

FATIGUE POST-AVC : COMPRENDRE ET ADAPTER LA VIE À LA MAISON

Formation destinée aux familles et proches aidants d'une personne ayant subi un AVC

Accompagner sans s'épuiser : comprendre la fatigue neurologique et réorganiser le quotidien

Durée : 2 heures	Modules : 4 modules
Leçons : 16 leçons	Public : Familles et proches aidants de personnes ayant eu un AVC
Format : 100 % en ligne, asynchrone	Organisme : N° 11757351875
Certification : Qualiopi	Tarif : Sur devis

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Description de la formation

La fatigue neurologique post-AVC touche plus de 70% des personnes et reste la séquelle la plus mal comprise par l'entourage. Cette formation de 2 heures vous aide à comprendre pourquoi cette fatigue est réelle, neurologique et imprévisible. Vous apprendrez à organiser la vie à la maison en tenant compte de cette contrainte invisible, sans épuiser ni votre proche ni vous-même. Vous repartirez avec des outils concrets pour adapter le quotidien, gérer les tensions relationnelles et préserver votre propre énergie d'aidant. Une formation indispensable pour transformer la compréhension de cette séquelle en solutions pratiques au quotidien.

Sommaire des modules

MODULE 1	Comprendre la fatigue neurologique post-AVC	4 leçons
MODULE 2	Organiser la vie à la maison	4 leçons
MODULE 3	La fatigue et la relation avec votre proche	4 leçons
MODULE 4	Vous, en tant que proche	4 leçons

Objectifs pédagogiques

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes neurologiques de la fatigue post-AVC et la distinguer de la paresse ou de la dépression
- Identifier la fenêtre d'énergie de votre proche et adapter le planning des activités quotidiennes
- Aménager le domicile pour réduire la dépense d'énergie et faciliter les déplacements
- Gérer les tensions relationnelles liées à cette fatigue invisible et imprévisible
- Adapter vos attentes et construire de nouveaux projets réalistes avec votre proche
- Reconnaître et prévenir votre propre fatigue d'aidant en organisant des relais et du répit

Informations générales

Durée	2 heures
Public visé	Familles et proches aidants de personnes ayant subi un AVC
Prérequis	Aucun, formation accessible à tout public adulte
Tarif	Sur devis - TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
Certification	Qualiopi - Attestation de fin de formation
Organisme	DYNSEO - N° de déclaration d'activité : 11757351875

Leçon 1 - Qu'est-ce que la fatigue post-AVC exactement ?

- Définition : une fatigue neurologique, pas psychologique ni musculaire
- Pourquoi le cerveau lésé consomme beaucoup plus d'énergie pour les mêmes tâches
- Fréquence : touche plus de 70% des personnes après un AVC
- Pourquoi elle est si souvent incomprise par l'entourage et même par les soignants

Leçon 2 - Comment cette fatigue se manifeste au quotidien

- Épuisement soudain et imprévisible : la "panne" sans signe avant-coureur
- Dégradation cognitive en fin de journée : plus de mots, plus de concentration
- Irritabilité et sensibilité émotionnelle augmentées par la fatigue
- La fatigue invisible : la personne semble reposée mais son cerveau est à bout

Leçon 3 - Ce que la fatigue n'est pas

- Ce n'est pas de la paresse ou un manque de motivation
- Ce n'est pas forcément de la dépression, même si les deux peuvent coexister
- Ce n'est pas une régression : la fatigue fluctue, elle ne signifie pas que ça va moins bien
- Ce n'est pas une fatalité : elle peut être gérée avec une bonne organisation

Leçon 4 - L'évolution de la fatigue dans le temps

- La fatigue post-AVC peut durer des mois voire des années
- Les facteurs qui l'aggravent : surstimulation, stress, infections, mauvais sommeil
- Les facteurs qui l'améliorent progressivement : récupération cérébrale, activité adaptée
- Ce qu'on peut espérer : témoignages et données sur l'évolution à long terme

Leçon 1 - Repérer la fenêtre d'énergie de votre proche

- Observer les moments de la journée où votre proche est le plus alerte
- Tenir un journal simple de la fatigue pour identifier les patterns
- Adapter le planning des soins, des visites et des activités à ces fenêtres
- Ne pas programmer les efforts importants en fin de journée ou après un effort

Leçon 2 - Aménager le domicile pour réduire la dépense d'énergie

- Simplifier les trajets et réduire les obstacles physiques dans la maison
- Rapprocher les objets utiles pour éviter les déplacements inutiles
- Réduire les sources de stimulation excessive : bruit, lumière, agitation
- Créer un espace de repos accessible et confortable à portée de main

Leçon 3 - Planifier les activités sans épuiser

- Le principe des activités courtes et séquencées avec des pauses
- Prioriser : qu'est-ce qui est vraiment important aujourd'hui ?
- Apprendre à renoncer sans culpabilité : tout ne peut pas être fait chaque jour
- Alternier effort et repos : la récupération fait partie du programme

Leçon 4 - Gérer les journées mauvaises

- Reconnaître une mauvaise journée sans s'alarmer ni forcer
- Ce qu'on fait quand la fatigue est au maximum : le plan B de la journée
- Distinguer une fatigue habituelle d'un signal d'alerte médical
- Garder une trace des journées très difficiles pour en parler au médecin

Leçon 1 - Quand la fatigue crée des tensions

- Pourquoi les proches finissent par ne plus y croire ou par s'impatienter
- La frustration de l'aidant face à une contrainte invisible et imprévisible
- Comment la fatigue de votre proche impacte votre propre fatigue

- Nommer les tensions sans les nier : la première étape pour les désamorcer

Leçon 2 - Adapter vos attentes et vos projets

- Renoncer aux projets d'avant sans renoncer à tout projet
- Construire de nouveaux plaisirs adaptés aux capacités énergétiques actuelles
- Ne pas faire à la place par gain de temps : les conséquences sur la récupération
- Célébrer ce qui est fait plutôt que de regretter ce qui ne l'est pas

Leçon 3 - Parler de la fatigue avec votre proche

- Comment aborder le sujet sans que votre proche se sente un fardeau
- Écouter ce que votre proche ressent sans minimiser ni dramatiser
- Trouver un langage commun pour signaler la fatigue : un mot, un signe, une couleur
- Décider ensemble des ajustements du quotidien plutôt qu'imposer des limites

Leçon 4 - La fatigue et la vie sociale

- Les visites : comment les organiser pour qu'elles ne soient pas épuisantes
- Les sorties : préparer, doser, prévoir une sortie de secours
- Expliquer la fatigue à l'entourage qui ne comprend pas
- Maintenir une vie sociale adaptée : pourquoi c'est vital malgré la contrainte énergétique

MODULE 4

Vous, en tant que proche

4 leçons

Leçon 1 - Votre propre fatigue d'aidant

- La fatigue de l'aidant est réelle et souvent niée
- Les signaux d'alerte : irritabilité chronique, troubles du sommeil, perte de plaisir
- Pourquoi s'occuper de soi n'est pas égoïste mais indispensable
- Demander de l'aide avant d'être à bout : c'est plus facile qu'après

Leçon 2 - Organiser les relais à la maison

- Identifier qui dans l'entourage peut prendre le relais et comment
- Les services d'aide à domicile : quels types d'aide, comment y accéder
- Le répit : accueil de jour, hébergement temporaire — sans culpabilité
- Construire une organisation durable, pas du bricolage d'urgence

Leçon 3 - Gérer votre propre sommeil et votre énergie

- Les nuits perturbées par l'accompagnement : comment les protéger
- Vos propres rituels de récupération : courtes pauses, activité physique, déconnexion
- Ce que vous pouvez déléguer pour préserver votre énergie pour l'essentiel
- Poser des limites bienveillantes sans vous sentir coupable

Leçon 4 - Ressources et soutien pour les aidants

- Les plateformes de répit et les associations d'aidants
- Le soutien psychologique pour les proches : y accéder facilement
- Les groupes de parole : partager avec des gens qui comprennent vraiment
- Prendre soin de la relation avec votre proche au-delà du rôle d'aidant

Modalités pédagogiques

- Formation en ligne accessible 24h/24 pendant 12 mois
- Vidéos courtes, supports PDF téléchargeables et fiches pratiques
- Études de cas et témoignages de familles
- Quiz d'auto-évaluation à la fin de chaque module
- Accès à une communauté d'entraide entre aidants
- Possibilité de poser vos questions à un formateur expert