



COV-COG

MODULE 1 – LA FATIGUE

VIDEO 4. FATIGUE AU TRAVAIL

RÉALISÉE PAR :

CABELLO Carmen (ULiège)

CHARONITIS Maëlle (ULiège)

COLLETTE Fabienne (ULiège)

DELRUE Gaël (CHU Liège)

DEMOULIN Valentine (CHU Liège)

GUILLEMIN Camille (ULiège)

REQUIER Florence (ULiège)

REYT Mathilde (ULiège)

WILLEMS Sylvie (ULiège)



La fatigue peut se manifester de façon plus importante au travail suite aux demandes qui sont omniprésentes. Par conséquent, il est très important de surveiller cela afin de ne pas se laisser surmener. C'est pour cette raison que nous allons vous présenter différentes stratégies qui peuvent être mises en place au quotidien.

Tout d'abord, il est important de prendre des micro-pauses durant le travail. Faites une petite pause pour aller aux toilettes, boire un verre d'eau, vous étirer ... Ces micro-coupures vous seront bénéfiques. Ces pauses peuvent également devenir plus fréquentes ou plus longues lorsque nous sentons une baisse d'énergie (par exemple, cela peut se produire au fur et à mesure que la journée passe, ou à moment bien particulier, tel que le début d'après-midi). Durant ces pauses, il est important de quitter les écrans des yeux pour regarder dehors ou au loin. De plus, il peut être utile de se lever de sa chaise pour se dégourdir les jambes voire s'étirer et de prendre l'air pour s'oxygéner.

Lors du travail, il est parfois plus facile de se concentrer sur une chose à la fois et d'éviter toute autre distraction (par exemple, en désactivant les notifications de son téléphone ou de son ordinateur). Il est également important d'installer un certain confort : être bien installé, mettre un filtre à lumière bleue sur son écran...

Lorsque le travail comporte des horaires flexibles, il est intéressant d'évaluer le niveau de fatigue que chacune de nos tâches peut engendrer et, par la suite, d'organiser son horaire de travail en fonction. Cela peut être mis en place par rapport au rythme de la journée : c'est-à-dire mettre des tâches plus compliquées quand on est plus alerte et des tâches plus faciles quand on sent qu'on commence à fatiguer. Cela peut également être mis en place sur une période de temps plus longue comme par exemple sur une semaine : essayer de rester dans sa zone de confort la plupart du temps pour qu'au moment où une tâche demande plus d'énergie, on sache y répondre efficacement sans être à plat.

Rester dans votre zone de confort vous permettra de ne pas puiser dans votre réserve d'énergie. Pour cette raison, il est important de ne pas reporter une pause lorsque vous ressentez le besoin de la faire. Vous avez parfois la tentation de finir rapidement ce que vous faites et de vous reposer après. Cependant ceci est à éviter puisqu'il vous faudra plus de temps après pour récupérer si vous allez dans votre réserve que si vous faites la pause au moment où vous identifiez les premiers signes de fatigue mentale.