

# LE TROUBLE DE LA FATIGUE OU FATIGABILITÉ



## Caractéristiques

En général, les troubles de la fatigue surviennent à la suite d'une blessure au cerveau (traumatisme crânien, accident vasculaire cérébral, etc.), d'une maladie (fibromyalgie, sclérose en plaques, cancer, etc.) ou d'autres traumatismes (psychologique, intervention chirurgicale, infection virale, etc.). Plusieurs personnes ayant des limitations vivent avec une fatigabilité plus grande que la moyenne.

La fatigue constitue un symptôme couramment observé chez les personnes ayant une déficience motrice. C'est une fatigue persistante, souvent associée à un manque de sommeil profond.

Un des problèmes décrits par les personnes fatigables est l'invisibilité de ce handicap. Il ne se voit pas, mais reste néanmoins gênant et demande des adaptations dans la vie courante.



## Manifestations possibles

Les troubles de la fatigue peuvent s'accompagner de douleurs aux muscles et aux articulations dans toutes les parties du corps.

Les maux de tête, troubles du sommeil, troubles de l'humeur et troubles sensoriels sont souvent vécus par les personnes fatigables. Au-delà de la fatigue physique, il y a la fatigue cognitive qui amène des troubles de la mémoire, de l'attention, de la concentration ainsi que des difficultés de planification et d'organisation. À la suite d'un effort plus ou moins important de concentration, la fatigue cognitive peut se manifester et engendrer des effets nuisibles.

La fatigue peut empêcher les personnes d'assumer leurs responsabilités familiales et professionnelles. Plusieurs facteurs peuvent aggraver la fatigue : la chaleur de l'été, le froid de l'hiver, le stress, le surmenage, les efforts mentaux dépassant les capacités de la personne, etc. Il faut donc penser à avoir un bon contrôle de la température intérieure et limiter les situations stressantes ou non adaptées aux capacités de la personne.



# Les 3 dimensions de l'accueil



## Dimension ATTITUDE

- Utiliser des mots simples.
- Faire des rappels des rendez-vous.
- Démontrer de la flexibilité et proposer un rendez-vous à l'heure qui convient le mieux à la personne.
- Respecter l'heure de début et de fin de l'activité.
- S'assurer que la durée de l'activité est raisonnable et adaptée aux capacités des personnes.
- Prévoir des pauses lors d'une activité.
- Offrir à la personne de l'accompagner vers sa destination, si c'est possible pour vous.



## Dimension COMMUNICATION

- Assurer l'accès aux documents et aux services.
- Demander les besoins particuliers des personnes lors de leur inscription à un événement ou une activité.



## Dimension SITE

- Installer des places assises pour se reposer ou un local de détente.
- Choisir un local près des services et au même étage que ceux-ci.
- Vérifier le fonctionnement des portes automatiques.
- Installer un système de chauffage et de climatisation efficace.
- Afficher une signalisation claire (flèches et mots simples) et visible pour s'orienter facilement et éviter des pas inutiles !
- Proposer un système visuel et sonore pour informer l'ordre de passage dans la file d'attente et l'appel des personnes. Afficher et expliquer clairement le fonctionnement de l'attente.
- Éviter les multiples déplacements dans le cadre d'une même activité.

Réalisé par le



en collaboration avec

