Promouvoir des attitudes et des attentes favorisant une bonne gestion deL'énergie

Pourquoi?

Pour favoriser des attentes réalistes par rapport au fonctionnement actuel et non pas par rapport au fonctionnement d'avant le TCC;

Pour aider le client à maintenir l'équilibre entre différents types d'activités;

Pour encourager le client à réintégrer certaines activités délaissées;

Pour éviter les sentiments d'insatisfaction et la baisse d'estime de soi qui peuvent accompagner les échecs dans la réalisation d'activités et la gestion de la fatigue.

Comment promouvoir des attitudes et des attentes favorisant une bonne gestion de L'énergie ?

Utiliser la fiche-client sur les attentes réalistes afin d'amorcer la discussion, de permettre au client d'envisager d'adapter ses attentes à sa réalité actuelle et de solliciter de l'aide pour certaines activités;

Utiliser des métaphores avec certains clients plus concrets (ex. : votre batterie n'est pas aussi puissante qu'auparavant, vous devez faire attention à ne pas aller dans le rouge dans votre compte en banque d'énergie);

Aider le client à mieux définir ses priorités et à maintenir un équilibre entre ses obligations et d'autres activités qui pourraient l'aider à mieux gérer son énergie. Utiliser les questions de la première page de la fiche-client« Maintenir un équilibre entre différents types d'activités » et guider le client pour qu'il remplisse le tableau de la deuxième page;

Encourager le client à diversifier son répertoire d'activités en réintégrant des activités délaissées depuis le TCC (en les adaptant ou les réintroduisant graduellement) et en identifiant de nouvelles activités en fonction des intérêts et des capacités du client. Utiliser la fiche-client« Réintégrer des activités délaissées et intégrer de nouvelles activités».

Garder des attentes réalistes par rapport au niveau d'énergie

Après un TCC, beaucoup de personnes aimeraient « redevenir comme avant » et exigent donc d'elles-mêmes la même performance ou le même rendement dans leurs activités. Si c'est votre cas, il pourrait être bénéfique de réviser vos objectifs et attentes, temporairement du moins, pour augmenter votre sentiment de satisfaction et de contrôle dans la réalisation de vos activités.

Vous pourriez ainsi décider :

d'accepter que quelqu'un vous aide pour faire une tâche ou de déléguer cette tâche à quelqu'un d'autre, quitte à ce que ce ne soit pas fait exactement à votre manière;

d'effectuer une activité moins souvent ou pendant moins longtemps, mais d'en profiter au maximum;

de vous satisfaire d'un rendement ou d'une qualité moindre, par exemple :

- traiter moins de dossiers à la fois au travail tout en restant satisfait du travail accompli;
- accepter que le ménage se fasse un peu moins souvent;
- servir des plats cuisinés à l'avance si cela vous permet d'effectuer d'autres activités plus plaisantes.

STRATÉGIES POUR GARDER DES ATTENTES RÉALISTES EN FONCTION DU NIVEAU D'ÉNERGIE :

Je pourrais me faire aider pour ces activités ou tâches.

Je pourrais réviser mes attentes envers moi-même pour ces activités ou tâches.

Je pourrais effectuer ces activités moins souvent ou pendant moins longtemps, mais en profiter au maximum.

112

Maintenir un équilibre entre différents types d'activités

Comprendre mes priorités et obligations :

- Quelles activités êtes-vous obligé de faire?

  Quels besoins devez-vous combler?

- Quelles sont les activités que les autres attendent de vous?
- Quelle quantité d'énergie ces activités exigent-elles?
- Ces activités prennent-elles trop de place dans votre emploi du temps?
- Comment pensez-vous pouvoir faire de la place pour d'autres types d'activités qui pourraient vous aider à mieux gérer votre énergie?

Explorer les possibilités de changement :

Qu'est-ce que vous pouvez éliminer ou déléguer?

- Comment pouvez-vous obtenir de l'aide pour certaines activités?
- Y a-t-il des activités pour lesquelles vous mettez de l'énergie, mais qui ne sont ni nécessaires, ni plaisantes, ni satisfaisantes? Comment pourriez-vous éliminer ces activités?

Maintenir un équilibre entre différents types d'activités

Utilisez le tableau suivant pour mettre en priorité les activités sur lesquelles vous voulez ou devez dépenser votre énergie. Gardez en tête qu'il faut viser un équilibre entre des activités nécessaires et des activités sociales et de loisirs.

ACTIVITÉS QUE JE DOIS FAIRE (OBLIGATIONS) ET QUI ME FATIGUENT	ACTIVITÉS QUE JE DOIS FAIRE, MAIS QUI NE ME FATIGUENT PAS OU QUE JE TROUVE PLAISANTES OU SATISFAISANTES
ACTIVITÉS QUE J'AIME FAIRE (POUR LE PLAISIR, LA DÉTENTE, LA SATISFACTION) MAIS QUI ME FATIGUENT	**ACTIVITÉS QUE J'AIME FAIRE (POUR LE PLAISIR, LA DÉTENTE, LA SATISFACTION) ET QUI NE ME FATIGUENT PAS**

Réintégrer des activités délaissées et intégrer de nouvelles activités

Est-ce qu'il y a des activités que vous évitez parce qu'elles vous semblent trop fatigantes, mais qui pourraient vous procurer du plaisir, de la satisfaction, de la détente ou l'impression d'être utile ou efficace (ex. : sport, passetemps, bénévolat)?

Si certaines activités ne vous semblent plus possibles depuis le TCC, pourriez-vous les réintégrer sous une autre forme, en les adaptant ou en les simplifiant? Pourriez-vous faire ces activités moins souvent ou moins longtemps pour qu'elles soient tout de même satisfaisantes?

Comment pourriez-vous élargir votre éventail d'activités possibles?

Quelles nouvelles activités pourraient vous procurer de la satisfaction, du plaisir, de la détente, du bienêtre et que vous pourriez tenter d'intégrer dans votre vie?

ACTIVITÉS QUE J'AIMERAIS RÉINTÉGRER DANS MA VIE	STRATÉGIES POUR RÉINTÉGRER CES ACTIVITÉS (Simplifier? Diviser en étapes? Alterner avec une autre activité? Diminuer la fréquence ou la durée?)
NOUVELLES ACTIVITÉS QUE JE POURRAIS INTÉGRER DANS MA VIE	**STRATÉGIES POUR INTÉGRER CES ACTIVITÉS** (Planifier? Quand? Où? Avec qui? Comment?)

Augmenter graduellement L'activité physique

Pourquoi?

- Pour profiter de bienfaits de l'activité physique sur la gestion de l'énergie. Les données scientifiques démontrent que l'augmentation du niveau d'activité physique diminue efficacement la fatigue;
- Pour diversifier les types d'activités des personnes plus inactives ou sédentaires;
- Pour avoir un effet positif sur la santé physique et la santé mentale.

Comment intégrer de façon graduelle L'activité physique dans La routine de vie?

- Une évaluation de la condition physique du client est recommandée;
- Si le client a accès aux services d'un éducateur physique ou d'un kinésiologue et à des installations sportives, par exemple dans un établissement de soins de santé, un programme structuré visant une augmentation graduelle de l'activité physique est recommandé;
- Si le programme est supervisé par un professionnel, il est important de sensibiliser ce dernier au contexte du TCC, afin qu'il soit en mesure de bien adapter les activités aux besoins particuliers du client (ex. : limitations physiques ou cognitives);
- L'établissement d'objectifs réalistes est souhaitable afin d'optimiser l'engagement du client et sa motivation à poursuivre son programme d'activité physique;
- Il est essentiel d'assurer la pérennité de l'activité physique au-delà de la période de réadaptation, par exemple en déterminant des activités peu couteuses et dont la pratique comporte peu de contraintes environnementales, ou encore en assurant la participation d'autres personnes à l'activité physique comme telle ou en soutien au client;
- Lorsque les contraintes sont trop importantes (ex. : accès, cout), un programme de marche est conseillé.

là Si le client n'est pas en mesure de terminer l'activité physique comme prévu, cela peut signifier que le niveau est trop exigeant et qu'il devrait être révisé à la baisse. Idéalement, le client devrait pouvoir terminer l'activité même lors de ses « mauvaises » journées. Un programme trop exigeant ou qui progresse trop rapidement a beaucoup moins de chances de succès. Il est essentiel de commencer par des activités de faible envergure et d'augmenter le niveau très graduellement en respectant les limites du client.

- Il est important de bien expliquer au client que la pratique de l'activité physique régulière et adaptée à ses capacités augmentera son niveau d'énergie à long terme;
- Un programme complet d'augmentation graduelle de l'activité physique *(Graded exercise therapy)* est accessible à l'adresse suivante: **http://www.pacetrial.org/docs/get-participant-manual.pdf;**
- Des outils pour l'application des Directives canadiennes en matière d'activité physique et en matière de comportement sédentaire sont accessibles à l'adresse suivante : **www.scpe.ca/directives.**

112

Augmenter graduellement l'activité physique pour mieux gérer La fatigue

Même si une activité physique peut sembler fatigante, il est important de comprendre que la pratique d'une activité physique régulière et adaptée à vos capacités augmentera votre niveau d'énergie à long terme;

Une supervision adéquate (ex. : éducateur physique ou kinésiologue) peut vous aider à déterminer un point de départ approprié et à ajuster vos objectifs périodiquement;

Un programme trop exigeant ou encore qui progresse trop rapidement a beaucoup moins de chances de succès ;

Toute activité excessive qui va au-delà de vos capacités physiques n'est pas recommandée;

Il est essentiel de commencer par des activités de faible envergure et d'augmenter le niveau très graduellement tout en respectant vos limites;

Si vous n'êtes pas en mesure de terminer votre activité physique comme prévu, cela signifie que votre objectif était trop demandant et devrait être révisé à la baisse. Vous devriez pouvoir terminer l'activité même lors de vos « mauvaises » jour nées.

MON POINT DE DÉPART (VISEZ UN OBJECTIF RÉALISABLE TOUS LES JOURS OU PRESQUE):

SEMAINE DU: _____

	ACTIVITÉ PRÉVUE, DURÉE, PRÉCISIONS	ACTIVITÉ EFFECTUÉE? OBSTACLES? SOLUTIONS?
LUNDI		
MARDI		
MERCREDI		
JEUDI		
VENDREDI		
SAMEDI		
DIMANCHE		

Augmenter graduellement l'activité physique pour mieux gérer la fatigue

2/2

SEMAINE DU: _____

	ACTIVITÉ PRÉVUE, DURÉE, PRÉCISIONS	ACTIVITÉ EFFECTUÉE? OBSTACLES? SOLUTIONS?
LUNDI		
MARDI		
MERCREDI		
JEUDI		
VENDREDI		
SAMEDI		
DIMANCHE		

SEMAINE DU: _____

	ACTIVITÉ PRÉVUE, DURÉE, PRÉCISIONS	ACTIVITÉ EFFECTUÉE? OBSTACLES? SOLUTIONS?
LUNDI		
MARDI		
MERCREDI		
JEUDI		
VENDREDI		
SAMEDI		
DIMANCHE		