

REDONNER DU SENS À VOTRE QUOTIDIEN

Geneviève et Mathieu ont deux enfants de deux et cinq ans. Ils n'ont pas le temps de souffler. Leur vie est un vrai tourbillon d'activités. Ils aspirent à avoir plus de temps pour leurs enfants et pour leur couple.

Chaque soir, Claudine a l'impression de ne pas avoir tout fait ce qu'elle devait. Elle est déçue mais aussi anxieuse de ce qui l'attend le lendemain.

Manquer de temps et être à bout de souffle vous est habituel? C'est le lot de plusieurs d'entre nous. En fait, il arrive fréquemment que nos journées deviennent avec le temps la simple addition de nombreuses activités perçues comme nécessaires, mais sans signification particulière pour soi. On répète toutes ces activités, jour après jour, sans se poser de questions, fonctionnant le plus souvent sur le pilote automatique. On ne remet en question ni le caractère obligatoire de ses occupations, ni leur organisation, ni le plaisir ou le déplaisir qu'on en tire. Toutes ces activités constituent pourtant notre vie. Est-ce possible de redonner du sens à notre quotidien? Est-ce possible de prendre sa place dans sa vie?

Comme les ergothérapeutes croient en l'importance d'un quotidien satisfaisant tout autant qu'en la valeur d'activités significatives pour lui redonner un sens, ces professionnels peuvent vous suggérer des façons d'y parvenir.

L'inventaire de vos activités¹

Faites d'abord l'inventaire de vos activités sur une semaine. Cela vous permettra de prendre conscience de ce dont vos journées sont faites, de revoir le sens de vos activités et peut-être d'y apporter des correctifs pour les rendre plus conformes à ce que vous êtes, à ce que vous attendez de la vie.

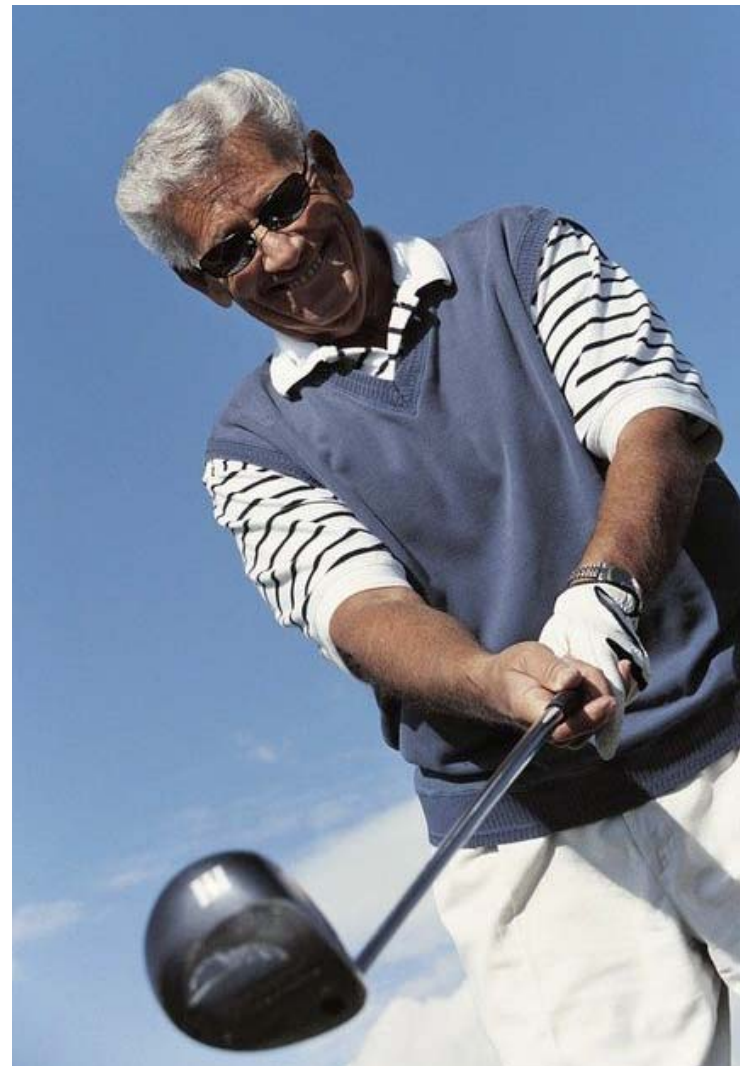
Prêt? Sur une feuille séparée en sept colonnes (une pour chaque jour de la semaine) et en trois rangées (avant-midi, après-midi et soirée), énumérez tout ce que vous faites au cours d'une semaine typique :

- tâches domestiques : ménage, achat de nourriture, préparation des repas, lavage, entretien de la maison, etc.;
- soins d'hygiène personnelle : toilette, douche, bain, etc.;
- soins fournis à vos enfants ou à un autre membre de votre famille : bains, habillage, alimentation, rendez-vous chez le médecin, etc.;
- activités faites avec ou pour vos enfants : aide aux devoirs, préparation des lunchs, jeux, etc.;
- travail rémunéré : déplacement, travail à l'extérieur, etc.;
- activités sociales : rencontres avec des amis ou des membres de la famille, visites, etc.;
- activités de couple : soupers en tête-à-tête, sorties, soirées de cinéma, etc.;
- activités personnelles : lecture, randonnée à bicyclette, jardinage, etc.

¹ L'exercice proposé et l'analyse qui le suit est tiré d'un ouvrage écrit par une ergothérapeute : Ferland, Francine (2006). Vous simplifier la vie et redonner du sens à votre quotidien dans « Pour parents débordés et en manque d'énergie ». Éditions du CHU Sainte-Justine, Montréal (disponible dans les librairies et dans plusieurs pharmacies)

À partir de votre horaire, répondez maintenant aux questions suivantes.

Votre horaire inclut-il...	Peu	Moyennement	Beaucoup
Des activités physiques : emploi requérant des habiletés physiques, sports, marche, etc.?			
Des activités mentales : emploi requérant de la concentration ou de la précision, lecture, mots croisés, etc.?			
Des activités sociales : travail en équipe, rencontre d'amis, activités de famille, groupe social, etc.?			



Dans quelle proportion, vos activités...	Peu	Moyennement	Tout à fait
Sont-elles obligatoires?			
Sont-elles choisies par vous?			
Sont-elles faites pour les autres?			
Sont-elles faites pour vous? Vous apportent-elles du plaisir?			
Vous sont-elles désagréables?			
Correspondent-elles à vos intérêts et à vos habiletés?			
Vous permettent-elles d'assumer vos différents rôles : parent, travailleur, ami, etc.			

Pour compléter le tout, déterminez les activités qui vous plaisent particulièrement et celles que vous n'aimez pas.

Déjà, vous êtes en mesure de faire certaines constatations. Vos activités sont-elles variées ou se regroupent-elles pour la plupart dans une seule catégorie : physique, mentale ou sociale? Les activités obligatoires que vous n'avez pas vraiment choisies mais que vous devez faire prennent-elles une place prépondérante dans votre horaire? Vos activités sont-elles déterminées majoritairement en fonction des autres (patron, conjoint, enfants, etc.) ou y a-t-il place pour vos choix personnels? Avez-vous eu du mal à déterminer les activités qui vous sont désagréables de même qu'à préciser si elles correspondent à vos intérêts et à vos habiletés particulières? Votre horaire vous permet-il d'assumer vos différents rôles sans qu'un de ceux-ci ne prenne toute la place?

POUR RENDRE VOS JOURNÉES PLUS SATISFAISANTES

Pour les activités obligatoires dont vous vous passeriez volontiers, voici quelques stratégies que vous pourriez utiliser.

Cherchez la cause

Demandez-vous pourquoi vous n'aimez pas telle activité. Il vous sera alors plus facile d'y apporter un correctif. Exemple : Vous détestez faire l'épicerie parce qu'il y a toujours trop de monde. Peut-être pourriez-vous changer d'endroit ou de moment où vous faites votre marché?

Faites du troc

Vous pourriez suggérer à une autre personne (conjoint, voisine, etc.) un échange de services. Vous échangez une activité que vous n'aimez pas et qu'une autre personne aime contre une activité qui vous plaît davantage et qui ennuie l'autre personne ou lui déplaît. Exemple : Vous préparez vos recettes de spaghetti en double pour les partager avec votre voisine, qui, elle, s'occupe du transport des enfants à leur activité sportive hebdomadaire. Si les activités suggérées à l'autre le sont en fonction de ses intérêts, alors vous faites toutes deux une activité qui vous plaît, et l'activité obligatoire moins agréable pour vous est également accomplie.

Faites autrement

Changez de lieu pour faire l'activité. Il est plus agréable de faire le repassage devant la télé plutôt qu'au sous-sol devant un mur blanc. Ajoutez un peu de fantaisie pour rendre l'activité plus agréable. Si vous chantez vos chansons préférées en passant l'aspirateur, cette activité vous paraîtra moins longue.

L'importance d'activités significatives

Arrêtez-vous maintenant aux activités qui vous plaisent, celles auxquelles vous accordez une signification particulière. Ces activités significatives sont différentes d'une personne à l'autre. Mais ce qui est commun à tous, c'est le besoin d'exercer des activités qui donnent un sens et un but à nos journées, et nous aident à remplir, d'une manière plus sereine, les tâches moins agréables. Les activités significatives servent de soupape. Elles libèrent la tension accumulée et permettent de refaire le plein d'énergie. Aussi contribuent-elles à votre qualité de vie et à votre santé.

Conservez donc jalousement ces activités dans votre quotidien. Ce peut être une activité de courte durée : prendre un bain avec musique et chandelles, lire tous les jours, faire une promenade en solitaire, etc. N'attendez pas qu'on vous donne du temps : prenez-le. L'important n'est pas la durée, mais la régularité de telles activités.

Des chercheurs² ont observé que l'engagement d'une personne dans des activités significatives pour elle lui apporte un sentiment de compétences et d'estime de soi. Ils ont également démontré que la dépression peut être surmontée quand une personne a l'occasion de tirer une signification particulière de ses activités journalières, et qu'elle croit à la possibilité de faire des choix et de contrôler sa vie.

Alors prenez les choses en mains pour rendre votre quotidien plus satisfaisant. Donnez-vous les moyens d'être bien dans vos journées et dans votre vie.

Après cet exercice, vous comprenez peut-être mieux pourquoi, en ergothérapie, nous accordons autant d'importance aux activités quotidiennes. Nous savons que la santé et le bien-être d'une personne passent par sa capacité à atteindre un équilibre satisfaisant dans l'ensemble de ses activités et dans ses différents rôles.

² Whally Hammel, K. (2004) "Dimensions of meaning in the occupation of daily life", *Revue canadienne d'ergothérapie*, 5, p. 16.