

Comment aider mon autogestion en période de COVID-19

Utilisation de l'Activation Comportementale

En cette période de restriction d'activités causée par les mesures de gestion liées au Coronavirus (COVID-19), il peut arriver que vous deveniez plus anxieux et/ou ayez le sentiment de perdre vos repères, être moins utile, plus impuissant, etc.

L'Activation Comportementale (AC), est une approche d'intervention, qui vise à aider les personnes à planifier et actualiser des activités plaisantes, importantes et qui ont du sens dans le but d'aider leur humeur, leur sentiment de maîtrise (« Empowerment ») et leur fonctionnement.

Un petit exercice vous est proposé pour vous aider à vous recentrer sur ce qui demeure plaisant, important et significatif pour vous, malgré les événements et les restrictions qui en découlent.

Partie I : Potentialisez ce qui est déjà en place pour vous

Quelles sont les activités qui sont plaisantes pour vous et que vous pouvez conserver malgré la situation avec le Coronavirus ?

Des exemples:

- ➡ Je peux encore faire ma marche quotidienne jusqu'au parc, avec mon chien.
- ➡ Je peux encore serrer mon enfant dans mes bras.
- ➡ Je peux toujours écouter ma série télé préférée.
- ➡ Je peux lire les trois livres, que j'avais mis de côté par manque de temps.

Mes idées:

Quelles sont les activités qui ont de la valeur pour vous et que vous pouvez conserver malgré la situation avec le Coronavirus ?

Des exemples:

- ➡ Je peux communiquer par carte postale ou par téléphone, avec ma mère qui est hospitalisée et qui ne peut recevoir de visites.
- ➡ Je peux prendre des nouvelles de mes amis.
- ➡ Je peux faire mon entraînement de karaté chez moi, plutôt qu'en salle.

Mes idées:

Partie 2 : Ajoutez de nouvelles activités plaisantes, importantes et qui ont du sens

Quelles nouvelles activités pouvez-vous mettre en place et qui vous permettent de:

Rester branché à la vie

Des exemples:

-  Je peux faire une prière.
-  Je peux méditer.
-  Je peux aller dans la nature.

Mes idées:

Quelles nouvelles activités pouvez-vous mettre en place et qui vous permettent de:

Rester branché aux autres

Des exemples:

-  Je peux prendre le temps de regarder mes photos.
-  Je peux parler avec mes proches par « FaceTime », ou par téléphone.
-  Je peux jouer chez moi à un jeu de société.

Mes idées:

Partie 2 : Ajoutez de nouvelles activités plaisantes, importantes et qui ont du sens

Quelles nouvelles activités pouvez-vous mettre en place et qui vous permettent de:

Vous sentir utile

Des exemples:

- ➡ Je peux construire mon plan d'affaire, même si je suis en arrêt de travail, pour être prêt pour plus tard.
- ➡ Je peux faire le ménage du printemps, avant le printemps.
- ➡ Je peux préparer mes impôts.
- ➡ Je peux préparer des repas d'avance.
- ➡ Je peux construire quelque chose.
- ➡ Je peux regarder un documentaire.

Mes idées:

Quelles nouvelles activités pouvez-vous mettre en place et qui vous permettent de:

Prendre du recul

Des exemples:

- ➡ Je peux prendre du temps pour réfléchir à ce qui est important pour moi, ce que je souhaite, mes projets futurs.
- ➡ Je peux tenir un journal personnel.
- ➡ Je peux prendre le temps de discuter avec mes proches de sujets importants.
- ➡ Je peux prendre le temps de faire une « to do list ».

Mes idées:

Partie 2 : Ajoutez de nouvelles activités plaisantes, importantes et qui ont du sens

Quelles nouvelles activités pouvez-vous mettre en place et qui vous permettent de:

Reprendre des forces

Des exemples:

- ➡ Je peux en profiter pour dormir un peu plus que d'habitude et ne pas utiliser de réveil-matin.
- ➡ Je peux écouter une série drôle plutôt que d'écouter les nouvelles en boucle.
- ➡ Je peux fermer mon téléphone et mon ordinateur quelques heures par jour et me reposer.

Mes idées:

Quelles nouvelles activités pouvez-vous mettre en place et qui vous permettent de:

Vous sécuriser

Des exemples:

- ➡ Parler à un intervenant ou à un proche.
- ➡ Cuisiner un plat réconfortant.
- ➡ Respecter un horaire régulier.
- ➡ Je peux prendre un long bain.

Mes idées:

Suite à cet exercice de réflexion, vous pouvez choisir les activités qui pourraient être aidantes pour vous et les mettre en place. Dans votre choix, soyez vigilant à ne pas tomber dans le piège de la performance.

Bonne activation!



Document élaboré par Dominic Pesant,
psychologue et professionnel en soutien clinique au CIUSSS NIM