

# NOTICES ACCÈS À L'INFO— KIT PICTOS

## NOTICE ÉCHELLE DE FATIGUE

**Objectif : en savoir plus sur le niveau de fatigue de chacun-e**

### Prévoir :

- Une planche de bois, 2 clous et une ficelle ou une feuille blanche.
- De la peinture ou des feutres pour faire un dégradé de couleur (bleu-> rouge ou vert -> rouge)
- Une pince à linge si utilisation fil et clou /ou un badge/dessin et patafix si utilisation feuille/ ou une punaise => PAR PERSONNE => l'idéal étant que chacun-e puisse personnaliser sa pince, son badge ou sa punaise !

### Marche à suivre :

**1** Confectionner une échelle de fatigue et permettre à tout le monde de se positionner dessus.

1. Prendre ou tailler une planche d'environ 60cm. Si vous n'avez pas de planche à disposition, vous pouvez également utiliser une feuille blanche.

2. Peindre sur cette planche/feuille une flèche allant, par exemple, du vert au rouge en passant par le jaune au milieu. Pensez à la faire suffisamment grande en fonction de la taille de votre groupe pour que toutes les personnes puissent poser leur pince à linge/badge.

3. Planter un clou en bas et en haut de la flèche et y accrocher la ficelle. Si vous avez utilisé une feuille blanche, optez plutôt pour un badge et de la patafix

**2** Organiser un temps avec tout le monde pour expliquer le fonctionnement de l'échelle de fatigue. Vous pouvez à ce moment, distribuer à chaque personne une pince à linge ou un badge à personnaliser.

**3** Mettre en place un rituel :

-Pensez à rappeler à différents moments que cette échelle de fatigue existe afin que tout le monde puisse s'approprier l'outil tout au long de la journée.

-Vous pouvez instaurer un temps le matin ou tout le monde peut venir modifier son placement sur l'échelle.

### Exemple:

