

# Gestion de l'énergie



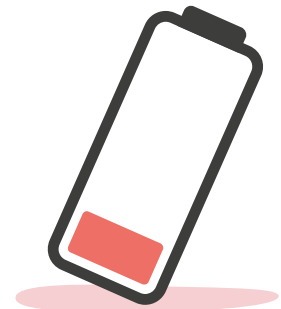
**Le savais-tu ?** La quantité d'énergie disponible pour accomplir tes activités quotidiennes varie d'une personne à l'autre et peut changer d'un jour à l'autre.

Puisque la COVID longue peut entraîner une baisse d'énergie, il est essentiel d'adapter tes activités en fonction de ton niveau d'énergie disponible. Comme une batterie, tu dois conserver assez d'énergie pour réaliser toutes tes activités de la journée, en priorisant celles qui sont les plus importantes pour toi.

Un bon équilibre entre **le sommeil, l'alimentation, les activités scolaires, les loisirs et les périodes de repos** favorise le rétablissement.

## Pourquoi gérer ton énergie ?

- Pour limiter les impacts d'une mauvaise gestion de l'énergie sur tes activités quotidiennes.
- Pour permettre de stabiliser les symptômes de la COVID-19.
- Pour éviter la persistance des symptômes dans le temps.



## Quoi faire ?

Il existe plusieurs astuces pour t'aider à bien gérer ton énergie au cours de la journée :

- Adopter de bonnes habitudes de sommeil.
- Prendre des pauses régulièrement avant d'en ressentir le besoin, pendant et entre chacune de tes activités (comme des courtes siestes ou des pauses sensorielles).
  - › Il est recommandé de prendre plusieurs micropauses durant la journée, c'est-à-dire : loin d'un écran, en position assise, effectuer des respirations abdominales.
- Au cours de la journée, alterner les activités cognitives, les activités physiques et les activités plus calmes.
- Demander de l'aide pour réaliser les activités plus difficiles.
- Faire tes tâches en position assise lorsque possible.
- Diviser tes activités en plus petites tâches et les répartir dans la journée ou la semaine.
- Inclure dans chaque journée des activités plaisantes qui te donnent de l'énergie.

## Qu'est-ce qui affecte ton énergie ?

Plusieurs facteurs peuvent avoir un impact sur ton niveau d'énergie. Il est important de savoir les reconnaître pour en tenir compte dans la planification de tes activités.

- **Les émotions fortes :** les activités ou les événements qui te font ressentir de grandes émotions, qu'elles soient positives ou négatives, peuvent influencer ton énergie à la baisse.
  - › Par exemple : un conflit, un examen, etc.
- **L'environnement :** des éléments comme la température, le bruit, la lumière ou les odeurs peuvent aussi affecter ton énergie.
- **La nouveauté :** toute nouvelle activité qui n'est pas pratiquée de façon régulière est considérée plus énergivore. Il est recommandé de débiter une nouvelle activité à une plus faible intensité, puis d'augmenter progressivement la durée, le nombre de répétitions ou la distance une nouvelle activité.
- **Le niveau d'activation,** soit l'ensemble des activités réalisées au cours de la journée (se lever, prendre une douche, s'habiller, ainsi que des activités physiques comme prendre une marche) nécessite une dépense d'énergie.
  - › L'augmentation du niveau d'activation doit être graduelle. Quand la réalisation d'une activité devient facile (après 5 à 7 jours), tu peux augmenter progressivement ton niveau d'activation, par exemple en ajoutant une activité dans ta journée ou en augmentant la durée ou l'intensité d'une activité.

**Rappelle-toi :** une exposition graduelle à la nouveauté, une routine stable, une organisation et une planification adéquates de tes journées te permettront de mieux gérer ton énergie.