



COV-COG

MODULE 1 – LA FATIGUE

VIDEO 5. ORGANISER SON AGENDA

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)



Aller chercher les enfants à l'école, faire les courses, faire le ménage, préparer à manger, il y a tant d'activités dans notre vie quotidienne qui nous demandent de l'énergie. Par moment, on peut se sentir perdus face à ces tâches qui s'accumulent et les ressentir comme une charge.

Il est important de bien s'organiser et de se fixer des objectifs réalistes afin de réduire fatigue et anxiété. C'est-à-dire, ne pas surcharger sa semaine, rester dans sa zone de confort pour que, en cas d'urgence, nous soyons capables de recruter de l'énergie supplémentaire sans être complètement épuisés.

Prenez donc un temps pour vous organiser, planifier les tâches à faire. Cela peut être à la fin du week-end pour préparer la semaine, chaque soir pour préparer le lendemain, ou à n'importe quel moment où vous pouvez le faire à votre aise et à votre rythme, selon ce qui vous convient. Ce petit temps d'organisation régulier est un bon investissement qui vous permettra de vous économiser sur le long terme. Déterminez les tâches à effectuer ainsi que le temps nécessaire pour les réaliser, leur importance, leur urgence, et leur aspect flexible. Si possible, évaluez si certaines tâches peuvent être déléguées ou partagées. Une fois que votre liste de tâche est prête, répartissez-les de manière juste pour vous, c'est-à-dire de manière réaliste et en accord avec votre rythme naturel. L'organisation des tâches concerne les tâches imposées, comme les tâches ménagères, mais cela concerne également vos activités de plaisir et de détente ! Planifiez, par exemple, un temps de balade dans le weekend si cela vous fait du bien et pensez à conserver des heures creuses durant lesquelles vous pourrez vous ressourcer et vous reposer.