

# Apprentissage à la gestion de l'énergie par l'ergothérapie

vendredi 15 novembre 2019

L'apprentissage à la gestion de l'énergie par l'ergothérapie est un traitement en groupes pour les personnes atteintes de fatigue due à la SEP. Il a été développé dans le cadre d'un projet de recherche et avec la participation de personnes atteintes de SEP et est désormais proposé dans des institutions et dans des cabinets ambulants par des ergothérapeutes ayant reçu une formation spéciale.

L'objectif de l'apprentissage à la gestion de l'énergie (AGE) est de rendre le quotidien satisfaisant malgré la fatigue tout en menant sa vie de façon autonome. Au moyen de stratégies et de modifications comportementales développées, on favorise l'utilisation consciente de l'énergie disponible. Bien qu'il soit inévitable de dépenser de l'énergie durant certaines activités, il convient également d'en garder pour pouvoir accomplir des activités essentielles à la qualité de vie. En participant à l'AGE, on cherche activement, sous la direction d'une ergothérapeute et en échangeant avec les autres participants aux groupes, des façons adaptées d'économiser de l'énergie au quotidien, de reprendre des forces et d'utiliser cette énergie de manière ciblée pour les activités considérées comme prioritaires.

## Déroulement et thèmes dans la thérapie de groupe

L'AGE comprend sept leçons de groupe thématiques, des exercices d'entraînement individuel spécifiques et un cahier d'exercices avec lequel les participants travailleront durant la formation. Lors de la première leçon, les participants se penchent dans un premier temps brièvement sur le symptôme de la fatigue et sur ses formes, manifestations et facteurs d'influence possibles. Ensuite, l'ergothérapeute introduit l'idée du compte énergétique ainsi que les principes de la gestion de l'énergie. Les participants découvrent le profil énergétique qu'ils utiliseront comme outil durant la formation complémentaire pour gérer leur énergie de façon autonome. Dans la leçon «Gestion des pauses», les participants se penchent sérieusement sur différentes sortes de pauses et discutent de leur effet sur leur profil énergétique.

La leçon «Equilibre quotidien» thématise la perte d'activités (de loisirs) appréciées et propose de réfléchir sur les priorités à se fixer et les tâches à déléguer. Les participants sont amenés à remettre en question leur programme hebdomadaire et à particulièrement tenir compte des activités leur demandant de fournir beaucoup d'énergie ou étant nécessaires pour reprendre des forces lors de la planification. Dans la leçon «Corps et cadre de vie», le cours porte sur les principes ergonomiques centraux dans la mobilisation du corps. Le groupe fait des essais et cherche ensemble des solutions pour pouvoir utiliser ces principes de façon adaptée lors d'activités concrètes. Dans la leçon «Faciliter les tâches», les participants pensent à leur routine quotidienne personnelle et tentent de trouver des solutions pour effectuer des activités importantes en dépensant peu d'énergie. Ici également, tout le monde peut

profiter des expériences et idées de chacun. La leçon «Efficacité dans la communication» se rapporte à la difficulté à expliquer un symptôme invisible aux autres. Durant les jeux de rôle, différentes stratégies de communication sont testées. Pour finir, les participants se fixent des objectifs concrets en s'appuyant sur leurs réflexions et leurs expériences acquises lors des exercices d'entraînement individuel.

## Vérification scientifique

Les premières données scientifiques ont montré que suite à l'AGE, les participants agissent de façon plus compétente au quotidien malgré une fatigue inchangée. Ils se sentent moins limités et leur confiance en leurs propres capacités a clairement augmenté. Celles-ci ont désormais une influence positive sur les effets indésirables de la fatigue.

Texte: Ruth Hersche et Andrea Weise, ergothérapeutes Master ès sciences

---

Société suisse de la sclérose en plaques, rue du Simplon 3, 1006 Lausanne

Tél. 021 614 80 80 | [info@sclerose-en-plaques.ch](mailto:info@sclerose-en-plaques.ch) | [www.sclerose-en-plaques.ch](http://www.sclerose-en-plaques.ch)