

-Comment aider l'enfant à reconnaître les signes de fatigue ?

① Actions des parents :

- **Aider** son enfant à découvrir ses limites : le laisser aller jusqu'à l'épuisement pour qu'il vive la situation puis petit à petit, lui faire ressentir les signes avant-coureurs.
- **Moins** d'écrans le soir avant de se coucher (TV, console...) car c'est une source de lumière qui perturbe l'endormissement.
- **Repas équilibrés** pour tenir toute la journée.
- Être attentif à la qualité de sommeil de l'enfant.
- Sur le plan scolaire, **s'autoriser** à **ne pas faire** tous les devoirs le soir (un mot dans le carnet de correspondance peut suffire pour expliquer la situation avec l'école), passer par l'oral pour les devoirs.

② Actions des AVS :

- **Observer** et **noter** les signes de fatigue ainsi que le moment de leur apparition (« cahier de fatigue » pour la transmission)
- **Soulager** l'enfant, amener un **confort visuel** sur les conseils du **SIAAM01** (éclairage, prise de note, passage par l'oral... selon la feuille de préconisation)

③ Actions des enseignants :

- **Aller à l'essentiel** de ce que l'on veut faire découvrir, apprendre et tester.
- **Autoriser** l'enfant à prendre une pause, à ne pas faire tous les exercices et/ou devoirs, à prendre plus de temps (le 1/3 temps)
- **Limiter** les relectures, utiliser un guide de lecture (pour les plus jeunes)
- Au sein de l'école, **rendre possible** des temps de pause ou de sieste.
- En fin de période, **relativiser** la potentielle chute des résultats scolaires et/ou éviter de mettre tous les contrôles en fin de période.
- **Prendre en compte** et mettre en place les adaptations et les conseils des professionnels du **SIAAM01** (fiche des préconisations donnée en début d'année scolaire)

④ Actions des professionnels de santé :

Informer et **sensibiliser** la famille, l'enfant et les adultes gravitant autour de lui. Le **SIAAM01** reste à disposition pour toutes questions concernant ce sujet.



La FATIGUE chez l'enfant et l'adolescent



-Qu'est ce que la fatigue ?

C'est une **sensation de faiblesse physique et/ou psychique**. La fatigue intervient **après un effort** de quelque nature que ce soit. Elle est souvent **plus importante en fin de journée**.

L'enfant ne reconnaît pas forcément les signes de fatigue. Il va aller jusqu'au bout de ses efforts. La reconnaissance des signes de fatigue vient avec la maturité. Chez les enfants et adolescents, une fatigue importante est souvent observée en fin de journée et en fin de période scolaire.

Chez la personne **déficiente visuelle**, la fatigue est un **élément récurrent** de sa vie. En effet, les **efforts visuels, l'attention auditive et la concentration sont souvent sollicités** pour compenser sa déficience.

Il semble donc **important** de **sensibiliser le jeune déficient visuel** aux signes de fatigue qui vont lui permettre de connaître ses limites mais aussi de pouvoir demander de l'aide avant qu'il n'en puisse plus. (Par exemple, demander à son AVS de lui lire un texte au lieu de forcer pour le lire lui-même).

C'est un premier pas vers la notion d'autonomie et d'indépendance psychique.

Ce livret reprend, dans un premier temps, les différents signes de fatigue. Des conseils aux personnes encadrant le jeune déficient visuel seront ensuite donnés afin **d'aider** la personne DV à **gérer son énergie** et à lui faire **reconnaitre petit à petit les signes de fatigue** pour qu'il puisse **ajuster son effort**.

-Les signes de fatigue :

① Somatiques :

- cernes, teint blême, bâillements
- céphalées
- douleurs oculaires superficielles (yeux qui piquent, qui grattent) ou plus profondes (yeux qui tirent)
- regard dans le vague, yeux qui clignent
- agitation motrice (ne tient pas en place...) et augmentation des mouvements oculaires (en cas de nystagmus)
- diminution de l'endurance à l'effort
- modification du comportement alimentaire (perte d'appétit, grignotage...)
- infections à répétition (baisse du système immunitaire) qui peut surajouter de la fatigue (attention à ce cercle vicieux).
- maladresse augmentée (il fait tout tomber, il se cogne davantage)
- posture qui s'affaisse (il n'a plus de force), besoin de changer de position car mal au dos ou à la nuque

② Psychiques :

- troubles de la concentration, attention
- troubles de la mémoire
- irritabilité, hyper-émotivité, être à fleur de peau
- impulsivité, excitation
- difficultés à s'endormir et/ou troubles du sommeil

③ Social et Scolaire :

- chute des résultats scolaires
- moins efficace pour tout travail, l'exploration de l'environnement est plus laborieuse
- lenteur, manque d'entrain
- isolement en cour de récréation
- moins d'appétence à être en relation avec l'autre
- bavardage, chahutage