtements la veille.	Revoir au besoin la disposition de la chambre à coucher pour garder à portée de main les articles les plus utilisés. Se demander si l'aide des proches est utile pour préparer les vêtements ou aider à certaines parties de l'habillement (p. ex., mettre ses bottes, sortir un vêtement du fond du placard).

Faire son lit

Adaptation (Pacing)	Planification	Priorisation
- Prendre une pause après avoir placé chaque drap et taie d'oreiller. - S'asseoir pour certaines des tâches, comme pour les oreillers. - Demander de l'aide pour les couvertures lourdes (couette).	- Placer le lit pour être capable d'en faire le tour librement. - Faire un côté du lit au complet avant de faire l'autre pour réduire les déplacements.	Se demander si la tâche peut être partagée (chacun son tour) ou déléguée.

Cuisiner		
Adaptation (Pacing)	Planification	Priorisation
- Répartir les étapes de préparation durant la journée. - S'asseoir lorsque possible. - Prendre des pauses pendant et après l'activité. - Se faciliter la préparation des aliments (p. ex., acheter des légumes déjà coupés ou les couper au robot culinaire). - Rendre les casseroles et les poêles faciles d'accès.	- Préparer de grandes portions et réfrigérer ou congeler les portions restantes. - Rassembler les aliments et le matériel nécessaire avant de commencer. - Choisir des recettes avec peu de temps de préparation. - Utiliser un charriot ou une desserte pour déplacer les plats lourds et la vaisselle.	- Se demander si des recettes simples peuvent remplacer les recettes complexes. - Se demander si des repas déjà préparés peuvent dépanner en cas de mauvaise journée. - Se demander si les proches peuvent aider à la préparation des repas ou à faire les courses.

Faire les courses		
Adaptation (Pacing)	Planification	Priorisation
- Prendre une pause en arrivant au magasin. - Prendre son temps pour acheter ce qui est prévu. - Se limiter à ce qui est prévu. - Répartir les choses lourdes dans différents sacs. - Utiliser un charriot pour rapporter les achats à la maison. - Placer dans le même sac les produits achetés qui seront rangés au même endroit à la maison.	- Choisir des périodes peu achalandées et choisir le bon moment de la journée en fonction de son énergie. - Regrouper sur sa liste les articles à acheter selon les allées où ils se trouvent. - Limiter le nombre de magasins à faire en prévision de l'énergie nécessaire pour le retour à la maison et le rangement des articles achetés. - Éviter d'utiliser un charriot large et profond pour réduire le poids et éviter de se pencher pour déposer et retirer les produits.	- Considérer l'achat en ligne ou la livraison à domicile. - Se demander si certains achats peuvent attendre des jours peu occupés.

Faire le lavage		
Adaptation (Pacing)	Planification	Priorisation
- Répartir les tâches durant la journée. - S'asseoir pour le repassage. - Utiliser un petit panier ou un sac à lessive, de préférence sur roulettes. - Utiliser un séchoir à linge à la hauteur du tronc et des bras. - Prendre des pauses avant, pendant et après la tâche.	- Porter des vêtements faciles à laver, à sécher et à repasser. - Faire de petites brassées durant la semaine, plutôt qu'une seule volumineuse. - Placer le savon à lessive à proximité de la laveuse. - Avoir un pouf ou une chaise à proximité pour déposer le panier à linge.	- Se demander si le repassage est nécessaire. - Se demander si les proches peuvent s'occuper des grosses brassées (p. ex., la literie et les serviettes). - Se demander si chaque personne de la maison peut faire sa part (à chacun son lavage et pliage de vêtements).

Tâches ménagères		
Adaptation (Pacing)	Planification	Priorisation
- Répartir les tâches exigeantes durant la semaine (p. ex., passer l'aspirateur dans une seule pièce chaque jour). - Alterner les tâches légères et exigeantes durant la journée. - Prendre des pauses pendant et entre les activités. - S'asseoir lorsque possible (p. ex., pour essuyer la vaisselle, épousseter).	- Rassembler tout ce qu'il faut avant de débiter. - Utiliser des outils à long manche lorsque possible. - Utiliser une vadrouille plutôt qu'un linge pour essuyer un dégât sur le plancher. - Faire sécher à l'air libre plutôt que d'essuyer avec un linge. - Utiliser plusieurs petits sacs de poubelle ou bacs de recyclage.	- Se demander si certaines tâches peuvent attendre ou être réalisées par des proches ou un service à domicile. - Se demander si des appareils électriques ou ménagers peuvent être utilisés (p. ex., lave-vaisselle, robot aspirateur). - Nettoyer moins souvent les pièces les moins utilisées.

En général		
Position	Permission	Plaisir
- S'asseoir dès que possible. - Éviter de retenir sa respiration en effectuant les tâches. - Éviter autant que possible les mouvements de grande amplitude (p. ex., se pencher, atteindre les objets à bout de bras). - Se pencher en pliant les genoux plutôt que le tronc. - Éviter autant que possible de tirer et de soulever des objets. - Pousser et faire glisser les objets autant que possible. - Réduire le poids des objets à transporter (p. ex., répartir dans de petits sacs).	- Apprendre à dire non et à respecter ses limites. - Ne pas se sentir coupable de réduire ses activités ou de demander de l'aide. - Prendre un congé de tâches bien mérité lorsque le besoin est ressenti. - Planifier des moments réservés pour soi et s'y tenir (ne pas reporter ou annuler, sauf si nécessaire).	- Réserver du temps pour des activités plaisantes, plusieurs fois durant la journée. - Jumeler une activité plaisante à une autre tâche si cela n'est pas une surcharge (p. ex., écouter de la musique ou chanter en préparant son repas). - Varier les activités plaisantes (faire une liste et choisir). - Réserver du temps pour des activités sociales, même petites et simples (p. ex., téléphoner quelques minutes à une personne chère).

Traduction libre et adaptation avec la permission du Royal College of Occupational Therapists. (2023). *How to manage your energy levels: Practical advice for people recovering from illness or managing long-term health conditions*. Consulté le 15.06.2026 à partir du site <https://www.bradfordhospitals.nhs.uk/wp-content/uploads/2024/03/how-to-manage-your-energy-levels-RCOT.pdf>

2.5. Analyser les besoins en énergie

Le quatrième conseil est d'analyser les besoins en énergie.

Il s'agit ici d'analyser l'énergie qu'il vous faut pour faire vos différentes activités chaque jour.

Plusieurs choses peuvent influencer vos besoins en énergie.

D'abord, l'énergie est variable dans le temps d'une journée à l'autre, ou dans la même journée. Vous avez probablement remarqué des moments de la journée pendant lesquels vous êtes plus fatigué. Il est important d'identifier ces périodes pour éviter de faire des activités qui demandent plus d'énergie pendant ces moments-là.

La quantité d'énergie disponible varie aussi d'une personne à une autre. Par exemple, une personne peut avoir besoin de plus d'énergie qu'une autre pour faire une même activité.

Ensuite, les besoins en énergie peuvent varier selon le type d'activité. Par exemple, marcher demande moins d'énergie que courir.

Si une activité demande plusieurs types d'effort, cela peut aussi influencer les besoins en énergie. Prenons l'exemple de la marche. Marcher seul ne demande qu'un effort physique. Marcher avec des amis tout en parlant avec eux demande un effort physique et cognitif, ce qui peut augmenter les besoins en énergie. Marcher avec des amis tout en parlant avec eux d'un sujet difficile demande un effort physique, cognitif et émotionnel, ce qui peut également augmenter les besoins en énergie.

De plus, l'environnement, la position et l'état mental dans lesquels on fait une activité peuvent avoir un effet sur l'énergie dont on a besoin pour la faire. Par exemple, faire une activité quand il fait très chaud, qui exige de rester debout ou qui est stressante peut demander plus d'énergie.

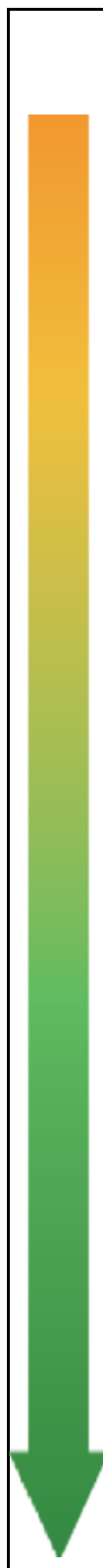
Enfin, la durée de l'activité et son intensité peuvent aussi avoir un effet sur les besoins en énergie.

C'est important de tenir compte de toutes les choses qui peuvent influencer vos besoins en énergie quand vous planifiez vos activités. De cette façon, vous pouvez adapter vos activités pour qu'elles ne dépassent pas votre réserve d'énergie.

2.5.1. Activités et demande en énergie : Exemples

Voici un tableau d'activités classées selon leur demande en énergie. Dans ce tableau, le 1 veut dire qu'une activité demande peu d'énergie et le 10 veut dire qu'une activité demande beaucoup d'énergie. Ces exemples pourront être utiles pour faire les exercices proposés plus loin dans ce document.

	Demande d'énergie	Physique	Cognitive (Pensée)	Émotionnelle / sociale / spirituelle
	Score le plus élevé d'activité 10	Faire des exercices aérobiques : sur plateforme, course, vélo d'exercice ou de route intensifs, entraînement en parcours, patin	Faire des calculs détaillés, remplir des formulaires complexes, prendre des décisions importantes	Socialiser en groupe (6 personnes ou plus)
	9	S'entraîner sur un exerciceur en escalier, transporter des meubles à l'étage (escalier)	Lire un livre ou un document complexe	Avoir de l'anxiété ou des préoccupations toute la journée
	8	Faire de l'aquajogging, nager, rouler à vélo avec effort modéré, faire des travaux agricoles	Répondre à des courriels, payer des factures, voir aux finances quotidiennes	Ressentir de la frustration ou de la colère
	7	S'entraîner sur un rameur, marcher en montagne, jogger, canoter, monter les sacs d'épicerie à l'étage (escalier)	Aller à un rendez-vous, conduire dans des lieux non familiers	Faire des activités et jouer avec les enfants
	6	Faire du vélo de plaisance, lever des poids modérés, s'adonner à des activités sexuelles intenses	Lire un livre peu complexe, aider aux devoirs	Avoir de l'anxiété ou des préoccupations une partie de la journée
	5	Entretenir la maison (peinturer, tondre la pelouse, jardiner, tailler les arbustes)	Aller à un rendez-vous médical/dentiste, porter une attention soutenue à un écran (télévision, ordinateur, téléphone), travailler à l'ordinateur	Gérer ses médias sociaux, pratiquer des activités religieuses (aller au lieu de culte, aux rituels)



4	Faire de l'aquaforme, danser, faire des tâches ménagères multiples, nettoyer en profondeur, passer l'aspirateur et la vadrouille	Taper à l'ordinateur, conduire sur une route familière	Jouer d'un instrument de musique (percussion, cuivres, fanfare)
3,5	Faire la lessive (chargement frontal), toiletter un grand chien	Porter attention à la radio, à un discours ou à la musique, aller en orthophonie ou en ergothérapie	Socialiser (3 personnes), parler au téléphone
3	Marcher Laver la vaisselle, faire des tâches ménagères légères : époussetage	Regarder la télévision ou un autre type d'écran sans trop y porter d'attention	Socialiser, s'occuper des enfants, jouer d'un instrument de musique, participer à des activités religieuses (s'asseoir, se lever, rester debout, parler, manger)
2,5	Faire des exercices d'étirement ou de yoga, faire l'épicerie, préparer un repas	Faire une lecture plaisante et légère, écouter un balado	Faire des activités sédentaires avec les enfants, faire du yoga
2	Prendre sa douche ou un bain, manger, couper des aliments, s'habiller, faire le lit, conduire, faire la lessive (chargement par le dessus), se brosser les dents	Écouter de la musique sans trop y porter attention	Prendre part à des rituels religieux calmes
1,5	S'adonner à des activités sexuelles modérées, tricoter, coudre, emballer des cadeaux, faire sa toilette	Méditer, pratiquer la pleine conscience	Pratiquer des activités de relaxation
1	Demeurer en position assise, être du côté passager en voiture	Être du côté passager en voiture	Méditer, pratiquer la pleine conscience

Traduction libre et adaptation avec la permission de Calder, J. (2021). Energy points charts. Provincial Health Services Authority.
Consulté le 15.06.2026 à partir du site <https://ltcovh.prod.acquia-sites.com/sites/default/files/2024-02/Energy%20EnvelopeENG.pdf>

2.6. Avoir de bonnes habitudes de vie

Le cinquième conseil est d'avoir de bonnes habitudes de vie.

Avoir de bonnes habitudes de vie peut aider à améliorer l'état de santé en général.

Si ces habitudes sont adaptées au contexte de la COVID longue, elles peuvent aussi aider à mieux gérer la fatigue et d'autres symptômes.

Toutefois, à cause de vos symptômes, il se peut qu'avoir de bonnes habitudes de vie soit plus difficile. Essayez de rester réaliste. Tenter d'avoir de bonnes habitudes de vie ne devrait pas vous causer du stress.

Voici quelques astuces pour avoir de bonnes habitudes de vie :

- Avoir de bonnes habitudes de sommeil. Par exemple, avoir une routine du sommeil, et se lever et se coucher toujours aux mêmes heures. Consultez la vidéo sur la gestion du sommeil à ce sujet.
- Avoir une bonne alimentation. Par exemple, manger plus de légumes et de fruits, et éviter les aliments ultratransformés. En contexte de COVID longue, on peut aussi manger moins, mais plus souvent et choisir des aliments faciles à préparer et à digérer. De plus, manger des aliments bons pour la santé et riches en glucides aide le corps à produire de l'énergie.
- Boire assez de liquide.
- Faire de l'exercice. Faites toutefois attention de ne pas dépasser vos limites, surtout si vous faites des malaises post-effort. Choisissez des exercices qui ne sont pas trop intenses, comme la marche, le yoga doux et les étirements. Et n'oubliez pas : faire des tâches dans la maison compte pour une activité physique.
- Bien gérer son stress. Les activités agréables, seul ou avec d'autres personnes, la méditation et les exercices de relaxation et de respiration peuvent réduire l'effet du stress sur votre corps et votre esprit. Ils peuvent aussi vous permettre de retrouver votre énergie. Consultez la vidéo **Bien-être et santé mentale en contexte de COVID longue** pour vous aider à mieux gérer votre stress.

Attention : Il faut adapter ces astuces à votre situation.

2.7. Tenir compte des autres problèmes de santé

Le sixième conseil est de tenir compte des autres problèmes de santé.

Une partie de votre fatigue pourrait être causée par d'autres problèmes de santé que la COVID longue.

Par exemple, l'apnée du sommeil, le diabète, un manque de nutriments, de l'anxiété ou de la dépression.

Il est important de connaître ces autres problèmes, de les traiter et de faire un suivi avec votre médecin.

2.8. Éviter les pièges

Le septième et dernier conseil pour mieux gérer votre fatigue et vos malaises post-effort liés à la COVID longue est d'éviter les pièges.

Dans ce contexte, un piège est quelque chose qui risque de vous faire sortir de votre zone de confort.

Les habitudes et certaines pensées automatiques peuvent être un piège qui vous amène à dépasser vos limites. Par exemple, vous dire que vous devez absolument faire une tâche ou que vous devez absolument la faire parfaitement.

Un autre piège est de vouloir en faire plus quand vous vous sentez bien une journée. Comme le montre le cycle « Push and Crash », il faut faire attention à ne pas dépasser ses limites quand on se sent mieux.

Ne pas s'arrêter à temps peut aussi être un piège. Par exemple, vous dire que vous préférez finir votre tâche d'un seul coup avant de prendre une pause. Nous avons vu plus tôt que prendre une pause avant de ressentir de la fatigue est souvent mieux que de prendre une pause quand on est déjà fatigué.

On peut aussi mal évaluer la dépense d'énergie d'une activité. Par exemple, on peut croire que faire la vaisselle demande peu d'énergie puisqu'avant vous la faisiez sans problème. Maintenant, cette même activité peut en demander beaucoup plus.

Enfin, un autre piège est de ne pas faire d'activité par peur de trop se fatiguer et d'aggraver ses symptômes. Ne rien faire peut augmenter le risque de perdre sa forme physique.

Gérer la fatigue et le malaise post-effort demande de trouver un équilibre entre activités et repos, ce qui peut être difficile.

Si vous avez besoin d'aide, n'hésitez pas à consulter un professionnel de la santé.

2.9. Trucs pour les proches aidants

Si vous êtes le proche aidant d'une personne atteinte de la COVID longue, voici quelques trucs pour l'aider à mieux gérer sa fatigue et ses malaises post-effort :

- Encourager la personne à appliquer les conseils que nous venons de voir pour conserver son énergie.
- Faire plus de tâches à la maison. Par exemple, s'occuper des enfants, faire le ménage, préparer les repas. Cela permet à la personne de garder son énergie pour les tâches essentielles ou importantes pour elle.
- Organiser l'aide offerte par d'autres membres de la famille, les amis et les voisins. Par exemple, pour accompagner la personne à un rendez-vous, pour couper le gazon ou faire les courses.
- Organiser l'environnement de la personne pour réduire les choses qui pourraient augmenter sa fatigue. Par exemple, le bruit, la lumière ou le nombre de personnes présentes.

- Apprendre à reconnaître les signes de fatigue chez la personne. Encouragez-la à prendre une pause ou à arrêter son activité quand ces signes apparaissent.
- Encourager la personne à parler de ses besoins et de ses limites. Cela pourra l'aider à les respecter.
- Encourager la personne à avoir de bonnes habitudes de vie. Proposez-lui de consulter des professionnels de la santé si elle a besoin d'aide pour améliorer ses habitudes de vie.

3. Appliquer les conseils

3.1. Introduction

Nous venons de voir 7 conseils pour mieux gérer la fatigue et le malaise post-effort liés à la COVID longue.

Nous allons maintenant vous présenter 3 exercices pour vous aider à appliquer ces conseils.

Le premier exercice sert à bien connaître votre zone de confort.

Le deuxième sert à classer vos activités en ordre de priorité.

Le troisième sert à planifier votre horaire.

Ces 3 exercices vous aideront à mieux organiser votre vie de tous les jours en fonction de votre niveau d'énergie et de l'énergie demandée par vos activités.

Au début, vous trouverez peut-être ces exercices difficiles et exigeants. Mais avec le temps, ils vous permettront de mieux utiliser votre énergie et de vous adapter à son évolution.

Nous allons vous présenter un aperçu de chacun des exercices. Vous y retrouverez l'ensemble des tableaux présentés.

3.2. Exercice 1 : Bien connaître sa zone de confort

Le premier exercice sert à bien connaître sa zone de confort.

Il peut être tentant de ne pas faire cet exercice et de passer directement aux 2 autres. Toutefois, cet exercice est très important parce qu'il peut vous aider à mieux choisir vos activités afin de ne pas dépasser votre réserve d'énergie.

Comme nous l'avons vu, plus une personne dépasse sa réserve d'énergie, moins son corps peut supporter les efforts. Cela réduit la zone de confort de la personne. Elle a alors du mal à être active sans faire de malaises post-effort ou augmenter ses symptômes. D'un autre côté, si la personne ne fait rien, elle peut perdre sa forme physique, ce qui augmentera la fatigue due au déconditionnement.

Le but est de rester dans la zone de confort. Avec le temps, cette zone peut augmenter petit à petit et les risques de malaises post-effort peuvent peu à peu baisser.

Ce premier exercice a 3 étapes :

- Étape 1 : Identifier les signes de fatigue
- Étape 2 : Identifier les activités énergisantes et les activités énergivores.
- Étape 3 : Déterminer les limites de sa zone de confort actuelle

3.2.1. Exercice 1 — Étape 1 : Identifier les signes de fatigue

L'étape 1 a pour but d'identifier les signes de fatigue.

Cette étape est utile pour vous aider à reconnaître vos signes de fatigue quand ils apparaissent.

Elle permet aussi de prendre conscience des signes de fatigue cognitive ou émotionnelle, qui sont plus difficiles à identifier que les signes de fatigue physique.

De plus, elle peut vous aider à connaître votre corps et à vous adapter quand votre niveau d'énergie change.

Enfin, cette étape est très importante pour savoir quand s'arrêter pour éviter de dépasser votre niveau d'énergie et d'aggraver les symptômes.

Pour vous aider à identifier vos signes de fatigue, vous pouvez utiliser le tableau qui se trouve plus bas.

Dans le tableau, cochez les signes qui apparaissent le plus souvent et qui ont le plus d'impact sur vous. Si certains signes ne font pas partie de la liste, vous pouvez les rajouter. Le tableau comporte une section pour les signes physiques, cognitifs, comportementaux (liés au comportement) et émotionnels.

Vous pouvez aussi souligner les signes qui indiquent que vous êtes sur le point de dépasser votre réserve d'énergie. Ce sont les signes qui ont tendance à apparaître ou à augmenter quand vous vous approchez de votre limite et qu'il est temps d'arrêter.

Attention : Le fait de porter attention aux signes de fatigue ne doit pas vous empêcher de faire des activités. Ces signes servent de signal d'alarme pour s'arrêter à temps et ajuster ses activités pour prévenir un dépassement de son enveloppe d'énergie.

Identifier les signes de fatigue		
Physiques		
☐ Sensation de lourdeur	☐ Besoin de bouger	☐ Diminution de force, d'équilibre et d'endurance
☐ Douleur	☐ Bâillements	☐ Changement de posture
☐ Regard fixe	☐ Endormissement et somnolence	☐ Visage rouge
☐ Visage moins expressif	☐ Tics nerveux	☐ Ralentissement (gestes et démarche)
☐ Étourdissements	☐ Yeux rouges et cernés	
Cognitifs		
☐ Difficulté à maintenir un effort mental soutenu	☐ Ralentissement de la pensée, de la parole	☐ Difficulté à suivre une conversation
☐ Difficulté à comprendre ou à trouver une solution à un problème	☐ Difficultés à faire plusieurs choses en même temps	☐ Erreurs
☐ Manque d'attention et de concentration		
Comportementaux		
☐ Irritabilité	☐ Impatience	☐ Passivité
☐ Agressivité	☐ Impulsivité	☐ Retrait social
Émotifs		
☐ Euphorie (joie intense)	☐ Humeur déprimée et tristesse	☐ Symptômes d'anxiété (tensions et inquiétudes)
☐ Diminution ou perte d'intérêt ou de plaisir	☐ Culpabilité et dévalorisation	

Si vous faites des malaises post-effort, vous pouvez utiliser le tableau proposé ci-dessous pour identifier les causes de vos malaises post-effort.

Comme nous l'avons vu plus tôt, les malaises post-effort peuvent être causés par des efforts physiques, cognitifs ou émotionnels. Ils peuvent aussi être causés par l'environnement. Cela inclut les situations sur lesquelles vous avez du contrôle. Par exemple, recevoir de la visite pour le souper. Cela inclut aussi celles pour lesquelles vous avez moins de contrôle, comme aller à un rendez-vous exigeant.

Ce tableau peut être utile pour essayer d'éviter les causes de vos malaises post-effort.

Par exemple, porter des bouchons d'oreilles dans un environnement bruyant ou réaliser une méditation avant un événement stressant.

Identifier les causes des malaises post-effort

Physiques

☐ Manque de sommeil	☐ Exercice physique intense	☐ Blessure ou infection
☐ Déplacements exigeants (ex. : monter une pente ou un escalier)	☐ Manipuler des objets lourds	☐ Problèmes de nutrition (ex. : hypoglycémie et déshydratation)
☐ Changements hormonaux		

Cognitives

☐ Conduire une automobile	☐ Écrans	☐ Conversations
☐ Tâches demandant planification, organisation et décisions	☐ Être sollicité (ex. : répondre à des questions et s'occuper des enfants)	

Sensorielles et liées à l'environnement

☐ Lumière vive	☐ Bruits et sons non tolérés	☐ Odeurs et produits chimiques
☐ Vibrations (ex. : en voiture)	☐ Météo : froid, chaleur, humidité	☐ Présence de plusieurs personnes
☐ Sources multiples de stimuli en même temps		

Émotives

☐ Stress particulier (ex. : événement et appréhension)	☐ Symptômes anxieux ou dépressifs importants	☐ Préoccupations envahissantes, frustration et colère
☐ Émotions intenses positives ou négatives		

Situationnelles

☐ Surcharge de tâches ou enchaînement de tâches sans pause	☐ Urgences imprévues	☐ Problèmes financiers
☐ Crise familiale et deuil	☐ S'occuper de proches	☐ Changement important (ex. : retour au travail)
☐ Voyage et activités familiales intenses		

Autres		

3.2.2. Exercice 1 — Étape 2 : Identifier les activités énergisantes et énergivores

L'étape 2 a pour but d'identifier les activités énergisantes et énergivores.

Les activités énergisantes font du bien même si elles consomment de l'énergie. Elles sont apaisantes, distrayantes, plaisantes ou récupératrices.

Les activités énergivores consomment de l'énergie et apportent peu de satisfaction. Elles peuvent être stressantes, épuisantes, ennuyeuses ou exigeantes.

Prenez le temps de regarder les activités qui sont énergisantes ou énergivores dans votre quotidien.

Notez le niveau d'énergie qu'elles consomment sera très pertinent pour la prochaine étape de priorisation de vos activités.

Classez-les à l'aide de ce tableau.

Effort	Quotidien	Famille	Travail	Loisirs
Très énergivores 				
Énergivores 				
Neutres 				
Énergisantes 				

Pour vous aider, vous pouvez aussi regarder le tableau présentant différentes activités classées selon leur demande en énergie, dans la section 2.5. Analyser les besoins en énergie.

3.2.3. Exercice 1 — Étape 3 : Déterminer les limites de sa zone de confort actuelle

L'étape 3 sert à déterminer les limites de sa zone de confort actuelle.

Le but est de savoir quelles activités vous pouvez faire dans une journée sans augmenter vos symptômes et votre fatigue de façon importante.

Dans le rectangle vert, notez les activités que vous pouvez faire dans une journée et qui vous laissent une réserve d'énergie. Vous devez garder un peu d'énergie en fin de journée, ce qu'on appelle la marge de manœuvre.

Cette marge est très importante parce qu'elle veut dire que vous êtes resté dans votre zone de confort. Nous reparlerons de la marge de manœuvre au moment de vous expliquer comment planifier votre horaire.

Dans le rectangle jaune, inscrivez les activités que vous pouvez ajouter en y portant attention pour qu'elles ne provoquent pas un dépassement d'énergie.

Dans le rectangle rouge, inscrivez les activités qui vont assurément provoquer un dépassement d'énergie pour le moment.

N'oubliez pas que votre zone de confort peut changer avec le temps. Plus vous respectez votre zone de confort, plus elle s'agrandira et vous pourrez faire davantage d'activités. Des activités dans le rectangle jaune pourront maintenant se retrouver dans le rectangle vert et certaines du rectangle rouge se retrouveront dans le rectangle jaune.

À l'inverse, s'il y a un malaise post-effort, la zone de confort sera plus petite. Des activités vertes se retrouveront dans le rectangle jaune, et des activités du rectangle jaune se retrouveront dans le rectangle rouge.

Vous pouvez évaluer souvent votre zone de confort pour savoir si elle a augmenté ou baissé.

ZONE DE CONFORT

Ce que je peux accomplir dans une journée sans provoquer ni augmenter ma fatigue et les malaises post-effort.

Après ces activités, il me reste de l'énergie (marge de manœuvre).

ATTENTION !

Je dois adapter ces activités ou les limiter pour ne pas dépasser ma réserve d'énergie.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

Ces activités me font dépasser ma réserve d'énergie.

3.3. Exercice 2 : Classer ses activités par ordre de priorité

Passons maintenant au deuxième exercice pour appliquer les conseils : classer ses activités par ordre de priorité.

Comme votre réserve d'énergie ne fonctionne pas bien, vous devez chaque jour choisir entre de nombreuses activités.

Classer vos activités en ordre de priorité peut vous aider à rester dans votre zone de confort. Cela peut aussi vous permettre de vous concentrer sur l'essentiel et de trouver un équilibre entre obligation et plaisir.

De plus, classer vos activités par ordre de priorité peut vous aider à passer des journées plus équilibrées et satisfaisantes.

Enfin, cela peut vous faire vivre des expériences positives dans votre vie de tous les jours, ce qui peut aider à améliorer petit à petit votre état et à vous motiver.

Voici comment classer vos activités par ordre de priorité.

Commencez par faire une liste de toutes les activités que vous faites dans votre vie de tous les jours.

Puis, utilisez le tableau plus bas pour classer les activités.

Le tableau permet de classer les activités selon leur type et selon leur importance.

Sur le plan de l'importance, les activités peuvent être des activités essentielles, c'est-à-dire que vous devez faire, ou des activités désirées, c'est-à-dire que vous avez envie de faire.

Les activités essentielles sont celles qui servent au bon fonctionnement de votre vie de tous les jours. Par exemple, faire l'épicerie ou aller chercher les enfants à l'école.

Les activités désirées sont celles qui ne sont pas nécessaires au bon fonctionnement de votre vie de tous les jours, mais qui peuvent apporter du plaisir. Par exemple, lire un roman ou prendre une marche.

Une fois que vous avez séparé les activités essentielles des activités désirées, classez toutes ces activités par ordre de priorité de 1 à 4. Le 1 veut dire que l'activité est vraiment importante et le 4, qu'elle n'est pas du tout importante.

Dans le bas du tableau, écrivez toutes les activités qui ne sont pas des priorités pour le moment, c'est-à-dire, qui ont le niveau d'importance 3 ou 4.

Pour chacune, écrivez une solution. Par exemple, vous pouvez demander à quelqu'un d'autre de faire l'activité. Vous pouvez aussi la remettre à plus tard ou trouver une façon différente de la faire. Vous pouvez également décider de ne pas la faire.

Pour les activités essentielles de priorité 3 ou 4, il serait préférable de les adapter. Pour les activités désirées de priorité 3 ou 4, il peut être préférable de les reporter.

Si vous trouvez difficile de ne pas pouvoir faire vous-même certaines activités, dites-vous que cela est temporaire. Plus votre zone de confort augmentera, plus vous pourrez de nouveau faire ces activités que le manque d'énergie vous force à mettre de côté pour l'instant.

Activités	Essentielles	Priorité 1 à 4	Désirées	Priorité 1 à 4
Activités quotidiennes				
Activités familiales				
Activités de travail ou d'études				
Activités plaisantes ou de bien-être				
Activités non priorisées pour l'instant : trouver des solutions				
Exemple : Abandonner, remplacer, reporter, déléguer ou changer la façon de faire				

Attention! Votre liste de priorités ne devrait pas contenir que des activités essentielles.
Vous devez aussi avoir des activités désirées.

En fait, les activités essentielles devraient occuper moins de la moitié de vos journées.

Il faut éviter le piège de se limiter seulement aux activités essentielles.

Vous devez trouver un équilibre entre ce que vous devez faire et ce que vous avez envie de faire.

Avoir du plaisir est important. Cela aide au bien-être général.

Pour terminer l'exercice, faites une liste des activités essentielles en les plaçant en ordre de priorité.

Ensuite, faites une liste des activités désirées en les plaçant aussi par ordre de priorité.

Vous pouvez utiliser les tableaux fournis ci-dessous.

Vous pouvez revoir ces listes selon votre niveau d'énergie du moment. Vous pourrez aussi les revoir quand votre zone de confort aura augmenté.

Activités essentielles priorisées	Date	☒
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐

Activités désirées priorisées	Date	☒
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐

3.4. Exercice 3 : Planifier son horaire

Le troisième et dernier exercice pour appliquer les conseils est de planifier votre horaire.

Le but est de mettre les activités essentielles et désirées que vous avez identifiées comme des priorités dans votre horaire pour vous assurer de ne pas sortir de votre zone de confort.

Planifier son horaire a plusieurs avantages.

Cela peut rendre l'organisation de vos journées plus facile. En effet, planifier votre horaire peut vous aider à mettre votre énergie là où elle est la plus utile. Cela peut aussi vous aider à appliquer les conseils pour conserver votre énergie.

Planifier votre horaire peut également vous donner le sentiment de mieux contrôler vos journées.

Cela vous permet aussi de suivre l'évolution de vos symptômes. Vous pouvez voir ce qui fonctionne moins bien et ajuster pour encore mieux gérer vos symptômes. Cela peut aussi vous donner une vue d'ensemble sur une longue période, ce qui permet d'identifier les moments où vos symptômes sont plus stables.

Si vous faites des malaises post-effort, planifier votre horaire peut vous aider à identifier leurs causes et à les éviter.

De plus, planifier votre horaire peut vous aider à adopter une routine. Une routine peut réduire l'anxiété et donner un certain contrôle sur les imprévus. Cela peut aussi aider à réduire l'effet du brouillard cérébral.

Enfin, vous pouvez utiliser votre horaire pour donner des renseignements précis sur votre état aux professionnels de la santé que vous consultez.

3.4.1. Horaire occupationnel

Nous allons maintenant vous expliquer comment planifier votre horaire avec le tableau fourni plus bas. Ce tableau se nomme un horaire occupationnel.

En début de semaine, prenez la grille vide de l'horaire occupationnel et placez-y les activités priorisées. Prenez en compte les stratégies de gestion d'énergie.

Par exemple :

- Alternez le type d'activités et divisez les tâches.
- Placez les activités plus énergivores au moment de la journée pendant lesquelles vous avez habituellement le plus d'énergie.
- Prévoyez des pauses pendant et entre les activités.
- Tentez de placer les mêmes types d'activités aux mêmes heures dans vos journées pour favoriser l'établissement d'une routine.

Cet horaire sera votre base de planification d'activités pour la semaine.

Chaque matin, notez l'intensité de vos symptômes dans la grille. Donnez-leur chacun une note de 1 à 10. Le 1 veut dire « pas du tout intense » et le 10, « très intense ».

L'étape d'évaluer vos symptômes vous permettra de revoir la planification de votre journée. Par exemple, si la fatigue est relativement élevée, vous ne devriez pas placer des activités qui risquent de dépasser votre limite d'énergie.

Dans la journée, marquez dans une autre grille vide, ou dans la même, les activités que vous avez réellement faites en incluant les pauses. Pour celles que vous n'avez pas faites, notez en la cause : les imprévus, les fluctuations de symptômes ou parce que vous n'aviez tout simplement pas envie.

Utilisez des crayons de couleur pour indiquer la demande d'énergie de chaque activité. Prenez un crayon vert pour les activités énergisantes, un crayon jaune pour les activités qui ne demandent pas trop d'énergie et un crayon rouge pour les activités qui demandent beaucoup d'énergie. Laissez en blanc les activités plutôt neutres, qui ne dépensent ni ne donnent de l'énergie.

Avec les couleurs, vous pourrez voir plus facilement si votre horaire est assez varié. L'idéal est de ne pas avoir de blocs de couleur, c'est-à-dire de groupes d'activités de la même couleur trop rapprochés dans le temps, sauf pour le vert. Une alternance de couleurs indique une meilleure gestion de votre énergie.

Votre horaire devrait avoir le moins de rouge possible. Limitez-vous à une activité en rouge et même aucune activité en rouge par jour si possible.

Avant de vous coucher, évaluez de nouveau vos symptômes. Donnez-leur chacun une note de 1 à 10. Le 1 veut dire « pas du tout intense » et le 10, « très intense ».

Évaluez aussi votre journée en lui donnant une note sur 10. Dans ce cas, le 1 veut dire « pas du tout satisfaisante » et le 10, « très satisfaisante ».

Écrivez également ce que vous avez le plus aimé dans votre journée. À la fin de la semaine, faites un retour sur vos journées pour voir ce qui a bien fonctionné. C'est important de souligner vos réussites. Cela peut vous aider à avoir un sentiment d'accomplissement et à reconnaître vos forces.

Quand une semaine se termine, fixez-vous un objectif pour la semaine suivante.

En général, vous devriez n'avoir qu'un seul objectif. Fixez-le en fonction de vos symptômes et non en fonction de votre capacité à faire une activité.

De plus, évitez les objectifs qui amèneraient à dépasser votre réserve d'énergie. Par exemple, laver la salle de bain ou aller souper avec des amis malgré la fatigue.

Le mieux, ce sont les objectifs qui demandent de respecter votre réserve d'énergie et les conseils pour la conserver.

Par exemple, prendre des pauses, arrêter une activité avant de se sentir fatigué, faire le ménage de la salle de bain sur plusieurs jours et s'asseoir pour couper les légumes du souper.

Prendre le temps de penser à votre état et d'en faire le suivi est l'une des choses les plus importantes pour mieux gérer votre fatigue et vos malaises post-effort liés à la COVID longue.

3.4.2. Horaire occupationnel — Exemple de grille remplie

Voici un exemple d'un tableau d'horaire occupationnel rempli. Prenez le temps de le regarder avant de remplir votre propre tableau.

Code de couleur :

- **Rouge** : Très énergivore
- **Jaune** : Énergivore
- **Vert** : Énergisante

Horaire occupationnel — Semaine du : **11 novembre EXEMPLE**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Fatigue	3 / 10	4 / 10	4 / 10	6 / 10	4 / 10	3 / 10	3 / 10
Stress	2 / 10	4 / 10	5 / 10	3 / 10	2 / 10	2 / 10	1 / 10
Douleur	1 / 10	2 / 10	2 / 10	2 / 10	1 / 10	2 / 10	1 / 10
AM							
7 h	Lever et routine du matin	Lever et participation routine du matin enfant	Lever et routine du matin	Lever et routine du matin	Lever et participation routine du matin enfant	Lever et routine matin	Lever et routine matin
8 h	Pause Débuter ménage salle de bain	Pause Routine du matin Pause	Pause Conduite auto	Pause Appel amie Pause	Pause Routine du matin Pause	Café sur balcon	Café sur balcon Divan avec enfants
9 h	Pause Télévision	Consulter courriels Pause	RDV médical	Plier vêtements avec musique Pause	Visite amie	Cours natation enfants	Aspirateur 1 étage

10 h	Pause Exercices au sol Pause	Couper les légumes du souper Pause	RDV médical	Navigation sur Internet et commande épicerie en ligne	Visite amie	Retour — Respirations conscientes en retrait	Longue pause Yoga avec enfants
11 h	Appel maman	Peinture à diamants	Méditation dans l'auto Conduite auto	Pause Rangement dans la maison	Pause Télévision	Marche tranquille dans quartier avec famille Pause	Devoirs enfants Pause
12 h	Diner	Diner	Pause Diner	Pause Diner	Diner	Diner	Diner
PM							
13 h	Contemplation tranquille assis sur balcon	Écouter de la musique étendu sur le divan	Sieste	Sieste	Méditation Mandala avec musique	Sieste	Sieste
14 h	Poursuivre ménage Salle de bain Longue pause	Lavage Lecture Pause	Étirements au sol 15 minutes Pause	Marche 15 minutes Pause Casse-tête	Pause Aller chercher commande en ligne et rangement	Jeux de société en famille	Marche tranquille dans quartier Pause

15 h	Lecture Pause	Exercices au sol 15 minutes Pause	Télé Couper légumes Pause	Pause Débuter souper Pause	Pause Lecture	Pause en retrait Rangement maison	Écoute balado Pause
16 h	Débuter souper Pause	Débuter souper Pause	Faire réchauffer plat préparé	Lecture Pause	Débuter souper Pause	Télé (conjoint prépare souper)	Appel maman Pause
17 h	Préparation du souper	Préparation du souper	Écouter musique Arrivée famille	Préparation du souper	Préparation du souper	Discussions en famille	Préparation souper avec conjoint
SOIRÉE							
18 h	Arrivée famille et souper	Arrivée famille et souper	Souper	Arrivée famille et souper	Arrivée famille et souper	Souper	Souper
19 h	Retrait dans ma chambre pour pause Participation routine du soir des enfants	Méditation Participation routine du soir des enfants	Retrait chambre et respirations Participation routine du soir des enfants	Méditation Participation routine du soir des enfants	Film en famille	Pause en retrait Aide pour ramasser et vaisselle	Pause en retrait Aide pour ramasser et vaisselle

20 h	Câlins enfants Lecture — Routine du coucher	Câlins enfants Lecture — Routine du coucher	Câlins enfants Bain — Routine du coucher	Câlins enfants Lecture — Routine du coucher	Film en famille Participation routine du soir enfants	Câlins et routine enfants Télé avec conjoint	Participation routine du soir enfants
21 h	Coucher	Coucher	Coucher	Coucher	Routine coucher — Coucher	Routine coucher — Coucher	Routine coucher — Coucher
22 h							
23 h							
0 h							
Activités plaisantes	Prendre un bon café en flattant mon chat	Lecture avec mon fils dans son lit	Bains avec bougies	Casse-tête	Visite agréable amie	Jeux société en famille	Yoga
Fatigue	4 /10	5 /10	8 /10	6 /10	4 /10	5 /10	5 /10
Stress	2 /10	4 /10	6 /10	3 /10	3 /10	2 /10	1 /10
Douleur	3 /10	2 /10	6 /10	2 /10	2 /10	2 /10	3 /10
Satisfaction	8 /10	6 /10	4 /10	6 /10	8 /10	9 /10	10 /10
Ce que je trouve que j'ai réussi : Avoir respecté mes pauses entre mes activités. Ce que je veux améliorer la semaine prochaine : Faire l'entretien ménager sur plusieurs jours.							

3.4.3. Horaire occupationnel — Modèle de grille

Voici des trucs pour planifier votre horaire. Le modèle de grille est à la page suivante.

- Varier le type d'activités dans une même journée et dans la semaine :
 - Énergivores et énergisantes
 - Physiques, cognitives et émotionnelles
 - Essentielles et désirées
- Planifier les activités énergivores au moment de la journée où vous avez le plus d'énergie
- Établir une routine en planifiant le même type d'activités au même moment de la journée
- Pour les activités plus longues, répartir les tâches dans la journée ou la semaine
- Utiliser un code de couleur pour classer les activités selon leur demande en énergie :
 - **Rouge** : Très énergivore
 - **Jaune** : Énergivore
 - **Vert** : Énergisante
- Planifier plus de temps que nécessaire pour faire une activité afin d'avoir une marge de manœuvre
- Planifier des pauses entre les activités et durant les activités
- Planifier au moins 1 activité désirée par jour
- Planifier une journée tranquille avant et après une journée énergivore
- Faire les activités en position assise quand c'est possible

Horaire occupationnel — Semaine du : _____

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Fatigue	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10
Stress	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10
Douleur	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10
AM							
7 h							
8 h							
9 h							
10 h							
11 h							
12 h							

PM							
13 h							
14 h							
15 h							
16 h							
17 h							

SOIRÉE							
18 h							
19 h							
20 h							
21 h							
22 h							
23 h							
0 h							

Activités plaisantes							
Fatigue	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10
Stress	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10
Douleur	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10
Satisfaction	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10
Ce que je trouve que j'ai réussi : Ce que je veux améliorer la semaine prochaine :							

3.5. Garder une marge de manœuvre

Comme nous l'avons vu avec le premier exercice pour bien connaître sa zone de confort, il est important de ne pas dépenser toute votre énergie disponible quand vous faites une activité. Vous devez garder une marge de manœuvre.

Une marge de manœuvre est une petite quantité d'énergie pour gérer les imprévus et les variations de votre niveau d'énergie.

Garder une marge de manœuvre peut aussi vous aider à prendre l'habitude de ne pas dépasser les limites de votre réserve d'énergie.

En général, on conseille d'utiliser seulement 60 % de l'énergie disponible.

Cette règle peut s'appliquer à la durée de l'activité, à son intensité ou à sa fréquence.

Prenons un exemple. Disons que le maximum que vous pouvez marcher sans sentir une augmentation importante de la fatigue ou faire de malaise post-effort est de 20 minutes par jour. Avec la règle du 60 %, vous pouvez décider de ne marcher que 12 minutes à une vitesse plus basse que votre vitesse maximale afin de garder une marge de manœuvre.

La règle de 60 % n'est qu'un exemple. Vous n'avez pas à faire de calculs précis pour vos activités. Souvenez-vous seulement de ne pas dépenser toute votre énergie. N'oubliez pas aussi d'adapter votre marge de manœuvre au fur et à mesure que votre zone de confort s'agrandira.

3.6. Augmenter les activités

Avec le temps, bien gérer votre énergie pourrait rendre vos symptômes stables ou même les réduire. Cela pourrait aussi augmenter votre niveau d'énergie, vous permettre de faire plus d'activités, donc, d'augmenter votre zone de confort.

Vous devez toutefois faire attention de ne pas aggraver vos symptômes ou faire des malaises post-effort.

Voici des conseils pour savoir quand et comment augmenter vos activités de manière sécuritaire.

Stabilité des symptômes

D'abord, c'est important d'attendre que vos symptômes soient stables depuis un certain temps.

Il faut s'assurer de la stabilité des symptômes depuis 2 à 3 semaines en ayant eu la même routine d'activités chaque jour. Cela peut varier d'une personne à une autre.

Les symptômes sont stables quand ils ne changent pas de façon importante durant une même journée. Vous devez aussi avoir une marge de manœuvre suffisante et ne pas avoir fait de malaises post-effort à la fin de la journée.

En général, le meilleur moyen pour suivre vos symptômes est d'utiliser l'horaire occupationnel comme nous vous l'avons montré plus haut.

Pour savoir si vous êtes dans une période de stabilité, regardez vos symptômes des deux ou trois dernières semaines sur votre horaire. Pendant cette période, il faut n'avoir aucune journée quantifiée à plus de 8, avoir une faible variation des symptômes entre le matin et le soir et avoir un sommeil relativement bon.

Vous pouvez alors augmenter petit à petit vos activités. Vous devez toutefois y aller lentement. Pour reprendre l'image de l'escalier, vous devez monter une marche à la fois. Sinon, vous risquez de trébucher et de redescendre les escaliers. Vous devrez alors recommencer plus bas.

Comment augmenter vos activités

Pour augmenter vos activités, il est conseillé d'y aller petit à petit, et une étape à la fois.

La **première étape** est d'augmenter la **fréquence** de l'activité, c'est-à-dire le nombre de fois que vous la faites. Vous devez toutefois garder la même durée ou une durée moins longue.

Choisissez une activité que vous réalisez déjà dans votre routine.

Par exemple, si vous marchez 10 minutes le matin, vous pouvez le faire une deuxième fois plus tard dans la journée. Votre deuxième marche doit avoir la même durée que la première ou durer moins longtemps.

Si après 2 ou 3 semaines, vos symptômes sont toujours stables et que vous n'avez pas de mal à faire cette nouvelle activité, vous pouvez passer à l'étape suivante.

La **deuxième étape** est d'augmenter l'**intensité** de l'activité.

Cela veut dire augmenter la force, la vitesse ou l'effort demandé par l'activité. Par exemple, vous pourriez marcher un peu plus vite ou marcher dans un quartier où les rues sont plus en pente ou bien aller marcher avec un ami en discutant.

Sur le plan cognitif, augmenter l'intensité pourrait vouloir dire aller dans un environnement plus bruyant avec plus de personnes. Par exemple, vous pourriez marcher dans un quartier animé ou avec des amis. On peut aussi tenter d'effectuer une activité plus complexe. Par exemple, délaissé la lecture de bandes dessinées pour un roman léger.

Encore une fois, si vos symptômes restent stables et que vous ne faites pas de malaise post-effort après 2 ou 3 semaines, vous pouvez passer à l'étape suivante.

La **troisième** et dernière **étape** est d'augmenter la **durée** de l'activité. Vous devez le faire petit à petit pour ne pas dépasser votre limite.

Par exemple, marcher 15 minutes le matin, mais continuer à ne marcher que 10 minutes l'après-midi. Après un certain temps, si tout se passe bien, vous pouvez augmenter la durée de la marche de l'après-midi pour atteindre 15 minutes.

Ces étapes ne sont que des suggestions. L'important est d'être à l'écoute de vos symptômes et de demeurer flexible, réaliste et bienveillant envers vous-même.

Essais et erreurs

Augmenter les activités se fait par des essais et des erreurs. C'est normal de se tromper. La vie est parfois difficile à prévoir et il se peut que les conseils ne fonctionnent pas toujours.

C'est plus facile d'évaluer l'effet de l'augmentation des activités si les changements sont faits dans le cadre de votre routine de tous les jours.

Si vous avez du mal à augmenter vos activités parce que vos symptômes sont trop forts ou changent trop, cela veut sans doute dire que votre horaire est trop plein. Vous avez trop d'activités ou elles ne sont pas bien gérées.

Quand cela arrive, vaut mieux descendre d'une marche. Cela veut dire enlever des activités de votre horaire ou mieux appliquer les conseils pour conserver l'énergie.

Vous pouvez aussi regarder le tableau qui indique la demande d'énergie pour différentes activités. Cela peut vous aider à choisir les activités à enlever de votre horaire ou à les adapter pour qu'elles demandent moins d'énergie.

Restez sur votre marche jusqu'à ce que vos symptômes soient stables pendant 2 ou 3 semaines. Vous pourrez alors monter lentement sur la prochaine marche.

Souvenez-vous que le temps et la constance dans l'application des stratégies sont essentiels.

3.7. Les rechutes

Les rechutes et les malaises après un effort font partie de la COVID longue.

Cela veut dire que votre zone de confort s'est réduite, comme si vous aviez descendu quelques marches dans l'escalier.

Dans les jours qui suivent un malaise après un effort, le repos devrait être privilégié. Les activités énergisantes devraient être mises en avant, tandis que celles qui demandent beaucoup d'effort devraient être évitées.

Cela peut aussi entraîner des émotions difficiles, comme de la tristesse, de la frustration ou même un sentiment de culpabilité. Cela peut également affecter votre niveau d'énergie.

Prenez le temps de reconnaître ces émotions et essayez de les apprivoiser. Faites preuve de compassion et de bienveillance envers vous-même. Voyez cette expérience comme une occasion d'apprentissage qui pourrait vous aider à éviter de reproduire ce qui a mené à cette rechute.

Par la suite, il sera possible de reprendre vos activités, mais en douceur. Évaluez votre zone de confort à ce moment-là : elle pourrait être plus petite qu'avant, comme si vous aviez descendu quelques marches supplémentaires.

Pour en savoir plus, les rechutes sont aussi abordées dans la vidéo **Bien-être et santé mentale en contexte de COVID longue**.

3.8. Conclusion sur les exercices

Nous venons de voir les 3 exercices qui aident à appliquer les conseils pour mieux gérer la fatigue et les malaises post-effort.

Ces exercices doivent être répétés chaque fois que vous montez ou que vous descendez une marche de l'escalier.

Une fois le troisième exercice terminé, c'est important de vérifier que l'ordre de priorité des activités et l'horaire vous permettent de rester dans votre zone de confort.

Avec le temps, cette zone devrait augmenter et l'effet de vos symptômes devrait diminuer.

4. Conclusion

En conclusion, il est possible d'apprendre à mieux gérer la fatigue et le malaise post-effort liés à la COVID longue.

Pour y arriver, il faut toutefois avoir une approche adaptée à la COVID longue qui vise à conserver l'énergie et à rendre les symptômes stables, tout en demeurant actif.

Il est important de rester actif sans sortir de votre zone de confort. Il est aussi important d'être à l'écoute de votre corps et de respecter votre réserve d'énergie.

Appliquer les conseils donnés dans cette vidéo, chaque jour, peut vous aider à améliorer votre qualité de vie. Avec le temps, cela pourrait aussi aider à augmenter votre zone de confort et, donc, vos capacités et votre autonomie.

Les 3 exercices présentés dans cette vidéo peuvent aussi vous aider à mieux gérer votre fatigue et vos malaises post-effort. Bien connaître votre zone de confort, classer vos activités essentielles et désirées en ordre de priorité, et planifier votre horaire sont de bons moyens pour mieux gérer votre fatigue et vos malaises post-effort.

Même si certains jours sont plus difficiles, chaque petite amélioration est un pas dans la bonne direction.

Des ressources supplémentaires sont disponibles plus bas. N'hésitez pas à les explorer par vous-mêmes.

Merci d'avoir lu ce document. N'hésitez pas à la partager avec vos proches. Prenez soin de vous

À propos des images — Crédits visuels

Les icônes et les images utilisées dans la vidéo et le document **La gestion de la fatigue et du malaise post effort en contexte de COVID longue** sont sous licence de Shutterstock.com.

5. Ressources

5.1. Sites Internet

- Site de l'association internationale [Long COVID Physio](#) – Section Pacing
- Site de Provincial Health Services Authority British Columbia [My Guide : Long COVID](#) — Anglais

5.2. Vidéos

- [Le bocal du temps : faire de la place aux priorités](#)
- [Life with a Low Battery : Living with ME/CFS](#) – Anglais

5.3. Livre

- Thibault, L. (2016). *Manger pour garder un cerveau jeune*. Les Éditions de l'Homme.

Bibliographie

Beauregard-Millaire, J. (2022). *Adapter notre pratique pour la réadaptation du syndrome post-COVID* [Document non publié].

Calder, J. (2021). Energy points charts. *Provincial Health Services Authority*. Consulté le 15.06.2026 à partir du site <https://lrcovh.prod.acquia-sites.com/sites/default/files/2024-02/Energy%20EnvelopeENG.pdf>

Calgary Brain Injury Program, A. H. S. (2024). *Pacing and energy conservation*. Alberta : Government of Alberta. Consulté le 15.06.2026 à partir du site <https://myhealth.alberta.ca/Learning/early-concussion/pacing-and-energy-conservation>

Cantin, J.-F., Ouellet, C., Turcotte, N., Lessard, J., Potvin, I., Boutin, N., & Duchesneau, G. (2014). *Le guide de l'énergie*. Institut de réadaptation en déficience physique de Québec (IRDPQ). Consulté le 15.06.2026 à partir du site <https://www.cassetete22.com/wp-content/uploads/2017/06/Guide-de-l-%C3%A9nergie-Guide-de-l'intervenant-Par-l-%E2%80%99-IRDPQ-Quebec.pdf>

Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Ouest (CISSMO). (2024). *Retrouver l'équilibre un pas à la fois : atelier de gestion de la fatigue et du malaise post-effort* [Formation destinée aux patients]. Québec, Canada.

Greenhalgh, T., Sivan, M., Delaney, B., Evans, R., & Milne, R. (2022). *Long COVID — an update for primary care*. *BMJ*, 378, e072117. Consulté le 15.06.2026 à partir du site <https://doi.org/10.1136/bmj-2022-072117>

Larivière, N. (2023). *Vivez bien votre vie : Une vision ergothérapique de la promotion de la santé par l'activité signifiante* [Formation]. Université de Montréal, École de réadaptation, Faculté de médecine.

Provincial Health Services Authority (PHSA) British Columbia. *MyGuide: Long COVID*. Consulté le 15.06.2026 à partir du site <https://www.longcovidguide.ca/>

Ouellet, M. C., Beaulieu-Bonneau, S., Savard, J., & Morin, C. (2015). *Insomnie et fatigue après un traumatisme craniocérébral : Manuel d'évaluation et d'intervention*. Québec, Canada : Centre interdisciplinaire de recherche en réadaptation et intégration sociale (CIRRIIS).

Royal College of Occupational Therapists. (2020). *How to conserve your energy: Practical advice for people during and after having COVID-19*. Consulté le 15.06.2026 à partir du site <https://www.rcot.co.uk/conserving-energy>

Royal College of Occupational Therapists. (2023). *How to manage your energy levels: Practical advice for people recovering from illness or managing long-term health conditions*. Consulté le 15.06.2026 à partir du site <https://www.bradfordhospitals.nhs.uk/wp-content/uploads/2024/03/how-to-manage-your-energy-levels-RCOT.pdf>

Services de réadaptation CO-VIE. (2023). *Atelier : Gérer la fatigue et le malaise post-effort* [Formation destinée aux patients].

Thibault, R. (2020). *Les prérequis à la résilience* [Webinaire]. CAOT-ACE. Consulté le 15.06.2026 à partir du site

<https://vimeo.com/658643229/f5b986f4d1?share=copy&fl=cl&fe=ci>

World Physiotherapy (2021). *World Physiotherapy response to COVID-19 briefing paper 9: Safe rehabilitation approaches for people living with long COVID: Physical activity and exercise*. World Physiotherapy. Consulté le 15.06.2026 à partir du site

<https://world.physio/sites/default/files/2021-06/Briefing-Paper-9-Long-Covid-FINAL.pdf>

