

Le baromètre de la fatigue : reconnaître les signes

Outil à l'intention des intervenant·e·s



Les **personnes proches aidantes** (PPA) s'exposent à vivre des **périodes de fatigue**. La fatigue se manifeste par des signes variés, souvent différents d'un individu à l'autre. Ils peuvent être liés à la santé physique et mentale, aux comportements et aux émotions, etc.

Le **baromètre de la fatigue** est un **outil visuel** pour aider les intervenant·e·s et les PPA elles-mêmes à identifier et à reconnaître les principaux signaux d'alarme.

Cet outil peut favoriser une **prise de conscience** chez la PPA et l'aider à la mise en place de stratégies de prévention pour éviter que la fatigue ne se transforme en **épuisement**.

1

Signes de fatigue

Cette section présente **une liste de questions** pouvant aider à cerner les signes de la fatigue chez la PPA. Une **échelle de gradation** est proposée pour déterminer si chaque énoncé s'applique « presque jamais », « parfois », « souvent », ou encore « la plupart du temps ».

Un **code de couleurs**, du vert au rouge, est aussi proposé pour mieux illustrer les niveaux de risque.

2

Ressources

Cette section présente les références consultées pour créer cet outil, ainsi que des ressources supplémentaires pour aller plus loin.

1

Signes de fatigue

Les questions ci-dessous peuvent aider les intervenant·e·s à **identifier les signes de fatigue chez les PPA** ainsi qu'à mettre en place des stratégies pour prévenir et gérer la fatigue. Plus le nombre de crochets dans les colonnes « souvent » et « la plupart du temps » est élevé, plus le risque d'épuisement est grand. À noter que la gradation est présentée à titre indicatif et que le jugement clinique de l'intervenant·e prévaut. Aussi, il peut être opportun de référer la PPA à son médecin, à un·e professionnel·le de la santé et/ou à un·e intervenant·e psychosocial·e.

| Question | Presque jamais | Parfois | Souvent | La plupart du temps |
|--|----------------|---------|---------|---------------------|
| Santé | | | | |
| 1. Avez-vous de la difficulté à vous endormir? | | | | |
| 2. Vous réveillez-vous souvent la nuit? | | | | |
| 3. En vous levant le matin, vous sentez-vous fatigué·e, en manque d'énergie pour faire vos journées? | | | | |
| 4. Avez-vous des pertes d'appétit? | | | | |
| 5. Mangez-vous en trop grandes quantités avec l'impression de perdre le contrôle? | | | | |
| 6. À quelle fréquence êtes-vous indisposé·e ou malade (grippe, rhume, mal de tête, etc.)? | | | | |

(suite de la page précédente)

| Question | Presque jamais | Parfois | Souvent | La plupart du temps |
|---|----------------|---------|---------|---------------------|
| Humeur et émotions | | | | |
| 7. Malgré tout ce que vous faites, ressentez-vous une culpabilité de ne pas en faire assez? | | | | |
| 8. Vous arrive-t-il de vous sentir impuissant·e dans votre rôle? | | | | |
| 9. Vous arrive-t-il de pleurer pour un rien? | | | | |
| 10. Vous arrive-t-il de vous sentir irritable et impatient·e? | | | | |
| 11. Vous arrive-t-il de vous sentir triste et découragé·e? | | | | |
| 12. Ressentez-vous de l'anxiété face à l'état de votre proche? | | | | |
| 13. Vous arrive-t-il d'avoir envie de tout abandonner? | | | | |
| Comportements | | | | |
| 14. Avez-vous du mal à vous concentrer? | | | | |
| 15. Avez-vous tendance à oublier des choses simples et connues? | | | | |

(suite de la page précédente)

| Question | Presque jamais | Parfois | Souvent | La plupart du temps |
|--|----------------|---------|---------|---------------------|
| Équilibre et vie sociale | | | | |
| 16. Vous empêchez-vous de faire des activités (sportives, culturelles, etc.) en raison de votre rôle de PPA? | | | | |
| 17. Vos contacts sociaux (téléphoniques ou en présence) se limitent-ils à la personne dont vous prenez soin? | | | | |
| 18. Avez-vous tendance à faire passer les autres avant vous? | | | | |



Auto-évaluation par la PPA de son niveau d'énergie

« Si vous aviez à placer votre niveau d'énergie sur une échelle de 0 à 10, où vous situeriez-vous? »



Notes et commentaires :



Il est conseillé d'utiliser cet outil en complémentarité avec d'autres outils, notamment **L'exploration du contexte de la personne proche aidante** et **Les facteurs de risque et de protection en proche aidance.**

Références

- [Prendre soin de moi tout en prenant soin de l'autre: Guide d'accompagnement à l'intention de personnes aidantes](#)
- [Guide de survie des proches aidants. Conseils pratiques pour soutenir sans s'épuiser](#)



Boîte à outils

La **boîte à outils** (développée par l'Appui dans le cadre du projet des Pratiques gagnantes) rassemble de nombreuses ressources pour les intervenant·e·s et les gestionnaires sur l'évaluation des besoins des personnes proches aidantes, l'exploration du contexte, la cartographie de soutien, le baromètre de la fatigue, les facteurs de risque et de protection...et plus encore!



[Accéder à la boîte à outils](#)

Site Web des pratiques gagnantes

Un **nouveau site Web** présente des **pratiques gagnantes** sur les services de **soutien psychosocial**, de **répit** et d'**info-formation**.

En plus de ces dimensions, le site Web explore des thématiques telles que la **post-aidance**, le soutien spécifique aux **hommes proches aidants** et l'utilisation du **numérique** dans les organisations.



[Visiter le site Web](#)