

# ■ Plan d'action pacing

Guide G-U2 · Le pacing, gérer son enveloppe énergétique · myboussole.fr

---

## Les 10 principes du pacing

01	<b>Enveloppe énergétique</b>	Chaque jour offre un budget d'énergie limité. L'objectif : rester à l'intérieur.
02	<b>Boom-bust</b>	Alterner suractivité et crash aggrave les symptômes. Viser la régularité.
03	<b>Malaise post-effort (PEM)</b>	Aggravation retardée 12-72h après un effort. Critère cardinal du SFC/EM.
04	<b>Fractionner</b>	Couper les activités en blocs courts + pauses. Consensus international 2012.
05	<b>FC pacing</b>	Utiliser la fréquence cardiaque comme signal objectif de limite d'effort.
06	<b>Pacing cognitif</b>	Le travail mental coûte autant d'énergie que l'effort physique.
07	<b>Budget 7 jours</b>	Planifier la semaine entière, pas seulement la journée.
08	<b>Protocole crash</b>	4 étapes : arrêt → refuge sensoriel → micro-nutrition → redémarrage progressif.
09	<b>Paliers +10 %</b>	Toute progression doit être lente, mesurable, et réversible si crash.
10	<b>Pacing social</b>	Les interactions sociales sont une dépense d'énergie — les doser aussi.

### ■ Consultez rapidement si :

Essoufflement disproportionné · Douleur thoracique · Perte de poids inexpliquée · Fièvre prolongée · Aggravation brutale et inexpliquée · Idées noires liées à la fatigue

---

## 5 questions à préparer pour votre médecin

1. Depuis quand la fatigue a-t-elle commencé, et dans quel contexte ?

Notes : \_\_\_\_\_

2. La tendance est-elle stable, fluctuante ou aggravée ?

Notes : \_\_\_\_\_

3. Qu'est-ce qui aggrave et qu'est-ce qui soulage ?

Notes : \_\_\_\_\_

4. Quels ressentis accompagnent la fatigue (sommeil, douleurs, cognition, orthostatisme) ?

Notes : \_\_\_\_\_

5. Qu'avez-vous déjà essayé, et quel a été l'effet ?

Notes : \_\_\_\_\_

# ■ Carnet d'observation — 7 jours

Notez chaque jour votre niveau d'énergie, vos activités et vos ressentis pour repérer vos patterns.

Jour	Énergie (1-10)	Activités principales	Ressentis / PEM ?	Sommeil (qualité)
Lun				
Mar				
Mer				
Jeu				
Ven				
Sam				
Dim				

**Légende énergie** : 1-3 = crash / très fatigué-e · 4-6 = gérable avec pacing · 7-10 = bonne journée

**PEM** = malaise post-effort (aggravation retardée 12-72h après un effort physique, cognitif ou émotionnel)

## Observations de la semaine

Pattern repéré : \_\_\_\_\_

Déclencheur principal de crash : \_\_\_\_\_

Ce qui a aidé : \_\_\_\_\_

Principe à renforcer la semaine prochaine : \_\_\_\_\_