Exemples de compétences

1. Informations générales

Nom : Léa M.

Âge : 30 ans

Profession : Chargée de projet administratif dans une agence immobilière

Situation familiale : Vit seule dans un appartement en centre-ville

2. Données démographiques

- **Âge** : 30 ans
 - **Localisation** : Lyon
 - **Niveau d'éducation** : Bac +3, gestion et administration des entreprises
 - **Profession** : Chargée de projet administratif
 - **Situation familiale** : Célibataire, vit seule en appartement
-

3. Objectifs et besoins

- **Objectifs thérapeutiques** : Léa souhaite gérer au mieux sa fibromyalgie pour limiter l'impact des douleurs chroniques sur sa vie quotidienne et professionnelle. Elle veut conserver son autonomie et continuer à travailler efficacement sans que la fatigue et la douleur ne la freinent.
 - **Besoins** : Léa a mis en place des outils pour mieux gérer ses symptômes (mobilier ergonomique, pauses régulières, méditation), mais elle cherche encore des stratégies pour stabiliser son état et éviter les exacerbations douloureuses. Elle aimerait également améliorer son sommeil et apprendre à mieux doser ses efforts pour éviter l'épuisement.
 - **Motivation** : Son indépendance est essentielle pour elle. Elle veut pouvoir profiter de sa vie sociale, pratiquer des activités qui lui plaisent sans être constamment limitée par la douleur, et éviter que sa fibromyalgie ne prenne trop de place dans son quotidien.
-

4. Comportements

- **Gestion de la douleur et adaptation** : Léa a déjà adopté des aménagements pour son bien-être, comme un bureau ergonomique au travail, un fauteuil adapté chez elle, et des outils numériques pour planifier ses tâches en fonction de ses niveaux d'énergie.
- **Mobilité et déplacements** : Elle utilise une trottinette électrique pour éviter les longues marches et limiter la fatigue. Elle organise ses journées pour optimiser ses déplacements et réduire les efforts inutiles.

- **Activité physique** : Elle pratique rarement d'activité physique, mais essaie de marcher régulièrement et de faire des mouvements chez elle. Elle a parfois du mal à rester régulière, surtout lors des crises de douleur.
 - **Hygiène de vie** : Léa fait attention à son alimentation et essaie de respecter un rythme de sommeil régulier, mais le stress et les douleurs perturbent souvent ses nuits, impactant à la fois sa quantité et sa qualité de sommeil.
-

5. Frustrations et douleurs

- **Fluctuations de la douleur** : Léa a du mal à prévoir l'évolution de ses symptômes, ce qui complique son organisation quotidienne. Une bonne journée peut être suivie d'une période d'épuisement imprévisible.
 - **Impact sur le travail** : Même avec des adaptations, elle se sent parfois dépassée par la fatigue et la concentration lui demande plus d'efforts. Elle redoute que son état affecte sa productivité et la perception de ses collègues.
 - **Vie sociale limitée** : Elle aimerait sortir plus souvent et être plus spontanée, mais elle doit souvent annuler des plans à cause de la douleur ou de la fatigue, ce qui l'isole parfois.
 - **Épuisement émotionnel** : Le fait de devoir constamment anticiper et gérer sa douleur lui pèse mentalement. Elle aimerait pouvoir se reposer sans culpabiliser lorsqu'elle a besoin de récupérer.
-

6. Citation représentative

"J'ai trouvé des stratégies pour mieux gérer mon quotidien, mais il y a toujours cette incertitude : est-ce que demain je pourrai travailler normalement, sortir avec mes amis ou est-ce que je serai clouée au lit ? J'aimerais que la douleur ait moins d'emprise sur ma vie.

Objectifs possibles (liste non exhaustive, loin de là) :

- D'ici le mois prochain, je voudrais être capable d'expliquer mes symptômes et ce qu'ils impliquent sur ma capacité de travail à mon employeur et de voir avec lui ce qui est possible comme adaptation par rapport à mes exacerbations. (Impliquer son entourage dans la gestion de la maladie, des traitements et des répercussions qui en découlent)
 - Evaluation à court terme : je peux expliquer mes symptômes à un pair et proposer des idées d'adaptations
 - Evaluation à moyen terme : dans le mois ai-je pu discuter de mes symptômes et de leur retentissement avec mon employeur, si oui à quel occasion/combien de temps ?

- Evaluation à long terme : Sur quelles adaptations a-t-on pu se mettre d'accord ?
- D'ici 2 semaines je voudrais être capable, lors d'une crise ou exacerbation, de prévenir mes collègues que je ne peux pas absorber de nouveau dossier et que j'ai besoin de décaler une date de rendu de quelques jours. (Développer des compétences en matière de communication et de relations interpersonnelles.)
 - Evaluation à court terme : comment demanderai-je un délai à mes collègues pour un projet en cas d'exacerbation ?
 - Evaluation à moyen terme : lors de la dernière crise ai-je réussi à adapter une date de rendu, et comment cela s'est-il passé avec mes collègues ?
 - A long terme : est-ce que j'arrive à négocier de la marge dans les délais au début du projet pour anticiper les éventuelles exacerbations ?
- D'ici 2 mois je veux être capable d'adapter ma routine de sommeil pour augmenter ma quantité de sommeil et réduire le temps pendant lequel j'attends le sommeil lorsque je sens qu'une exacerbation/crise arrive pour conserver ma concentration au travail. (Prévenir des complications évitables)
 - Evaluation à court terme : quelles adaptations puis-je mettre en place ?
 - Moyen terme : Depuis 2 mois, combien de fois ai-je réussi à utiliser cette nouvelle routine lorsque je sentais qu'une exacerbation/crise arrivait ?