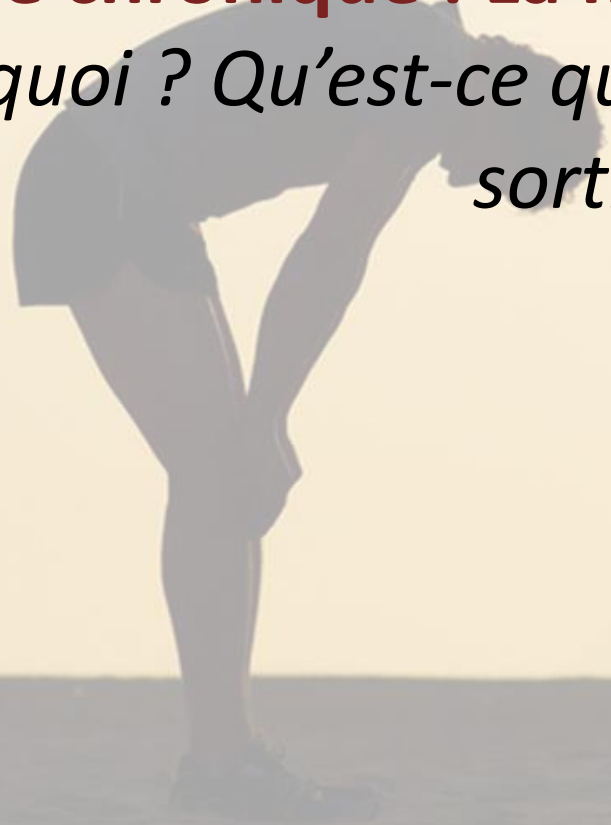




**Fatigue chronique : La maladie du 21<sup>ème</sup> siècle**  
*Pourquoi ? Qu'est-ce que c'est ? Comment en sortir ?*





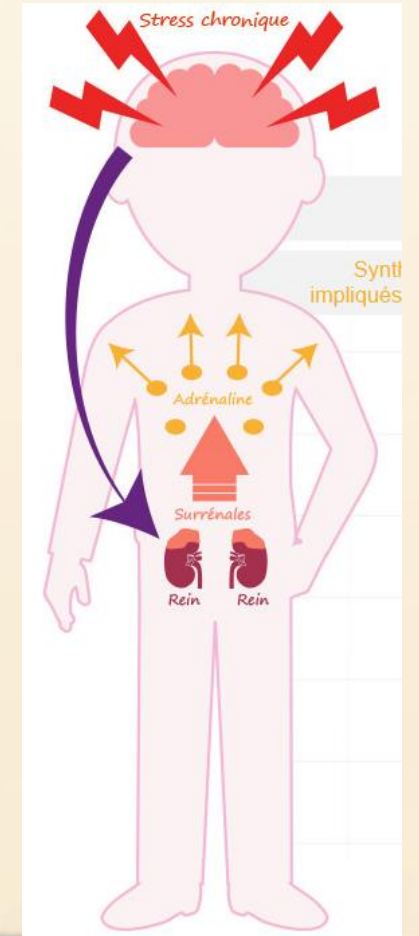
# Fatigue chronique : Pourquoi ?

Adaptation du corps aux hormones et suralimentation des glandes surrénales



Causes :

- **Stress**
- Mauvais mode de vie
- Mode d'alimentation
- Peu de sommeil et de repos
- Traumas
- Traitements médicaux





# Fatigue chronique : Parlons du stress



« *Oui, bon un peu au travail mais ça va.* »

## Petit jeu : Stress ou pas stress


- Tension avec un conjoint/parent/enfant, stress ?
- Bouchons, files d'attente, stress ?
- Ajout de masse de travail, stress ?
- Anticipation, stress ?
- Faire du sport, stress ?



# Fatigue chronique : Parlons du stress

« *Oui, bon un peu au travail mais ça va.* »

## Petit jeu : Stress ou pas stress



C'est l'ajout de plusieurs petits stress qui peut mener à la fatigue chronique

Tension avec un conjoint/parent/enfant, stress ?  
Bouchons, files d'attente, stress ?  
Ajout de masse de travail, stress ?  
Anticipation, stress ?  
Faire du sport, stress ?



# Fatigue chronique : Comment gérer

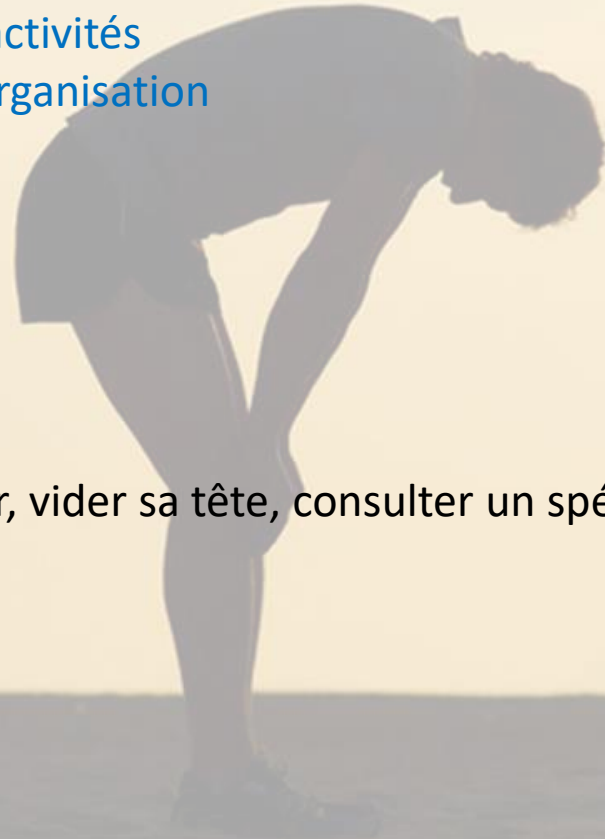
## Gérer son temps :

- Supprimer certaines activités
- Avoir une meilleure organisation
- Alléger son rythme

## Perception de son environnement :

- Comprendre sa zone d'influence
- Accepter de ne pas avoir le contrôle
- Se recentrer

Se promener, vider sa tête, consulter un spécialiste, prendre le temps de se détendre seul





# Accusé de réception

Responsable diffusion de la causerie : \_\_\_\_\_

Nom	Prénom	Date	Signature



# Accusé de réception

Responsable diffusion de la causerie : \_\_\_\_\_

Nom	Prénom	Date	Signature



# Accusé de réception

Responsable diffusion de la causerie : \_\_\_\_\_

Nom	Prénom	Date	Signature





# Accusé de réception

Commentaires et retours des participants à la TBM\* :

\*relater les réactions, remarques négatives ou positives des participants suite à la TBM