

CE QUI PEUT AIDER

ACCEPTER LA
FATIGABILITÉ INHÉRENTE
AU HANDICAP

ACCEPTER DE NE PAS
POUVOIR TOUT FAIRE

FAIRE DES CHOIX

IDENTIFIER LES SIGNES
DE FATIGUE CHEZ SOI ET
LES STRATÉGIES POUR
Y REMÉDIER

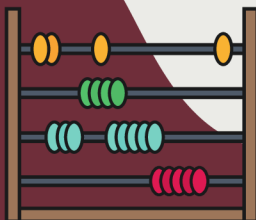
ACCEPTER DE SE REPOSER



CE QUI PEUT AIDER

CALCULER

Calculer combien de cuillères
nécessitent chaque action / activité de
la vie quotidienne pour soi



OUTILS

Utiliser des outils (fatigomètre, tableau
d'évaluation de la fatigue) pour
apprendre à repérer et identifier les
signes de fatigue chez soi, et ne pas
se laisser surprendre par l'épuisement

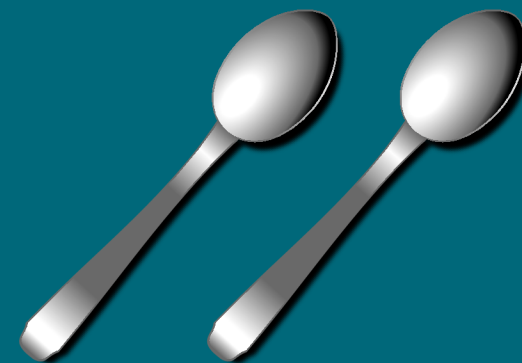


RESSOURCES



- Des outils sur la fatigabilité (fatigomètre et tableau d'évaluation de la fatigue) disponibles sur le blog de [Petite Loutre](https://leblogdepetitloutre.com/2024/03/16/autisme-enfant-adulte-fatigometre-fatigue/) : <https://leblogdepetitloutre.com/2024/03/16/autisme-enfant-adulte-fatigometre-fatigue/>
- De nombreuses ressources disponibles sur mon site internet : <https://www.annetteberthon.fr/ressources>

FATIGABILITÉ ET HANDICAP



ANNETTE BERTHON - PSYCHOPRATICIENNE (2026)
annetteberthon.fr

C'EST QUOI ?

Une des difficultés induites par tous les handicaps est la fatigabilité. La fatigabilité qui touche les personnes handies, traumatisées, malades chroniques désigne la propension à se fatiguer plus rapidement, après des efforts peu importants, là où habituellement, la fatigue n'apparaît pas.

LA THÉORIE DES CUEILLÈRES



La théorie des cuillères, conceptualisée par Christine Miserandino en 2003 dans son essai *Spoon Theory*, est une métaphore puissante pour se représenter et comprendre la réalité de la vie avec un handicap. Christine Miserandino vit avec une maladie chronique, et elle a créé la théorie des cuillères pour expliquer aux personnes non concernées ce que vivre avec un handicap implique, la réalité quotidienne de ce que les personnes valides ne voient pas (et parfois ne comprennent pas).

LA THÉORIE DES CUEILLÈRES ILLUSTRÉ
LA GESTION DE L'ÉNERGIE QUOTIDIENNE
D'UNE PERSONNE HANDIE

Les cuillères représentent la quantité d'énergie disponible. Là où une personne valide dispose d'un nombre illimité de cuillères par jour, une personne handie vit avec un nombre limité de cuillères.

Ainsi, chaque action / activité du quotidien va, en fonction de chaque personne, coûter une ou plusieurs cuillères.

Par exemple, il y a des personnes pour qui sortir physiquement du lit le matin va nécessiter 1 cuillère, prendre une douche 2 cuillères, se faire à manger 3 cuillères, etc

Les cuillères s'épuisent donc très vite, et on peut ne plus avoir aucune cuillère alors qu'il n'est que 10h du matin.

Comment on fait alors pour récupérer des cuillères ?

Cela varie d'une personne à l'autre : se reposer, faire une sieste, dormir, prendre une douche ou un bain, manger quelque chose, s'isoler sensoriellement, etc

Le problème ? Comme on dispose d'un nombre limité de cuillères, il nous faut faire des choix et accepter le fait qu'on ne puisse pas tout faire.

SI VOUS N'AVIEZ QUE 12 CUEILLÈRES PAR JOUR, COMMENT LES UTILISERIEZ-VOUS ?

Enlevez une cuillère si vous n'avez pas bien dormi la veille, si vous avez oublié de prendre vos médicaments, si vous avez sauté un repas.



Sortir du lit
S'habiller
Prendre son traitement
Regarder la télé



Prendre une douche
Se coiffer
Scroller sur internet
Lire / étudier



Préparer à manger
Manger
Débarasser
Planifier des choses
Socialiser
Faire des tâches ménagères
Conduire



Aller au travail / en cours
Faire ses courses
Aller à un rdv médical
Activité physique