

# GESTION D'ÉNERGIE

## Informations générales

La fatigue est une condition fréquente chez les élèves présentant une déficience motrice. Il ne faut pas sous-estimer les efforts que le jeune doit fournir tout au long de la journée, et le fait que les activités sont plus exigeantes pour lui. La fatigue accumulée, si le niveau d'énergie n'est pas respecté, peut nuire à la disponibilité du jeune et entraîner un manque d'organisation, une attention diminuée, des difficultés d'apprentissage et une perte d'intérêt.

L'utilisation de moyens compensatoires et de principes de gestion d'énergie est souhaitée pour assurer une disponibilité optimale pour les apprentissages scolaires.

## Principes de gestion d'énergie

**Éviter les dépenses d'énergie inutiles** : Faire les activités les plus importantes lorsque l'élève est dans sa zone optimale. Prioriser les activités essentielles. Limiter les gestes moteurs et adapter l'environnement.

**Prévoir des pauses** : Lorsque l'élève commence à démontrer des signes de fatigue, lui suggérer une pause selon ce qui est possible dans la classe. Faire les activités en plusieurs étapes si nécessaire.

**Adapter les activités** : Alternier entre les activités qui exigent beaucoup d'énergie et celles qui en exigent moins. Ralentir le rythme. Doser entre l'autonomie et la dépense d'énergie (exemple : un élève peut être capable de s'habiller seul, mais lorsqu'une aide lui est donnée, l'habillage se fait plus rapidement et il conserve son énergie pour d'autres activités.). Fournir une assistance de l'adulte au besoin.

## Échelle d'énergie



• **Zone verte (batterie pleine)** : Énergie optimale. L'élève est disponible, en mesure d'effectuer ses activités scolaires et quotidiennes. La quantité d'énergie de départ est différente d'une personne à l'autre.



• **Zone jaune** : Fatigue légère. Besoin d'une petite pause ou de mettre en place certaines stratégies pour économiser la réserve d'énergie.



• **Zone orangée** : Fatigue modérée. Moment où l'élève doit modifier sa façon de faire et répartir ou varier les tâches afin de poursuivre les activités prévues.



• **Zone rouge (batterie déchargée)** : Zone d'épuisement (à éviter+++). L'élève n'est plus disponible aux apprentissages. Un arrêt complet des activités est requis. Le temps nécessaire pour recharger entièrement le niveau d'énergie est beaucoup plus long que si l'élève avait utilisé des principes de gestion d'énergie au fur et à mesure.

## Stratégies pour le milieu scolaire

### **Environnement physique :**

- Si possible, permettre l'accès à un ascenseur, sinon privilégier une classe au rez-de-chaussée.
- Limiter les déplacements dans les escaliers de façon répétée.
- Prévoir de l'aide pour transporter le matériel (sac à dos, cahiers...) lors des déplacements. Utiliser un sac à dos à roulettes.
- Favoriser une classe avec une salle de bain à proximité et près du casier.
- Au vestiaire, donner une place au bout de la rangée de crochets ou de casiers. Donner accès à un banc ou une chaise pour faciliter l'habillage.
- Prévoir le double des manuels scolaires ou une version électronique pour limiter le poids du sac à dos à transporter.

### **En classe :**

- S'assurer que l'élève a un bon positionnement assis et qu'il est bien supporté (les pieds au sol et le dos en appui). Un bon positionnement permet une meilleure endurance et diminue l'effort requis. Se référer au document *Les principes d'une bonne posture assise* disponible dans la boîte à outils du CISSS de la Montérégie-Ouest.
- Vérifier que le bureau de travail est optimal (bon emplacement dans la classe, hauteur de la surface adéquate) et que l'élève a ses outils à portée de mains.
- Adapter les tâches d'écriture : limiter la recopie (ex. : envoyer les devoirs par courriel ou coller une feuille imprimée dans l'agenda), remettre les notes imprimées, permettre de l'aide d'un autre élève, donner plus de temps pour les réponses écrites, permettre de souligner la réponse.
- Penser à l'utilisation d'un ordinateur pour l'écriture des longs textes. Permettre l'utilisation d'un outil technologique pour les devoirs à la maison (tablette électronique, ordinateur).

### **Récréation :**

- Permettre de sortir ou d'entrer avant les autres pour éviter que l'élève ne se déplace dans les corridors pendant la cohue.
- Donner plus de temps à l'élève ou de l'aide pour l'habillage et le déshabillage, et ce, surtout l'hiver.
- Donner accès à un banc ou une chaise dans la cour d'école pour que l'élève puisse s'asseoir au besoin pendant les récréations.
- Permettre le déroulement de récréations à l'intérieur pour diminuer les déplacements et la routine d'habillage.
- Favoriser l'utilisation des aides techniques que l'élève possède (ex. : se rendre dans la cour d'école avec le fauteuil roulant ou la marchette).

## Cours d'éducation physique :

- Adapter les exigences du cours d'éducation physique selon les capacités de l'élève et son niveau d'énergie. Permettre de prendre des pauses.
- Permettre au jeune de s'asseoir sur un banc plutôt qu'au sol lors des explications.
- Modifier la tâche demandée (ex. : limiter le nombre de répétitions d'une même activité, faire certaines tâches de manipulation en position assise, donner du soutien...).
- Limiter les déplacements.
- Conserver l'implication de l'élève au cours en lui donnant d'autres responsabilités (ex. : chronométrer, marquer les points...).

---

### Notre mission

Maintenir, améliorer et restaurer la santé et le bien-être de la population québécoise en rendant accessible un ensemble de services de santé et de services sociaux intégrés et de qualité, contribuant ainsi au développement social et économique du Québec.

### Notre vision

Des soins de santé et des services accessibles et efficaces qui s'adaptent aux besoins des Québécois.

### Nos ambitions

Le CISSS de la Montérégie-Ouest réalise ses ambitions en osant innover dans ses façons de faire et ainsi il se démarque et rayonne par:

- L'excellence de son offre de soins et services intégrés de proximité axée sur l'interdisciplinarité, l'accessibilité et l'adaptation aux besoins de sa population;
- Son courage à questionner et à améliorer ses pratiques professionnelles, cliniques et de gestion;
- La reconnaissance de la contribution de son personnel et la mise en place de pratiques de gestion humaines;
- La force de ses liens avec ses partenaires.

### Nos valeurs

Nos actions sont guidées par cinq valeurs, interdépendantes et en équilibre: bienveillance, collaboration, engagement, audace et cohérence.