

COVID longue

Retrouver l'équilibre un pas à la fois

Atelier Brouillard cérébral

Guide du participant

Services de réadaptation pour la COVID longue

Ce guide est votre outil personnel pour vous soutenir tout au long de votre participation à l'atelier Retour au travail. Vous y trouverez informations importantes qui résument le contenu abordé lors de l'activité. Le guide contient également des outils pratiques, des références utiles et des espaces réservés pour prendre des notes. Utilisez ce guide comme vous le désirez, il vous appartient!

NOM : _____		
HORAIRE	DATE	HEURE
Rencontre :		
Animateurs _____		

Contact (général)	Courriel	
	Téléphone	

Brouillard cérébral

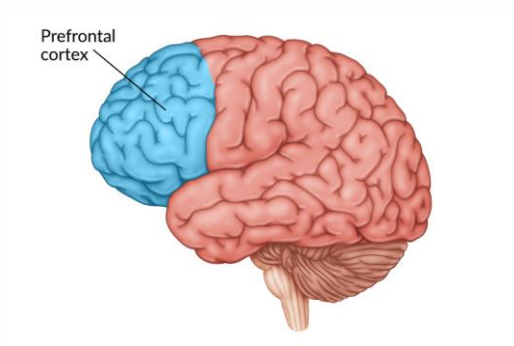
Cet atelier décrit

Partie 1 : Portion éducative

Ce contenu est complémentaire à la fiche d'autogestion disponible sur le Portail Santé Montérégie :

[Hyperlien de la fiche d'autogestion sur Portail Santé Montérégie](#)

Dysfonctionnement des fonctions attentionnelles exécutives (cortex préfrontal), le chef d'orchestre du cerveau.



Sensation de voile dans le cerveau qui empêche de « voir clair », de penser rapidement et de façon précise ou encore de se concentrer efficacement.

Impression de ne pas pouvoir réfléchir aussi clairement qu'à l'habitude.

- Fatigue intellectuelle
- Difficulté d'attention/concentration
- Oublis fréquents/perte de mémoire
- Difficulté de planification/organisation
- Sensation que nos pensées sont ralenties

Les facteurs qui peuvent affecter nos fonctions cognitives :

- Habitudes de vie (hygiène de sommeil, alimentation, activité physique)
- Stress
- Humeur
- Fatigue
- Facteurs psychologiques
- Douleur
- Environnement/stimuli extérieur
- Médicaments

La durée et l'intensité du brouillard cérébral peuvent varier en fonction des facteurs présents et de la prédisposition de chaque individu (fatigue, stress, trouble d'apprentissage, etc.).

Il est important de prendre conscience que les facteurs et les symptômes sont inter-reliés

Notes

Quelques stratégies générales

Répartir vos tâches à accomplir dans le tableau

	Prioritaire	Non prioritaire
Important		
Moins important		

Stratégie de dosage

Se fixer des objectifs

- Spécifique (quoi et comment)
- Mesurable (qualité et quantité)
- Acceptable (importance, qui fait du sens)
- Réaliste (cible atteignable)
- Défini dans le temps (début et fin prévue);

Doit correspondre à 60% de votre niveau de tolérance (ce que vous êtes capable de faire ou ce que vous prévoyez être capable de faire);

- Diviser et simplifier les tâches (répartir dans la journée, dans la semaine);
- Planifier sa journée, sa semaine;

- Intégrer des pauses;
- Réduire le rythme;
- Prévoir et réviser nos objectifs/priorisation (listes de choses à faire);
- Alternier les activités (niveau de difficulté);
- Faire les activités plus exigeantes au moment où vous avez le plus d'énergie;
- Intégration de moyens compensatoires au besoin;
- Souligner ce qu'on réussit, nos bons coups;

Notes

Adapter nos façons de faire

- Diminuer les stimulations/distractions;
- Auto-évaluation fréquente pour éviter les erreurs;
- Être attentif à ses signes de fatigue;
- Favoriser un environnement de travail à l'ordre en gardant toujours les objets au même endroit;
- Établir une routine en respectant le plus possible l'ordre d'exécution des tâches;
- Dire à voix haute ce qu'on prévoit faire et ce que on est en train de faire;
- Faire un résumé mental de nos lectures/émissions de télé/podcasts;

Observer la variation de vos humeurs

- Symptômes de stress/anxiété (sensation d'étouffement, préoccupations excessives) ;

- Humeur déprimée, tristesse ;
- Diminution ou perte, d'intérêt ou de plaisir ;
- Culpabilité, dévalorisation ;
- Etc.

Éviter drogues, alcool, autres substances

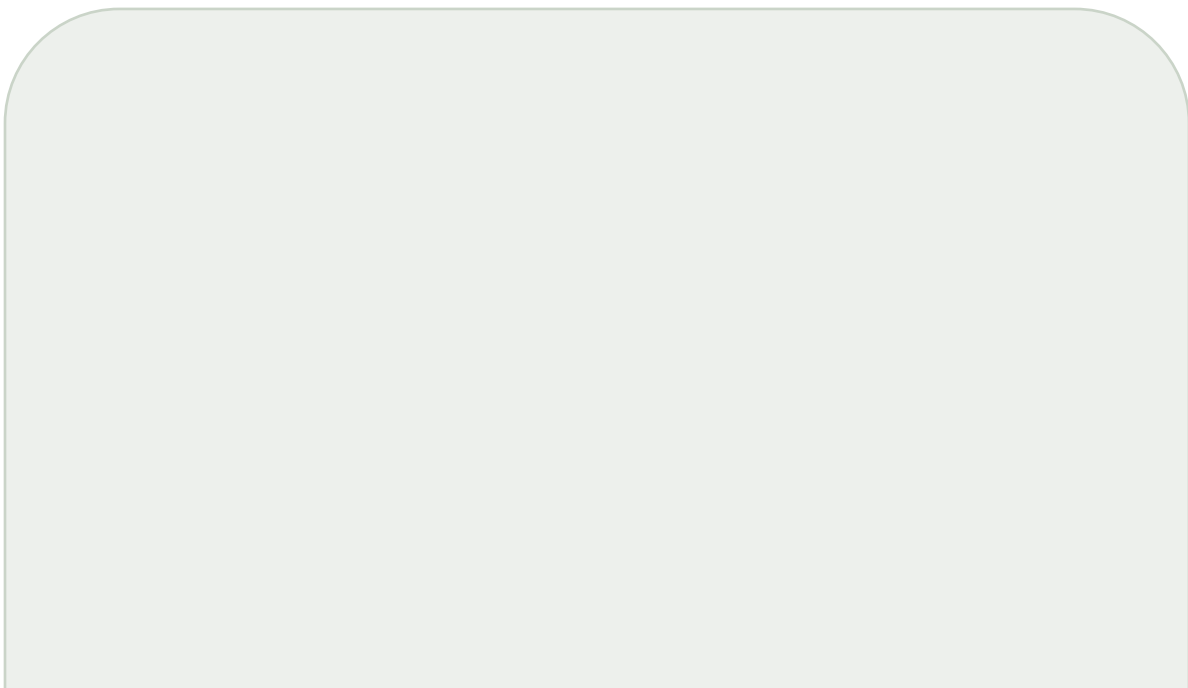
Affecte les fonctions cognitives:

- Mémoire;
- Fonctions exécutives;
- Attention/concentration;
- Etc.

La caféine (café, cola, chocolat, boissons énergisantes) pour tenter de diminuer la sensation de brouillard cérébral.

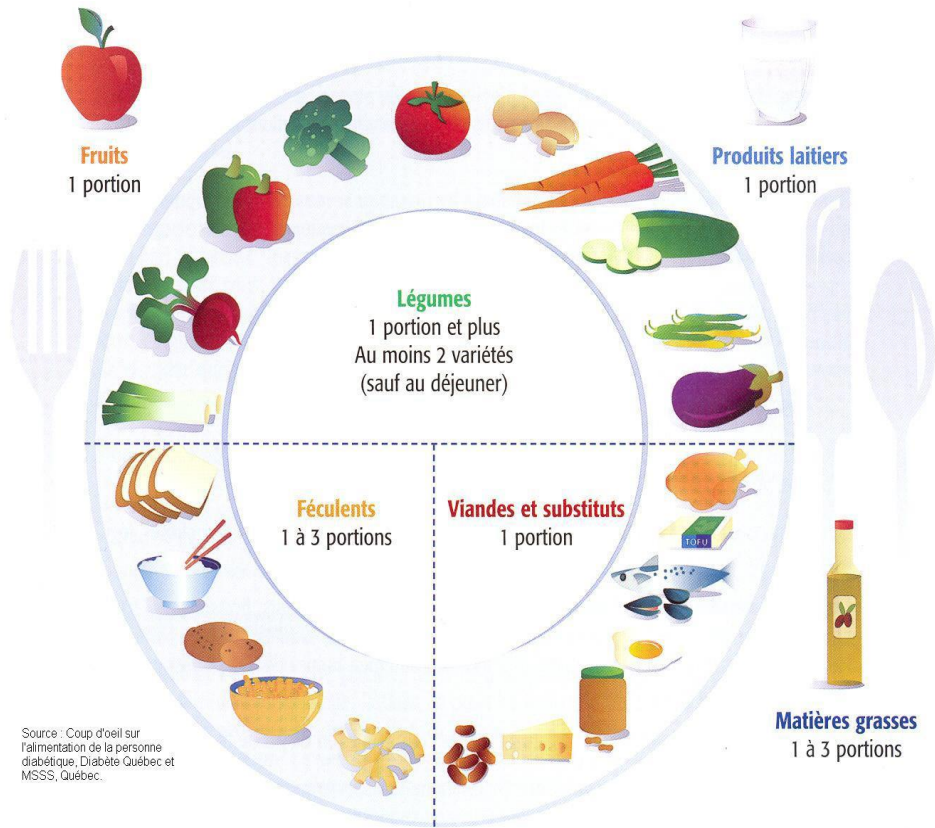
- Facilement accessible;
- Effets bénéfiques de courte durée
- Attention à la consommation excessive ou en combinaison avec d'autres substances = effets négatifs

Notes



Favoriser une bonne alimentation

Manger de façon équilibrée en répartissant vos apports au cours de la journée permet au corps d'obtenir le carburant nécessaire pour faire toutes nos activités quotidiennes avec énergie!



Note

- Maintenir des horaires de lever et de coucher réguliers;
- Diminuer la consommation d'excitants (café, thé, boissons gazeuses et/ou énergisantes) et les éviter après 14h;
- Prendre un temps de transition entre les activités de la journée et celles de la soirée pour bien marquer le passage à un rythme différent;
- Favoriser une sieste de courte durée (30 à 60 minutes) et éviter les siestes après 15h;
- Déconnectez-vous 1h à 2h avant de vous coucher (éteindre smartphone, tablette, ordinateur, tamiser les lumières).

Note

Intégrer des activités significatives

- Porteuses de sens;
- Qui favorise le bien être;
- Importante pour nous;

Éviter les activités qui procurent un plaisir instantané et/ou peu propices au bien-être.

Éviter les activités d'entraînement cognitif car peuvent avoir un effet de sur-stimulation et déclencher des malaises post-effort.

Note

Quelques petits trucs supplémentaires :

- Utilisez un calendrier ou un agenda ;
- Programmez des rappels sur votre téléphone mobile ou tout autre appareil;
- Concentrez-vous sur une tâche à la fois;
- Choisir le meilleur moment pour accomplir la tâche à accomplir;
- Gardez votre environnement en ordre;
- Réduisez les sources de distraction (ex. : télévision, privilégier un endroit tranquille, utiliser casque d'écoute, etc.);
- Demandez de l'aide à votre entourage.

Note**Recommandations générales :**

- Stratégies de dosage (prioriser, planifier, équilibrer ces activités de façon stratégique);
- Observez les fluctuations de vos humeurs;
- Évitez les drogues et l'alcool;
- Favoriser une bonne alimentation;
- Favoriser une bonne hygiène de sommeil;
- Rappelez-vous qu'il est aussi normal d'avoir parfois des oublis ou des inattentions;
- Acceptez le fait que chaque personne se rétablit à son rythme;
- Se connaître et se comprendre afin de mieux s'adapter;

Services COVID longue

Établissement

Courriel

Téléphone

Rédaction : *Plante Myriam*, ergothérapeute, coordonnatrice professionnelle
Direction des programmes en déficience, autisme et réadaptation
Centre de réadaptation en déficience physique du CISSS-CA

Collaboration : *Nom*, Titre,
Direction / Service

Nom, Titre,
Direction / Service

Dernière révision : 7 juin 2023

Reproduction et usage non-commercial autorisés, en mentionnant la source.

RÉFÉRENCES

Références utilisées pour le contenu des ateliers (présentation) et le cahier du participant

Référence :

- Formation continue, adapter notre pratique pour la réadaptation du syndrome post covid-19, Centre CURE;
- Série de webinaires de Rachel Thibeault - Les chemins de la résilience : stratégies pour un monde en bouleversement;
- Présentation : La résilience au quotidien par Rachel Thibeault;

Infos générales :

- <https://www.santemonteregie.qc.ca/ouest/covid-longue>

Fiches d'informations :

- <https://santemonteregie.qc.ca/ouest/fiches-dautogestion-des-symptomes-de-la-covid-longue>

14 recommandations

- https://www.santemonteregie.qc.ca/sites/default/files/2021/06/amc_dsmreu_10240_sommaire_des_principales_recommandations_et_messages_importants.pdf

Documents complets et outils

- https://www.santemonteregie.qc.ca/sites/default/files/2021/06/gui_10239_recommandations_interimair

es_covid_longue_2021_05_21_final.pdf

INESS

- <https://www.inesss.qc.ca/covid-19/affections-post-covid-19-covid-19-longue.html>
- https://www.inesss.qc.ca/fileadmin/doc/INESSS/COVID-19/INESSS_Affections_soins_post_COVID_EC.pdf
- https://www.inesss.qc.ca/fileadmin/doc/INESSS/COVID-19/INESSS_Sympt_psychos_post_Covid_EC.pdf

OMS

- https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Post_COVID-19_condition-Clinical_case_definition-2021.1
- file:///C:/Users/jacin/Downloads/Scientific-brief-Rehabilitation-and-COVID-19_.pdf

Gouvernement du Canada

- <https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirusinfection/symptoms/post-covid-19-condition.html>

NICE (National Institute for Health and Care Excellence)

- <https://www.nice.org.uk/guidance/ng188>

Livres inspirants

- Le pouvoir des vulnérabilités, Brenée Brown
- Vivre! Dans un monde imprévisible, Frederic Lenoir
- Le piège du bonheur, Russ Harris
- Par amour du stress, Sonia Lupien