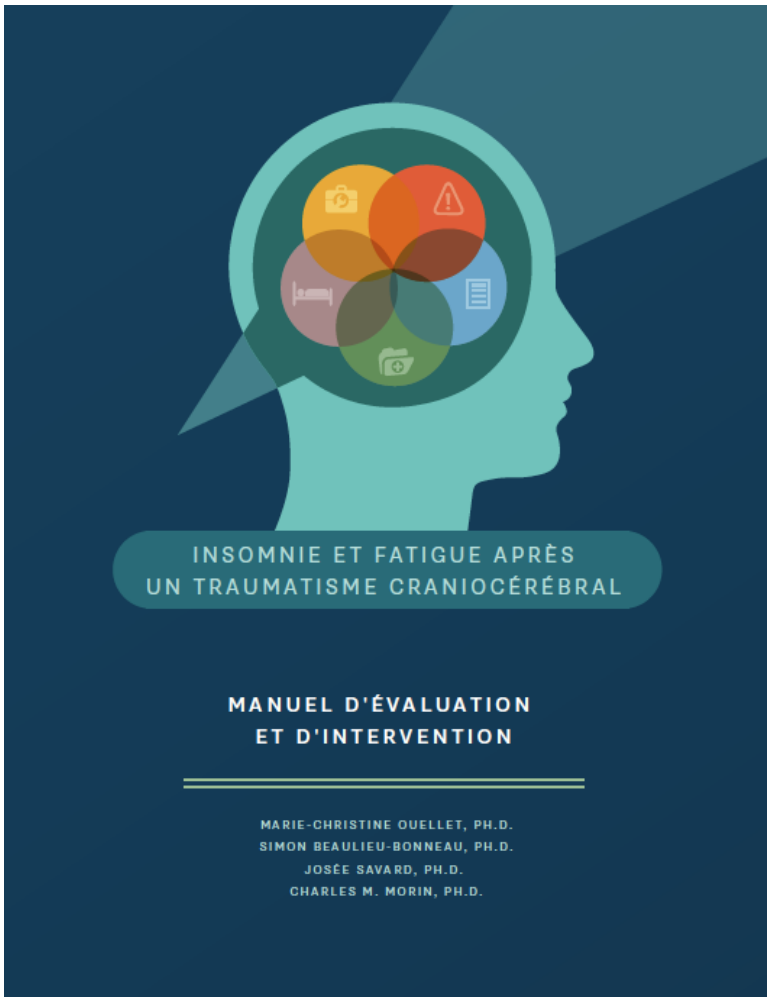
Le contenu de ce document a été présenté lors de l'atelier **La fatigue après un TCC: Mieux la comprendre pour mieux la gérer,** offert le 17 septembre 2025 dans le cadre du colloque **Rassembler nos esprits** de Connexion>TCC.QC. L'atelier a été offert par Simon Beaulieu-Bonneau (professeur agrégé, École de psychologie, Université Laval) et Guylaine Duchesneau (psychologue/neuropsychologue, Institut de réadaptation en déficience physique de Québec, CIUSSS de la Capitale-Nationale). Merci à tous les participants!

Le contenu est tiré des fiches destinées aux personnes avec un traumatisme craniocérébral (TCC) du **Manuel d'évaluation et d'intervention pour l'insomnie et la fatigue après un traumatisme craniocérébral,** disponible gratuitement à l'adresse suivante:

https://www.cirris.ulaval.ca/produits/insomnie-et-fatigue-apres-un-traumatisme-craniocerebral-manuel-devaluation-et-dintervention/



Ouellet, M.-C. Beaulieu-Bonneau, S., Savard, J., & Morin, C. M. (2015). Insomnie et fatigue après un traumatisme craniocérébral: Manuel d'évaluation et d'intervention. Cirris: Québec, QC, Canada.

Contact: Simon Beaulieu-Bonneau, professeur agrégé, École de psychologie, Université Laval
simon.beaulieu-bonneau@psy.ulaval.ca; 418-656-2131 poste 411424

La fatigue après un TCC

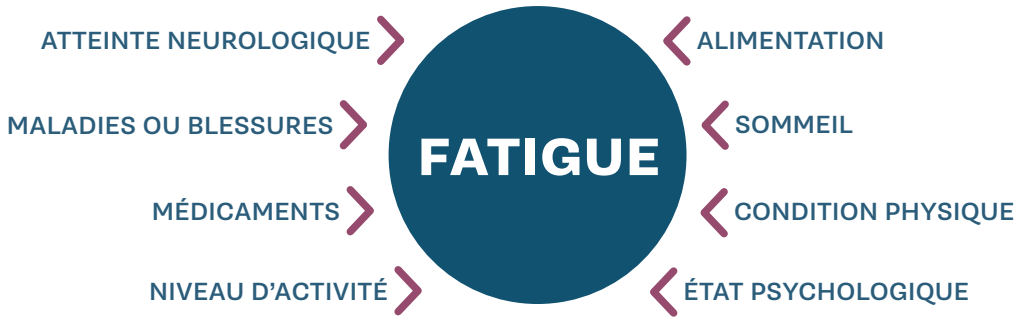
- La majorité des gens rapportent des problèmes de fatigue ou de manque d'énergie à la suite d'un traumatisme craniocérébral (TCC).
- La fatigue est souvent présente de façon quotidienne, parfois sans que rien ne la provoque, et il n'est pas rare qu'elle perdure pendant plusieurs semaines ou plusieurs mois.
- La fatigue est une expérience subjective difficile à définir et à mesurer.

FATIGUE PHYSIQUE
Difficulté à soutenir une activité physique

FATIGUE MENTALE
Difficulté à soutenir une activité mentale

La fatigue se distingue aussi de la somnolence. La somnolence est un état physiologique involontaire se situant à la frontière entre l'éveil et le sommeil qui se traduit par une incapacité à demeurer éveillé et alerte pendant la journée. Il est donc possible de se sentir fatigué sans être somnolent, c'est-à-dire sans que notre corps ou notre cerveau soit dans un état proche du sommeil.

Si vous éprouvez de la fatigue, il est important de ne pas l'attribuer uniquement à votre blessure à la tête, et ainsi penser qu'il n'y a rien à faire pour y remédier. D'autres facteurs entrent en jeu, et il est possible d'agir sur plusieurs d'entre eux par des changements sur le plan des habitudes de vie, des comportements et des façons de penser :



Baromètre de fatigue

Ce baromètre est un outil visuel pour aider à bien évaluer le niveau de fatigue en cours de tâche ou d'activité. Il peut aussi faciliter la cotation du niveau de fatigue sur l'agenda de l'énergie. Il contient également des conseils généraux pour éviter que le niveau de fatigue augmente davantage.

1 **Je me sens reposé(e)**
Je fonctionne bien

2 **Je sens une fatigue légère qui a peu d'effet sur mes activités.**
Je dois ralentir le rythme pour pouvoir continuer mon activité : alterner avec d'autres tâches ou prévoir une pause.

3 **Je sens une fatigue modérée**
Je dois modifier mes activités : prendre une pause, changer d'activité pour une autre moins exigeante, diviser l'activité en étapes, réviser mes attentes.



4 **Je sens une fatigue importante**
Je dois me reposer ou changer d'activité.



5 **Je me sens épuisé(e)**
Je ne fonctionne plus
Je demande de l'aide. Je m'arrête.

Adapté du Guide de l'énergie, *Institut de réadaptation en déficience physique de Québec (2014).*

De bonnes habitudes de vie liées à la santé pour mieux gérer la fatigue

AFIN DE MIEUX GÉRER VOTRE FATIGUE, IL EST IMPORTANT DE MAINTENIR DE BONNES HABITUDES DE VIE QUI AUGMENTENT LE NIVEAU D'ÉNERGIE.

HYDRATATION	→	Il est important de boire de l'eau régulièrement. L'hydratation influence de façon importante les capacités physiques et mentales.
ALIMENTATION	→	Une alimentation équilibrée et régulière est nécessaire pour vous procurer de l'énergie. Au besoin, consultez le *Guide alimentaire canadien* ou prenez rendez-vous avec un professionnel qui pourra vous aider (ex. : nutritionniste, diététiste).
LOISIRS	→	Les loisirs permettent de se divertir, mais aussi d'augmenter son niveau d'énergie par l'accomplissement d'activités plaisantes et satisfaisantes. Tentez de trouver du temps pour des loisirs. Si vous avez dû abandonner certains loisirs, voyez comment vous pouvez les adapter pour pouvoir à nouveau en tirer plaisir, ou encore essayez-en de nouveaux.
SOMMEIL	→	Un sommeil de bonne qualité et en quantité suffisante contribue à avoir un bon niveau d'énergie pendant la journée. Conservez un horaire de sommeil régulier, ne passez pas trop de temps au lit, même si ce n'est que pour vous reposer, établissez une routine avant le coucher afin de vous préparer au sommeil et réservez au moins une heure avant le coucher pour vous détendre et relaxer.
ACTIVITÉ PHYSIQUE	→	L'exercice est l'une des meilleures façons de renouveler votre énergie. Choisissez les activités physiques qui sont appropriées pour vous et que vous aimez pratiquer, que ce soit du sport, de l'entrainement ou de la marche. Prévoyez des moments réguliers dans votre semaine pour pratiquer ces activités physiques.
POSTURE	→	De mauvaises postures (ex. : être en position trop penchée ou recroquevillée) peuvent vous mener à dépenser inutilement de l'énergie. Portez attention à votre posture et à l'équipement que vous utilisez (ex. : chaise), surtout lors d'activités assises (ex. : travail à l'ordinateur, lecture).
STRESS	→	Le stress contribue à la fatigue. Soyez à l'affut de vos propres manifestations de stress. Évacuez le stress par l'activité physique, les loisirs, les activités sociales. Discutez de vos préoccupations avec des personnes en qui vous avez confiance. Apprenez et appliquez régulièrement une technique de respiration ou de relaxation, ou encore écoutez de la musique pour vous distraire.

Savoir reconnaitre les signes de fatigue

La fatigue peut se manifester par des signes différents d'un individu à l'autre, et même d'un moment à l'autre pour un même individu. Les signes de fatigue peuvent être liés au fonctionnement physique, aux comportements et aux émotions, ou encore au fonctionnement mental. Il peut parfois être difficile de remarquer quels sont vos propres signes de fatigue. Avec l'aide du tableau suivant, marquez les signes qui sont des indicateurs de votre fatigue. Si vous le souhaitez, demandez à un proche de vous aider à les reconnaitre.

SIGNES LIÉS AU FONCTIONNEMENT PHYSIQUE	SIGNES LIÉS AUX ÉMOTIONS ET AUX COMPORTEMENTS	SIGNES LIÉS AU FONCTIONNEMENT MENTAL
◯ Sensation de lourdeur	◯ Irritabilité	◯ Difficulté à maintenir un effort mental soutenu
◯ Diminution de force, d'endurance ou d'équilibre	◯ Impatience	◯ Difficulté à suivre une conversation
◯ Douleur	◯ Impulsivité	◯ Difficulté à faire plusieurs choses en même temps
◯ Maux de tête	◯ Réactions inappropriées	◯ Manque d'attention ou de concentration
◯ Bâillements	◯ Agressivité	◯ Erreurs
◯ Somnolence	◯ Passivité	◯ Difficulté à comprendre ou à trouver une solution à un problème
◯ Regard fixe	◯ Euphorie	◯ Ralentissement de la pensée
◯ Visage moins expressif	◯ Symptômes d'anxiété : sensation d'étouffement, préoccupations excessives	
◯ Visage rouge	◯ Humeur déprimée ou triste	
◯ Yeux rouges, cernés	◯ Diminution ou perte d'intérêt, de plaisir	
◯ Changement de posture	◯ Culpabilité, dévalorisation	
◯ Ralentissement des gestes ou de la démarche		
◯ Besoin de bouger		
◯ Étourdissements		

NOTES : _____

_____

_____

Les siestes et les périodes de repos : quelques recommandations sur les siestes

- Il n'y a rien de néfaste en soi dans le fait de faire des siestes : une courte sieste peut avoir un effet revigorant et améliorer l'attention et la vigilance ;
- Cependant, les siestes peuvent parfois être nuisibles au sommeil nocturne : elles dérangent le cycle d'éveil-sommeil et peuvent perturber le sommeil de la nuit suivante en retardant l'endormissement ;
- Afin de diminuer l'effet négatif des siestes sur le sommeil, il est généralement recommandé de limiter, ou même d'éviter les siestes dans la journée ;
- Si le fait de faire une sieste est essentiel à votre fonctionnement ou confort physique, n'abandonnez pas cette pratique. Toutefois, pour limiter les effets nuisibles des siestes sur votre sommeil de nuit, portez attention aux recommandations suivantes.

MOMENT DE LA SIESTE	→ Le meilleur moment pour faire une sieste varie d'une personne à l'autre, mais le début de l'après-midi est une période propice à un endormissement rapide ; → Les siestes après 15 h devraient être évitées puisqu'elles empiètent sur le sommeil de la nuit suivante, entre autres sur le plan du sommeil profond.
DURÉE DE LA SIESTE	→ Les siestes de courte durée (15 à 45 minutes) sont plus efficaces que les siestes trop longues. Après une courte sieste, le niveau d'éveil et les capacités d'attention reviennent rapidement à la normale; → Lorsqu'une sieste excède une heure, il est plus probable que ce soit plus difficile de se réveiller et plus long avant de redevenir alerte et fonctionnel; → Lorsque vous faites une sieste, si vous n'arrivez pas à vous endormir en 15 à 20 minutes, levez-vous et reprenez vos activités.
ENDROIT DE LA SIESTE	→ Les siestes devraient être faites dans le même environnement que le sommeil de la nuit, soit dans votre lit.
LES SUBSTITUTS À LA SIESTE	→ Concernant les périodes de repos sans dormir, il est suggéré d'éviter les longues périodes d'inactivité. Il est préférable d'alterner les périodes d'activité avec les périodes de repos. Celles-ci peuvent être planifiées d'avance ou ajustées selon le niveau de fatigue et de somnolence ressenti en cours de journée ; → Trouvez d'autres façons pour composer avec la somnolence ou la fatigue dans la journée : écouter de la musique, pratiquer un exercice physique, marcher à l'extérieur, faire des activités plaisantes ou sociales.

Les siestes et les périodes de repos : planifier les périodes de repos

Se reposer ne signifie pas nécessairement d'aller s'étendre ou dormir. Il y a différentes façons de se reposer, et d'augmenter son niveau d'énergie. Tout dépend de l'activité qui est effectuée.

- S'étendre sur un divan sans dormir (lecture, relaxation) ;
- S'assoir (ex. : pendant une activité qui nécessite de rester debout longtemps) ;
- Prendre une collation santé (ex. : fruits, boisson chaude) ;
- Prendre l'air dehors ;
- Aller marcher ;
- Faire une activité relaxante (ex. : prendre un bain, lire un bon livre ou une revue, regarder la télévision, écouter de la musique) ;
- Faire une activité plaisante (ex. : voir ou appeler des parents ou des amis, faire une promenade dans un endroit que l'on aime, sortir au café, au restaurant, au cinéma).

ACTIVITÉS POUR SE REPOSER OU SE DONNER DE L'ÉNERGIE	PLANIFICATION (MOMENT DE LA JOURNÉE, FRÉQUENCE, CIRCONSTANCES POUR UTILISER CETTE ACTIVITÉ DE REPOS)
→	
→	
→	
→	

Adapter les activités pour minimiser la fatigue

Simplifier les activités

- Au lieu de planifier une tâche trop longue ou trop exigeante (ex. : faire un repas avec plusieurs services), planifiez plutôt une tâche plus simple, réalisable en fonction du temps et de l'énergie dont vous disposez (ex. : faire un plat principal seulement).

Diviser les activités en étape

- Pour mieux gérer son énergie lors d'une tâche plus fatigante, une bonne stratégie est de diviser la tâche en étapes.
- Assurez-vous que chaque étape n'est pas épuisante en soi. Il vous faudra peut-être faire l'expérience de ces activités quelques fois afin de déterminer le niveau de fatigue ressentie après chaque étape, et donc de trouver comment diviser l'activité en étapes idéales. L'idéal est de ne pas attendre que vous ressentiez de la fatigue avant de vous arrêter ou de changer d'activité, mais plutôt de vous arrêter avant même de ressentir des signes de fatigue.
- Vous pouvez diviser la tâche en étapes logiques ou en blocs de temps limités, ou encore combiner ces deux façons de faire. Voici des exemples :

DIVISER EN ÉTAPES LOGIQUES
Tâche : préparer un repas
1. Sortir tout le matériel nécessaire (5 min) 2. Laver et préparer les légumes (10 min) 3. Faire cuire les légumes et les mettre de côté pour plus tard (10 min) 4. Préparer la viande (5 min) 5. Faire cuire la viande (10 min)

DIVISER EN BLOCS DE TEMPS LIMITÉS
Tâche : étudier pour un examen
1. Étudier 10 minutes 2. Étudier 15 minutes 3. Étudier 10 minutes (Prévoir des pauses entre les étapes d'étude.)

Planifier des pauses

- Planifiez des pauses pendant la réalisation d'une activité, entre les étapes d'une activité et entre les activités ;
- N'attendez pas d'être épuisé avant de prendre une pause : planifiez les pauses **avant d'être épuisé ;**
- Identifiez des façons de vous reposer par une activité tranquille et/ou agréable : écouter de la musique, méditer / se concentrer sur sa respiration, fermer les yeux un instant tout en restant assis, faire une courte promenade, parler avec quelqu'un, etc.

Alterner les activités

- Si vous faites une activité exigeante sur le plan mental ou physique, évitez de passer trop de temps consécutif sur cette tâche ;
- Alternez plutôt l'activité exigeante avec une activité moins exigeante, plus agréable, ou qui change le rythme ou vous change les idées ;

Voici des exemples d'alternance d'activités :

Exemple : activité exigeante sur le plan mental (travail sur les papiers d'impôt).

ACTIVITÉ EXIGEANTE	ACTIVITÉS MOINS EXIGEANTES/ PLUS AGRÉABLES
→ 15 minutes : travail sur mes papiers d'impôt	
	→ 5 minutes : plier le linge
→ 15 minutes : travail sur mes papiers d'impôt	
	→ 5 minutes : ranger la cuisine
→ 10 minutes : travail sur mes papiers d'impôt	
	→ PAUSE, 15 minutes : faire une promenade

Exemple : activité exigeante sur le plan physique (faire le ménage de la maison)

ACTIVITÉ EXIGEANTE	ACTIVITÉS MOINS EXIGEANTES/ PLUS AGRÉABLES
→ 10 minutes : ménage	
	→ 5 minutes : lire mon courrier
→ 10 minutes : ménage	
	→ 5 minutes : lire mes courriels
→ 10 minutes : ménage	
	→ PAUSE, 10 minutes : écouter de la musique

Diviser les activités en étapes



Utilisez les tableaux suivants pour diviser une activité ou une tâche en étapes logiques ou en blocs de temps. **Au besoin, planifiez des pauses entre les étapes.**

ACTIVITÉ OU TÂCHE	→
ÉTAPE 1	→
ÉTAPE 2	→
ÉTAPE 3	→
ÉTAPE 4	→
	→
	→

ACTIVITÉ OU TÂCHE	→
ÉTAPE 1	→
ÉTAPE 2	→
ÉTAPE 3	→
ÉTAPE 4	→
	→
	→

Alterner les activités

Utilisez les tableaux suivants pour alterner une activité exigeante sur le plan mental ou physique avec une activité moins exigeante, plus agréable ou qui change le rythme (ex. : si vous faites une tâche exigeante mentalement, alternez avec une tâche physique, et vice-versa).

ACTIVITÉ EXIGEANTE	ACTIVITÉS MOINS EXIGEANTES/ PLUS AGRÉABLES
→ Nombre de minutes : _____ → Activité : _____	
	→ Nombre de minutes : _____ → Activité : _____
→ Nombre de minutes : _____ → Activité : _____	
	→ Nombre de minutes : _____ → Activité : _____
→ Nombre de minutes : _____ → Activité : _____	
	→ PAUSE, Nombre de minutes : _____ → Activité : _____

ACTIVITÉ EXIGEANTE	ACTIVITÉS MOINS EXIGEANTES/ PLUS AGRÉABLES
→ Nombre de minutes : _____ → Activité : _____	
	→ Nombre de minutes : _____ → Activité : _____
→ Nombre de minutes : _____ → Activité : _____	
	→ Nombre de minutes : _____ → Activité : _____
→ Nombre de minutes : _____ → Activité : _____	
	→ PAUSE, Nombre de minutes : _____ → Activité : _____