



ÉQUILIBRE AU QUOTIDIEN ET GESTION DU TEMPS : UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ EN ERGOTHÉRAPIE

Par Alexia Alaux, ergothérapeute – Révisé par le comité des communications AQEPP

Une course aux activités dans une société hyper-stimulante

Au XXI siècle, avec la croissance de notre monde, tout s'intensifie. La nouvelle ère technologique dans laquelle nous sommes rentrés a profondément transformé notre mode de vie. Nos habitudes ont changé et les échanges sont devenus plus rapides bouleversant alors les cadres spatio-temporels que l'Humanité avaient connus jusqu'ici.

Les connexions ainsi que l'accès à l'information sont facilités et plus présents dans notre vie. De ces modalités découlent de nouvelles connaissances et alors de nouvelles richesses d'échanges. Ainsi, l'Homme peut recevoir une multitude de partages qu'il pourra se saisir afin de se construire en tant que personne. Il pourra ainsi développer chaque sphère de sa vie selon les divers contenus auxquels il aura eu accès. Il développera de nouveaux intérêts qu'il n'aurait, de prime abord, pas connus sans cette communication. L'expression de son être et de son identité pourra l'amener à s'engager dans de nombreuses activités diversifiées et complémentaires.

Cependant, dans un tel contexte, notre société favorise une vie active composée d'activités variées afin d'être en meilleure santé. Une certaine pression de réaliser des activités ciblées peut être ressentie : une "course aux activités" peut alors être incitée par notre société. Ainsi, de par ces stimulations, les personnes peuvent se retrouver à exercer de multiples activités qui, selon la gestion de leur temps, surchargent leur quotidien. A contrario, en raison justement de cette pression de performance, des personnes qui réaliseraient moins d'activités valorisées par la société pourraient se sentir jugées voire se juger elles-mêmes. Cela les pousse alors à s'engager dans des activités de manière excessive qui ne leur correspondent pas. Les personnes peuvent ainsi avoir le sentiment d'être submergées pouvant créer de lourdes conséquences sur leur quotidien et la perception qu'elles ont d'elles-mêmes.

Alors entre cette valorisation à la course aux activités, ces jugements sociaux ainsi que l'envie de se développer personnellement :

Comment vivre et organiser un quotidien riche, équilibré et signifiant pour chacun ?

La gestion de son temps : une quête au quotidien

L'OMS (Organisation mondiale de la santé) estime qu'en **2020, la dépression sera la 2e cause de maladie et d'incapacité à l'échelle mondiale**, après les maladies cardiovasculaires. Selon le gouvernement du Québec, "la personne atteinte de dépression a ainsi de la difficulté à remplir ses obligations professionnelles, familiales et sociales" et cela peut, entre autres, être

induit par des facteurs sociaux sources de stress. La difficulté à allier les diverses responsabilités au quotidien peut donc être une réelle conséquence reconnue. Il est alors nécessaire de prévenir de tels impacts.

Les personnes veulent allier les composantes du dilemme : poursuivre un développement personnel à travers l'engagement dans des activités variées, tout en respectant un équilibre au quotidien. Pour les diverses raisons citées précédemment, cet enjeu peut être parsemé d'obstacles. Pour beaucoup, réussir à avoir un bon contrôle sur ses activités et à s'accomplir dans les diverses sphères de sa vie (ex : travail, famille, loisirs, etc.) est un réel défi au quotidien. La gestion de son temps peut ainsi devenir central. Mais dans ces divers questionnements et souhaits, par où commencer ? Comment réaliser ses objectifs ?

Ergothérapeute et gestion du temps dans les activités quotidiennes : un nouvel axe d'accompagnement

L'ergothérapeute est le thérapeute expert dans l'analyse de l'activité. Il permet alors de considérer les diverses activités et de comprendre l'influence ainsi que l'importance qu'elles peuvent avoir pour une personne. Il met alors en avant les diverses expériences que chaque activité peut apporter à une personne et à sa qualité de vie. Au-delà d'envisager les impacts des activités de manière isolée, l'ergothérapeute a une vision holistique qui lui permet de considérer la complémentarité de chacune. En approfondissant ces éléments, il comprend que les diverses activités sont réalisées dans la vie de la personne les unes après les autres voire en simultanée. L'utilisation du temps est alors un enjeu central. Réfléchir à la notion de temps permet ainsi d'être plus conscient des facteurs et influences que ce dernier impacte au quotidien. Le sous-estimer risquerait d'engendrer un déséquilibre dans la vie de la personne et diminuerait le contrôle qu'elle peut avoir sur son quotidien. Un accompagnement précis et personnalisé par un ergothérapeute, permettrait alors de bien analyser le lien entre le temps et les activités quotidiennes.

Ainsi, comme appuyé par les données probantes, selon les recherches effectuées avec le modèle "Vivez-bien votre Vie", l'utilisation du temps est centrée sur 5 éléments : le sens, l'engagement, l'équilibre, le choix et la routine. Ainsi, en comprenant bien l'inter-influence de chacun, l'ergothérapeute peut se centrer sur ces derniers et accompagner la personne à conscientiser, à analyser et à mieux contrôler les activités constituant sa vie.

- **Sens :**

Pour mieux gérer son temps, un des premiers éléments que l'ergothérapeute peut approfondir avec la personne est la question de sens. Le sens est un concept inhérent et fondamental dans la vie des personnes. Il est important à ce moment précis de réellement oser se centrer sur soi et ne pas se laisser influencer par les pressions de la société. En effet, le sens est propre à chacun selon l'histoire, les valeurs mais aussi les expériences individuelles. Ainsi, dans un tel accompagnement, une réflexion profonde et personnalisée peut être effectuée afin d'amener la personne à réfléchir à qui elle est vraiment, à ses valeurs, à son parcours de vie et à ses aspirations afin de mieux comprendre quelles sont les activités signifiantes pour elle et pour quelles raisons. En se questionnant sur cet aspect, la personne peut ainsi atténuer certaines activités moins signifiantes qui lui prennent pourtant trop de temps (il faut garder ici à l'esprit que certaines activités peuvent être de prime abord contraignantes mais amener un sens

secondaire qu'il faut approfondir). Ainsi, elle peut alors prioriser les activités plus significantes afin de conscientiser et se centrer sur ce qui est important pour elle.

- **Engagement :**

L'engagement est également un élément central dans l'utilisation du temps. Au-delà d'une simple participation, l'engagement est un investissement personnel et continu où la personne va impliquer une partie de son être dans la réalisation d'une activité. Un engagement dans les activités significantes pour la personne va lui amener une meilleure qualité de vie et une augmentation de son bien-être. L'ergothérapeute peut alors accompagner la personne dans l'évaluation de son engagement au travers de ses diverses activités afin de lui permettre d'analyser les réalisations concrètes dans sa vie. L'engagement de la personne peut également découler d'une certaine pleine conscience que la personne a envers l'activité. En effet, il y a une histoire d'état ainsi que de présence à soi et à l'activité que l'on est en train de faire. Ainsi, selon son analyse, l'ergothérapeute peut également accompagner la personne à se préparer psychologiquement et physiquement à être engagée dans l'activité.

- **Équilibre :**

L'équilibre est un concept qui peut être défini selon diverses notions subjectives. Une d'entre elle, va être d'amener la personne à réfléchir sur l'utilisation de son temps réparti de manière satisfaisante pour elle entre les divers types d'activités : activités valorisantes (ex : le travail, le bénévolat, les rôles parentaux,...), les activités de plaisir (les activités où il n'y a pas en jeu une question de performance, ex : les activités artistiques, le sport, voir des amis,...) ainsi que les activités de bien-être (ex : sommeil, manger, méditer,...). Une activité peut être classée dans une catégorie ou une autre selon la perception et ce qu'elle représente pour la personne. De plus, il serait complètement erroné de penser que chaque personne doit atteindre un équilibre comprenant $\frac{1}{3}$ de son temps consacré à ses activités valorisantes, $\frac{1}{3}$ de son temps à ses activités de plaisir et $\frac{1}{3}$ de son temps à ses activités de bien-être. En effet, l'équilibre est personnalisé à chacun et sera alors différent d'une personne à l'autre. Autour de ce concept, un accompagnement peut, par exemple, être fait en amenant la personne à réfléchir sur son équilibre souhaité et son équilibre réalisé afin de lui faire prendre conscience des disparités qui peuvent exister et ainsi des éléments à travailler.

L'équilibre au quotidien est fondamental car la personne a besoin de se ressourcer dans chacune des activités significantes. Elle pourra alors s'y engager de manière plus optimale (autant dans sa performance que dans son bien-être) si elle trouve son équilibre.

- **Choix :**

Également, le choix est un élément clef dans l'utilisation de son temps de manière satisfaisante. Le choix fait référence au contrôle qu'une personne a sur sa vie et la manière dont elle veut la réaliser avec ses activités. Ainsi, il est primordial pour une personne d'avoir la perception de pouvoir choisir ce qu'elle désire faire comme activité, de quelle manière et combien de temps. Une juste dose de choix augmente une bonne qualité de vie pour la personne. Ainsi, cela implique, entre autres, d'être dans un contexte environnemental où la personne a la possibilité de choisir, de savoir mettre ses limites (autant envers les autres qu'envers soi) et d'oser ne pas s'oublier en lien avec des pressions sociales. Avec l'ergothérapeute, la personne va pouvoir, par exemple, développer ses habiletés de communication pour permettre de s'affirmer tout en comprenant les exigences externes. Un accompagnement autour de savoir mettre ses limites et d'oser/apprendre à dire non est fondamental pour se respecter. C'est à la personne elle-même de

connaître ses limites car son environnement ne peut pas toujours le savoir pour elle : “nous sommes l’expert de nous-mêmes”. Choisir mais aussi savoir assumer son choix est un grand travail. La personne pourra également apprendre à mieux évaluer et comprendre les obstacles ainsi que les leviers (marges de manœuvres) qu’elle pourra se saisir pour avoir plus de choix dans sa vie.

- **Routine :**

Enfin, la routine est essentielle dans l’application des éléments évoqués précédemment.

En effet, une routine bien établie permet de planifier son quotidien et de profiter au mieux des différents temps de latence entre les activités. Cette planification permet alors à la personne d’avoir une vision plus claire de son temps au quotidien et ainsi un meilleur contrôle.

De plus, il est pertinent de considérer tous les moments de vie de la personne. Ainsi, en réflexion avec l’ergothérapeute, la personne va pouvoir optimiser ses moments. Par exemple un temps de latence va pouvoir être transformé en moment signifiant pour la personne (ex : l’activité de transport qui peut être ressentie comme une perte de temps pourrait être transformée en moment de lecture ou moment de repos en écoutant de la musique). Cumuler deux activités peut alors être envisagé.

Également, plus une activité est répétée régulièrement dans la vie de la personne, plus cela est facile de l’effectuer. En effet, cela demande moins d’énergie pour se mobiliser à l’effectuer, elle est rentrée dans la routine de la personne et devient une habitude. La personne a alors moins tendance à procrastiner et aura l’impression d’être plus à jour dans son quotidien sans devoir courir derrière toutes ses responsabilités. Elle sera alors moins stressée et pourra appréhender ses activités de manière plus optimale mais aussi plus saine.

Enfin, pour bien comprendre sa routine, il est également important de bien s’outiller et s’organiser. Pour cela, de multiples stratégies peuvent faciliter le quotidien des personnes : prise de notes catégorisées, applications de téléphones, agenda, etc. Cela permet de moins dépenser son énergie à réfléchir à des éléments secondaires (sensation de “surcharge cognitive” diminuée). L’énergie de la personne est alors consacrée à des éléments importants et la personne devient plus efficace. L’ergothérapeute peut ainsi analyser les facteurs personnels de la personne, ses activités et son environnement afin de cibler les outils personnalisés et adaptés à chacun.

En conclusion, le temps est un enjeu fondamental et déterminant dans la vie des personnes. Or, elles ne prennent souvent pas assez de ce même temps pour vraiment se recentrer sur soi et réfléchir profondément à leur quotidien.

“Le temps de la réflexion est une économie de temps.” - Publius Syrus

Ainsi, en se centrant par exemple sur les différents éléments approfondis précédemment, l’ergothérapeute va pouvoir aider les personnes à initier une réflexion autour de leur gestion du temps. Ce professionnel s’appuie sur certains principes ou approches reconnues, mais l’accompagnement proposé est toujours personnalisé à chaque personne où une réelle expertise en analyse d’activités est requise. Ainsi, de par son évaluation des liens entre les personnes, leurs activités (et le temps associé) ainsi que leurs environnements, ce dernier peut les accompagner dans ce développement spécifique. Cela va ainsi les aider à être plus performantes mais surtout être plus épanouies au quotidien. C’est donc en analysant le temps et les activités de chacun, que l’ergothérapeute peut les accompagner dans la quête d’un quotidien plus équilibré, optimisé et signifiant pour eux.

BIBLIOGRAPHIE :

Gouvernement du Québec (2020). Maladie mentale. Consulté à l'adresse : <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/sante-mentale-maladie-mentale/>

Gouvernement du Québec (2020). Dépression. Consulté à l'adresse : <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/sante-mentale-maladie-mentale/depression/#c3354>

Gouvernement du Québec, Entreprise Québec (2020). Santé mentale au travail : prévention et moyens d'actions. Consulté à l'adresse : <https://www2.gouv.qc.ca/entreprises/portail/quebec/infosite?x=3109472046>

Do live well (2020). Consulté à l'adresse : <http://dolivewell.ca/fr/what-is-dlw/#sthash.G43YGrug.dpbs>

Abrahams, T. (2008). Occupation, identity and choice: a dynamic interaction. *Journal of Occupational Science*, 15(3), 186-189.

Bejerholm, U., & Eklund, M. (2006). Engagement in occupations among men and women with schizophrenia. *Occupational Therapy International*, 13(2), 100-121.

Bryant, W. (2008). Occupational, social and intrapersonal alienation explored in the community. Dans E. A. McKay & C. Craik & K. H. Lim & G. Richards (Dir.), *Advancing occupational therapy in mental health practice* (pp. 89-102). Oxford : Blackwell Publishing.

Creek, J. (2007). Engaging the reluctant client. Dans J. Creek & A. Lawson-Porter (Dir.), *Contemporary issues in occupational therapy - Reasoning and reflections* (pp. 127-142). Chichester : John Wiley & Sons.

Creek, J. (2010). *The core concepts of occupational therapy: A dynamic framework for practice*. London, UK: Jessica Kingsley Publishers

Chugg, A., & Craik, C. (2002). Some Factors influencing Occupational Engagement for People with Schizophrenia Living in the Community. *British Journal of occupational therapy*, 65(2), 67-74. doi:10.1177/030802260206500204

Galvaan, R. (2012). Occupational choice: the significance of socio-economic and political factors. Dans G. Whiteford et C. Hocking (Dir.), *Occupational science: society, inclusion, participation* (pp. 152-162). Chichester : Blackwell Publishing

Persson, D., Erlandsson, L.-K., Eklund, M., & Iwarsson, S. (2001). Value Dimensions, Meaning, and Complexity in Human Occupation - A Tentative Structure for Analysis. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 8(1), 7-18. doi: doi:10.1080/11038120119727