COV-COG

MODULE 1 – LA FATIGUE

VIDEO 6. FATIGUE ET MOTIVATION : L'IMPORTANCE DES ACTIVITÉS PLAISANTES

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)

Si la motivation engendre l’action, l’action peut également engendrer la motivation ! Ainsi, il est important de continuer à faire des activités que l’on aime pour atténuer le symptôme de fatigue.

En effet, la fatigue est souvent spécifique à une tâche et il peut être utile de la couper par d’autres afin d’obtenir un regain de motivation, et même parfois, une sensation de repos. Il peut arriver que l’on se sente fatigué à force de ne rien faire. On a alors dans l’idée que faire quelque chose va nous épuiser alors que des divertissements peuvent nous donner plus d’énergie pour continuer la journée voire pour entreprendre d’autres tâches. Vous vous êtes probablement déjà retrouvé dans la situation de penser qu’on est trop à plat pour aller se promener, y aller avec les pieds de plombs pour finalement en revenir plein d’énergie.

Faire des activités qui vous plaisent vous permettra de nourrir un cercle vertueux qui vous apportera de l’énergie : s’engager dans une activité qui nous plait active notre énergie, et cette énergie pourra être utilisée par la suite dans des activités moins plaisantes.

Dans la même logique, lorsque la motivation manque pour réaliser une tâche qui nous paraît insurmontable, commencer par une petite étape moins déplaisante permet de mettre la machine en route et de s'atteler plus facilement aux parties qui nous posent problème dans ce projet.