

LE BAROMÈTRE DE LA FATIGUE DU PARENT

SIGNES DE FATIGUE	PRESQUE JAMAIS	PARFOIS	SOUVENT	LA PLUPART DU TEMPS
J'ai de la difficulté à m'endormir ou je me réveille souvent la nuit				
Je me lève fatigué le matin, je manque d'énergie pour faire mes journées				
J'ai perdu l'appétit ou je mange trop				
Je me sens irritable et impatient(e)				
J'en fais beaucoup et, pourtant, je me sens coupable de ne pas en faire plus				
J'ai du mal à me concentrer (Ex. : lire)				
J'ai tendance à oublier des choses simples et connues (Ex. : rendez-vous)				
J'ai abandonné des activités que j'aime				
Je n'ai plus beaucoup de contact avec d'autres personnes				
J'ai l'impression de pleurer pour des riens				
Je me sens triste et découragé(e)				
J'ai envie de tout abandonner				
Je suis anxieuse, anxieux face à l'état de mon enfant et face à l'avenir				

Vous vous êtes reconnu(e) dans certaines de ces affirmations? Sans doute avez-vous besoin d'accorder plus d'attention à votre baromètre de la fatigue physique et émotionnelle.

Contactez un intervenant du CLSC de votre secteur ou d'un organisme communautaire. En plus de l'écoute, ces ressources peuvent vous orienter vers un répit qui vous permettra de retrouver de l'énergie. N'attendez pas d'être à la limite de vos forces : faites valoir votre niveau de détresse et acceptez le soutien que l'on peut vous offrir.

L'Annexe 5, Le baromètre de la fatigue du parent est inspirée du document *Prendre soin de moi tout en prenant soin de l'autre. Guide d'accompagnement pour les personnes aidantes. Regroupement des proches aidants de Bellechasse et als. (2007)*