

L'Action contre l'inertie

Répondre aux besoins de santé liés à l'activité des personnes présentant un trouble mental grave

Terry Krupa, Megan Edgelow, Shu-ping Chen, Carol Mieras, Andrea Almas, Andrea Perry, Debbie Radloff-Gabriel, Jennifer Jackson, Marla Bransfield

Fiche de travail et ressources

Table des matières

Chapitre un : Se préparer à utiliser ce manuel

Fiche de travail

- 1.1 Évaluer l'horaire occupationnel et les répartitions d'activités actuels (prestataire de services)
- 1.2 Évaluer les avantages de l'horaire occupationnel et la répartition d'activités actuels. (version prestataire de services)
- 1.3 Mon horaire occupationnel et la répartition actuelle de mes activités
- 1.4 Les avantages de mes activités actuelles
- 1.5 Que pensent les autres de mon horaire occupationnel et la répartition de mes activités?

Chapitre deux : Comprendre les horaires occupationnels et les répartitions d'activités personnels

Fiche de travail

- 2.1 Journal de bord sur l'utilisation quotidienne du temps
- 2.2 L'utilisation quotidienne de mon temps
- 2.3 Réflexion sur l'équilibre de mes activités
- 2.4 Mes activités physiques sont-elles suffisantes?
- 2.5 Ma routine quotidienne et la structure de ma journée
- 2.6 Trouver un sens à mes activités
- 2.7 Satisfaction à l'égard des activités
- 2.8 Interaction sociale par le biais des activités
- 2.9 Accéder aux environnements dans ma collectivité
- 2.10 Mesure de l'engagement dans des activités

Ressources

- 2.1 Degrés d'engagement dans des activités
- 2.2 Classement des activités quotidiennes
- 2.3 Utilisation du temps des Canadiens adultes et retraités

Chapitre trois : Un premier pas — apporter des changements rapides à l'activité

Fiche de travail

- 3.1 Compte-rendu des expérimentations d'activités

Ressources

- 3.1 Quelques idées de « changements rapides à l'activité »

Chapitre quatre : Faire de l'enseignement sur les thèmes de l'activité, la santé et la maladie mentale

Fiche de travail

- 4.1 Les avantages de mes activités actuelles pour ma santé et mon bien-être
- 4.2 Réduire le stress lié à la participation à des activités
- 4.3 Gérer le stress lié à la participation à des activités
- 4.4 Comprendre comment la consommation de drogue affecte mes activités

Ressources

- 4.1 Les multiples bienfaits de l'activité sur le plan du bien-être
- 4.2 Une seule activité, de nombreux avantages!
- 4.3 Déterminer clairement les avantages des activités
- 4.4 Les avantages de la participation aux activités en matière de rétablissement
- 4.5 Comment la maladie mentale est-elle liée à la participation à des activités?
- 4.6 Surmonter les barrières potentielles à la participation aux activités
- 4.7 Réduire le stress lors de la participation aux activités
- 4.8 Consommation de drogue, activité et bien-être

Chapitre cinq : Réaliser des changements à plus long terme

Fiche de travail

- 5.1 Préparation en vue de changements dans la participation aux activités
- 5.2 Classement par ordre d'importance des plans de changement dans les activités
- 5.3 Planification du changement dans les activités
- 5.4 Concrétisation des plans de changement dans les activités

Ressources

- 5.1 Gestion des défis liés au changement dans les activités
- 5.2 Obstacles sur le chemin menant de l'inertie à l'action
- 5.3 Obstacles sur le chemin menant de l'inertie à l'action (exemple)

Chapitre six : Soutenir et évaluer le changement dans l'activité

Fiche de travail

- 6.1 Réfléchir aux pratiques de soutien au changement dans les activités (prestataire de services)
- 6.2 Promouvoir un engagement durable en soutenant le rendement dans l'activité
- 6.3 Promouvoir un engagement durable en soutenant les expériences positives dans l'activité
- 6.4 Déterminer les changements relatifs à mes horaires occupationnels et la répartition de mes activités
- 6.5 Réfléchir aux changements relatifs à mes horaires occupationnels et la répartition de mes activités
- 6.6 Mesurer les changements relatifs à mes horaires occupationnels et la répartition de mes activités au fil du temps

Chapitre sept : Mettre l'accent sur la santé par l'activité dans le développement des services

Fiche de travail

- 7.1 Cadre de référence pour la présentation des informations à l'échelle du programme

Ressources

- 7.1 Préparation en vue d'une amélioration continue des services intégrant la santé par l'activité : mission et objectifs
- 7.2 Préparation en vue d'une amélioration continue des services intégrant la santé par l'activité : mobilisation du soutien des leaders
- 7.3 Préparation en vue d'une amélioration continue des services intégrant la santé par l'activité : bilan des ressources et des structures
- 7.4 Cadre de référence pour la présentation des informations à l'échelle du programme concernant la santé par l'activité (exemple)

Évaluer l'horaire occupationnel et les répartitions d'activités actuels

(prestataire de services)

Date : ____/____/____

Nom : _____

Nom du prestataire de services : _____

Critères	✓	Exemples
Les activités quotidiennes du client montrent un déséquilibre entre les soins personnels, la productivité et les loisirs.		
Le client passe une grande partie de son temps sans réaliser d'activités définies, au jour le jour.		
La majorité de la journée du client est consacrée à des activités sédentaires ou au repos.		
Les activités quotidiennes du client manquent d'une routine ou d'une structure organisée.		
Les activités quotidiennes du client limitent ses contacts avec d'autres personnes.		
Les activités quotidiennes du client limitent son accès à un éventail d'environnements communautaires.		
Le client n'est pas en mesure de cibler des activités significatives ou ayant un intérêt personnel.		
Le client montre des signes de détresse ou se sent facilement dépassé par des activités.		
L'investissement du client dans des activités est affecté par le plaisir limité qu'elles lui procurent.		

Si vous avez coché au **moins trois (3)** de ces critères, il peut être bénéfique d'appliquer avec le client des approches d'intervention visant à favoriser la santé par l'activité.

Évaluer les *avantages* de l'horaire occupationnel et la répartition d'activités actuels

(version prestataire de services)

Date : ____/____/____

Nom : _____

Nom du prestataire de services : _____

Ce client participe à des activités qui lui donnent l'occasion de...	✓	Exemples ou commentaires
Développer des aptitudes ou des connaissances		
Contribuer à la société		
Améliorer sa santé physique		
Profiter de belles choses		
S'exprimer et faire preuve de créativité		
Interagir socialement		
Atteindre des objectifs personnels, connaître la réussite		
Exprimer des valeurs personnelles		
Gagner un revenu personnel		
Donner aux autres, par exemple à des membres de la famille ou à des amis		

7 à 10 réponses cochées : les expériences de bien-être et de santé par l'activité présentent tous les bienfaits possibles.

4 à 6 réponses cochées : les expériences de bien-être et de santé par l'activité sont compromises.

3 réponses cochées ou moins : les expériences de bien-être et de santé par l'activité sont gravement limitées.



Mon horaire occupationnel et la répartition actuelle de mes activités

Date : ____/____/____

Nom : _____

Lisez chaque proposition et cochez toutes celles qui s'appliquent.

Critères	✓	Exemples
Le temps que je consacre à mes loisirs, à mon travail, à prendre soin de moi et à me reposer n'est pas équilibré.		
Je dispose de beaucoup de temps mais je n'ai rien à faire.		
Je passe la plupart de ma journée à me reposer, à écouter d'autres personnes ou à regarder la télévision.		
Je n'ai pas d'activités régulières.		
Je ne vois pas beaucoup d'autres personnes au cours de ma journée ou de ma semaine, ou je ne fais pas beaucoup de choses avec d'autres personnes.		
Je ne vais pas à beaucoup d'endroits différents pour faire des activités au cours de ma journée ou de ma semaine.		
Il n'y a pas beaucoup d'activités auxquelles je participe qui me procurent réellement du plaisir.		
Je suis facilement perturbé ou bouleversé lorsque je réalise des activités.		
Je voudrais faire des activités que je trouve vraiment plaisantes.		
Il y a des activités que je voudrais faire mais certains obstacles m'en empêchent, comme le manque d'argent, de moyen de transport ou d'ami pour m'accompagner.		

De manière générale, êtes-vous satisfait de vos activités quotidiennes et de la manière dont vous utilisez votre temps? Ajoutez toute autre réflexion ou idée ci-dessous :



Les avantages de mes activités actuelles

Date : ____/____/____

Nom : _____

Cochez toutes les propositions qui s'appliquent à votre situation.

Mes activités quotidiennes me donnent l'occasion de...	✓	Exemples et commentaires
Développer de nouvelles aptitudes ou connaissances		
Avoir l'impression que j'offre une contribution précieuse à la société		
Rester physiquement actif et en bonne santé		
Profiter des belles choses de la vie, comme la nature, la musique ou l'art		
Exprimer mes pensées et mes sentiments		
Interagir socialement avec d'autres personnes		
Atteindre des objectifs et avoir l'impression d'avoir accompli quelque chose		
Exprimer des valeurs qui me sont personnellement importantes		
Gagner un revenu personnel		
Interagir avec des personnes importantes dans ma vie (famille, amis, etc.) et veiller à leur bien-être		



Que pensent les autres de mon horaire occupationnel et la répartition de mes activités?

Date : ____/____/____

Nom : _____

Entourez la réponse correspondant le mieux à chacune des propositions ci-dessous :

1. On me dit que je devrais être plus actif durant la journée.

JAMAIS

PARFOIS

SOUVENT

2. On me dit que j'ai besoin de trouver des choses à faire.

JAMAIS

PARFOIS

SOUVENT

3. On me demande parfois si je suis satisfait de mes activités.

JAMAIS

PARFOIS

SOUVENT

4. On me dit que je devrais rencontrer d'autres personnes et interagir avec elles davantage.

JAMAIS

PARFOIS

SOUVENT

5. Mon entourage s'inquiète du fait que je n'aie pas d'activités qui m'enthousiasment durant une journée type.

JAMAIS

PARFOIS

SOUVENT

6. On me dit que je devrais m'investir davantage dans ma communauté et ma collectivité.

JAMAIS

PARFOIS

SOUVENT

7. On me dit que je devrais me rendre plus souvent dans différents lieux au sein de ma collectivité.

JAMAIS

PARFOIS

SOUVENT

Journal de bord sur l'utilisation quotidienne du temps



Date : ____ / ____ / ____

Nom: _____

Indiquez dans le tableau ci-dessous ce que vous avez récemment fait lors d'une journée « type ».

Heure	Activité	Lieu	Activité réalisée : seul(e) / avec quelqu'un
0 h Minuit			
0 h 30			
1 h			
1 h 30			
2 h			
2 h 30			
3 h			
3 h 30			
4 h			
4 h 30			
5 h			

Journal de bord sur l'utilisation quotidienne du temps

Nom : _____

Date : ____/____/____

Heure	Activité	Lieu	Activité réalisée : seul(e) / avec quelqu'un
5 h 30			
6 h			
6 h 30			
7 h			
7 h 30			
8 h			
8 h 30			
9 h			
9 h 30			
10 h			
10 h 30			
11 h			
11 h 30			

Journal de bord sur l'utilisation quotidienne du temps

Nom : _____

Date : ____/____/____

Heure	Activité	Lieu	Activité réalisée : seul(e) / avec quelqu'un
0 h Midi			
0 h 30			
1 h			
1 h 30			
2 h			
2 h 30			
3 h			
3 h 30			
4 h			
4 h 30			
5 h			
5 h 30			
6 h			

Journal de bord sur l'utilisation quotidienne du temps

Nom : _____

Date : ____/____/____

Heure	Activité	Lieu	Activité réalisée : seul(e) / avec quelqu'un
6 h 30			
7 h			
7 h 30			
8 h			
8 h 30			
9 h			
9 h 30			
10 h			
10 h 30			
11 h			
11 h 30			

L'utilisation quotidienne de mon temps

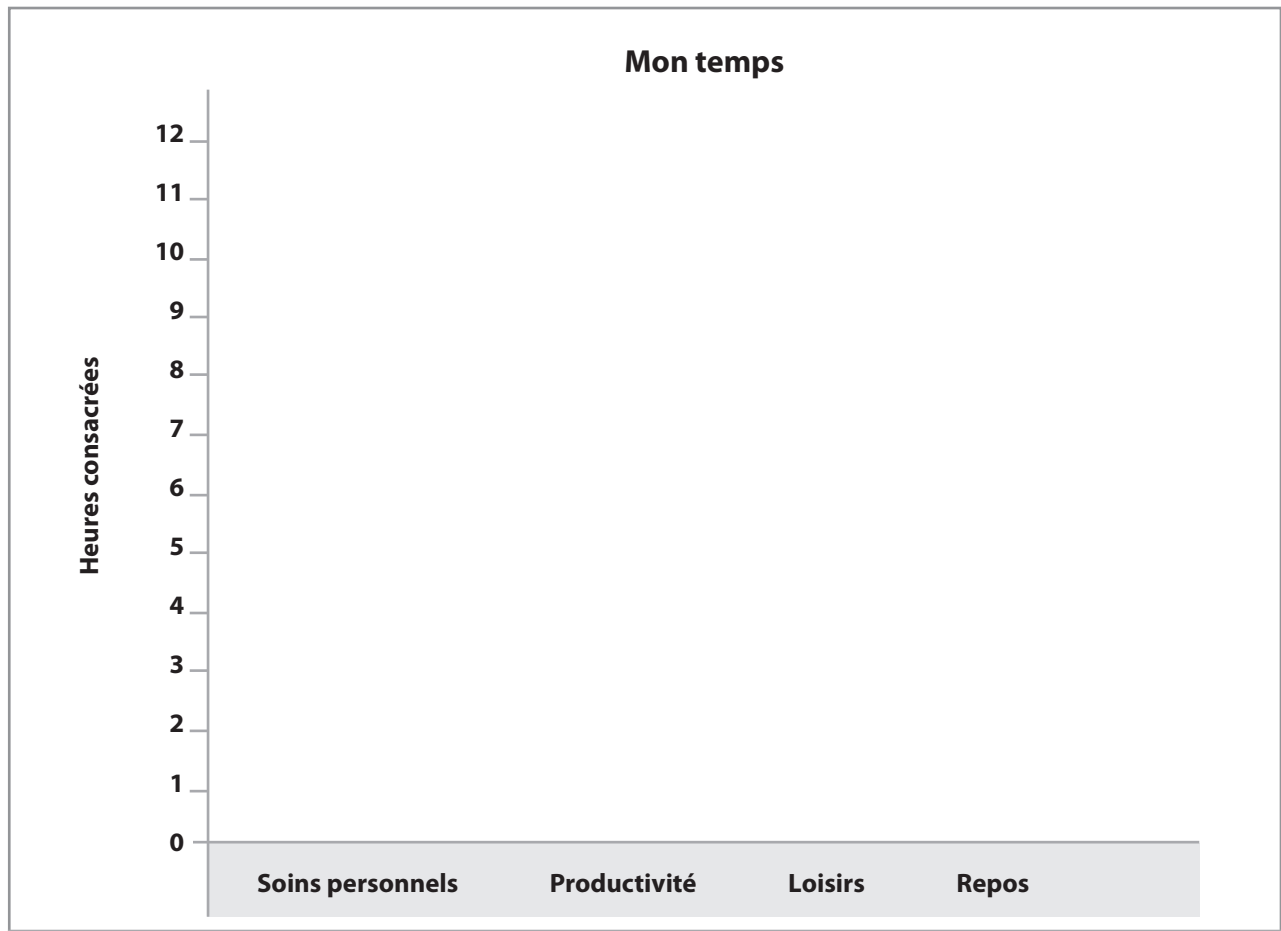
Date : ____/____/____

Nom : _____

Dans vos journaux de bord sur l'utilisation de votre temps, attribuez une catégorie à chaque activité inscrite : soins personnels, productivité, loisirs ou repos. Additionnez les heures consacrées à chacune des catégories sur une journée. Cela vous donnera un aperçu visuel de l'équilibre de vos activités.



Catégorie	Heures consacrées
Soins personnels	
Productivité	
Loisirs	
Repos	



Réflexion sur l'équilibre de mes activités

Date : ____/____/____

Nom : _____

Activités de soins personnels	Exemples	Exemples de mes activités	Temps consacré
Hygiène	<ul style="list-style-type: none"> • se laver • s'habiller 		
Soins liés à la santé	<ul style="list-style-type: none"> • se rendre à des rendez-vous • obtenir des médicaments sur prescription à la pharmacie 		
Activités productives	Exemples	Exemples de mes activités	Temps consacré
Travail rémunéré	<ul style="list-style-type: none"> • travail rémunéré pour un employeur • travail autonome rémunéré 		
Travail non rémunéré	<ul style="list-style-type: none"> • travail non rémunéré pour un employeur 		
Bénévolat et autre travail d'intérêt civique	<ul style="list-style-type: none"> • travail non rémunéré pour un organisme ou une association communautaire 		
Éducation et activités associées	<ul style="list-style-type: none"> • assister à des cours dans un établissement scolaire • participer à des ateliers ou des formations • formations ou cours en ligne 		
Programmes de jour	<ul style="list-style-type: none"> • recevoir des services de traitement ou participer à des programmes de traitement 		
Rôle parental	<ul style="list-style-type: none"> • prendre soins d'enfants 		
Activités d'entretien du domicile	<ul style="list-style-type: none"> • ménage • rénovation • magasinage pour des biens et services 		

Réflexion sur l'équilibre de mes activités

(suite)

Nom : _____

Date : ____/____/____

Activités de soins personnels	Exemples	Exemples de mes activités	Temps consacré
Loisirs actifs	<ul style="list-style-type: none"> • sports • clubs • assister à des évènements de divertissement 		
Loisirs sédentaires	<ul style="list-style-type: none"> • lire • regarder la télévision • écouter de la musique 		
Vie sociale	<ul style="list-style-type: none"> • boire un café avec un ami • aller à un souper avec invitation • discuter avec un ami par téléphone • visiter la page Facebook d'un ami • écrire une lettre à un ami 		
Activités productives	Exemples	Exemples de mes activités	Temps consacré
Sommeil de nuit	<ul style="list-style-type: none"> • moment de la journée où vous dormez le plus longtemps 		
Siestes	<ul style="list-style-type: none"> • repos durant la journée 		

Mes activités physiques sont-elles suffisantes?

Date : ____/____/____

Nom : _____

Santé Canada recommande de faire 60 minutes d'efforts légers par jour ou 30 à 60 minutes d'efforts modérés ou intenses.

Le temps nécessaire dépend de l'effort				
Effort très léger minutes	Effort léger – 60 30 à 60 minutes	Effort modéré – à 60 minutes	Effort intense – 30 à 60 minutes	Effort maximum
Ballade Époussetage	Marche lente Volleyball Jardinage facile Étirement Aquaforme	Marche rapide Cyclisme Ratissage des feuilles Nage Danse Danse rythmique	Aérobique Jogging Hockey Basketball Nage rapide	Course de vitesse Course

Examinez les entrées de votre journal de bord sur l'utilisation de votre temps.

Avez-vous pratiqué suffisamment d'activités physiques? Oui Non

Est-ce que vous participez de nouveau à des activités après avoir fait une pause dans vos activités physiques habituelles? Oui Non

Comment pourriez-vous intégrer davantage d'activités physiques dans votre journée?



Suggestions pour les personnes qui débutent (ou reprennent une activité après avoir fait une pause) :

- Pratiquez jusqu'à 60 minutes d'efforts légers chaque jour.
- Les activités peuvent se dérouler par tranches de 10 minutes et être additionnées pour atteindre les 60 minutes recommandées.
- Pour ceux qui commencent tout juste, ajoutez dix minutes d'activité tous les deux jours pour éviter de vous blesser.
- Passez à des activités demandant des efforts modérés à mesure que vous progressez et que vous vous sentez plus à l'aise.

Source: Endurance: Kingston, Frontenac and Lennox & Addington Public Health (October 2008). *What is Your Intensity? Motiv8*. Retrieved from <http://www.kflapublichealth.ca/motiv8/files/EnduranceBooklet.pdf>.

Ma routine quotidienne et la structure de ma journée

Date : ____/____/____

Nom : _____

Structure de ma journée

Répondez par oui ou par non dans le cas approprié et, si possible, donnez des exemples.

Quelles activités accomplissez-vous chaque jour?

Existe-t-il des activités particulières qui structurent votre journée ou autour desquelles vous planifiez vos journées? Oui Non

Existe-t-il une différence dans votre routine durant les jours de la semaine et de la fin de semaine? Oui Non

Avez-vous tendance à planifier vos journées à l'avance? Lorsque vous vous levez le matin, avez-vous habituellement un programme pour le reste de la journée? Oui Non

Existe-t-il des activités ou des événements particuliers que vous attendez avec impatience? Oui Non

Ma routine quotidienne et la structure de ma journée

(suite)

Nom : _____

Date : ____/____/____

Rythme de sommeil

Répondez par oui ou par non dans le cas approprié et, si possible, donnez des exemples.

Avez-vous un rythme de sommeil régulier? Oui Non

Faites-vous des siestes durant la journée? Oui Non

Consommez-vous régulièrement de la caféine? Oui Non

Avez-vous des difficultés à dormir? Vous réveillez-vous durant la nuit? Oui Non

Vous sentez-vous reposé lorsque vous vous réveillez? Oui Non

Prenez-vous des médicaments qui affectent votre horaire occupationnel? De quelle manière influencent-ils vos activités?

Trouver un sens à mes activités

Date : ____ / ____ / ____

Nom : _____

Évaluez chacune des propositions suivantes en fonction de son importance pour vous sur le plan de votre participation à des activités.

J'aimerais participer à des activités qui...	Très important	Plutôt important	Pas important
contribuent à mon revenu			
rendent le monde meilleur pour les autres			
sont stimulantes et dynamiques			
contribuent au bien-être des personnes que j'aime			
améliorent ma santé mentale			
améliorent ma santé physique			
me permettent de me sentir en paix			
m'aident à former des relations intimes et amoureuses			
contribuent à ce que je me sente en sécurité			
sont agréables et correspondent à mes intérêts			
sont spirituellement épanouissantes			
démontrent mes compétences et mes connaissances spécifiques			
offrent une contribution à ma communauté et à ma collectivité			
me permettent de gagner le respect et l'admiration d'autrui			
contribuent à mes connaissances			
m'aident à créer des rapports amicaux et tisser des liens sociaux			
me permettent d'apprécier la nature			
me permettent d'apprécier l'art ou d'autres formes d'expression créative			
Autre sens :			

Satisfaction à l'égard des activités

Date : ____/____/____

Nom : _____

Examinez les activités que vous avez inscrites dans vos journaux de bord sur l'utilisation de votre temps :

Quelles activités vous ont donné un sentiment de satisfaction ou de bien-être?

Laquelle de ces activités était la moins agréable ou la moins satisfaisante?

L'une de ces activités a-t-elle provoqué un sentiment de détresse ou vous a-t-elle mis mal à l'aise?

Existe-t-il des moments particuliers dans la journée où vous vous sentez très satisfait ou très insatisfait de vos activités?

D'une manière générale, vos modèles d'activités vous procurent-ils de la satisfaction?

Quelles activités réalisées par le passé vous ont procuré de la joie et de la satisfaction? Avez-vous été en mesure d'apprécier ces activités dernièrement?

Quels changements dans vos horaires occupationnels seraient susceptibles de vous procurer le plus de satisfaction?

Interaction sociale par le biais des activités

Date : ____ / ____ / ____

Nom : _____

Dans le tableau ci-dessous, indiquez toutes les personnes que vous avez fréquentées au cours de vos journées « types ». Inscrivez également les personnes que vous voyez souvent mais qui ne sont peut-être pas mentionnées dans votre journal de bord sur l'utilisation de votre temps. Notez aussi les activités que vous réalisez habituellement avec ces personnes.

Personnes que je fréquente	Activités que nous réalisons



✓	Ces personnes incluent-elles...	Qui sont ces personnes?
	des amis?	
	des membres de la famille?	
	des voisins?	
	des collègues?	
	des employés du secteur des services?	
	Autre :	

Interaction sociale par le biais des activités

(suite)

Date : ____/____/____

Nom : _____

Êtes-vous satisfait de vos interactions sociales actuelles? Oui Non

Aimeriez-vous faire davantage l'expérience d'un type particulier d'interaction sociale?

Aimeriez-vous fréquenter plus souvent certaines personnes? Qui sont ces personnes?

Aimez-vous interagir avec des animaux ou des animaux de compagnie? Oui Non

Avez-vous l'occasion d'interagir avec des animaux ou des animaux de compagnie autant que vous le souhaiteriez? Oui Non

Accéder aux environnements dans ma collectivité

(Remarque : certaines sections sont tirées des travaux d'Aubry et Miner, 1996)

Date : ____ / ____ / ____

Nom : _____

Examinez votre journal sur l'utilisation de votre temps.

Faites la liste de tous les différents environnements (endroits) dans lesquels vous vous êtes rendu.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Combien de temps avez-vous passé chez vous par rapport au temps passé dans votre collectivité?

À quelles heures de la journée êtes-vous habituellement chez vous? _____

À quelles heures de la journée sortez-vous habituellement? _____

Où passez-vous la majorité de votre temps lorsque vous n'êtes pas chez vous?

Quelles activités réalisez-vous à cet endroit?

Est-ce que quelqu'un sait où vous vous trouvez pendant la journée? Oui Non

Vous sentez-vous en sécurité dans votre quartier? Oui Non

Discutez-vous avec vos voisins lorsque vous les croisez dans la rue? Oui Non

Avez-vous des voisins auxquels vous pourriez demander de prendre soin de votre domicile ou de relever votre courrier lorsque vous vous absentez? Oui Non

Accéder aux environnements dans ma collectivité

(suite)

Date : ____/____/____

Nom : _____

Réfléchissez à toutes les activités que vous avez réalisées cette dernière semaine.
Cochez toutes les activités appropriées.

- Aller au centre commercial
- Aller au cinéma, voir un concert ou une pièce de théâtre ou assister à un évènement sportif
- Pratiquer une activité sportive extérieure ou faire une promenade
- Aller au restaurant, dans un bar, dans un café
- Aller au centre communautaire, à la bibliothèque, au lieu de culte
- Aller au salon de coiffure.



Y a-t-il des endroits auxquels vous aviez l'habitude de vous rendre et que vous ne fréquentez plus?

Y a-t-il certains endroits de votre collectivité auxquels vous aimeriez vous rendre mais que vous ne fréquentez pas?

Mesure de l'engagement dans des activités

Date : ____ / ____ / ____

Nom : _____

1. **Vie équilibrée : un meilleur équilibre entre mes activités de soins personnels, loisirs, productivité et repos me serait bénéfique.**

Évaluez à quel point cette affirmation s'applique à votre situation.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
tout à fait vrai				plutôt vrai				pas vrai	

2. **Activité physique : faire davantage d'activités « physiques » me serait bénéfique.**

Évaluez à quel point cette affirmation s'applique à votre situation.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
tout à fait vrai				plutôt vrai				pas vrai	

3. **Structure/routine : avoir davantage de structure et de routines dans ma journée me serait bénéfique.**

Évaluez à quel point cette affirmation s'applique à votre situation.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
tout à fait vrai				plutôt vrai				pas vrai	

4. **Sens : faire davantage d'activités que je trouve significatives durant ma journée me serait bénéfique.**

Évaluez à quel point cette affirmation s'applique à votre situation.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
tout à fait vrai				plutôt vrai				pas vrai	

5. **Satisfaction : tirer davantage de satisfaction des activités réalisées durant ma journée me serait bénéfique.**

Évaluez à quel point cette affirmation s'applique à votre situation.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
tout à fait vrai				plutôt vrai				pas vrai	

Mesure de l'engagement dans des activités

(suite)

Date : ____/____/____

Nom : _____

6. Interactions sociales : avoir plus d'interactions sociales durant mes activités quotidiennes me serait bénéfique.

Évaluez à quel point cette affirmation s'applique à votre situation.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
tout à fait vrai				plutôt vrai				pas vrai	

7. Accès aux environnements dans ma collectivité : participer à des activités qui se déroulent dans davantage d'environnements (endroits) dans ma collectivité me serait bénéfique.

Évaluez à quel point cette affirmation s'applique à votre situation.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
tout à fait vrai				plutôt vrai				pas vrai	

Scores :

Remplissez le tableau avec les cotes que vous avez attribuées à chaque domaine ci-dessus. Un score peu élevé dans un domaine suggère qu'il serait bénéfique de s'intéresser directement à ce domaine et qu'il devrait peut-être faire partie des priorités en vue d'y apporter des changements.

Domaine d'engagement dans des activités	Score
1. Équilibre	
2. Niveau d'activité physique	
3. Structure et routine	
4. Sens de l'activité	
5. Satisfaction procurée par l'activité	
6. Interaction sociale	
7. Accès aux environnements dans la collectivité	

Les dimensions des activités sont adaptées des travaux de Bejerholm (2007) et de Bejerholm, Hansson et Eklund (2006).

Degrés d'engagement dans des activités

	Désengagement	Engagement partiel	Engagement
Équilibre occupationnel et activité physique	<ul style="list-style-type: none"> la plupart du temps est consacrée à des loisirs sédentaires quelques pics d'activité 	<ul style="list-style-type: none"> la journée comporte à la fois des périodes d'engagement et de loisirs sédentaires 	<ul style="list-style-type: none"> série continue de petites activités durant la journée
Structure et routine	<ul style="list-style-type: none"> organisation autour de la satisfaction des besoins élémentaires, comme manger des activités calmes utilisées pour prendre une pause de la réalité courante peut ne pas quitter le domicile avant l'après-midi va se coucher tôt, en plus de faire des siestes durant la journée 	<ul style="list-style-type: none"> organisation autour d'une ou deux activités principales longues périodes d'activités calmes pour combler les intervalles une ou deux heures après le réveil consacrées à des activités sédentaires va se coucher tôt, en plus de faire des siestes durant la journée 	<ul style="list-style-type: none"> organisation autour de plusieurs activités différentes activité calme utilisée pour faire une pause entre les périodes actives quitte le domicile peu après s'être levé tôt le matin durée raisonnable de sommeil de nuit
Sens de l'activité	<ul style="list-style-type: none"> peu de sens, généralement en raison de longues périodes consacrées à des loisirs sédentaires un certain degré de sens pendant les pics d'activité 	<ul style="list-style-type: none"> pics d'activité perçus comme significatifs longues périodes d'inactivité qui ne sont pas significatives 	<ul style="list-style-type: none"> activités perçues comme significatives tout au long de la journée
Satisfaction à l'égard de l'activité	<ul style="list-style-type: none"> généralement peu de satisfaction les pics d'activité peuvent procurer de la satisfaction 	<ul style="list-style-type: none"> grande satisfaction pendant l'activité 	<ul style="list-style-type: none"> grande satisfaction, même pendant les loisirs sédentaires
Interactions sociales	<ul style="list-style-type: none"> interaction sociale limitée 	<ul style="list-style-type: none"> peut avoir certaines interactions sociales 	<ul style="list-style-type: none"> interactions sociales avec de multiples personnes
Accès aux environnements dans la collectivité	<ul style="list-style-type: none"> peu de temps passé dans un nombre limité d'endroits publics 	<ul style="list-style-type: none"> un certain temps passé dans la communauté 	<ul style="list-style-type: none"> fréquente divers environnements dans la collectivité

Les dimensions des activités sont adaptées des travaux de Bejerholm (2007) et de Bejerholm, Hansson et Eklund (2006).

Classement des activités quotidiennes

Activités de soins personnels	
<p>SOINS PERSONNELS</p> <ul style="list-style-type: none"> • services religieux, prière, lectures religieuses • déplacements pour se rendre à des services religieux • repas, collations et café • relaxation, réflexion, repos • se laver, s’habiller • se faire couper les cheveux • autres activités de soins personnels 	<p>SOINS LIÉS À LA SANTÉ</p> <ul style="list-style-type: none"> • soins médicaux/de santé à domicile • rendez-vous médicaux/de santé • obtention de médicaments sur prescription à la pharmacie • déplacements pour se rendre à des rendez-vous médicaux/de santé
Activités productives	
<p>TRAVAIL RÉMUNÉRÉ</p> <ul style="list-style-type: none"> • travail rémunéré dans le cadre d’un emploi principal, y compris heures supplémentaires • attente, retards, pauses-café ou autres pauses au travail • passe-temps ou artisanat réalisés pour la vente ou l’échange • recherche d’emploi • temps mort avant ou après le travail • déplacements pour aller au travail et en revenir <p>TRAVAIL NON RÉMUNÉRÉ</p> <ul style="list-style-type: none"> • travail non rémunéré pour un employeur • déplacements pour se rendre sur le lieu d’un travail non rémunéré <p>ÉDUCATION ET ACTIVITÉS ASSOCIÉES</p> <ul style="list-style-type: none"> • assister à des cours à temps plein ou à temps partiel • regarder des cours avec crédits académiques à la télévision • assister à des conférences • faire les devoirs • suivre un cours pour le développement professionnel ou l’épanouissement personnel • pauses/attendre le début d’un cours • déplacements liés à des activités éducatives <p>RÔLE PARENTAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • prendre soin d’un bébé ou d’un enfant • aider, enseigner, réprimander • jouer avec des enfants • s’assurer que des enfants reçoivent des soins médicaux • autres soins à l’enfant • déplacements liés aux soins à l’enfant 	<p>BÉNÉVOLAT ET AUTRE TRAVAIL D’INTÉRÊT CIVIQUE</p> <ul style="list-style-type: none"> • participer à un syndicat ou à une activité politique/civique • participer à des organisations pour l’enfance, la jeunesse ou la famille • participer à des organisations religieuses, d’aide mutuelle ou sociales • participer à des groupes de soutien (p. ex., pour les alcooliques [AA] et leurs familles et amis [Al-Anon]) • faire du bénévolat • aider quelqu’un pour le ménage et la cuisine • gardiennage non rémunéré • prendre soin de personnes malades ou ayant une incapacité • travail non rémunéré pour une entreprise ou dans un domaine agricole • coaching • déplacements dans le cadre d’activités bénévoles ou civiques <p>ACTIVITÉS DANS DES PROGRAMMES DE JOUR</p> <ul style="list-style-type: none"> • travailler contre rémunération sur le lieu du programme • participer à une sortie de prise de repas ou café • préparer un repas sur le lieu du programme • participer à une sortie éducative • assister à une présentation, une réunion ou un cours • prendre un repas sur le lieu du programme • assister à un événement récréatif • participer à un groupe de soutien • participer à un club social • interagir socialement sur le lieu du programme • déplacements pour participer aux activités du programme de jour

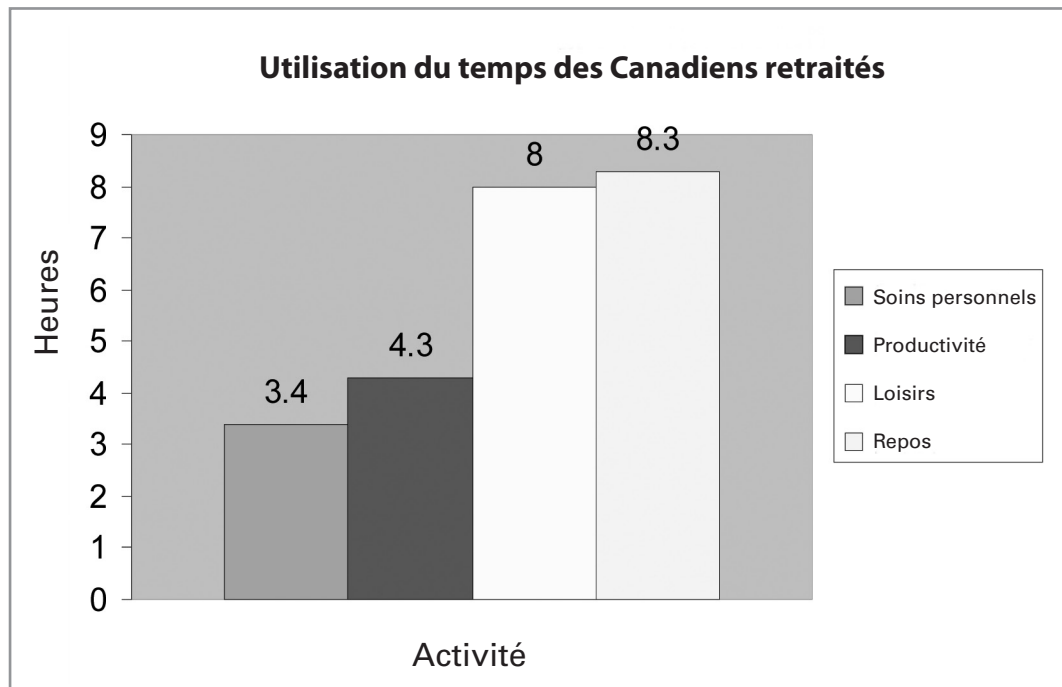
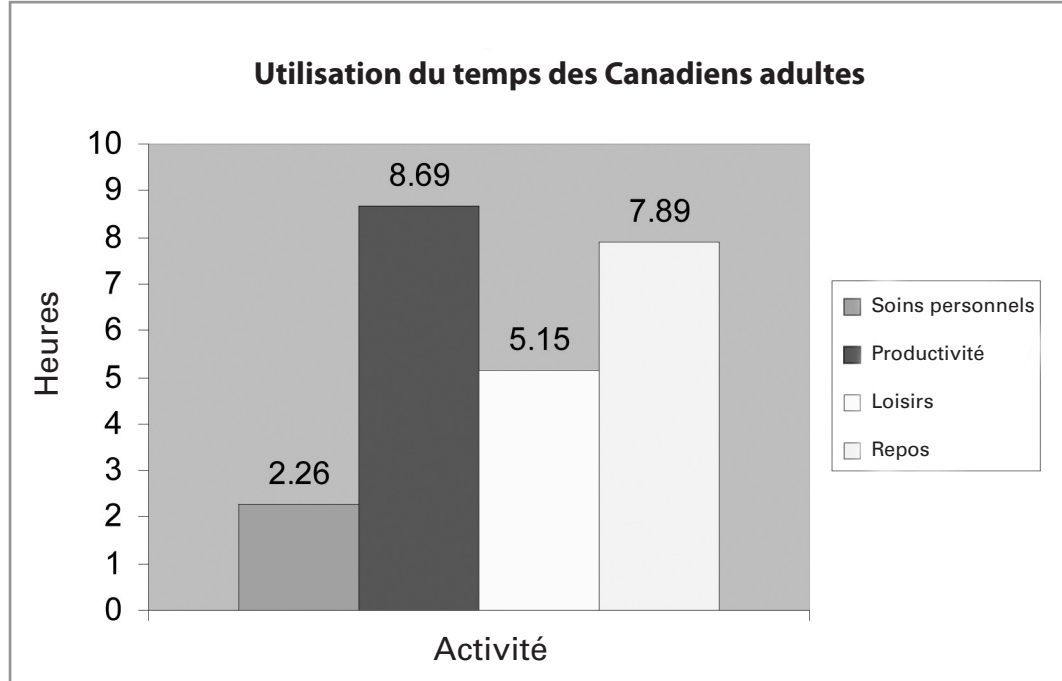
Classement des activités quotidiennes

(suite)

Activités productives				
<p>ENTRETIEN DU DOMICILE</p> <ul style="list-style-type: none"> • préparer les repas ou le café et ranger/nettoyer • ménage et rangement à l'intérieur de la maison • nettoyage à l'extérieur de la maison • lessive, repassage, pliage • réparation ou entretien des chaussures • conception de vêtements et couture • entretien et réparations à l'intérieur et à l'extérieur de la maison • entretien de véhicule • autres améliorations du foyer • jardinage, entretien du terrain • soins aux animaux de compagnie 			<ul style="list-style-type: none"> • soins aux plantes de la maison • gestion des frais associés au domicile (c.à.d payer les factures...) • couper et ranger du bois • ranger les courses d'épicerie • acheter l'épicerie, les vêtements, le carburant, etc. • acheter des repas à emporter • magasiner pour des biens ménagers durables • services financiers (c.à.d banque...) • autres services de réparation (c.à.d téléviseur...) • attendre pour des achats ou des services • autres achats et services • déplacements dans le cadre du magasinage pour des biens ou des services 	
Activités de loisirs				
<p>LOISIRS ACTIFS</p> <ul style="list-style-type: none"> • jouer à des sports et des jeux comme le golf miniature, le disque volant, les jeux de balle, les quilles, le billard • activités extérieures comme la chasse, la pêche, le camping, le ski ou le patinage sur glace • marche, randonnée, cyclisme • jeux de table, cartes et jeux vidéo ou à l'ordinateur • musique, théâtre, danse • exercice de type yoga et musculation • assister à des événements sportifs et musicaux • se rendre à des foires ou au zoo • aller au cinéma • aller à l'opéra, au ballet, au théâtre • visiter des musées, des galeries d'art, des sites historiques • déplacements liés aux loisirs actifs 	<p>LOISIRS SÉDENTAIRES</p> <ul style="list-style-type: none"> • écouter la radio, des CD, des cassettes, des disques • rester assis • fumer • regarder la télévision • rester allongé • passer du temps à ne rien faire 	<p>VIE SOCIALE</p> <ul style="list-style-type: none"> • repas au restaurant avec d'autres personnes • interactions sociales chez quelqu'un • conversation en personne ou au téléphone • interactions sociales dans des bars, des clubs • interactions sociales dans des centres commerciaux, des hôpitaux • se rendre à des rassemblements sociaux (par ex., mariages...) • faire une ballade en voiture avec quelqu'un ou faire un circuit touristique en bus • déplacements liés aux activités sociales 		
Activités de repos				
<p>SOMMEIL DE NUIT</p> <ul style="list-style-type: none"> • sommeil de nuit / sommeil essentiel 	<p>SIESTES</p> <ul style="list-style-type: none"> • siestes et repos durant la journée 			

Source : adapté du sondage sur l'utilisation du temps de Statistique Canada (1998).

Utilisation du temps des Canadiens adultes et retraités



Source : adapté du sondage sur l'utilisation du temps de Statistique Canada (1998).

Compte-rendu des expérimentations d'activités

Date : ____/____/____

Nom : _____

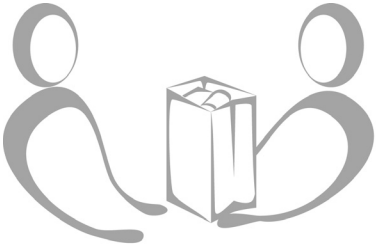
Indiquez les expérimentations d'activités choisies, la date et de brefs commentaires sur l'expérimentation :

Expérimentation d'activité	Date	Commentaires sur l'expérience et les progrès réalisés

Quelques idées de « changements rapides à l'activité »

Voici une liste d'activités qui sont rapides, simples et nécessitent peu de préparation. Prenez en considération toute activité qui vous semble intéressante. Essayez-en une, deux ou plus : vous pourriez être surpris de constater à quel point vous vous sentirez bien après l'activité!

Exemples d'« expérimentations d'activités » peu exigeantes dans le domaine des soins personnels :

Soins personnels	
<p>S'habiller</p> <ul style="list-style-type: none"> • Porter une chemise différente. • Essayer de combiner différemment un haut et un bas. <p>Se laver</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prendre un bain ou une douche. • Essayer un nouveau gel douche ou shampoing. <p>Manger</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prendre le petit-déjeuner. • Goûter un nouveau fruit ou légume. • Essayer un nouveau restaurant. • Essayer une nouvelle spécialité culinaire étrangère; peut-être une spécialité qu'un ami apprécie. 	<p>Hygiène</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se raser. • Se faire couper les cheveux ou essayer un nouveau style de coiffure. • Adopter une routine différente pour se laver les dents. • Se faire faire une manucure/pédicure ou en faire une à quelqu'un. • Essayer une nouvelle couleur de vernis à ongles. • Essayer d'utiliser du fil dentaire. <p>Santé</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se faire vacciner contre la grippe. • Prendre rendez-vous pour un bilan de santé. • Jeter les médicaments périmés.
Vie communautaire	
<p>Transport</p> <ul style="list-style-type: none"> • Essayer de prendre le bus. • Faire une promenade à vélo. • Marcher sur une courte distance. • Aller en ballade avec un ami. <p>Magasinage</p> <ul style="list-style-type: none"> • Essayer un nouveau magasin pour faire l'épicerie. • Aller magasiner avec un ami. • Combiner une visite à la pharmacie avec un moment de détente au café local. • Faire du lèche-vitrines dans un quartier différent de la ville. <p>Finances</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enregistrer les montants dépensés chaque jour pendant une semaine. • Faire un tour au magasin d'occasions. • Lire les prospectus annonçant des ventes. 	

Quelques idées de « changements rapides à l'activité »

(suite)

B. Exemples d'« expérimentations d'activités » peu exigeantes dans le domaine de la productivité :

Travail rémunéré ou non

- Chercher des postes bénévoles en ligne.
- Retrouver un ancien CV.
- Se rendre à au centre local d'emploi.
- Faire une liste de ce qui vous plaît pour déterminer vos centres d'intérêt.
- Rencontrer un coordonnateur de bénévoles.

Entretien du domicile

Ménage

- Nettoyer un comptoir ou une table.
- Passer 30 minutes par jour à nettoyer une pièce.
- Ranger un tiroir ou une étagère dans votre placard.
- Recycler vos journaux et boîtes de conserve.
- Donner vos vieux vêtements à une œuvre de bienfaisance locale.

Lessive

- Laver et sécher une brassée de vêtements.
- Plier et ranger les vêtements propres se trouvant dans la corbeille à linge.

Cuisine

- Planifier et préparer vos plats préférés.
- Essayer une nouvelle recette.
- Regarder une émission de cuisine.
- Souper aux chandelles.

C. Exemples d'« expérimentations d'activités » peu exigeantes dans le domaine des loisirs :

Loisirs sédentaires

Activités, passe-temps, artisanats agréables :

- Trouver un projet inachevé.
- Feuilletter les magazines relatifs aux passe-temps pour voir si quelque chose vous intéresse.
- Chercher auprès des organismes locaux ou dans le bottin des activités des parcs et des loisirs de la ville pour voir si un cours vous intéresse.
- Jouer d'un instrument de musique.
- Écouter votre musique préférée.
- Écouter un orchestre symphonique.
- Regarder un coucher de soleil.
- Rempoter une plante.
- Écouter un humoriste ou regarder un film comique.
- Cuisiner un repas végétarien (pour le plaisir).

- Essayer une nouvelle sorte de thé.
- Écrire un poème.
- Chanter sous la douche.
- Essayer un nouveau parfum de crème glacée.
- Réduire d'une demi-heure le temps que vous passez à regarder la télévision.
- Faire une sieste.
- Visiter un nouveau site Web.

Lecture :

- Trouver un recueil de nouvelles et lire une histoire.
- Lire un article de magazine.
- Emprunter un livre audio à la bibliothèque et essayer de l'écouter.
- Essayer un journal différent.

Quelques idées de « changements rapides à l'activité »

(suite)

3. Exemples d'« expérimentations d'activités » peu exigeantes dans le domaine des loisirs (suite) :

Loisirs actifs

Sports :

- Faire des étirements après une douche chaude.
- Emprunter à la bibliothèque ou louer dans un magasin un DVD de yoga, Pilates ou Tai Chi.
- Danser dans votre salon.
- Faire une promenade au bord de l'eau.
- Faire une liste de tous les sports que vous avez essayés et de ceux qui vous intéressent.
- Regarder une nouvelle émission sportive à la télévision.
- Lire une histoire à propos d'un athlète qui vous inspire.
- Suivre un cours gratuit de yoga.
- Utiliser les escaliers plutôt que l'ascenseur.

Sorties :

- Visiter une galerie d'art, un musée ou un lieu où vous n'étiez jamais allé auparavant.
- Essayer un nouveau plat d'une culture différente (cuisine indienne, vietnamienne, grecque, japonaise, chinoise...).
- Se rendre à un événement local.
- Aller à la bibliothèque locale et emprunter un CD, un DVD ou un livre.
- Utiliser Internet depuis votre bibliothèque locale.
- Vous rendre au centre pour personnes âgées local.
- Pagayer ou ramer dans un bateau.
- Faire voler un cerf-volant.
- Trouver un partenaire pour vos activités – c'est toujours plus amusant avec un ami.



Jardinage

- Planter, creuser, élaguer, ratisser ou désherber.

Déplacements :

- Prendre un bus différent.
- Louer un film sur une destination de voyage.
- Vous rendre dans un nouveau quartier de votre ville avec un ami.

Vie sociale

Visites, appels téléphoniques, fêtes, correspondance :

- Inviter un ami à boire un café chez vous ou au bistrot local.
- Appeler un vieil ami.
- Appeler le membre de la famille que vous préférez.
- Envoyer une carte à quelqu'un.
- Envoyer un courriel.
- Créer un compte Facebook.
- Envoyer à quelqu'un un lien vers votre vidéo YouTube préférée.

Les avantages de mes activités actuelles pour ma santé et mon bien-être

Date : ____/____/____

Nom : _____

	Avantages que je tire de ces activités sur le plan de ma santé et de mon bien-être
Activités de soins personnels :	
Activités de loisirs :	
Activités productives :	

Réduire le stress lié à la participation à des activités

Date : ____/____/____

Nom : _____

Stratégie pour réduire les sources de stress	J'utilise cette stratégie de façon efficace	J'aimerais utiliser cette stratégie ou améliorer ma façon d'utiliser cette stratégie
Être conscient des situations qui étaient stressantes par le passé		
Me fixer des objectifs raisonnables		
Réfléchir à la manière de changer les aspects stressants d'une activité		
Garder de bonnes habitudes sur le plan de la santé afin de réduire le stress ressenti		
Établir des relations avec des personnes qui peuvent m'aider à gérer mon stress		
Éviter les situations qui sont sources de disputes et de critique		
Reconnaître mes talents et mes points forts		
Répartir de manière équilibrée le stress provoqué par mes différentes activités		
Autre :		

Adapté de : National Mental Health Information Center (2003). *Illness Management and Recovery Implementation Resource Kit*. Washington, D.C.: United States Department of Social Services. Tiré de <http://mentalhealth.samhsa.gov/cmhs/CommunitySupport/toolkits/illness/>.

Gérer le stress lié à la participation à des activités

Date : ____/____/____

Nom : _____

Stratégie pour gérer le stress lié à l'activité	J'utilise cette stratégie	J'aimerais utiliser cette stratégie ou améliorer ma façon d'utiliser cette stratégie
Parler avec quelqu'un de mes sentiments et de mes expériences		
Utiliser des techniques de relaxation		
Utiliser un discours intérieur positif		
Garder le sens de l'humour		
Avoir recours à la religion ou à une autre forme de spiritualité		
Marcher ou faire de l'exercice		
Écrire dans un journal intime		
Essayer de résoudre des problèmes		
Améliorer mes aptitudes sociales		
Apprendre de nouvelles compétences pour l'activité		
Identifier et gérer les facteurs déclencheurs de mes rechutes		
Autre :		

Adapté de : National Mental Health Information Center (2003). *Illness Management and Recovery Implementation Resource Kit*. Washington, D.C.: United States Department of Social Services. Tiré de <http://mentalhealth.samhsa.gov/cmhs/CommunitySupport/toolkits/illness/>.

Comprendre comment la consommation de drogue affecte mes activités

Date : ____/____/____

Nom : _____

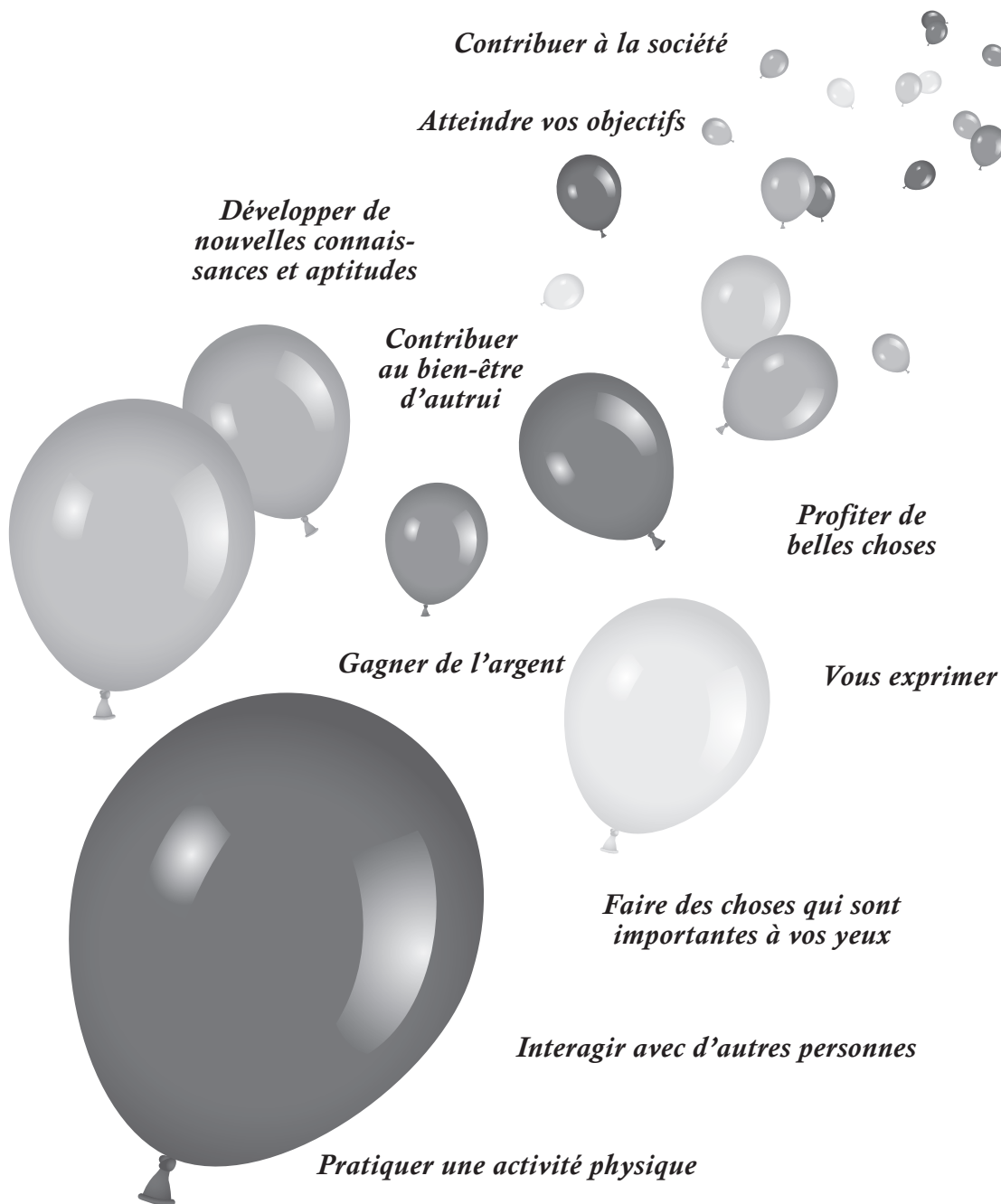
Utilisez ces questions afin de déterminer comment la consommation de drogue peut affecter votre participation à des activités et votre bien-être.

	Oui/Non	Commentaires ou exemples
La consommation de drogue fait partie de ma routine quotidienne		
Je consomme régulièrement de la drogue au cours d'une semaine ordinaire		
Ma consommation de drogue est généralement liée à certaines activités		
Consommer de la drogue m'aide à gérer les mauvais sentiments ou les changements d'humeur		
Je participe régulièrement à diverses activités durant lesquelles je ne consomme pas de drogue		
Ma consommation de drogue pourrait mettre en danger des activités qui me tiennent à cœur		
Ma consommation de drogue a été une source de conflit avec des personnes importantes dans ma vie		
L'argent que je dépense pour ma consommation de drogue limite ma capacité à participer à d'autres activités qui me tiennent à cœur		
Consommer de la drogue m'aide à composer avec l'anxiété ou le stress que je ressens parfois lors d'activités		

Les multiples bienfaits de l'activité sur le plan du bien-être

Toute personne doit avoir la possibilité de réaliser diverses activités afin de vivre une vie empreinte de bien-être et de satisfaction.

Grâce aux activités, vous pouvez profiter de tous ces bienfaits!



S'épanouir grâce à une activité saine!

Une seule activité, de nombreux avantages!

Quelle que soit l'activité réalisée, elle peut présenter plusieurs avantages. Par exemple, une personne qui travaille à temps partiel à la bibliothèque publique peut profiter de tous les avantages suivants :

Développer des connaissances et aptitudes :

Le travail à temps partiel peut aider une personne à développer d'importantes compétences professionnelles, notamment après une longue période de chômage. Il nécessite également de développer des compétences pour effectuer le travail (par exemple, apprendre comment répertorier des livres ou utiliser la technologie pour effectuer des recherches dans la bibliothèque). Ce travail donne également accès à des textes ainsi qu'à d'autres ressources pour satisfaire ses intérêts personnels.



Interagir avec d'autres personnes :

Travailler à la bibliothèque peut également permettre d'établir des contacts sociaux avec le personnel comme avec les responsables. Cela offre en outre la possibilité de vivre une expérience à partager avec la famille et les amis.



Revenu personnel :

Le travail à temps partiel est un moyen d'avoir un revenu, parfois faible, mais qui représente néanmoins des fonds supplémentaires pour couvrir ses dépenses ou économiser en vue d'un achat important. Ce revenu peut aussi venir s'ajouter à de l'argent de poche et être utilisé pour des événements sociaux comme aller au cinéma avec un ami ou acheter un cadeau pour un membre de la famille.

Contribuer à la société :

La bibliothèque est une ressource publique dont l'existence dépend des membres de la communauté.



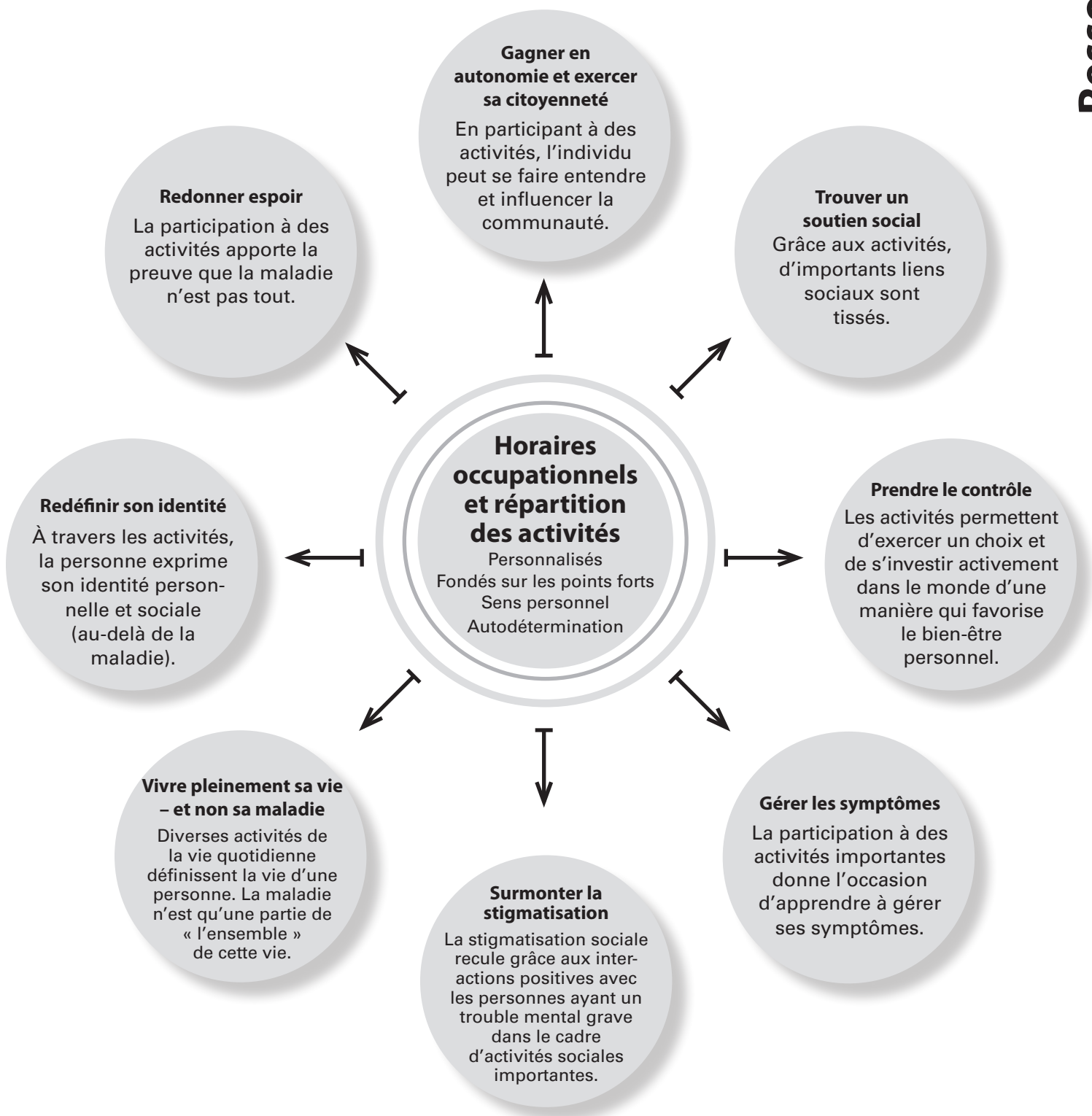
Essayez de choisir des activités présentant plusieurs avantages. Par exemple, si vous partez vous promener, invitez un ami ou un voisin à se joindre à vous. Vous pourrez ainsi profiter au maximum de ces activités.

Déterminer clairement les avantages des activités

Voici quelques avantages associés à certaines activités courantes. Quels avantages tirez-vous de votre façon de réaliser ces activités?

Activité	Avantages
Faire de l'exercice	<ul style="list-style-type: none"> • Meilleure humeur et sentiment d'être en forme. • Maintien d'un poids corporel sain. • Diminution du risque de maladies comme le cancer, le diabète et les maladies cardiovasculaires. • Plus d'endurance, d'énergie et de souplesse pour réaliser les autres activités souhaitées.
Préparer et prendre les repas	<ul style="list-style-type: none"> • Bonne alimentation et maintien d'un poids sain permettant de diminuer le risque de maladies variées comme le diabète de type II. • Une alimentation adaptée peut être source d'énergie pour participer à des activités. • On peut profiter de cette activité avec d'autres personnes. • Permet de connaître les habitudes et les routines d'autres cultures et de développer des compétences culinaires qui seront appréciées par les autres.
Interagir socialement	<ul style="list-style-type: none"> • Les soutiens sociaux peuvent vous aider en temps de crise et de tristesse. • Un réseau social est susceptible d'apporter une aide pratique. • Les réseaux sociaux peuvent encourager et soutenir la participation à une palette d'activités. • Les contacts sociaux semblent protéger les personnes contre certaines formes de maladies. • Aider les autres procure une certaine satisfaction.
Travailler et faire du bénévolat	<ul style="list-style-type: none"> • Le travail ou le bénévolat peuvent donner un but et un sens à la vie. • Les aptitudes et les intérêts personnels peuvent être utilisés dans le cadre des activités professionnelles et de bénévolat. • De nouvelles compétences peuvent être acquises. • Les aptitudes sociales peuvent être mises en pratique sur le lieu de travail et permettre de se faire de nouveaux amis. • Le travail peut offrir des avantages financiers.
Faire sa toilette quotidienne	<ul style="list-style-type: none"> • Peut améliorer l'estime de soi et permettre d'être plus à l'aise en public. • Peut être une forme importante d'autoapaisement qui aide à atténuer l'anxiété ou la détresse. • Peut réduire les frais associés à des soins de santé/dentaires coûteux.
Se relaxer	<ul style="list-style-type: none"> • Un antidote contre le stress. • Peut améliorer l'humeur et diminuer la frustration. • Peut affiner les capacités de raisonnement. • Peut réduire les effets physiologiques susceptibles d'avoir des conséquences négatives sur la santé.

Les avantages de la participation aux activités en matière de rétablissement



Comment la maladie mentale est-elle liée à la participation à des activités?

Explications biologiques, psychologiques et sociales

Les personnes avec une maladie mentale décrivent souvent des changements considérables dans la manière dont ils vivent leurs activités quotidiennes. Ces descriptions comprennent habituellement :

- des difficultés à se sentir motivé et à s'intéresser durablement à une activité;
- une satisfaction et un plaisir moindres à réaliser des activités;
- des émotions désagréables, comme l'anxiété, que ces personnes associent à la participation à des activités;
- peu d'occasions de participer à des activités significatives et appréciées;
- des difficultés rencontrées face à des activités impliquant des types spécifiques d'interactions sociales;
- davantage de difficultés à planifier et à accomplir des activités;
- des changements cognitifs ou des changements dans leur raisonnement, comme une baisse de l'attention, de la mémoire de travail (stockage d'informations dans le cerveau) et de la souplesse au niveau des processus de raisonnement; et
- une hypertension sensorielle ou une stimulation insuffisante dans l'activité.



Ces changements peuvent être embarrassants à la fois pour les personnes qui les vivent et pour leurs familles, leurs amis et autres.

Les raisons expliquant ces changements sont complexes et ne sont pas pleinement comprises.

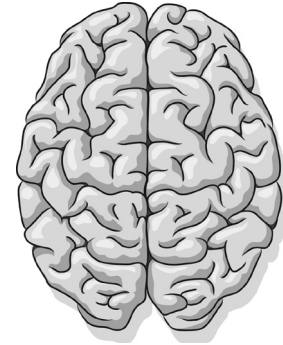
Cette ressource a pour but de vous donner des informations sur certaines hypothèses concernant les effets de la maladie mentale sur les activités quotidiennes. Elles sont regroupées sous la forme d'explications biologiques, psychologiques et sociales.

Chaque explication ne s'applique pas à toutes les personnes. Nous vous conseillons d'en discuter avec un professionnel de la santé pour voir comment ces idées peuvent vous concerner.

Il ne faut pas oublier que, indépendamment de la raison, plusieurs aspects positifs de la participation aux activités demeurent et qu'il est possible d'apporter des changements dans l'expérience qui est faite de la participation aux activités. L'activité peut procurer des bienfaits sur le plan de la santé et du bien-être!

Explications biologiques

Les explications biologiques se concentrent sur les structures, la physiologie et les fonctions du corps humain qui pourraient expliquer les perturbations affectant l'activité et les horaires occupationnels.

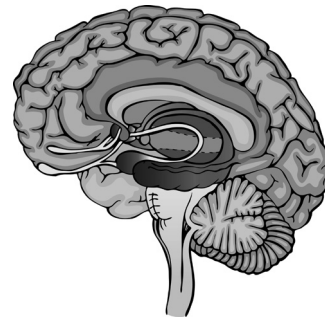


Structure cérébrale

Le cerveau est divisé en deux parties – les hémisphères droit et gauche. Chaque hémisphère contient quatre lobes : frontal, pariétal, occipital et temporal. Le lobe frontal est une zone dont on a découvert qu'elle jouait un rôle dans la participation aux activités chez les personnes présentant une maladie mentale. Les lobes frontaux sont responsables de processus cognitifs complexes comme :

- la planification d'activités;
- la prise de décisions;
- l'interaction avec d'autres personnes;
- le contrôle du comportement;
- le traitement des émotions; et
- la personnalité.

Une atteinte des lobes frontaux causée par la maladie ou une blessure peut entraîner des changements dans la personnalité et dans les comportements tels que, des difficultés à contrôler ses émotions et son comportement ou une désorganisation à des degrés plus élevés. Ceci peut interférer avec la motivation d'une personne à faire des activités ou des tâches qu'elle appréciait auparavant et lui donner le sentiment que l'activité implique une réflexion et une planification insurmontables.



Les lobes frontaux sont adjacents aux lobes temporaux et leurs fonctions se chevauchent. Les lobes temporaux contiennent le système limbique qui est connu comme étant le « centre de la récompense » du cerveau. Le système limbique est important pour la motivation et le plaisir. Des changements du système limbique associés à la maladie mentale peuvent être une autre raison expliquant pourquoi les activités sont ressenties comme étant moins gratifiantes.

Certaines formes de maladie mentale ont également été associées à des ventricules latéraux dilatés. Les ventricules sont des cavités du cerveau adjacentes à plusieurs structures cérébrales importantes. Les ventricules latéraux dilatés ont été associés à une baisse de l'énergie et de la motivation, une diminution des interactions sociales, des difficultés à ressentir du plaisir et une capacité réduite à rester attentif. Tous ces éléments sont susceptibles d'affecter la participation à des activités.

Changements neurophysiologiques

Les neurotransmetteurs sont les messagers chimiques que les neurones ou les cellules nerveuses utilisent pour communiquer entre eux. Les neurones acheminent les informations du corps au cerveau et inversement. Le cerveau contient des milliards de neurones.

Des impulsions provenant d'autres neurones sont reçues par les dendrites et envoyées vers le corps cellulaire du neurone. Le corps cellulaire reçoit ainsi toutes les impulsions transmises par les dendrites.. Si assez d'informations entrantes sont reçues, le corps cellulaire atteint son seuil et transmet l'impulsion le long de l'axone. Lorsque l'information parcourt l'axone, on dit qu'il s'agit du « potentiel d'action ». L'axone est recouvert de myéline, une couche de graisse qui agit comme un isolant, et qui accélère la vitesse de transmission de l'impulsion le long du neurone.

À cet instant, l'impulsion a parcouru toute la longueur du neurone. Pour que la transmission se poursuive, l'impulsion doit ensuite être envoyée vers un autre neurone adjacent. On appelle « transmission synaptique » le passage d'impulsions entre deux neurones. Une synapse est l'espace entre les deux neurones, ou de façon plus précise, l'espace entre l'axone du premier neurone envoyant les informations et les dendrites du second neurone recevant ces informations..

Comment l'impulsion est-elle transmise à travers la synapse? Elle est transmise par des messagers chimiques appelés neurotransmetteurs, stockés sous formes de paquets ou vésicules synaptiques, qui se trouvent à l'extrémité de l'axone. Lorsque le potentiel d'action atteint l'extrémité de l'axone, un signal se déclenche et provoque la libération de neurotransmetteurs qui se répandent ensuite dans la synapse ou la fente synaptique, et atterrissent sur les récepteurs de la membrane postsynaptique du second neurone, où tout le processus se répète.

Qu'est-ce que les neurotransmetteurs ont à voir avec le fait d'apprécier une occupation?

Les changements intervenant dans les neurotransmetteurs semblent affecter le ressenti des personnes atteintes d'une maladie mentale à l'égard de leurs activités. Les chercheurs ne savent pas exactement quels rôles jouent les neurotransmetteurs mais ils savent qu'ils sont impliqués. La dopamine, la sérotonine et le glutamate (entre autres) sont des neurotransmetteurs qui ont été associés à une multitude de maladies mentales. Des perturbations des neurotransmetteurs dans le contexte de la maladie mentale peuvent affecter l'expérience vis-à-vis des activités, en influant sur les récompenses de la motivation, le plaisir, l'attention, l'énergie, etc.



L'impact des médicaments sur l'activité

Les médicaments pris pour traiter la maladie mentale ainsi que leurs effets secondaires peuvent également changer l'expérience par rapport aux activités. Bien que les médicaments prescrits pour la maladie mentale puissent s'avérer très efficaces dans l'atténuation des symptômes et éviter que des épisodes aigus de la maladie ne se répètent, la gestion des médicaments peut nécessiter le développement de stratégies d'adaptation afin d'en maîtriser l'impact sur l'activité. Les effets secondaires courants des médicaments qui affectent la participation aux activités comprennent notamment : la sensation de fatigue, le manque de motivation, le manque d'énergie, des difficultés de concentration, l'impression « d'avoir les idées embrouillées », la prise de poids et des changements dans les mouvements corporels.

Explications psychologiques

Les éléments psychologiques particulièrement pertinents sont les fonctions mentales qui se trouvent au cœur du potentiel humain de croissance et d'évolution. Il s'agit des processus psychologiques qui ont un impact sur la perception de soi par rapport aux activités et sur la manière dont ceci influe sur la participation et l'engagement.



On estime que les humains sont foncièrement motivés à participer à des activités et que cette motivation est fondamentale pour survivre. La motivation est un processus psychologique complexe qui comprend l'initiation d'une activité humaine, donner une direction à cette activité et maintenir l'engagement. La motivation peut être rapidement et profondément perturbée par une maladie mentale.

Ci-dessous figurent quelques exemples illustrant la manière dont la motivation envers une activité peut être perturbée :

Espoir vs désespoir

Les symptômes permanents de la maladie mentale, les limites personnelles ressenties au moment de l'apparition de la maladie mentale et la perturbation des activités et des plans de vie importants peuvent interférer avec la capacité d'une personne à s'imaginer un avenir avec de nouvelles possibilités et un nouveau potentiel.

Implication active vs inactivité/passivité

Les personnes avec une maladie mentale peuvent avoir le sentiment d'avoir perdu le contrôle de leur santé et de leur bien-être, ainsi que de leur vie présente et future.

Autoévaluations favorisant l'activité vs autoévaluations inhibant l'activité

Les expériences négatives associées à la maladie mentale peuvent affecter la confiance en soi, la confiance en ses propres capacités et l'estime de soi. Ce doute peut pousser la personne à être prudente et même à éviter toute activité.

Plaisir vs détresse

La maladie mentale peut être associée à une augmentation des sentiments de détresse à l'égard de l'activité. Par exemple, l'anxiété, l'inquiétude et la peur à l'égard de l'activité peuvent entraîner un malaise, même lorsqu'il existe un réel désir de participer à une activité particulière.

Adaptation

La participation à des activités appréciées requiert une adaptation permanente de la part de chacun. Lorsqu'on est atteint d'une maladie mentale, la participation à des activités appréciées nécessite de développer de nouvelles stratégies d'adaptation ainsi que de faire preuve de résilience pour toujours rebondir et tirer des leçons des succès et des problèmes rencontrés.

Explications sociales

Les explications sociales se concentrent sur les facteurs « externes » à l'individu qui peuvent affecter son horaire occupationnel et sa répartition des activités. Ils peuvent se produire dans l'environnement immédiat de la personne, refléter des attentes sociales et culturelles ou émerger de la structure ou de l'organisation de ressources importantes dans la collectivité.

Impact sur les étapes du développement humain « types »

Pour nombre de personnes, la maladie mentale se manifeste pour la première fois à l'adolescence ou au début de l'âge adulte, à une période critique pour la création d'occasions d'activité, l'apprentissage des compétences essentielles et l'établissement de réseaux sociaux qui soutiendront l'engagement dans les activités. Par exemple, suivre une formation est une activité typique des jeunes, mais lorsque cette formation est perturbée par la maladie mentale, cela peut avoir des répercussions bien plus graves pour la personne au fur et à mesure qu'elle vieillit — avec des conséquences sur ses possibilités de carrière si la personne ne termine pas sa formation, des effets sur sa capacité à présenter de bonnes références et des limitations quant à son aptitude à développer un bon réseau de soutien qui favorise les relations amoureuses, la vie de famille, le travail, la carrière et les loisirs.



Passer du temps à l'hôpital et dans d'autres endroits sans activités et habitudes quotidiennes

Recevoir un traitement est une ressource importante pour les personnes ayant une maladie mentale. Pour certaines personnes, ce traitement peut être administré en milieu hospitalier. Si les séjours à l'hôpital sont relativement courts et rares, ils peuvent ne perturber que légèrement la participation aux activités et les horaires occupationnels. Pour certaines personnes, les séjours à l'hôpital, ou d'autres moments passés loin de la communauté au sein de laquelle les activités ont lieu, peuvent avoir un impact significatif sur les expériences et la participation aux activités.

Lorsqu'un individu est hospitalisé, ses habitudes et ses activités quotidiennes peuvent être restreintes et offrir peu de choix. Les règles et les procédures hospitalières peuvent limiter l'accès à certains types d'activités. Suite à un séjour à l'hôpital, certaines personnes indiquent qu'elles ont besoin d'une période de « récupération », bouleversées par cette interruption de leurs activités quotidiennes et hésitantes quant à la manière de se réinvestir.



Stigmatisation et discrimination

La stigmatisation et la discrimination sociétales ont été décrites comme des forces particulièrement importantes qui limitent les possibilités pour les personnes avec une maladie mentale de s'engager pleinement dans des activités ayant une valeur individuelle et sociale. Une stigmatisation sociétale qui restreint la participation aux activités a au moins deux causes :

1. Les convictions profondément enracinées dans la société concernant l'aptitude des personnes ayant une maladie mentale à participer à des activités importantes dans la collectivité. Par exemple, ces convictions peuvent inclure des informations erronées quant aux capacités et aux points forts des personnes ayant une maladie mentale.

Explications sociales

2. L'inclusion de ces convictions dans des politiques, des normes et autres structures sociales entourant les activités importantes. Par exemple, les procédures de recrutement pour un travail rémunéré ou du bénévolat peuvent avoir été conçues d'une manière discriminatoire (même par inadvertance) à l'encontre des personnes présentant une maladie mentale.

La stigmatisation est une force particulièrement puissante lorsqu'elle est acceptée par la personne. On appelle ce processus la « stigmatisation intériorisée ».

Ressources et possibilités limitées

Une pleine participation à des activités significatives dépend de l'accès aux ressources : objets, personnes et possibilités. Les personnes présentant une maladie mentale peuvent avoir des moyens financiers limités, ce qui restreint leur accès aux « choses » requises pour participer. Par exemple, les étudiants peuvent n'avoir qu'un accès limité à l'argent indispensable pour couvrir les frais de scolarité, le travail peut être restreint par un accès modéré à des moyens de transport simples ou à des vêtements adaptés, et les loisirs peuvent être affectés par des fonds limités pour l'équipement ou les droits d'entrée. La réalisation d'activités est favorisée par les réseaux sociaux et dans la mesure où les contacts sociaux des personnes ayant une maladie mentale sont réduits, cette situation diminue leurs possibilités de participation.

La participation aux activités n'a pas été un problème de premier ordre dans la prestation de services dans le système de santé mentale. En effet, les prestataires de services en santé mentale peuvent ne pas considérer le soutien actif de la participation à des activités comme une question méritant une attention prioritaire et ils peuvent avoir des idées erronées concernant la relation entre l'activité et la santé mentale. Le système de santé mentale a mis du temps à mettre en place des interventions et des pratiques soutenant la participation aux activités.

La compréhension des facteurs qui peuvent être impliqués dans le soutien ou la limitation de la participation aux activités peut s'avérer utile lorsqu'il s'agit de prendre des mesures en vue de progresser.

N'oubliez pas...

La santé demeure — même lorsque la maladie est présente

La capacité et l'aptitude restent — même en cas d'invalidité

Des possibilités existent — même lorsque la participation a été affectée

Surmonter les barrières potentielles à la participation aux activités

Il peut exister des facteurs limitant la participation aux activités, mais ils ne sont pas nécessairement insurmontables. Voici quelques exemples qui vous inviteront à la réflexion :

Stigmatisation ┤ ─ ─ ─ ─ ─ ➔ Surmonter la stigmatisation	
Certaines personnes qui ne sont pas atteintes d'une maladie mentale ont des attitudes malavisées vis-à-vis de la maladie mentale. Du fait de ces attitudes, les personnes ayant une maladie mentale peuvent avoir du mal à garder une bonne estime d'elles-mêmes ou à être incluses dans des activités/possibilités communautaires importantes.	Être actif dans la communauté peut aider à changer les attitudes des gens vis-à-vis de la maladie mentale. Grâce à ces interactions positives, la stigmatisation et la discrimination reculent.
Anxiété ┤ ─ ─ ─ ─ ─ ─ ─ ➔ Surmonter l'anxiété	
Les sentiments d'anxiété et d'inquiétude, qu'ils soient dus à la maladie mentale ou à la stigmatisation et à des expériences négatives, peuvent compliquer l'engagement dans de nouvelles activités ou la reprise d'activités qui autrefois tenaient à cœur.	L'ennui peut aussi entraîner des sentiments d'anxiété et de dépression. Lorsque les personnes sont inactives, elles ont tendance à passer plus de temps seules, ce qui les rend aussi plus anxieuses. L'activité est une distraction efficace contre l'inquiétude. L'apprentissage de techniques de relaxation et de gestion de l'anxiété peuvent aussi aider.
Stress ┤ ─ ─ ─ ─ ─ ─ ─ ➔ Surmonter le stress	
La peur que le stress puisse accélérer une rechute constitue souvent un obstacle à la participation à des activités.	Pour apprendre à gérer la maladie et à se rétablir, il est important de s'engager dans des activités auxquelles on accorde de la valeur. Les meilleures pratiques en santé mentale associent la participation aux activités à des soutiens et ce, afin d'améliorer les capacités d'adaptation, de gérer les attentes et les exigences et de s'assurer que les éléments de soutien indispensables sont en place.
Évolution des réseaux sociaux ┤ ─ ➔ Développement de nouveaux réseaux sociaux	
Avec la maladie mentale, les contacts sociaux peuvent évoluer ou être perdus. La confiance nécessaire pour interagir socialement peut être ébranlée. Des changements des horaires occupationnels peuvent également jouer sur les occasions de rencontrer de nouvelles personnes.	Les amis fournissent un soutien social qui peut aider à profiter des activités quotidiennes et à les gérer. En participant à de nouvelles activités, on multiplie les occasions de rencontrer de nouvelles personnes et de développer des relations amicales. friendships can present.
Barrières financières ┤ ─ ─ ─ ─ ─ ➔ Gérer les barrières financières	
Les personnes avec une maladie mentale et ayant un revenu limité sont susceptibles de trouver que leurs options d'activités sont restreintes. Les activités sont parfois coûteuses, ce qui peut être un obstacle à la participation. Les allocations gouvernementales d'aide sociale peuvent influencer sur les possibilités de travail.	Les activités ne doivent pas obligatoirement être coûteuses. Il existe des activités abordables, voire gratuites. Des financements peuvent être mis à disposition pour couvrir certains frais professionnels. La connaissance des politiques liées au revenu est le moyen de s'assurer de profiter de toutes les occasions pour la participation aux activités.

Réduire le stress lors de la participation aux activités

Voici quelques stratégies pour gérer activement son stress lors de l'activité :

i. Choix des activités

Choisissez des activités ayant une signification et une valeur personnelles

Ce choix peut vous aider à rester impliqué dans une activité si elle devient plus difficile.

Choisissez des activités qui sont cohérentes avec vos points forts, vos habiletés, vos aptitudes et vos expériences passées

Exploitez vos nombreux points forts pour diminuer votre stress lors de l'activité.

Apprenez-en plus sur votre propre expérience du stress

Utilisez cette information pour vous aider à planifier votre investissement dans les activités.



ii. Gestion du stress lors de l'activité

Apprenez les nouvelles compétences requises pour participer à l'activité

Considérez la tâche et les compétences sociales exigées et trouvez des moyens d'apprendre ces compétences.

Faites le bilan de votre style et de vos talents d'adaptation et apprenez de nouvelles compétences pour vous adapter plus facilement

Réfléchissez aux stratégies d'adaptation qui ont fonctionné pour vous et celles qui n'ont pas marché. Essayez de nouvelles stratégies d'adaptation.

Apprenez à identifier les signes et symptômes de votre maladie mentale dans le cadre de l'activité

En ciblant les facteurs « déclencheurs » potentiels, vous êtes en mesure d'apprendre de nouvelles méthodes pour gérer activement votre maladie tout en poursuivant des activités importantes.

Développez des soutiens et des ressources qui vous aideront dans votre participation aux activités

Un groupe de soutien peut vous fournir un soutien émotionnel ainsi que vous aider à apprendre de nouvelles compétences et des méthodes d'adaptation. Réfléchissez aux ressources susceptibles de faciliter votre participation et travaillez avec votre groupe de soutien afin de profiter de ces ressources si possible.

iii. Diminution du stress lors de l'activité

Réfléchissez à la manière dont l'activité pourrait être changée pour favoriser votre participation et réduire votre stress

La plupart des activités peuvent être adaptées pour mieux s'arrimer avec les personnes. Ces modifications sont parfois désignées sous le terme « aménagements ».

Consommation de drogue, activité et bien-être

Bien qu'il ait été démontré que la consommation de drogues illicites et l'abus d'alcool pouvaient accroître les symptômes et les problèmes de vie en société associés à la maladie mentale, ces comportements peuvent aussi interférer avec la capacité à profiter des bienfaits de la participation à des activités.

Voici quelques exemples :

- Les drogues peuvent être très coûteuses. Cet argent, qui pourrait être dépensé dans des activités appréciées ou potentiellement gratifiantes, passe dans leur achat.
- Il peut s'avérer difficile et dangereux de se procurer des drogues illicites et autres médicaments en vente libre. Les individus dépensent aussi de l'énergie à se procurer ces drogues, une énergie qui pourrait être utilisée dans d'autres activités appréciées et gratifiantes.
- L'abus de drogue peut pousser la personne à s'isoler de sa famille et de ses amis importants. Les activités qui ne sont pas liées à la consommation de drogue sont davantage susceptibles d'offrir des occasions de créer des liens sociaux positifs.
- Les effets de la consommation de drogue et d'alcool peuvent rendre les autres activités risquées, difficiles, voire impossibles.
- La consommation fréquente de drogue peut atténuer la satisfaction et les sensations agréables associées à l'activité.
- Même si la consommation de drogue est susceptible de diminuer l'anxiété ou d'autres sentiments de détresse liés à la participation à des activités appréciées, à long terme, elle risque de sérieusement limiter les possibilités d'apprendre à participer de manière saine.



Envisagez de diminuer votre consommation de drogue.

Il existe des services et des ressources pour vous aider.

Demandez plus d'informations auprès de vos prestataires de services en santé mentale!

Préparation en vue de changements dans la participation aux activités

Date : ____ / ____ / ____

Nom : _____

Activités que j'apprécie faire actuellement :

Activités qui structurent et ordonnent mes journées :

Activités les plus significatives que je fais actuellement :

En réfléchissant à la façon dont j'occupe mon temps, les choses que je ne veux pas changer sont :

Activités que je fais actuellement et que je n'apprécie pas :

Si je pouvais changer une chose concernant la façon dont je passe mon temps, ce serait :

Ma journée idéale comprendrait les activités suivantes :

Classement par ordre d'importance des plans de changement dans les activités

Date : ____/____/____

Nom : _____

A. Consultez la **Fiche de travail 2.10 : Mesure de l'engagement dans des activités**. Remplissez le tableau ci-dessous en évaluant vous-même chaque dimension de cette mesure.

Souvenez-vous qu'une cote FAIBLE indique qu'il vous serait profitable d'accorder plus d'attention à cette dimension de l'activité dans votre vie.

Domaine d'engagement dans des activités	Cote (sur 10)
Vie équilibrée	
Niveau d'activité physique	
Structure et routine	
Sens de l'activité	
Satisfaction procurée par l'activité	
Interaction sociale	
Accès aux environnements dans ma collectivité	

D'après ces scores, quels sont selon vous les trois domaines à améliorer en priorité?

1. _____

2. _____

3. _____

Classement par ordre d'importance des plans de changement dans les activités

(suite)

Date : ____/____/____

Nom : _____

B. Consultez toutes les fiches de travail et réflexions précédentes. Quelles activités ou quels types de répartition dans vos activités avez-vous ciblés comme pouvant nécessiter un changement? Inscrivez-les ici.

Ajoutez d'autres activités nouvelles ou changements dans vos répartitions d'activités, dans votre horaire occupationnel auxquels vous avez pensé :

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

C. Est-ce que l'une de ces activités pourrait vous aider à améliorer les domaines de participation aux activités que vous avez définis comme prioritaires à la section A? Comment?

D. Quels changements aimeriez-vous le plus apporter à vos activités ou à votre horaire occupationnel ?

Planification du changement dans les activités

Date : ____/____/____

Nom : _____

1. Indiquez UN changement dans les activités souhaité : _____

2. Quels défis ou problèmes vous attendez-vous à rencontrer lors de la réalisation de ce changement dans les activités?

Utilisez la Ressource 5.1 et la Ressource 5.2 pour vous guider dans cet exercice.

✓	Défis	Exemples
	Apprentissage personnel	
	Ressources matérielles	
	Gestion de la maladie	
	Besoins émotionnels	
	Gestion des jugements de la société	
	Modifications ou adaptations des activités	
	Soutiens sociaux	
	Autres	

Planification du changement dans les activités

(suite)

Date : ____/____/____

Nom : _____

3. Considérez chacun des défis répertoriés dans la section précédente. Comment ces problèmes ou ces défis pourraient-ils être gérés pour vous aider à participer avec succès à cette activité? De quels types de soutiens pourriez-vous avoir besoin pour relever ces défis?

Défis	Comment ces défis pourraient-ils être atténués ou gérés?

Concrétisation des plans de changement dans les activités

Date : ____/____/____

Nom : _____

1. J'aimerais apporter le changement suivant à ma participation aux activités :

2. Afin de procéder à ce changement, je ferai ce qui suit : (Décrivez les étapes à réaliser.)

3. Les personnes suivantes m'aideront à réaliser ce plan de changement : (Désignez les personnes et expliquez de quelle manière elles seront impliquées.)

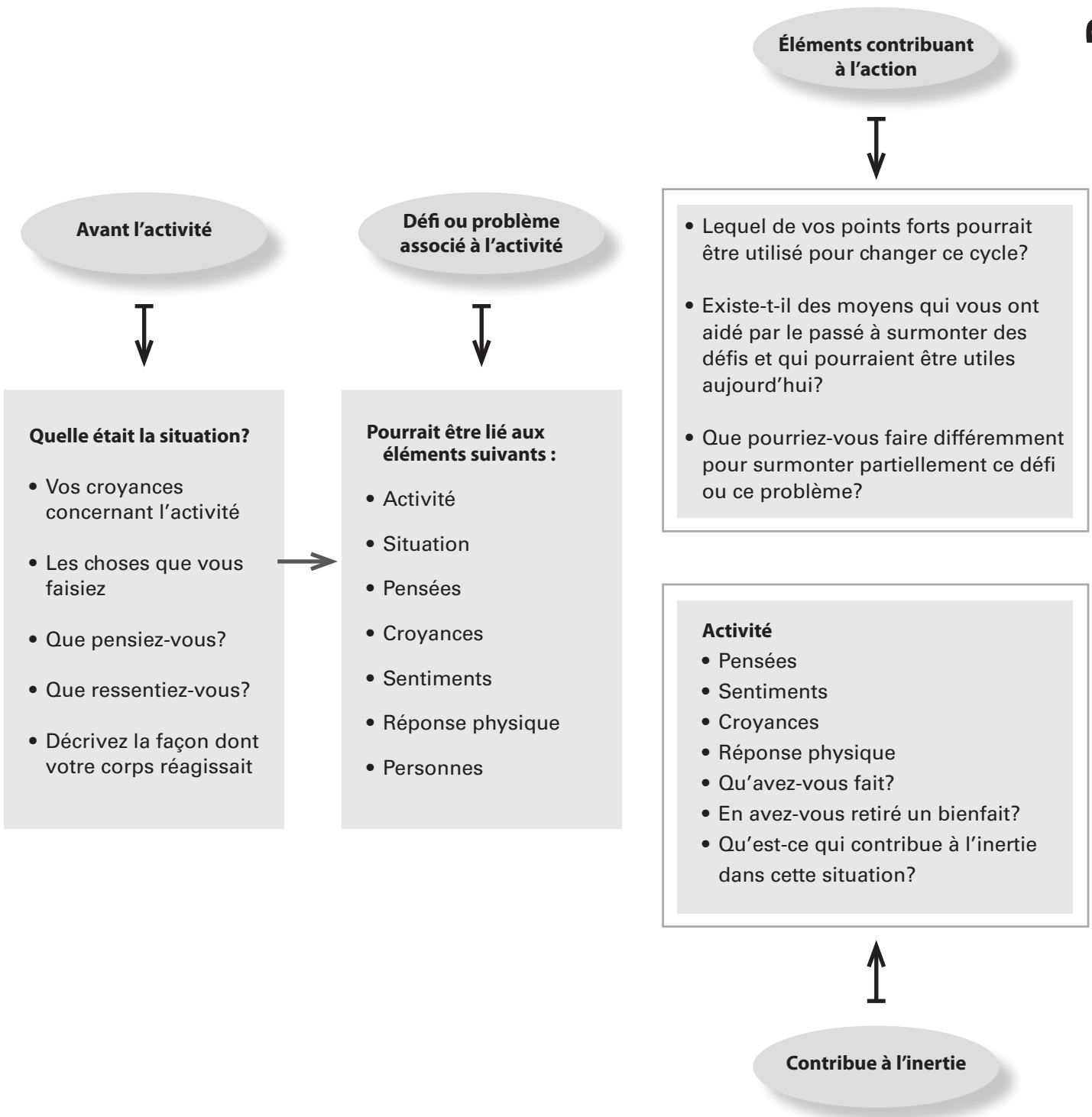
4. Changements auxquels je m'attends suite à ce processus :

5. J'évaluerai mes progrès quant à ce changement dans mes activités de la façon suivante :

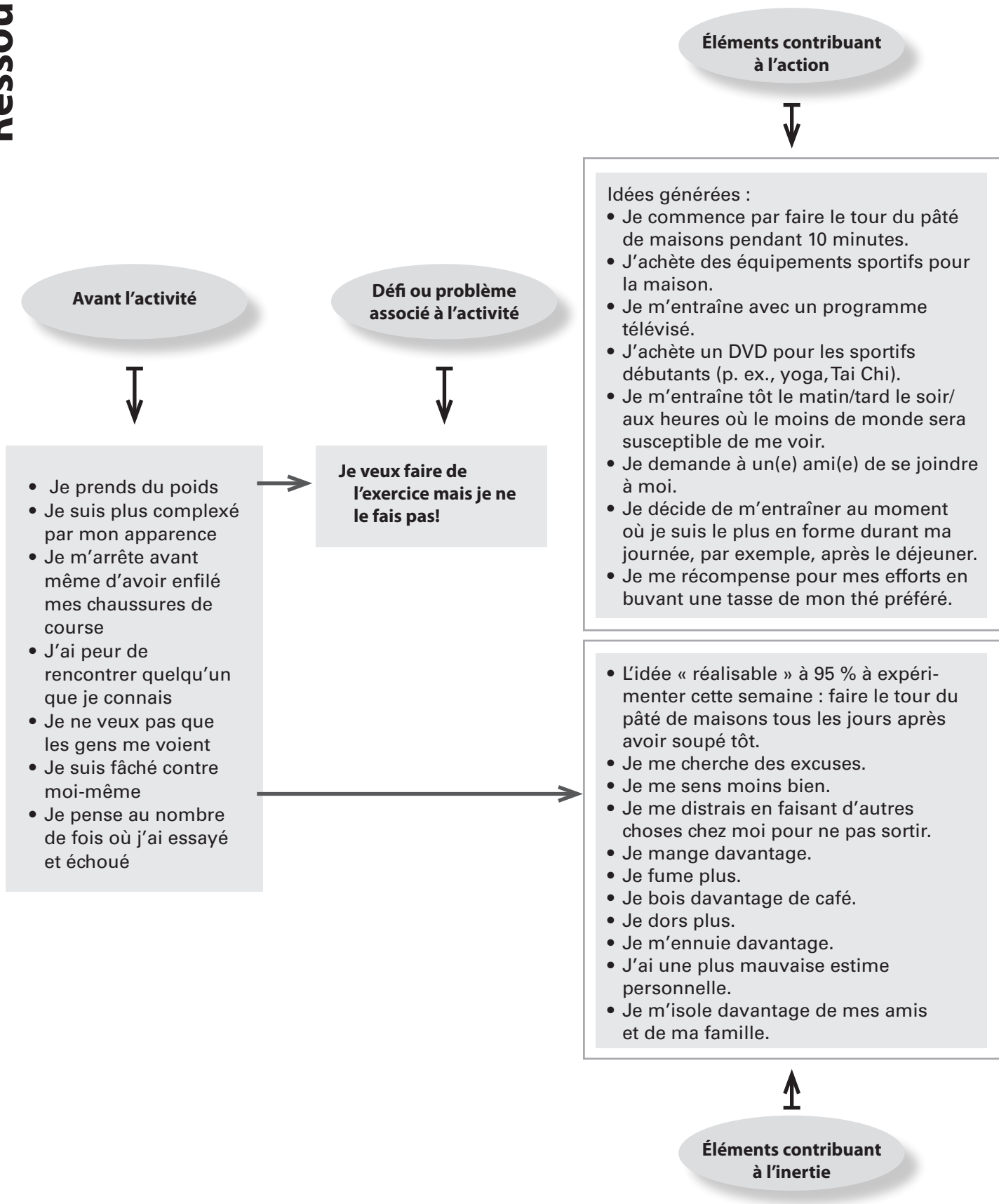
Gestion des défis liés au changement dans les activités

Défis	Exemples
<p>Apprentissage personnel Les nouvelles activités peuvent nécessiter de nouvelles informations, connaissances ou habiletés ou encore, le raffinement d'anciennes habiletés.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Entraînez-vous à demander de l'aide à vos collègues ou à demander des explications à un responsable.</i> - <i>Approfondissez vos connaissances sur un nouveau quartier de la ville ou des services de transport.</i> - <i>Apprenez à utiliser un nouveau programme informatique ou une version mise à jour d'un programme.</i>
<p>Ressources matérielles Chaque activité nécessitera l'accès à des moyens de transport, de nouveaux vêtements, des équipements, etc.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Assurez-vous de bénéficier des dispositifs de soutien à l'emploi disponibles par le biais de l'aide financière gouvernementale.</i> - <i>Obtenez l'accès à un ordinateur afin d'utiliser des programmes de réseaux sociaux.</i> - <i>Achetez des nouveaux vêtements pour une entrevue pour un emploi.</i>
<p>Gestion de la maladie Il est important de comprendre comment les expériences de la maladie se manifestent dans les nouvelles activités et d'apprendre à les gérer.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Parlez avec le médecin du meilleur moment pour prendre les médicaments afin d'éviter la fatigue matinale.</i> - <i>Ciblez les facteurs « déclencheurs » des symptômes lors de l'activité et apprenez à éviter ou gérer ces facteurs déclencheurs.</i> - <i>Prévoyez des périodes de repos dans la journée afin d'avoir assez d'énergie pour gérer les symptômes.</i>
<p>Besoins émotionnels Le maintien de l'investissement dans toute nouvelle activité dépend des émotions positives et du sentiment de bien-être ressentis.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Apprenez des techniques de relaxation pour vous aider à gérer l'anxiété.</i> - <i>Identifiez les pensées négatives qui affectent votre expérience.</i> - <i>Souvenez-vous de vos expériences positives relatives à l'activité pour compenser tout aspect émotionnel négatif.</i>
<p>Gestion des jugements de la société En corrigeant les attitudes malavisées de certains vis-à-vis de la maladie mentale, on peut rendre la participation aux activités plus plaisante et gratifiante.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Décidez ce que vous divulguez concernant la maladie mentale et entraînez-vous sur la manière de le faire.</i> - <i>Créez des liens avec un groupe de soutien lorsque vous participez à une activité.</i> - <i>Familiarisez-vous avec les droits légaux protégeant l'implication dans des activités faisant partie de la société.</i>
<p>Modifications ou adaptations des activités Certains aspects des activités peuvent être changés ou modifiés lorsque la participation aux activités est difficile.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Les horaires de travail peuvent être adaptés si vous avez besoin de débiter votre journée plus tard en raison de la fatigue ressentie en début de matinée.</i> - <i>La période de formation peut être prolongée pour vous donner plus de chances de satisfaire aux besoins d'apprentissage.</i> - <i>Un espace privé peut réduire les distractions.</i>
<p>Soutiens sociaux Le soutien pratique, émotionnel ou informationnel apporté par les autres améliore la participation aux activités.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Trouvez un ami qui serait prêt à participer avec vous.</i> - <i>Trouvez un confident qui vous donnera un point de vue différent ou vous aidera à résoudre vos problèmes.</i> - <i>Organisez votre temps de sorte à passer des moments avec d'autres personnes juste pour vous divertir et compenser ainsi avec les autres activités exigeantes.</i>

Obstacles sur le chemin menant de l'inertie à l'action



Obstacles sur le chemin menant de l'inertie à l'action (exemple)



Réfléchir aux pratiques de soutien au changement dans les activités

(prestataire de services)

Date : ____/____/____

Nom : _____

Nom du prestataire de services : _____

Quelles sont les connaissances/preuves dont je dispose et qui m'assurent que les changements dans les activités planifiés ont un sens personnel pour le client?

D'après mes connaissances de ce client, je pense que mes actions de soutien devront prendre en considération les éléments suivants :

Comment vais-je fournir mes efforts dans le cadre de ma pratique de sorte à tenir compte de ces éléments?

Comment vais-je m'assurer que mes efforts pour appuyer le changement auprès de ce client sont collaboratifs et centrés sur la personne?

Promouvoir un engagement durable en soutenant le rendement dans l'activité

Date : ____/____/____

Nom : _____

La liste suivante permet de considérer comment des processus d'habilitation spécifiques, visant à soutenir le rendement positif dans l'activité, sont mis en œuvre auprès d'un client. Les informations obtenues grâce à cette fiche de travail peuvent être utilisées pour expliciter ces processus d'habilitation dans le cadre d'une discussion avec la personne, entre les prestataires de services de santé et à des fins de documentation.

Soutien du rendement dans l'activité	Efforts spécifiques
Équilibrer les difficultés qui surviennent en tenant compte des points forts et des capacités de la personne qui apparaissent lors de la participation aux activités	
Exploiter les points forts et les capacités plutôt que de se centrer sur les points faibles et les inaptitudes personnels.	
Préciser ou modifier le contexte ou les conditions des activités pour promouvoir le succès et le bien-être.	
Développer des réseaux de personnes de soutien supplémentaires afin de soutenir le rendement, en s'appuyant particulièrement sur les personnes qui participent également à l'activité ou sur les « personnes offrant naturellement un soutien ».	
Accéder à de nouvelles ressources matérielles qui amélioreront le rendement.	
Cibler et soutenir l'apprentissage des nouvelles connaissances et compétences requises pour un bon rendement de l'activité.	

Promouvoir un engagement durable en soutenant les expériences positives dans l'activité

Date : ____/____/____

Nom : _____

La liste suivante permet de considérer comment des processus d'habilitation spécifiques visant à soutenir l'expérience positive dans l'activité sont mis en œuvre auprès d'un client. Les informations obtenues grâce à cette fiche de travail peuvent être utilisées pour expliciter ces processus d'habilitation dans le cadre d'une discussion avec la personne, entre les prestataires de services de santé et à des fins de documentation

Action de soutien	Efforts spécifiques
Véhiculer une attitude d'expérimentation, c.à.d. une attitude dans laquelle l'échec n'existe pas et où seuls comptent l'apprentissage et l'épanouissement.	
Réduire l'aide apportée par les soutiens formels au fur et à mesure que les avantages naturels des activités émergent et que la personne devient plus confiante.	
Expliciter les avantages dont bénéficie l'individu grâce aux changements apportés dans son horaire occupationnel et la répartition de ses activités. Utiliser les dimensions de la santé par l'activité pour déterminer et détailler les avantages.	
Souligner tous les impacts positifs sur les amis importants, la famille et autres liens sociaux qui émergent avec l'intégration des nouveaux horaires occupationnels.	

Promouvoir un engagement durable en soutenant les expériences positives dans l'activité

(suite)

Date : ____/____/____

Nom : _____

Action de soutien	Efforts spécifiques
Valider et traiter les expériences émotionnelles difficiles et aider la personne à s'armer des connaissances et des habiletés pour gérer ces émotions.	
Identifier et aborder les situations qui rendent les personnes vulnérables à un traumatisme ou à une victimisation.	
Aider à préciser les activités et la répartition des activités qui permettront de répondre aux besoins individuels lors des périodes d'instabilité dues à la maladie mentale.	
Fournir un soutien constant pour préciser les activités de sorte à ce qu'elles reflètent au mieux le sens et le but que le client associe à l'activité.	
Valider les problèmes liés à la stigmatisation et à la discrimination, et aider le client à élaborer des plans de divulgation personnels et des méthodes pour gérer les évaluations et jugements de la société lors des activités.	
Trouver des moyens de célébrer les succès réalisés lors du processus de changement dans la réalisation des nouveaux horaires occupationnels.	

Déterminer les changements relatifs à mes horaires occupationnels et la répartition de mes activités

Date : ____/____/____

Nom : _____

Repensez aux domaines de changement que vous avez classés comme prioritaires (p. ex., Fiche de travail 5.2 : Classement par ordre d'importance des changements dans les activités). Votre participation à ces nouvelles activités permet-elle d'améliorer ces domaines?

Remplissez le tableau ci-dessous.

Domaine d'engagement dans des activités sur lequel je voulais travailler...	Mes changements dans les activités qui ciblent ce domaine...	Quels changements ai-je réellement réalisé dans ce domaine? Comment ce domaine a-t-il changé?
1.		
2.		
3.		

Réfléchir aux changements relatifs à mes horaires occupationnels et la répartition de mes activités

Date : ____/____/____

Nom : _____

Pensez aux changements dans les activités sur lesquels vous avez travaillé au cours des derniers _____ (période). Comment répondriez-vous à ces questions?

Le changement le plus difficile à apporter dans mes activités quotidiennes :

C'était difficile car :

J'ai géré ces défis en :

Le changement le plus facile à apporter dans mes activités quotidiennes :

C'était facile car :

Le changement le plus plaisant à apporter dans mes activités :

C'était plaisant car :

Quels bienfaits ces changements dans vos activités vous ont-ils apporté?

Y a-t-il quelque chose qui vous a déplu ou qui vous a préoccupé concernant ces changements dans vos activités? Si oui, de quoi s'agit-il?

Mesurer les changements relatifs à mes horaires occupationnels et la répartition de mes activités au fil du temps

Date : ____/____/____

Nom : _____

Ce formulaire doit être utilisé avec la Fiche de travail 2.10 : Mesure de l'engagement dans des activités

Consignes :

Utilisez ce formulaire pour suivre l'évolution des scores que vous avez attribués aux différents aspects de vos horaires occupationnels et répartition de vos activités au fil du temps. Listez les cotes octroyées à chacune des dimensions de l'activité à la fois pour la période 1 et la période 2. Examinez ces cotes pour déterminer les changements. Dans la dernière colonne, indiquez si un changement positif (évolution à un rang supérieur) s'est produit.

	Scores de période 1 – Date de réalisation	Scores de période 2 – Date de réalisation	Changement : changement positif oui/non
Vie équilibrée			
Activité physique			
Structure/routine			
Sens			
Satisfaction			
Interactions sociales			
Accès aux environ- nements dans la collectivité			

Les dimensions des activités sont adaptées des travaux de Bejerholm (2007) et Bejerholm, Hansson et Eklund (2006).

Cadre de référence pour la présentation des informations à l'échelle du programme

Date : ____/____/____

Nom : _____

I. La santé par l'activité – État initial :

Nombre total de personnes réalisant la Mesure de l'engagement dans des activités : N= _____

Mesure de l'engagement dans des activités Il pourrait m'être bénéfique d'accorder quotidiennement plus d'importance aux aspects suivants...	Cotation : nombre de personnes									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Équilibre										
Activité physique										
Structure/routine										
Sens										
Satisfaction										
Interactions sociales										
Accès aux environnements dans la collectivité										

Les dimensions des activités sont adaptées des travaux de Bejerholm (2007) et Bejerholm, Hansson et Eklund (2006).

Cadre de référence pour la présentation des informations à l'échelle du programme

(suite)

II. Santé par l'activité – Suivi du changement au fil du temps

Nombre total de personnes réalisant la Mesure de l'engagement dans des activités (initialement) :

N= _____

(suivi 1) : N= _____

(suivi 2) : N= _____

Mesure de l'engagement dans des activités Il pourrait m'être bénéfique d'accorder quotidiennement plus d'importance aux aspects suivants...	Évaluation initiale (moyenne)	Évaluation de suivi à _____ mois (moyenne)	Évaluation de suivi à _____ mois (moyenne)	Différence entre la situation initiale et le dernier suivi : (cochez toutes les propositions applicables) Négative (-ve) = baisse de 2 points ou plus Neutre = aucun changement Positive (+ve) = hausse de 2 points ou plus
Équilibre				() - ve () neutre () + ve
Activité physique				() - ve () neutre () + ve
Structure/routine				() - ve () neutre () + ve
Sens				() - ve () neutre () + ve
Satisfaction				() - ve () neutre () + ve
Interactions sociales				() - ve () neutre () + ve
Accès aux environnements dans la collectivité				() - ve () neutre () + ve

Préparation en vue d'une amélioration continue des services intégrant la santé par l'activité : mobilisation du soutien des leaders

1. Identification des principaux leaders

Qui sont les « leaders » de ce service qui se trouvent dans une position favorable pour influencer l'intégration des approches d'intervention axées sur l'amélioration de la santé et du bien-être par l'activité dans la prestation quotidienne des services?

Qui sont les leaders officiels?

Qui sont les leaders officieux?

2. Informer les principaux leaders

De quelles informations ces leaders ont-ils besoin pour améliorer leur appréciation de la santé par l'activité pour ce service et ses résultats escomptés?

Quelles données probantes puis-je partager avec ces leaders pour mettre de l'avant l'importance des services orientés vers la santé par l'activité pour les personnes bénéficiant de ce service?

Comment l'évaluation des services intégrant la santé par l'activité pourrait-elle faire partie des activités d'évaluation de programmes?

3. Obtenir le soutien des principaux leaders

Quelles idées puis-je partager concernant la manière dont l'attention portée à la santé par l'activité pourrait être développée en tant qu'élément essentiel de la prestation des services?

Quels défis dois-je m'attendre à relever pour intégrer la santé par l'activité dans la prestation quotidienne des services? Comment les idées sur la prestation de services intégrant la santé par l'activité peuvent-elles être présentées aux principaux leaders en tenant compte de ces défis?

Comment puis-je expliquer en détail le lien entre la santé par l'activité et la mission et les objectifs du service afin d'obtenir le soutien souhaité?

Préparation en vue d'une amélioration continue des services intégrant la santé par l'activité : bilan des ressources et des structures

1. Qui sont les personnes rattachées à ce service qui auront un intérêt particulier et s'engageront en faveur de la santé par l'activité?

2. Quelles expériences, connaissances et formation des prestataires de services et autres parties prenantes peuvent être utilisées pour présenter l'approche de la santé par l'activité? Comment ces ressources peuvent-elles être mobilisées afin de favoriser le dialogue et d'améliorer la sensibilisation à la santé par l'activité?

3. Quelles structures de services peuvent être utilisées pour améliorer la sensibilisation et l'engagement vis-à-vis des approches et des résultats sur la santé par l'activité? Par exemple, les réunions du service, les communications au niveau du service, les séances éducatives et autres, pourraient-elles être utilisées pour inciter au dialogue et susciter l'intérêt?

4. Quelles structures organisationnelles écrites favorisent ou pourraient soutenir une approche de la santé par l'activité? Par exemple, les descriptions de services, les descriptions de postes, les rapports annuels, les évaluations des informations recueillies, etc. comprennent-ils actuellement des informations liées à la santé par l'activité? Ces ressources pourraient-elles être développées ou modifiées pour se concentrer explicitement sur la santé par l'activité?

5. Quelles ressources et activités d'évaluation à l'échelle du programme existe-t-il actuellement? Incluent-elles une évaluation des processus de service et des résultats cohérents avec la santé par l'activité? Pourraient-elles être modifiées ou développées pour inclure un aspect sur la santé par l'activité?

Cadre de référence pour la présentation des informations à l'échelle du programme concernant la santé par l'activité (exemple)

Contexte :

Julien et Afsanah ont regroupé les réponses complètes données lors des Mesures de l'engagement dans des activités réalisées initialement par toutes les personnes qui ont bénéficié de services axés sur leurs horaires occupationnels et répartitions des activités au cours d'une période de deux ans. Ils ont d'abord compilé les ressources dans un format qui fournissait une description facilement compréhensible de ces réponses de référence (réalisation initiale de la mesure des activités). Au total, ils ont obtenu des réponses de 40 personnes, soit 25 % de la population totale des personnes prise en charge par leur programme au cours de cette période.

Les réponses initiales présentaient l'image de personnes ayant le sentiment que certaines dimensions importantes de la santé et du bien-être laissaient à désirer dans leurs horaires occupationnels et leurs répartitions d'activités. Alors que les scores suggéraient qu'il était nécessaire de s'intéresser à toutes les dimensions, les cotes attribuées étaient particulièrement faibles pour l'activité physique, la satisfaction ressentie à l'égard des activités et l'accès aux environnements dans la collectivité.

Une nouvelle Mesure de l'engagement dans des activités a été réalisée auprès de ces personnes après six mois et une autre après un an. Seules 34 personnes ont complété les deux périodes de suivi. Julien et Afsanah ont calculé les moyennes pour chaque dimension sur les trois périodes. Ils ont noté que pour chaque dimension, les cotes avaient augmenté ou étaient restées au même niveau. Un changement positif était particulièrement notable dans les domaines de l'équilibre, de l'activité physique, du sens et de l'accès aux environnements dans la collectivité. Aucune amélioration appréciable n'a été constatée pour les changements dans les interactions sociales et la satisfaction.

Julien et Afsanah ont présenté ces résultats lors d'une réunion du service. Motivés par ces changements, leurs interlocuteurs ont montré un certain intérêt envers l'adaptation de l'échelle en vue d'analyser la signification statistique du changement. Le membre du service responsable de l'évaluation du programme a accepté de collaborer avec Julien et Afsanah pour développer cet outil. Les discussions ont aussi porté sur le domaine des interactions sociales et la manière spécifique dont ce domaine était traité par le service. Julien et Afsanah ont été chargés de présenter ces résultats d'évaluation aux personnes utilisatrices du service afin de recueillir leurs impressions sur les résultats et les implications pour les services dont ils bénéficiaient.

Les dimensions des activités sont adaptées des travaux de Bejerholm (2007) et Bejerholm, Hansson et Eklund (2006).

Cadre de référence pour la présentation des informations à l'échelle du programme concernant la santé par l'activité (exemple)

I. La santé par l'activité – État initial :

Nombre total de personnes réalisant la Mesure de l'engagement dans des activités : N= 40

Mesure de l'engagement dans des activités Il pourrait m'être bénéfique d'accorder quotidiennement plus d'importance aux aspects suivants...	Cotation : nombre de personnes									
	Tout à fait vrai									Pas vrai
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Équilibre	4	5	10	4	10	4	3	0	0	0
Activité physique	7	10	9	10	4	0	0	0	0	0
Structure/routine	3	2	4	10	10	6	4	1	0	0
Sens	6	7	10	10	6	1	0	0	0	0
Satisfaction	5	8	10	10	6	1	0	0	0	0
Interactions sociales	6	9	7	7	10	0	0	1	0	0
Accès aux environnements dans la collectivité	7	8	10	9	6	0	0	0	0	0

Cadre de référence pour la présentation des informations à l'échelle du programme concernant la santé par l'activité

(suite)

II. Santé par l'activité : Suivi du changement au fil du temps

Nombre total de personnes réalisant la Mesure de l'engagement dans des activités

(initialement) : N= 40

(suivi 1) : N= 38

(suivi 2) : N= 34

Mesure de l'engagement dans des activités	Évaluation initiale (moyenne)	Évaluation de suivi à 6 mois (moyenne)	Évaluation de suivi à 12 mois (moyenne)	Différence entre la situation initiale et le dernier suivi : (cochez toutes les propositions applicables) (-ve) = baisse de 2 points ou plus Neutre = aucun changement (+ve) = hausse de 2 points ou plus
Équilibre	3.9	4.1	6.2	() - ve () neutre (√) + ve
Activité physique	2.85	3.4	5.8	() - ve () neutre (√) + ve
Structure/routine	4.07	5.8	5.8	() - ve (√) neutre () + ve
Sens	3.15	3.9	5.20	() - ve () neutre (√) + ve
Satisfaction	3.17	3.05	4.10	() - ve (√) neutre () + ve
Interactions sociales	3.23	3.30	3.42	() - ve (√) neutre () + ve
Accès aux environnements dans la collectivité	2.98	3.52	5.3	() - ve () neutre (√) + ve