



Activer votre corps, votre esprit et vos sens



L'activation de votre corps, de votre esprit et de vos sens peut impliquer de l'exercice physique, des tâches cognitives (ex. : mots croisés) et des activités sensorielles (ex. : écouter de la musique, jardiner) (1). Certaines activités, comme la marche en nature ou la danse peuvent susciter l'activation de ces trois éléments à la fois (2).

*Inspiré par des histoires vraies... Activer votre corps, votre esprit et vos sens est **bon** pour vous !*

#LePouvoirDeLaNature : Quand je suis allé voir les chutes, les stimulations auditives et visuelles de l'eau qui tombait étaient simplement fascinantes. Je peux me concentrer sur cela, puis ne plus m'inquiéter pour autres choses.

— Anonyme (3)

#DanserPourLaSanté : Les cours de danse ne m'ont pas seulement permis d'améliorer ma forme physique et ma coordination, ils m'ont aussi permis d'améliorer mon humeur, ma confiance et mes interactions avec les autres

— Anonyme (6)

Et vous?

Que faites-vous actuellement ?

Qu'avez-vous fait dans la dernière année ?

Comment vous sentez-vous à propos de cela ? (Encerclez)



Établir ses buts

Dans les prochaines/prochains _____ semaines/mois, j'aimerais :

Pour ce faire, j'aurai besoin de :



Rappelez-vous : ce que vous faites chaque jour est important pour votre santé et votre bien-être.



Activer votre corps, votre esprit et vos sens



Cette dimension implique de s'engager dans des activités qui incitent le sentiment de bonheur, le plaisir ou la satisfaction (1). Ces activités peuvent contrer le stress, réenergiser les ressources endommagées ou épuisées ainsi que générer de l'espoir en imprégnant la vie de sens, en vous donnant un but et une valeur en tant qu'être humain.

(2)

Guide du clinicien

Quand ? Cette fiche d'exercices peut être utilisée pour soutenir les clients à penser au-delà de leurs problèmes ou limites personnels afin d'identifier des forces et des talents qu'ils pourraient partager avec d'autres.

Pourquoi ? La recherche montre que ce n'est pas seulement l'activité physique qui contribue à la santé et au bien-être (1). Les activités qui stimulent les pensées (2) et les sens (3, 4, 5) ont toutes autant de valeur pour réguler les fonctions psychiques et physiques. De plus, ces activités font la promotion d'un meilleur fonctionnement social et réduisent les risques pour la santé reliés à l'âge.

Comment ? La fiche d'exercices peut être utilisée de façon individuelle ou en groupe afin de guider la réflexion sur l'importance de l'activation du corps, de l'esprit et des sens. Les questions ci-dessous permettent d'inciter la réflexion et l'établissement de but pour le changement.

Et vous? – Questions réflexives

Faites-vous actuellement des activités qui stimulent et engagent votre corps, votre esprit ou vos sens ?

- Décrivez (qui, quoi, où, quand, pourquoi ?)
- Dans quelle mesure êtes-vous satisfait avec votre degré actuel d'activité (physique et cognitive) ?
- Bienfaits ? Défis ?

Qu'avez-vous fait dans la dernière année qui stimulait votre corps, votre esprit et vos sens ?

- Qu'est-ce qui a changé ?
- Y a-t-il quelque chose provenant de ces expériences passées que vous aimeriez intégrer dans votre vie actuelle ?

Établir ses buts - Guide

Que pourriez-vous faire différemment dans votre routine actuelle pour activer votre corps, votre esprit et vos sens ?

- À quel point est-ce que ce serait signifiant/important pour vous ? (Échelle de Likert à 7 points très peu à beaucoup)
- Combien de temps voudriez-vous consacrer à cela ? (Engagement)
- Quel degré de choix/contrôle avez-vous sur la réalisation de ces changements ?
- Est-ce que cela pourrait interférer avec d'autres choses que vous voulez ou que vous devez faire ? (Équilibre)

Quels problèmes, personnels ou externes, pourraient être des obstacles à l'atteinte de vos buts ?



Références:

1. Moll, S. E., Gewurtz, R. E., Krupa, T. M., Law, M. C., Lariviere, N., & Levasseur, M. (2015). "Do-Live-Well": A Canadian framework for promoting occupation, health, and well-being: «Vivez-Bien-Votre Vie»: un cadre de référence canadien pour promouvoir l'occupation, la santé et le bien-être. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 82(1), 9-23.
2. Bratman, G. N., Hamilton, J. P., & Daily, G. C. (2012). The impacts of nature experience on human cognitive function and mental health. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1249(1), 118-136.
3. Windhorst, E., & Williams, A. (2015). "It's like a different world": Natural places, post-secondary students, and mental health. *Health & Place*, 34, 241-250.
4. Lakes, K. D., Marvin, S., Rowley, J., Nicolas, M. S., Arastoo, S., Viray, L., ... Jurnak, F. (2016). Dancer perceptions of the cognitive, social, emotional, and physical benefits of modern styles of partnered dancing. *Complementary therapies in medicine*, 26, 117–122. doi:10.1016/j.ctim.2016.03.007
5. van Oostrom, S. H., Smit, H. A., Wendel-Vos, G. W., Visser, M., Verschuren, W. M., & Picavet, H. S. J. (2012). Adopting an active lifestyle during adulthood and health-related quality of life: the Doetinchem Cohort Study. *American journal of public health*, 102(11), e62-e68.
6. Yates, L. A., Ziser, S., Spector, A., & Orrell, M. (2016). Cognitive leisure activities and future risk of cognitive impairment and dementia: Systematic review and meta-analysis. *International psychogeriatrics*, 28(11), 1791-1806.
7. Daykin, N., Mansfield, L., Meads, C., Julier, G., Tomlinson, A., Payne, A., ... & Kay, T. (2018). What works for wellbeing? A systematic review of wellbeing outcomes for music and singing in adults. *Perspectives in public health*, 138(1), 39-46.
8. Nilsson, U. (2008). The anxiety-and pain-reducing effects of music interventions: a systematic review. *AORN journal*, 87(4), 780-807.
9. Yamasaki, A., Booker, A., Kapur, V., Tilt, A., Niess, H., Lillemoe, K. D., ... & Conrad, C. (2012). The impact of music on metabolism. *Nutrition*, 28(11-12), 1075-1080.

Autres suggestions de lecture:

1. Yeganeh, B., & Good, D. (2016). Mindfulness as a disruptive approach to leader development. *Od practitioner*, 48(1), 26-31.
2. Franco, M. R., Tong, A., Howard, K., Sherrington, C., Ferreira, P. H., Pinto, R. Z., & Ferreira, M. L. (2015). Older people's perspectives on participation in physical activity: a systematic review and thematic synthesis of qualitative literature. *Br J Sports Med*, 49(19), 1268-1276.