

## Conseils d'activation en temps de confinement

### L'engagement et l'activation

Confrontés à une situation sans précédent, nous souhaitons offrir quelques conseils basés sur notre longue expérience d'ergothérapeutes en santé mentale. On sait que l'isolement social, la sédentarité et le manque d'engagement sont des facteurs qui peuvent nous fragiliser. De plus les données probantes démontrent que l'activation comportementale (faire des activités bénéfiques pour soi) et l'engagement (poser des actes qui ont du sens et qui correspondent à nos valeurs) sont des moyens déterminants de prévention et de traitement des problématiques de santé mentale. Alors que faire quand les procédures essentielles de confinement limitent nos activités quotidiennes et nos contacts sociaux ? Il existe des stratégies qui peuvent nous aider à maintenir un équilibre occupationnel protecteur.

### Le pouvoir des activités

Dans l'article du Soleil du 19 novembre 2018, Rachel Thibeault, ergothérapeute, décrivait « L'étonnant pouvoir des activités quotidiennes ». Elle souligne le rôle crucial des activités quotidiennes dans notre capacité à remonter la pente et à rester actif, bien que la situation soit difficile. Elle souligne que ce sont les activités dites « intentionnelles » qui donnent du sens à notre vie, et pas juste du plaisir. Elle décrit 5 types d'activités :

- *La centration : des activités qui mettent de l'ordre et/ou du mouvement, souvent vigoureux et répétitif, pour se libérer de la fébrilité (ex : jogger, faire la vaisselle, poids et haltères).*
- *La contemplation : des activités qui nous mettent dans un état de pleine présence/conscience du moment présent (méditation, prière, observation tranquille).*
- *La création : des activités qui comblent notre besoin de beauté, en la créant surtout, mais aussi en l'appréciant (musique, peinture, cuisine).*
- *La contribution : des activités qui nous permettent de redonner, d'être des citoyens productifs et valorisés (travail, bénévolat, prendre soin d'une autre personne)*
- *La communion : des activités qui renforcent nos liens d'appartenance, nous relient au « vivant » (ex : repas en famille, sport entre amis)*

## L'équilibre occupationnel

Alors, comment faire :

1. Établissez une routine quotidienne. Les routines fournissent une structure et une organisation au quotidien. Plusieurs citoyens sont actuellement privés de leur travail, études et engagements formels. Or ces engagements sont une source importante de structuration du quotidien. Rétablir à la maison une routine est donc un élément clé.
2. Équilibrez votre routine hebdomadaire. Mettez en place des occupations variées telles que : les activités de la vie domestique (comme par exemple, le lavage, payer ses comptes, etc.), les activités sociales, le repos, les loisirs et les activités physiques.
3. Ayez une bonne routine de sommeil (se coucher et surtout se lever à la même heure). Si vous éprouvez des difficultés, essayez d'éviter le thé et le café à la fin l'après-midi et le soir, prenez un bain, utilisez des rideaux opaques dans votre chambre, écoutez de la musique douce ou exercices de respiration profonde. Fermez les écrans une heure avant l'heure de sommeil. Pour ceux qui font du télétravail, évitez de le faire au lit ! Réservez la chambre pour le sommeil.
4. Pensez aux activités régulières les plus importantes pour vous. Pouvez-vous les adapter pour les réaliser à la maison ? Par exemple, au lieu d'un cours en classe, suivez-le en ligne.
5. Fixez-vous des objectifs quotidiens qui procureront un sentiment d'accomplissement. Pensez à certaines tâches que vous souhaitez faire, mais que vous reportez depuis longtemps ? Profitez de cette occasion pour essayer de nouvelles activités ou renouer avec des occupations qui vous plaisaient dans le passé.
6. Identifiez les déclencheurs qui sont source de stress. Cherchez des moyens de les réduire ou de les gérer (activités ludiques, activités signifiantes, activités physiques, etc.).
7. Parlez avec votre famille, vos amis et vos voisins pour les aider à comprendre comment vous vous sentez et comment ils peuvent aider. Peuvent-ils échanger avec vous via des applications sur votre téléphone portable, par exemple ?
8. Prenez soin de vous. Mangez et buvez sainement avec beaucoup de fruits, légumes et de l'eau pour soutenir votre fonction immunitaire et votre niveau d'énergie. Prenez le temps de cuisiner.
9. Évitez de rester immobile trop longtemps. Levez-vous toutes les 30 minutes, marchez et étirez-vous. L'exercice et le mouvement régulier maintiendront la forme physique

et la force. Si vous travaillez à domicile, faites des pauses et mangez loin de votre « bureau ». Accomplir des tâches domestiques (inclure les enfants dans ces tâches), jouer avec les enfants sont aussi des manières de bouger.

10. Restez en contact que ce soit par téléphone, via les réseaux sociaux, par-dessus la clôture de jardin (à plus de 2 mètres), de votre balcon et pourquoi ne pas participez aux initiatives de la communauté en lien avec le COVID-19.
11. Prenez soin de votre environnement immédiat. Votre appartement, votre maison, votre chambre sont vos milieux de vie et vous y êtes confinés. Faire de l'ordre autour de soi peut aider à mettre de l'ordre dans ses pensées.

### **S'adapter**

Que ce soit pour vos enfants, vous-même ou une personne chère, les activités de la vie quotidienne sont des moyens de plus pour faire face à crise de la COVID-19 tout en restant en santé physique et mentale. Restez engagés, car cela est une source de bien-être. Le défi est de le faire avec les moyens accessibles ; cela implique de respecter les mesures recommandées par la santé publique. Discutez avec vos proches de leurs occupations, ces conversations seront une source réciproque d'inspirations. Les êtres humains possèdent de formidables capacités d'adaptation. Commençons par les appliquer à notre quotidien.

Michèle Bélanger erg.,  
Lucie Sgroi retraitée de l'ergothérapie,  
CISSS Laval