

FAIRE FACE À LA COVID-19

Application de **Vivez bien** · **Votre Vie**

Manuel pour programme de groupe

STRATÉGIES POUR SOUTENIR LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE



School of
**Rehabilitation
Science**
REACHING FURTHER



© Sahithya Balakumar et Caleigh Inman
Étudiante à la maîtrise en ergothérapie 2020

© Traduction par Anik Guérette, étudiante à la maîtrise en ergothérapie, Université de Sherbrooke et révisé par Nadine Larivière, erg., PhD, Université de Sherbrooke, Décembre 2020

Table des matières

Remerciements	3
Introduction	4
Protocole du groupe	6
Recommandations pour l'utilisation de ce manuel	10
Aperçu des Fiches d'exercice et des documents recommandés pour chaque séance :	11
Résumé des séances	12
Séance 1 : Ce que vous faites chaque jour compte!	12
Séance 2: Réflexion sur l'équilibre dans la vie de tous les jours	16
Séance 3: Bouger pour soutenir la santé et le bien-être	18
Séance 4: Réflexion sur l'environnement de mon domicile	21
Séance 5: Créer et maintenir des liens avec les autres	24
Séance 6: Maintenir des changements positifs	26
Appendice A	30
<i>Fiches d'exercice et documents</i>	30
Appendice B	40
<i>Exemple de mesure des résultats</i>	40

Remerciements

Les auteures tiennent à remercier Pre Lynn Cockburn, ergothérapeute, pour sa supervision tout au long du déroulement de notre stage clinique. Également, nous sommes reconnaissantes de la collaboration de Madame Heather Campbell, la directrice des Senior's Support Services, Madame Renee Wetselaar, directrice exécutive du St. Matthew's House, Madame Brenda Silverthorne, coordinatrice du développement communautaire de CityHousing Hamilton et Madame Laurie Perrett, directrice de l'enseignement clinique à l'Université McMaster. Enfin, un merci spécial à St. Matthew's House et l'équipe de CityHousing pour leur soutien continu.

Introduction

Ce manuel a été conçu par deux étudiantes à la maîtrise en ergothérapie complétant un stage en émergence dans un milieu communautaire au cours de l'été 2020. *Faire face à la COVID-19* a été testé comme un projet pilote de 5 semaines dans une grande résidence pour personnes âgées dans le centre-ville de Hamilton en Ontario. Cette population fait face à de nombreuses perturbations occupationnelles qui ont été exacerbées par la pandémie du coronavirus : isolement social, privation occupationnelle, insécurité alimentaire, difficultés de mobilité, pauvreté, accès limité à des informations fiables par rapport à la pandémie et plus encore.

Pour plusieurs d'entre nous, la pandémie du coronavirus a drastiquement réduit les opportunités d'engagement occupationnel puisque nous passons plus de temps à la maison pour nous protéger ainsi que notre communauté (Larivière, 2020). Ceci peut engendrer des conséquences négatives sur la santé et sur le bien-être, qui peuvent être plus importantes pour les aînés, qui ont souvent un accès plus limité à des ressources et à du soutien social. Les séances de groupe décrites dans ce manuel ont pour but d'aborder certains des défis associés à la pandémie du coronavirus. Par ailleurs, il offre des stratégies pour s'adapter à ces défis. L'intervention de groupe permet d'avoir un espace sûr et soutenant où les participants peuvent créer des liens et partager leurs expériences de perturbation occupationnelle. Comme souligné par Larivière (2020), les conséquences de la pandémie ne sont pas complètement négatives. Même si nos activités ont été grandement limitées, la pandémie peut également apporter « une opportunité de redécouvrir que la vie de tous les jours a une richesse qui est souvent négligée ou minimisée en temps « normal » » (Larivière, 2020, p.1). Dans *Faire face à la COVID-19*, les participants étaient encouragés à réfléchir à un répertoire d'occupations et un horaire de vie qui améliorent la santé et le bien-être et sur ce qui entrave à ceci.

Le modèle de promotion de la santé Vivez bien votre vie (VBVV) a fondé les bases théoriques pour le programme. Puisque les groupes n'étaient pas spécifiques à un seul diagnostic, handicap ou défi occupationnel, Vivez bien votre vie était assez général pour être pertinent pour tous les membres du groupe (Moll et al., 2015). Le message clé de VBVV, « ce que vous faites chaque jour compte », a été utile dans la définition du rôle et de la portée de l'ergothérapie car les membres du groupe ne connaissaient pas la profession. Plutôt que d'imposer une idée prédéterminée d'une « routine » ou d'un « équilibre » sain, le modèle affirme qu'il n'y a pas de façon correcte ou saine d'occuper son temps. VBVV offre la flexibilité de réfléchir à une variété de défis reliée aux interruptions et aux transitions occupationnelles vécues pendant et après la pandémie,

en permettant aux personnes de personnaliser l'expérience de groupe et avec VBVV pour qu'elle satisfasse leurs propres besoins. Enfin, le fait de considérer les « facteurs sociaux et personnels » dans le modèle était important pour notre population, car cela permettait de reconnaître qu'il y a plusieurs facteurs influençant la santé hors de notre contrôle direct comme les inégalités socioéconomiques.

Les plans des séances inclus dans ce manuel ont été révisés suite au projet pilote, à partir de notre expérience d'animation et selon la rétroaction des participants du groupe. Alors que le programme a été développé spécifiquement pour se pencher sur les enjeux liés à la pandémie du coronavirus, il pourrait facilement être adapté pour être utilisé dans une variété de contextes. Les activités et les fiches d'exercices sont utiles pour réfléchir sur les changements de la vie de tous les jours à tout moment d'interruptions et de transition occupationnelle, comme la retraite, un déménagement dans un nouveau domicile, l'apparition d'une maladie, et plus encore. Nous espérons que ce manuel puisse vous inspirer, que ce soit relié à la pandémie ou non.

Protocole du groupe

But *Faire face à la COVID-19* est un programme de groupe de 6 semaines conçu pour soutenir les personnes âgées à s'adapter aux perturbations occupationnelles reliées à la pandémie du coronavirus. Les stratégies vont mettre l'accent sur l'utilisation d'activités significatives pour promouvoir la santé et le bien être lorsqu'on doit faire face à des perturbations dans la vie de tous les jours.

Modèle théorique : **Vivez bien·votre·vie**

Vivez bien votre vie (VBVV) est un modèle canadien de promotion de la santé créée par des ergothérapeutes. Le modèle compte quatre composantes clés : (1) dimension de l'expérience ; (2) l'utilisation du temps et horaire de vie ; (3) impact sur la santé et le bien-être ; (4) facteurs personnels et sociaux. Les deux premières composantes réfèrent respectivement à *ce que vous faites* et *comment vous le faites*. VBVV postule que participer dans des activités qui offrent un éventail d'expériences, d'une manière qui est personnellement significative contribue à des impacts positifs sur la santé et le bien-être. L'intersection entre les forces sociales et personnelles y compris l'âge, le sexe, la race, les capacités, l'état de santé, la personnalité et le statut socioéconomique, en plus de l'environnement physique, social, culturel et institutionnel ont un impact sur les opportunités et les capacités à participer à un éventail d'activités significatives. Ces facteurs, à leur tour, influencent l'impact sur la santé et le bien-être.

VBVV est ancré dans la littérature sur l'ergothérapie et sur les sciences de l'occupation en plus de s'appuyer sur des évidences scientifiques démontrant la relation entre l'activité, la santé et le bien-être (Moll et al., 2015). En collaborant avec des professionnels de la santé de plusieurs disciplines, des experts de la promotion de la santé et des membres de la communauté, VBVV a été développé pour être utilisé dans toutes les disciplines et avec toutes les populations. Les cliniciens et les chercheurs ont identifié la pertinence et les retombées du modèle VBVV pour les personnes âgées (J. Chahal et S. Moll, communication personnelle, 23 juillet 2020).

Bien que le modèle VBVV ne se veuille pas une pratique manualisée, Moll et ses collègues (2015) affirment que « le modèle peut être utilisé pour développer des outils qui encouragent la réflexion et la discussion sur le répertoire occupationnel, l'utilisation du temps et l'horaire de vie et pour augmenter la compréhension des opportunités et des défis liés à participation », particulièrement pendant les moments de transition ou de perturbation occupationnelle. Ce manuel utilise les concepts du VBVV pour faciliter la réflexion sur les activités et les routines de tous les jours. De plus, chaque séance introduit une stratégie pour soutenir la santé et le bien être par l'intégration d'activité soutenant la santé (ex. : relaxation, activité physique, liens sociaux), l'ajustement de l'utilisation du

temps et de l'horaire de vie (ex. : création de nouvelles habitudes ou routines, augmentation du sens de l'équilibre occupationnel) ou l'adaptation de l'environnement (ex. : autoévaluation de la sécurité du domicile).

Objectifs du groupe :

1. Les participants seront en mesure de faire des liens entre les activités de tous les jours, la santé et le bien-être tel que décrit dans le modèle Vivez bien votre vie.
2. Les participants feront des prises de conscience sur les changements dans leur vie de tous les jours (activités et routines) expérimentés pendant la pandémie et pourront identifier les impacts positifs ou négatifs sur leur santé et leur bien-être.
3. Les participants seront exposés à plusieurs stratégies pour faire face aux perturbations occupationnelles (ex. : intégrer une routine matinale quotidienne).
4. Les participants mettront en pratique au moins une stratégie apprise dans le groupe.

Méthodes :

- ✚ Le groupe doit être mené par deux animateurs (ex. : ergothérapeutes, étudiants, autre professionnel de la santé).
- ✚ Les séances de groupe sont menées dans un style démocratique et collaboratif (ex. : offre des opportunités fréquentes pour les commentaires des participants sur le contenu et le fonctionnement du groupe; leadership partagé).
- ✚ La conception des séances est inspirée de la théorie de Kolb (1984) sur l'apprentissage par l'expérience. Le cycle de l'apprentissage de l'adulte de Kolb consiste en quatre étapes : l'expérience, la réflexion, la généralisation et l'application (McNamara & Straathof, 2017), les séances de *Faire face à la COVID-19* suivent globalement le modèle conçu par McNamara et Straathof (2017) dans leur manuel de programme « Coping Strategies to Promote Occupational Engagement and Recovery ».
- ✚ Les concepts du modèle VBVV sont présentés en utilisant des explications visuelles et verbales. Les concepts abstraits sont clarifiés par l'utilisation de langage simple et d'exemples afin de convenir aux capacités des participants.
- ✚ Les activités incluent des lectures brèves pour expliquer les nouveaux concepts ou pour partager de l'information (maximum de cinq minutes), des discussions de groupe interactives, des activités réflexives effectuées seul ou en petite équipe, des exercices physiques de renforcement ou de relaxation, des fiches d'exercice et l'établissement d'objectifs.
- ✚ En plus d'apprendre de nouvelles stratégies, le groupe offre également du soutien et des liens sociaux. Les plans des séances sont flexibles et l'accent devrait être mis sur la promotion d'interactions positives entre les participants plutôt que sur le fait de compléter les activités prévues. Les fiches d'exercice peuvent être remplies par les participants comme devoirs à la maison si elles ne sont pas terminées pendant la séance.
- ✚ Les documents et les fiches d'exercice sont donnés aux participants à chaque séance en plus de tout le matériel requis (ex. : guide d'exercices physiques de renforcement, crayons).

- ✚ Tous les participants reçoivent un appel téléphonique de rappel environ deux heures avant la séance chaque semaine.

Participants et taille du groupe :

- ✚ 4-8 participants

✚ Inclusion :

- Personnes âgées vivant dans la communauté (60 ans et plus)
- Les proches aidants sont bienvenus pour accompagner les participants.

✚ Exclusion :

- Troubles neurocognitifs ou comportementaux d'une gravité affectant la capacité de participer à des activités de groupe.

Mesure des résultats (voir annexe B) :

1. Les échelles d'évaluation pré et post concernant la satisfaction sur la vie de tous les jours sont complétées pour mesurer le progrès entre le début et la fin du programme (pp. 42-43).
2. Sondage de rétroaction anonyme pendant la dernière séance (p. 44).

Matériel :

- ✚ Chevalet ou tableau blanc
- ✚ Marqueurs
- ✚ Documents et fiches d'exercices
- ✚ Stylos et crayons de couleur
- ✚ Tables et chaises
- ✚ Accès à un projecteur ou à un moniteur de télévision (facultatif)

Recommandations pour l'utilisation de ce manuel

Animer des interventions de groupes avec des personnes âgées :

- Établir des normes de groupe — pour créer un environnement sécuritaire et ouvert
- Connaître les capacités des participants pour permettre d'adapter les séances au besoin
 - Différences dans les habiletés cognitives, sociales et la littératie
 - Statut socioéconomique : Connaître le coût des activités proposées, tenter de rendre le matériel disponible
- Être conscient des difficultés visuelles et auditives
 - Il est possible d'opter pour plus de documents écrits selon ce qui est approprié, l'utilisation d'un amplificateur de poche, assoir les personnes qui ont des difficultés auditives plus près du centre du groupe ou près d'un animateur
- Se concentrer à la fois sur le contenu et sur le fonctionnement du groupe
 - L'observation des dynamiques de groupe aide à faciliter la participation de tous les membres du groupe, gérer des conflits, stimuler la cohésion
- Plus, c'est moins
 - Viser des discussions de groupe riche lorsque possible, le contenu est important, mais peut également être donné sous forme de document si le temps est limité
 - Tirer avantage des liens sociaux que les séances de groupe offrent
- Fournir des ressources communautaires pour les participants qui ont besoin d'un soutien supplémentaire
 - Certains participants pourraient avoir besoin de soutien supplémentaire pour faire des adaptations dans leur mode de vie ou leur environnement. Fournir de l'information par rapport aux ressources communautaires (ex. : comment accéder aux ergothérapeutes dans la communauté ; groupe de prévention des chutes, etc.) pour permettre aux participants de maintenir ce qu'ils ont appris dans le programme.

Utilisation du modèle Vivez bien votre vie :

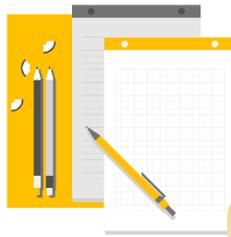
- Modifier le langage selon le besoin pour rencontrer les capacités des participants
- Ne pas submerger les participants en introduisant le modèle en entier dans une même séance; construire sur les concepts graduellement pour illustrer les liens
- VBVV a développé un nombre de ressources (ex. : capsules vidéo; questionnaires) qui sont accessibles sur leur site web gratuitement : <http://dolivewell.ca/fr/>

Aperçu des fiches d'exercices et des documents recommandés pour chaque séance :

Séance	Sujet	Ressources
1	Ce que vous faites chaque jour compte!	Fiche d'exercice : ce que vous faites chaque jour compte ! (p. 32) Techniques de relaxation
2	Réflexion sur l'équilibre dans la vie de tous les jours	Fiche d'exercice : Les dimensions de l'expérience (p. 33 et 34) Fiche d'exercice : La roue de l'équilibre (p.35)
3	Bouger pour soutenir la santé et le bien-être	Fiche d'exercice : Bouger pour soutenir la santé et le bien-être (p.36) Exercice de renforcement sur une chaise (disponible en anglais seulement) Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les personnes âgées — 65 ans et plus
4	Réflexion sur l'environnement de mon domicile	Fiche d'exercice : Réflexion sur l'environnement de mon domicile (p.37)
5	Créer et maintenir des liens avec les autres	Soutien social (première page seulement) (disponible en anglais seulement) Fiche d'exercice : Créer des liens avec les autres : Mon cercle de soutien (p.38)
6	Maintenir des changements positifs	Construire de nouvelles habitudes (disponible en anglais seulement) Planification des habitudes (disponible en anglais seulement)

Liste des ressources locales
Les fiches d'exercices se trouvent en Annexe A.

Les documents sont disponibles via les liens.



Plan des séances

Séance 1 : Ce que vous faites chaque jour compte !

- ✚ **Message clé à retenir** : Les activités de tous les jours et les routines ont un impact sur la santé et le bien-être.
- ✚ **Objectif d'apprentissage** : Avec des exercices de relaxation, les participants vont identifier l'impact de l'activité sur la façon dont ils se sentent en évaluant le degré de détente avant et après l'activité sur l'échelle de Likert à 5 points.
- ✚ **Matériel** : tableau et marqueurs, sondage préprogramme, documents : [script de relaxation musculaire progressive](#) (disponible en anglais seulement) OU projecteur/télévision, fiche d'exercice : ce que vous faites chaque jour compte ! (p.32) Échelle de relaxation (p.31), [Techniques de relaxation](#) (disponible en anglais seulement), crayons

Temps	Étape d'apprentissage	Actions
15 minutes	<i>Introduction</i>	<ol style="list-style-type: none">1. Orienter les participants dans la salle vers les chaises2. Leur demander de remplir le sondage préprogramme (avant de débiter la séance)3. Les animateurs se présentent, expliquent leur rôle (ex. : étudiant en ergothérapie) et l'objectif général du groupe4. Établir les normes de fonctionnement du groupe de façon collective5. Dire : Les ergothérapeutes soutiennent les gens dans leurs activités de tous les jours. L'objectif de cette séance est de comprendre les liens entre les activités et comment on se sent. Nous discuterons des changements que nous vivons dans notre vie de tous les jours en lien avec la pandémie du coronavirus et la façon dont nous gérons ces changements. Plusieurs personnes ont vécu beaucoup de changements dans leur routine de tous les jours. Aujourd'hui, nous discuterons de ces changements et de la façon dont ils influencent notre santé et notre bien-être.6. Introduire Vivez bien votre vie. Dire : au cours de ce programme, nous référerons à un modèle qui s'appelle « Vivez bien votre vie ». Vivez bien votre vie a été créé par des ergothérapeutes canadiennes pour nous aider à comprendre comment nos activités de tous les jours influencent la santé et le bien-être (Moll et al., 2015).

10 minutes	<i>Échauffement</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Inviter les membres du groupe à partager comment leurs routines ont changé pendant la pandémie du coronavirus (Larivière, 2020) • Questions de discussion : <ul style="list-style-type: none"> ○ Qu'est-ce qui a bien été pour vous ? Qu'est-ce qui a été plus difficile ? ○ Quelles activités avez-vous commencées/continué/arrêties ? ○ Qu'est-ce qui vous manque que vous faisiez avant ? ○ Qu'avez-vous été en mesure de faire que vous n'aviez pas le temps de faire avant ? • Utiliser le tableau pour noter les réponses des participants
10 minutes	<i>Expérience</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Introduire la relaxation musculaire progressive. Dire : maintenant nous allons faire un exercice pour démontrer le lien entre ce que vous faites et la façon dont vous vous sentez. Plusieurs Canadiens vivent une augmentation de leur niveau de stress ou d'anxiété en lien avec la COVID-19. Nous allons vous montrer des exercices de relaxation qui peuvent aider à gérer ces sentiments. Cela se nomme la relaxation musculaire progressive (RMP). Faire des exercices de relaxation de ce type a plusieurs bénéfices pour votre santé et votre bien-être, incluant la diminution du stress, de l'anxiété, de la douleur et de la fatigue (Hassanpour, Dehkordi & Jalali, 2016; McCallie, Blum & Hood, 2006). • Avant de commencer, demandez aux participants d'évaluer leur degré de relaxation actuel sur l'échelle fournie (orienter les membres du groupe vers l'échelle de relaxation) – voir p.33 (Annexe A) • L'animateur lit le script disponible sur ce site : https://www.aide.ulaval.ca/apprentissage-et-reussite/textes-et-outils/stress-et-anxiete-scolaire/la-relaxation/ OU : • Jouez l'audio de la méthode de relaxation progressive (Relaxation de Jacobson) • Demandez aux participants d'évaluer leur niveau de relaxation après la pratique de la technique.
5 minutes	<i>Réflexion</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Questions de discussion : <ul style="list-style-type: none"> ○ Comment cette activité vous a-t-elle fait sentir ? ○ Avez-vous remarqué des changements dans votre degré de détente?

5 minutes	<i>Généralisation</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Questions de discussion : <ul style="list-style-type: none"> ○ Quels types d'activité dans la vie de tous les jours influencent comment vous vous sentez ? ○ Remarquez-vous que certaines activités vous font sentir bien (physiquement, mentalement, émotionnellement ou spirituellement) alors que d'autres non ?
10 minutes	<i>Application</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Orientez vers la fiche d'exercice Ce que vous faites chaque jour compte ! (p. 34) et faites compléter aux membres du groupe la première ligne basée sur les exercices de relaxation. • Demandez aux participants de porter attention à leurs activités de tous les jours pendant la prochaine semaine. Écrire quelques activités qu'ils font (ou qu'ils veulent faire) sur la fiche d'exercice. Les encourager à identifier comment l'activité influence la santé et le bien-être ou comment ils se sentent (physiquement, mentalement, émotionnellement et spirituellement) lorsqu'ils s'engagent dans cette activité. • Partagez les documents de techniques de relaxation
5 minutes	<i>Résumé</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Partagez une activité que vous ferez dans la prochaine semaine

Références

Hassanpour-Dehkordi, A., & Jalali, A. (2016). Effect of progressive muscle relaxation on the fatigue and quality of life among Iranian aging persons. *Acta Medica Iranica*, 430-436.

McCallie, M. S., Blum, C. M., & Hood, C. J. (2006). Progressive muscle relaxation. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 13(3), 51-66.

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.

Statistics Canada. (2020). "Canadians' mental health during the COVID-19 pandemic." *The Daily*. May 27. Statistics Canada catalogue no. 11-001-X. p. 1-5. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/200527/dq200527b-eng.pdf> (accessed August 28, 2020).

Séance 2 : Réflexion sur l'équilibre dans la vie de tous les jours

- ✚ **Message clé à retenir** : Avoir un éventail équilibré d'expériences dans la vie de tous les jours a un impact positif sur la santé et le bien-être (Moll et al., 2015).
- ✚ **Objectifs d'apprentissage** : Les participants vont réfléchir sur l'équilibre dans leurs routines et horaires d'activités actuelles et vont identifier une activité qui pourrait être modifiée pour augmenter la perception du sentiment d'équilibre, tel que démontré en complétant la fiche d'exercice sur la roue de l'équilibre.
- ✚ **Matériel** : tableau et marqueurs, fiches d'exercice (dimensions de l'expérience (p.33 et 34) et la roue de l'équilibre (p.35)), crayons de couleur, stylos.

Temps	Étape d'apprentissage	Actions
10 minutes	<i>Introduction</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Orientez les participants vers où ils doivent s'asseoir. 2. Révisez les normes du groupe. 3. Invitez les participants à partager ce qu'ils ont remarqué dans la dernière semaine à propos du lien entre les activités, la santé et le bien-être. 4. Introduire le thème de la séance : « À notre première séance, nous avons discuté du lien entre les activités, la santé et le bien-être. Cette semaine, nous allons regarder de plus près à nos routines quotidiennes ».
5 minutes	<i>Échauffement</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Demandez : Que veut dire « l'équilibre » pour vous dans le contexte de votre vie de tous les jours ?
20 minutes	<i>Expérience</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Dire : La recherche a montré que participer dans un éventail de différentes activités signifiantes est important pour la santé et le bien-être (Moll et al., 2015). Le modèle Vivez bien votre vie regroupe ces activités dans huit différentes « dimensions de l'expérience ». • Orientez les participants vers les Fiches d'exercice des dimensions de l'expérience (p.33 et 34). • Introduire 3-4 dimensions de l'expérience sur un tableau et demander au groupe de générer des exemples des activités qu'ils font/ont fait/ veulent faire pour chaque dimension.

		<ul style="list-style-type: none"> • Dire : Maintenant que nous avons discuté à propos de différentes expériences et activités, nous aimerions introduire le concept de l'équilibre. L'équilibre occupationnel réfère à lorsque vous avez la bonne quantité de variété entre les choses que vous faites. Un style de vie équilibrée semblera différent pour chacun et c'est correct ! (Moll et al., 2015 ; Wagman, Hakansson, & Bjorklund, 2012) • Réferez les clients à la fiche d'exercice la roue de l'équilibre (Annexe A – p. 37) et aux crayons de couleur. • Dire : Le but de cette activité est de réfléchir sur l'équilibre dans notre vie de tous les jours. La fiche d'exercice va nous aider à identifier quelles dimensions sont satisfaisantes et lesquelles pourraient nécessiter plus d'attention. • Donner 10 minutes pour remplir la fiche d'exercice.
5 minutes	<i>Réflexion</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Partagez en équipe : <ul style="list-style-type: none"> ○ Dire : Discutez de votre roue de l'équilibre avec votre voisin.
5 minutes	<i>Généralisation</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Partagez en équipe : <ul style="list-style-type: none"> ○ Dire : Maintenant, discutez avec votre partenaire de comment vous pourriez améliorer votre équilibre. Vous pouvez identifier une dimension avec laquelle vous êtes moins satisfaits.
10 minutes	<i>Application</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Dire : Prenez quelques minutes pour penser à une activité reliée à la dimension que vous avez identifiée. Qu'est-ce que vous pourriez changer pour améliorer votre satisfaction dans cette dimension (ex. : en faire plus, en faire moins, le faire différemment) ? Écrivez ce qui a émergé. Par exemple, si vous êtes insatisfaits dans <i>créer des liens avec les autres</i>, vous pourriez penser à augmenter les appels téléphoniques à vos amis ou votre famille. • Donnez du temps aux participants pour écrire.
5 minutes	<i>Résumé</i>	<ul style="list-style-type: none"> • À tour de rôle, partagez les changements dans les activités que l'on aimerait faire au cours de la prochaine semaine.

Références :

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.

Wagman, P., Hakansson, C., & Bjorklund, A. (2012). Occupational balance as used in occupational therapy: A concept analysis. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 19, 322–327. doi:10.3109/11038128.2011.596219

Séance 3 : Bouger pour soutenir la santé et le bien-être

- ✚ **Message clé à retenir** : Bouger et faire de l'activité physique régulièrement contribue à des résultats positifs sur la santé et le bien-être.
- ✚ **Objectifs d'apprentissage** : En ayant participé à des activités pour bouger en groupe, les participants vont identifier quelle est la probabilité qu'ils incluent des mouvements, de l'exercice ou des activités physiques dans leur vie de tous les jours comme démontré par une échelle de Likert à 5 points.
- ✚ **Matériel** : Tableau et marqueurs, télévision ou projecteur (optionnel), fiche d'exercice : bouger pour soutenir la santé et le bien-être (p.36), [Exercice de renforcement sur une chaise](#) (disponible en anglais seulement), [Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les personnes âgées — 65 ans et plus](#)

Temps	Étape d'apprentissage	Actions
10 minutes	<i>Introduction</i>	<ol style="list-style-type: none">1. Orienter les participants vers où ils doivent s'asseoir.2. Réviser les normes du groupe.3. Dire : La semaine dernière, nous avons regardé de plus près nos routines quotidiennes pour comprendre comment on peut optimiser notre santé et notre bien-être par un style de vie équilibré.4. Inviter les participants à se présenter et à partager le changement qu'ils ont fait au cours de la semaine.5. Introduire le thème de la séance : Le thème de cette semaine est : « Bouger pour soutenir la santé et le bien-être ». Nous discuterons de certains bienfaits du mouvement (ex. : exercice, activité physique) et puis nous ferons quelques exercices de renforcement ensemble.
5 minutes	<i>Échauffement</i>	<ul style="list-style-type: none">• Questions de discussion :<ul style="list-style-type: none">○ Quels types de mouvements ou d'activités physiques faites-vous couramment ?○ Quelles sont vos croyances concernant le mouvement ou l'exercice ?○ Qu'est-ce qui rend l'entraînement physique difficile ?

20 minutes	<i>Expérience</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Discuter des bienfaits de l'activité physique (Taylor, 2014 ; Tremblay et al., 2011 ; Sherrington et al., 2020 ; Heinzl et al., 2015), en référant aux documents sur les mouvements : <ul style="list-style-type: none"> ○ Améliorer la capacité de compléter ses activités de tous les jours ○ Améliorer l'humeur ○ Réduire les risques de chutes ○ Améliorer les fonctions cognitives globalement et réduire le risque de développer un trouble neurocognitif (démence) ○ Améliorer la qualité du sommeil ○ Améliorer la densité osseuse ○ Réduire le risque de maladies cardiovasculaires, d'AVC, de certains cancers, du diabète • Réviser les précautions de sécurité (Panton & Loney, n.d.) • Activité de réchauffement : <ul style="list-style-type: none"> ○ Marcher pendant 5 minutes à un rythme modéré ; OU ○ 5 minutes de mouvement léger en position assise (ex. : cercle avec les bras, marche assise) ; OU ○ Jouer une vidéo d'échauffement comme celle-ci : https://www.youtube.com/watch?v=nfGwaRoKr7k • Exercices de renforcement en position assise (15-20 minutes) : <ul style="list-style-type: none"> ○ Démontrer 4 à 8 exercices du document « Exercices de renforcement sur chaise », les membres du groupe suivent les instructions ; OU ○ Jouer une vidéo d'exercice comme celle-ci : https://www.youtube.com/watch?v=VLiGyBBmDeM
5 minutes	<i>Réflexion</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Questions de discussion : <ul style="list-style-type: none"> ○ Comment vous êtes-vous senti pendant les exercices ? ○ Qu'avez-vous aimé? ○ Qu'avez-vous moins aimé ?

5 minutes	<i>Généralisation</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Montrer au groupe une liste des dimensions de l'expérience de VBVV (écrite au tableau) • Questions de discussions : <ul style="list-style-type: none"> ○ Quelles dimensions sont reliées aux mouvements, à l'exercice ou à l'activité physique ? (Ça peut être plus d'une)
10 minutes	<i>Application</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Orienter les participants vers les documents de mouvements • Laisser du temps pour répondre aux questions : <ul style="list-style-type: none"> ○ Probabilité d'incorporer de l'activité physique dans la vie de tous les jours (Échelle de Likert à 5 points) ○ Les supports et les obstacles à l'incorporation des activités
5 minutes	<i>Résumé</i>	<ul style="list-style-type: none"> • À tour de rôle, partager comment chacun incorporera la notion de « bouger dans notre routine » dans la prochaine semaine

Références :

All Active. (n.d.). Information guide : Your Health and Fitness, Chair-based strength exercises (no equipment). Retrieved from: <http://allactive.co.uk/wp-content/uploads/2016/04/Chair-based-strength-exercises-no-equipment-AllActiveInformation-Guide.pdf>

Heinzel, S., Lawrence, J. B., Kallies, G., Rapp, M. A., & Heissel, A. (2015). Using exercise to fight depression in older adults. *GeroPsych*.

Panton, L. B. & Loney, B. S. (n.d.). Exercise for older adults: Health care provider edition. Retrieved from: http://file.lacounty.gov/SDSInter/dmh/216745_ExerciseforOlderAdultsHealthCareProviderManual.pdf

Taylor, D. (2014). Physical activity is medicine for older adults. *Postgraduate medical journal*, 90(1059), 26-32.

Tremblay, M. S., Warburton, D. E., Janssen, I., Paterson, D. H., Latimer, A. E., Rhodes, R. E., ... & Murumets, K. (2011). New Canadian physical activity guidelines. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*, 36(1), 36-46.

Sherrington, C., Fairhall, N., Wallbank, G., Tiedemann, A., Michaleff, Z. A., Howard, K., ... & Lamb, S. (2020). Exercise for preventing falls in older people living in the community: an abridged Cochrane systematic review. *British journal of sports medicine*, 54(15), 885-891.

Séance 4: Réflexion sur l'environnement de mon domicile

- ✚ **Message clé à retenir** : Notre environnement a un impact sur notre capacité à s'engager dans des activités significantes, et par le fait même, sur notre santé et notre bien-être (Powell et al., 2017).
- ✚ **Objectifs d'apprentissage** : Les participants vont réfléchir à propos de l'environnement en se penchant sur leur domicile et identifier un aspect qui pourrait être modifié pour augmenter leur engagement dans des activités significantes et/ou leur sécurité.
- ✚ **Matériel** : Tableau et marqueurs, télévision ou projecteur (facultatif), fiche d'exercice : Réflexion sur l'environnement de mon domicile (p.37), stylos

Temps	Étape d'apprentissage	Actions
10 minutes	<i>Introduction</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Orienter les participants où ils doivent s'asseoir, désinfectant pour les mains, masques 2. Réviser les normes du groupe 3. Inviter les participants à se présenter et à partager un type de mouvement (activité physique) qu'ils ont fait au cours de la dernière semaine. 4. Introduire le thème de la séance : Pendant nos trois premières séances, nous nous sommes surtout centrés sur la réflexion par rapport à nous-mêmes — nos routines, nos habitudes et nos buts. Aujourd'hui, nous allons tourner notre attention vers notre environnement.
5 minutes	<i>Échauffement</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Questions de discussion : <ul style="list-style-type: none"> ○ Demander : Qu'est-ce que le mot « environnement » veut dire pour vous ?
20 minutes	<i>Expérience</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Dire : Les ergothérapeutes suggèrent souvent à leurs clients des changements qu'ils peuvent faire dans leur environnement. Votre environnement est tout ce qui est autour de vous — votre appartement, l'immeuble, la communauté et la ville. Dans le modèle Vivez bien votre vie, les facteurs de notre environnement sont appelés des <i>forces sociales</i>. • Ouvrir la discussion sur les façons dont notre environnement peut être un facilitateur et un obstacle à s'engager dans des activités significantes (Lawton, 1982).

		<ul style="list-style-type: none"> ○ Comment est-ce que votre environnement vous soutient ou vous empêche de faire les activités/tâches que vous voulez faire ? ○ Par exemple : Les ascenseurs de l'immeuble : aident les membres du groupe qui ne peuvent pas utiliser les escaliers ; ont aussi une fonction d'obstacle pour se rendre au groupe à temps lorsque vous devez attendre longtemps l'ascenseur. ● Noter les facilitateurs et les obstacles au tableau. ● Dire : Pour le reste de la séance, nous allons nous concentrer sur l'environnement de notre domicile. Plusieurs aspects dans l'environnement de notre domicile soutiennent notre capacité et nos possibilités de faire ce que nous voulons faire. Par contre, il y a des éléments dans notre domicile qui peuvent également causer des risques à notre sécurité, ce qui peut réduire notre nos possibilités à participer dans des activités significatives. Par exemple, des objets qui peuvent augmenter notre risque de trébucher ou de tomber. Maintenant, nous allons faire une activité pour regarder les aspects dans le domicile qui peuvent faire en sorte que vous trébuchiez ou tombiez. ● Activité : <ul style="list-style-type: none"> ○ Projeter les images de chambres avec des risques de chutes sur l'écran ; OU ○ Donner des images imprimées des chambres. ○ Demander au groupe d'identifier les risques potentiels dans les images.
5 minutes	<i>Réflexion</i>	<ul style="list-style-type: none"> ● Questions de discussion : <ul style="list-style-type: none"> ○ Avez-vous appris quelque chose de nouveau dans cette activité ?
5 minutes	<i>Généralisation</i>	<ul style="list-style-type: none"> ● Questions de discussion : <ul style="list-style-type: none"> ○ Pouvez-vous identifier quelque chose dans votre propre domicile qui pourrait être la cause d'une chute ?
10 minutes	<i>Application</i>	<ul style="list-style-type: none"> ● Orienter les participants vers les Fiches d'exercice « Réflexion sur l'environnement de mon domicile » (Annexe A, p.37).
5 minutes	<i>Résumé</i>	<ul style="list-style-type: none"> ● À tour de rôle, partager un changement que vous aimeriez apporter à l'environnement de votre domicile.

Références :

Powell, J., Mackintosh, S., Bird, E., Ige, J., Garrett, H., & Roys, M. (2017). The role of home adaptations in improving later life. Centre for Ageing Better. <https://uwe-repository.worktribe.com/output/878076/the-role-of-home-adaptations-in-improving-laterlife> Lawton, M. P. (1982). Competence, environmental press and the adaptation of older people. In M. P.

Lawton, P. G. Windley, & T. O. Byerts (Eds.), *Aging and the environment: Theoretical Approaches* (pp. 33-59). New York: Springer.

Séance 5 : Créer et maintenir des liens avec les autres

- ✚ **Message clé** : Le type de soutien social, l'importance des liens sociaux et leurs impacts sur le bien-être. Les façons de créer des liens avec les autres seront également explorées (en personne, au téléphone et virtuellement).
- ✚ **Objectifs d'apprentissage** : Les participants vont identifier une façon de créer des liens avec les autres pendant la prochaine semaine tout en respectant les précautions reliées à la pandémie comme démontré par la complétion des Fiches d'exercice.
- ✚ **Matériel** : **tableau** et marqueurs, fiches d'exercice : Mon cercle de support (p.38) et Comment créer des liens avec les autres (p.39).

Temps	Étape d'apprentissage	Actions
10 minutes	<i>Introduction</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Orienter les participants où ils doivent s'asseoir, désinfectant pour les mains, masques • Réviser les normes du groupe • Inviter les participants à partager s'ils ont effectué des changements en lien avec la sécurité de leur domicile dans leur appartement et tous les obstacles et facilitateurs qu'ils ont rencontrés en planifiant ou en effectuant ce changement. • Introduire le thème de la séance : Aujourd'hui, nous allons passer du temps à parler du soutien social et des liens avec les autres.
5 minutes	<i>Échauffement</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Question de discussion : <ul style="list-style-type: none"> ○ Comment est-ce que votre vie sociale a changé pendant la pandémie ?
10 minutes	<i>Expérience</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Dire : <i>créer des liens avec les autres</i> est une des dimensions de l'expérience décrite dans le modèle VBVV. Lorsque nous créons des liens avec quelqu'un, nous recevons et nous donnons du soutien social et cela renforce nos besoins d'appartenance. Le soutien social inclut l'aide offerte par la famille, les amis.es, les groupes ou les communautés qui répondent à différents besoins. • Travailler avec le document soutien social (utiliser la première page seulement) <ul style="list-style-type: none"> ○ Expliquer les bienfaits du soutien social (Holt-Lundstad, Smith, & Layton, 2010 ; Newman & Zainal, 2020)

		<ul style="list-style-type: none"> ○ Les animateurs peuvent nommer et définir les types de soutiens sociaux et demander aux participants de donner des exemples (ex. : « Un soutien tangible inclut d’offrir de l’aide pour les problèmes pratiques, comment aider quelqu’un avec les tâches ménagères comment nettoyer. Est-ce que quelqu’un peut penser à d’autres exemples ? ») ○ Réviser les façons de construire du soutien social d’abord en demandant l’avis des participants et ensuite, partager les informations du document afin de favoriser la discussion de groupe.
5 minutes	<i>Réflexion</i>	<ul style="list-style-type: none"> ● Partager en équipe : <ul style="list-style-type: none"> ○ Discutez avec votre voisin des types de soutien que vous recevez
10 minutes	<i>Généralisation</i>	<ul style="list-style-type: none"> ● Orienter vers la fiche d’exercice « Mon cercle de soutien » (Annexe A, p. 38) et expliquer les différents niveaux ● Donner du temps pour remplir la fiche d’exercice
10 minutes	<i>Application</i>	<ul style="list-style-type: none"> ● Regarder le document « Comment créer des liens avec les autres » (Annexe A, p. 39) ● Les membres du groupe sont invités essayer une nouvelle façon de se mettre en lien avec quelqu’un pendant la prochaine semaine (demander d’écrire) : <ul style="list-style-type: none"> ○ Se présenter à un voisin ○ Appeler un ami ○ Appeler une ligne téléphonique de soutien ○ Aller dans un groupe d’intérêt via internet ou les réseaux sociaux
5 minutes	<i>Résumé</i>	<ul style="list-style-type: none"> ● À tour de rôle, discuter des plans potentiels pour la semaine (ex. : « je vais appeler mon ami », « je vais me présenter à mon voisin »)

Références :

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. *PLoS medicine*, 7(7), e1000316.

Newman, M. G., & Zainal, N. H. (2020). The value of maintaining social connections for mental health in older people. *The Lancet Public Health*, 5(1), e12-e13.

Smith, M. L., Steinman, L. E., & Casey, E. A. (2020). Combatting Social Isolation among Older Adults in a Time of Physical Distancing: The COVID-19 Social Connectivity Paradox. *Frontiers in Public Health*, 8, 403.

Séance 6 : Maintenir des changements positifs

- ✚ **Message clé à retenir** : Il y a plusieurs stratégies qui peuvent être utilisées pour maintenir des changements positifs dans notre mode de vie.
- ✚ **Objectifs d'apprentissage** : En participant à une discussion sur les changements d'habitudes, les participants vont créer un plan pour commencer ou changer une habitude comme démontré en remplissant la fiche d'exercice « planification des habitudes »
- ✚ **Matériel** : tableau et marqueurs, documents [Construire de nouvelles habitudes](#) (disponible en anglais seulement), [Planification des habitudes](#) (disponible en anglais seulement), liste de ressources locales

Temps	Étape d'apprentissage	Actions
10 minutes	<i>Introduction</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Orienter les participants où ils doivent s'asseoir, désinfectant pour les mains, masques 2. Inviter les participants à se présenter et à partager s'ils ont fait des changements par rapport à la notion de « créer des liens avec les autres » pendant la dernière semaine. De plus, ajouter les facilitateurs et les obstacles qu'ils ont rencontrés pendant ces interactions sociales. 3. Réviser les normes du groupe. 4. Introduire le thème de la séance : Comme c'est notre dernière séance, nous allons nous concentrer sur le maintien des changements positifs dans le futur !
5 minutes	<i>Échauffement</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Demander : Qu'est-ce qui vous vient en tête lorsque vous entendez le mot « changement » ?
15 minutes	<i>Expérience</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Dire : Nous espérons que vous avez tous appris de nouvelles stratégies dans ce groupe (souligner — routine, importance de l'activité physique, soutien social, relaxation) et nous voulons vous soutenir à continuer d'utiliser ces stratégies dans votre vie lorsque le groupe sera terminé. • Dire : Parlons de changement. Il y a certaines stratégies qui peuvent vous aider à changer et à construire de nouvelles habitudes et il y a également des défis à apporter des changements.

		Travailler avec le document Construire de nouvelles habitudes (https://www.therapistaid.com/worksheets/building-new-habits.pdf) — Inviter chaque participant à lire un point et approfondir la discussion avec des exemples appropriés. Écrire les exemples au tableau.
5 minutes	<i>Réflexion</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Partager en équipe : <ul style="list-style-type: none"> ○ Avec votre voisin, discuter d'une stratégie de la liste que vous trouvez la plus utile ou que vous avez le plus de chance d'utiliser.
5 minutes	<i>Généralisation</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Partager en équipe : <ul style="list-style-type: none"> ○ Maintenant, pensez à une habitude que vous aimeriez changer. Cela peut être quelque chose que vous avez appris dans ce groupe — inclure la relaxation, la socialisation, se rappeler de porter le masque autour des autres, réduire le désordre, se coucher à une certaine heure. Discuter avec votre partenaire de comment vous utiliseriez la stratégie de changement d'habitude pour cette habitude spécifique.
10 minutes	<i>Application</i>	<p>Expliquer la fiche d'exercice Planification des habitudes (https://www.therapistaid.com/worksheets/habit-plan.pdf)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Remplir la fiche d'exercice individuellement
10 minutes	<i>Résumé</i>	<ul style="list-style-type: none"> • À tour de rôle, partager le/la stratégie, outil, idée, habitude, du groupe qu'ils ont le plus de chance d'utiliser dans le futur. • Remercier les participants pour leur participation aux séances de groupe et leur donner une façon d'obtenir un suivi si nécessaire (ex. : l'animateur contacte une personne ressource dans une résidence pour aînés) • Partager des ressources communautaires pertinentes • Administrer le sondage Appréciation du programme

Références:

- Arlinghaus, K. R., & Johnston, C. A. (2019). The Importance of Creating Habits and Routine. *American journal of lifestyle medicine*, 13(2), 142-144
- Nemec, P. B., Swarbrick, M. A., & Merlo, D. M. (2015). The force of habit: Creating and sustaining a wellness lifestyle. *Journal of psychosocial nursing and mental health services*, 53(9), 24-30.

Bibliographie :

All Active. (n.d.). Information guide : Your Health and Fitness, Chair-based strength exercises (no equipment). Retrieved from: <http://allactive.co.uk/wp-content/uploads/2016/04/Chair-based-strength-exercises-no-equipment-AllActive-Information-Guide.pdf>

Arlinghaus, K. R., & Johnston, C. A. (2019). The Importance of Creating Habits and Routine. *American journal of lifestyle medicine*, 13(2), 142-144

Hassanpour-Dehkordi, A., & Jalali, A. (2016). Effect of progressive muscle relaxation on the fatigue and quality of life among Iranian aging persons. *Acta Medica Iranica*, 430-436.

Heinzel, S., Lawrence, J. B., Kallies, G., Rapp, M. A., & Heissel, A. (2015). Using exercise to fight depression in older adults. *GeroPsych*, 28(4), 149-162.

Kolb, D. A. (1984) *Experiential Learning*, Englewood Cliffs, NJ.: Prentice Hall.

Larivière, N. (2020). Occupational therapists' contribution during this pandemic: supporting you in times of occupational disruption. Do-Live-Well.

<http://dolivewell.ca/wpcontent/uploads/2020/05/larri%C3%A8re-2020-occupational-therapist-contributionduring-this-pandemic-supoporting-you-in-times-of-occupational-disruption.pdf>

Lawton, M. P. (1982). Competence, environmental press and the adaptation of older people. In M. P. Lawton, P. G. Windley, & T. O. Byerts (Eds.), *Aging and the environment: Theoretical Approaches* (pp. 33-59). New York: Springer.

McCallie, M. S., Blum, C. M., & Hood, C. J. (2006). Progressive muscle relaxation. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 13(3), 51-66.

McNamara, M., & Straathof, T. (2017). *Coping strategies to promote occupational engagement and recovery: a program manual for occupational therapists and other care providers*. CAOT.

Moll, S. E., Gewurtz, R. E., Krupa, T. M., Law, M. C., Lariviere, N., & Levasseur, M. (2015). "DoLive-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.

Nemec, P. B., Swarbrick, M. A., & Merlo, D. M. (2015). The force of habit: Creating and sustaining a wellness lifestyle. *Journal of psychosocial nursing and mental health services*, 53(9), 24-30. 1

Panton, L. B. & Loney, B. S. (n.d.). *Exercise for older adults: Health care provider edition*.

Retrieved from:

http://file.lacounty.gov/SDSInter/dmh/216745_ExerciseforOlderAdultsHealthCareProviderManual.pdf

Powell, J., Mackintosh, S., Bird, E., Ige, J., Garrett, H., & Roys, M. (2017). The role of home adaptations in improving later life. Centre for Ageing Better.

<https://uwerepository.worktribe.com/output/878076/the-role-of-home-adaptations-in-improvinglater-life>

Sherrington, C., Fairhall, N., Wallbank, G., Tiedemann, A., Michaleff, Z. A., Howard, K., ... & Lamb, S. (2020). Exercise for preventing falls in older people living in the community: an abridged Cochrane systematic review. *British journal of sports medicine*, 54(15), 885- 891.

Statistics Canada. (2020). "Canadians' mental health during the COVID-19 pandemic." *The Daily*. May 27. Statistics Canada catalogue no. 11-001-X. p. 1-5.
<https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/200527/dq200527b-eng.pdf> (accessed August 28, 2020).

Taylor, D. (2014). Physical activity is medicine for older adults. *Postgraduate medical journal*, 90(1059), 26-32.

Tremblay, M. S., Warburton, D. E., Janssen, I., Paterson, D. H., Latimer, A. E., Rhodes, R. E., ... & Murumets, K. (2011). New Canadian physical activity guidelines. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*, 36(1), 36-46.

Wagman, P., Hakansson, C., & Bjorklund, A. (2012). Occupational balance as used in occupational therapy: A concept analysis. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 19, 322–327. doi:10.3109/11038128.2011.596219



Annexe A
Fiches d'exercice et documents

Échelle de relaxation

Encerchez votre degré de relaxation :

Avant tendu 1 2 3 4 5 détendu

Après tendu 1 2 3 4 5 détendu

Échelle de relaxation

Encerchez votre degré de relaxation :

Avant tendu 1 2 3 4 5 détendu

Après tendu 1 2 3 4 5 détendu

Échelle de relaxation

Encerchez votre degré de relaxation :

Avant tendu 1 2 3 4 5 détendu

Après tendu 1 2 3 4 5 détendu

Ce que vous faites chaque jour compte !

Quelles activités je fais ?

Indice : Pensez à comment vous utiliser votre temps chaque jour.

1. Exercices de relaxation
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.



Comment est-ce que les activités influencent ma santé et mon bien-être ?

Indice : Comment est-ce que vos activités de tous les jours vous font sentir physiquement, mentalement, émotionnellement et spirituellement ?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

Dimensions de l'expérience et routine/horaire de vie

Influences sur la santé et le bien-être

Dimensions de l'expérience

La recherche a démontré qu'avoir un éventail de différentes expériences dans votre vie de tous les jours a un effet positif sur la santé et le bien-être (Moll et al., 2015). Le modèle Vivez bien votre vie organise l'expérience en huit catégories :

1. **Activer votre corps, votre esprit et vos sens** : L'activation peut prendre plusieurs formes, de l'exercice physique (activer son corps) à la complétion d'un jeu de mots croisés (activer son esprit) en passant par écouter de la musique (activer ses sens).
2. **Créer des liens avec les autres** : Les activités reliées à la socialisation, les amitiés et les relations. Les liens peuvent prendre plusieurs formes (face-à-face/virtuel) et impliquent un éventail d' « autres » (famille, amis, voisins, collègues, connaissances et animaux).
3. **Contribuer à la communauté et à la société** : être impliqué dans des groupes communautaires, faire du bénévolat et s'engager politiquement.
4. **Prendre soin de soi** : prendre soin de ses besoins physiques, émotionnels, mentaux et spirituels. Cela peut inclure plusieurs activités comme l'exercice, manger sainement, prendre ses médicaments, passer du temps avec des gens qu'on aime, prendre du temps pour se détendre.
5. **Construire votre sécurité et votre prospérité** : Atteindre une sécurité financière et sociale. Par exemple, avoir un budget, demeurer dans un appartement et un quartier sécuritaire et prendre soin de son domicile.
6. **Développer et exprimer votre identité personnelle** : Les intérêts, les préférences, les valeurs, les forces personnelles, la culture et d'autres caractéristiques forment l'identité. Les activités reliées à l'identité peuvent inclure la participation dans des événements culturels, la réflexion sur les valeurs ou passer du temps avec des gens qui partagent des intérêts communs.
7. **Développer vos capacités et votre potentiel** : Gagner ou améliorer des habiletés, des connaissances et de capacités. Cela implique de se donner des défis et des objectifs.
8. **Vivre du plaisir et de la joie** : Les activités qui mènent à expérimenter la joie et le plaisir.

Inman & Balakumar, 2020
(Adapted from Moll et al., 2015)

).

Dimensions de l'expérience

Pensez à une ou deux activités qui font partie de chaque catégorie. Cela peut être des activités que vous faites déjà, des activités que vous faisiez dans le passé ou des activités que vous aimeriez essayer.

Il est correct de laisser certaines catégories vides si elles sont moins pertinentes pour vous.

Activer votre corps, votre esprit et vos sens :

1. _____

2. _____

Créer des liens avec les autres :

1. _____

2. _____

Contribuer à la communauté et à la société :

1. _____

2. _____

Prendre soin de soi :

1. _____

2. _____

Construire votre sécurité et votre prospérité :

1. _____

2. _____

Développer et exprimer votre identité :

1. _____

2. _____

Développer vos capacités et votre potentiel :

1. _____

2. _____

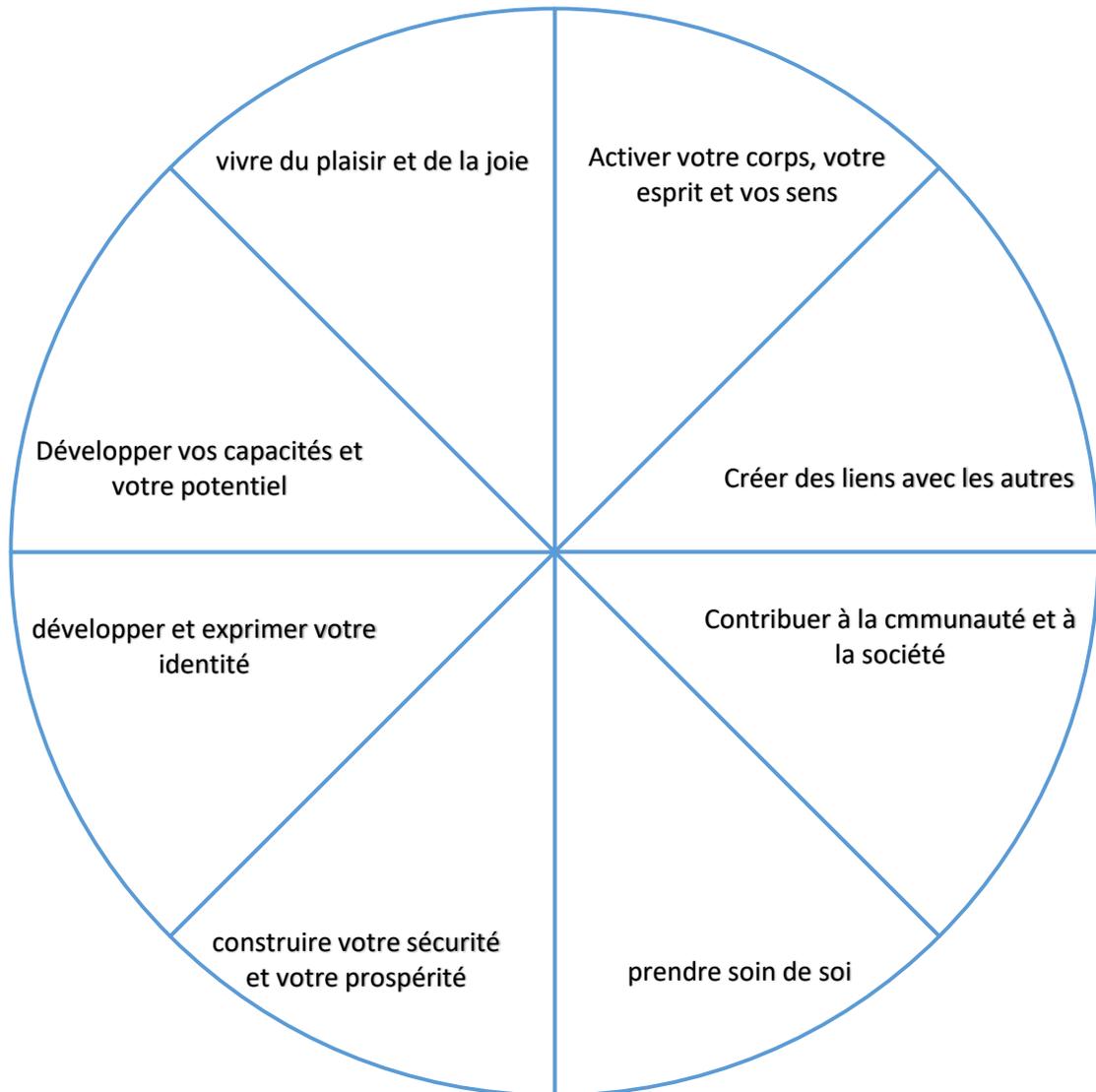
Vivre du plaisir et de la joie :

1. _____

2. _____

Activité : La roue de l'équilibre

Consignes : Coloriez chaque section de la roue en fonction de votre niveau actuel de satisfaction pour chaque catégorie. Inscrivez une étoile à côté de la catégorie où vous avez le plus de chance de faire un changement.



Inman & Balakumar, 2020
(Adapted from Moll et al., 2015)

Les bienfaits de l'exercice

Physique	Psychologique
<p>Améliore :</p> <ul style="list-style-type: none"> • La force pour aider à maintenir ou améliorer son indépendance à accomplir ses tâches • L'énergie • L'équilibre — peut réduire le risque de chute ou la gravité d'une chute • L'habileté à réaliser les activités de la vie quotidienne (se peigner, s'habiller...) 	<ul style="list-style-type: none"> • Améliore l'humeur • Améliore la qualité de vie et le sentiment de bien-être • Améliore le sommeil • Diminue la dépression • Diminue le stress

La sécurité d'abord :

- Les activités qui causent ou qui augmentent la douleur devraient être évitées
- Vous vous sentez fatiguées ou très inconfortables — ralentissez et ajustez la tâche : ex. : prendre une pause; simplifiez; aller chercher un outil
- Avant de vous étirer, réchauffez-vous pour augmenter votre rythme cardiaque et relâcher les muscles
 - 5-10 minutes de marche ou d'autres mouvements légers
- Commencez doucement, développez progressivement l'activité

Quelle est la probabilité que vous ajoutiez des exercices de résistance à votre routine ?

Très improbable 1 2 3 4 5 Très probable

Qu'est-ce qui me soutient à intégrer de l'activité physique dans ma routine ?	Qu'est-ce qui me limite à intégrer de l'activité physique dans ma routine ?

Panton, L. B. & Loney, B. S. (n.d.). Exercise for older adults: Health care provider edition. Retrieved from: http://file.lacounty.gov/SDSinter/dmh/216745_ExerciseforOlderAdultsHealthCareProviderManual.pdf

Réflexion sur l'environnement de mon domicile

Les facteurs de notre environnement influencent ce que l'on fait et comment on le fait. Dans le modèle Vivez bien votre vie, ces facteurs réfèrent aux *forces sociales*. Utilisez cette fiche d'exercice pour identifier les facteurs dans l'environnement de votre domicile qui soutiennent ou vous qui limitent votre santé et votre bien-être.

1. **Qu'est qui, dans mon domicile, m'aide à participer aux activités qui sont importantes pour moi ?**

2. **Qu'est-ce qui, dans mon domicile, rend la participation dans des activités qui sont importante pour moi est un défi ?**

3. **Y'a-t-il des changements que je pourrais faire dans l'environnement de mon domicile pour faciliter les activités que je veux ou que j'ai besoin de faire ?**

**Est-ce possible de faire ces changements
(encerclez-en un)**

Oui Non Incertain

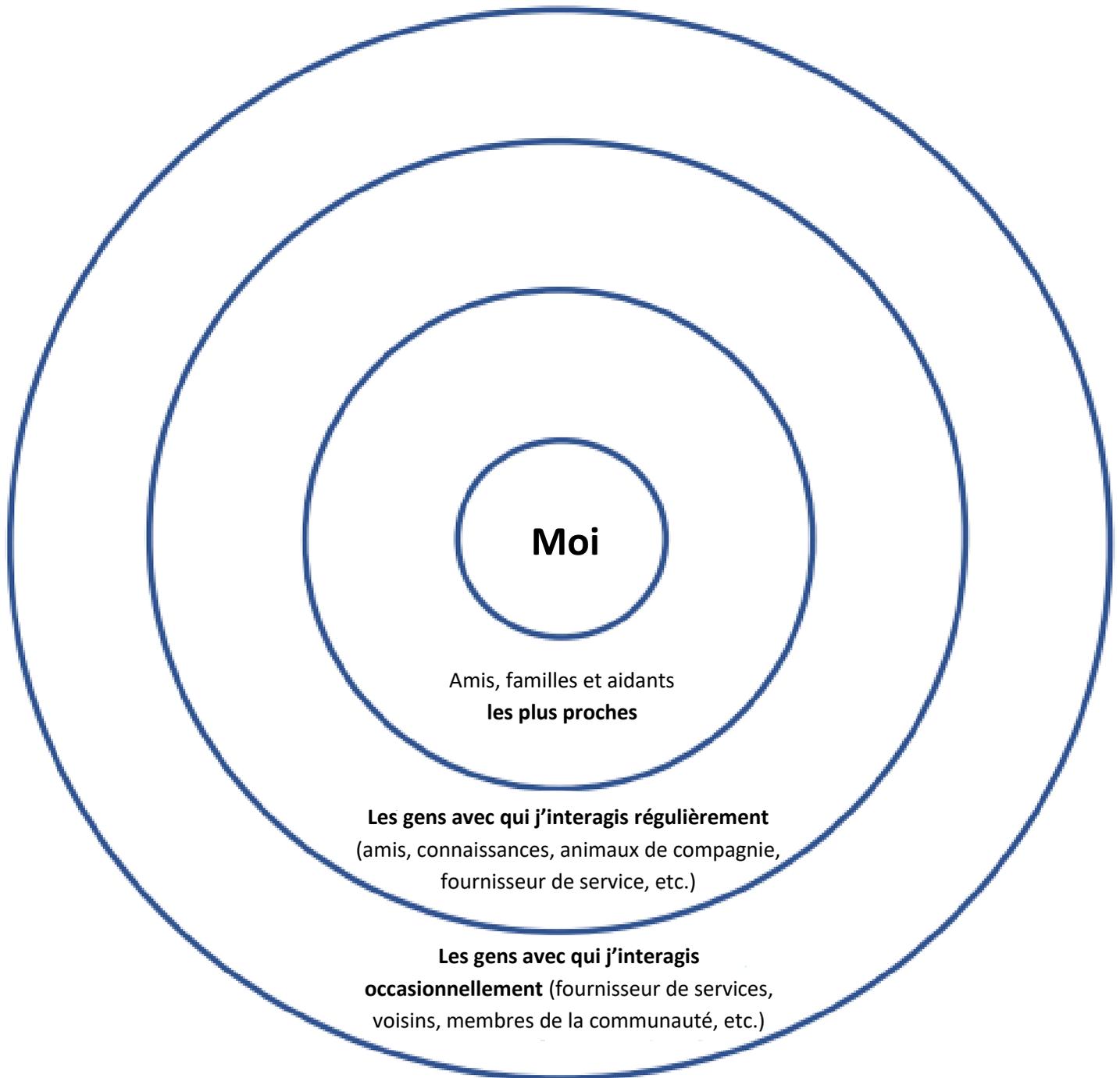
**Est-ce que j'ai besoin de faire ces changements ?
(encerclez-en un)**

Oui Non Incertain

4. Faites la liste des **étapes** nécessaires pour effectuer ces changements (ex. : contacter quelqu'un, acheter quelque chose, se débarrasser du désordre).
Des changements simples peuvent prendre seulement quelques étapes, des changements plus grands peuvent nécessiter plusieurs étapes pour être complétés.
Demander de l'aide pourrait être votre première étape.

- _____
- _____
- _____
- _____

**Créer des liens avec les autres :
Mon cercle de soutien**



Comment créer des liens avec les autres

Être en lien avec les autres (famille, voisins, animaux) peut être fait en personne ou virtuellement. Le type et la profondeur des relations peuvent varier entre les personnes.

La qualité du lien peut prédire la santé et le bien-être et la recherche montre que de créer des liens avec les autres est BON pour vous !

Recommandations pour prévenir la propagation de la COVID-19 en socialisant

- Continuer de pratiquer la distanciation sociale dès que c'est possible (rester à 2 mètres des autres)
- Porter un masque lorsque la distanciation physique est impossible
- La socialisation à l'extérieur est plus sécuritaire que la socialisation à l'intérieur
- Pratiquer une bonne hygiène des mains
- Éviter les poignées de mains et les câlins avec les personnes qui ne sont pas dans votre bulle sociale

Créer des liens en personne :

- Passer du temps avec les autres à l'extérieur
- Présentez-vous à vos voisins
- Soyez à l'écoute — montrez de l'intérêt à la vie des autres
- Respecter l'espace personnel (rester à 2 mètres)
- Participer à des programmes et des activités, lorsque disponibles

Créer des liens au téléphone :

- Maintenez le lien avec des personnes que vous connaissez déjà par un appel téléphonique ou un message texte.
- Faites du bénévolat pour un programme d'appel amical
- Appelez une ligne de soutien ou une agence communautaire

Créer des liens virtuellement :

- Envoyez des courriels à vos amis et à votre famille
- Maintenez des liens au travers d'autres applications ou site web gratuits comme :
 - Facebook
 - Skype
 - Zoom
- Vérifiez si votre lieu de culte offre des services virtuels

Cette semaine je vais créer ou maintenir un lien avec _____ par _____.



Annexe B
Exemple de mesure des résultats

FAIRE FACE À LA COVID-19 : SONDAGE PRÉGROUPE

Nom : _____

Date : _____

Veillez répondre aux affirmations suivantes (cocher) :

	Jamais	Rarement	Parfois	Habituellement	Toujours
Je suis satisfait de ma routine quotidienne.					
Je suis satisfait de mon habileté à prendre soin de moi (mentalement, physiquement, émotionnellement et spirituellement).					
Je vis des expériences qui m'apportent du plaisir et de la joie.					
Je suis satisfait de mes amitiés et de mes relations.					
Je peux faire face aux changements dans ma vie de tous les jours en lien avec la pandémie du coronavirus.					

FAIRE FACE À LA COVID-19 : SONDAGE [POSTGROUPE](#)

Nom : _____

Date : _____

Veillez répondre aux affirmations suivantes (cocher) :

	Jamais	Rarement	Parfois	Habituellement	Toujours
Je suis satisfait de ma routine quotidienne.					
Je suis satisfait de mon habileté à prendre soin de moi (mentalement, physiquement, émotionnellement et spirituellement).					
Je vis des expériences qui m'apportent du plaisir et de la joie.					
Je suis satisfait de mes amitiés et de mes relations.					
Je peux faire face aux changements dans ma vie de tous les jours en lien avec la pandémie du coronavirus.					

FAIRE FACE À LA COVID-19 : APPRÉCIATION DU PROGRAMME

1. Avez-vous appris de nouvelles stratégies dans ce programme ? Si oui, indiquer lesquelles.

2. Utiliserez-vous des stratégies que vous avez apprises dans ce programme dans le futur ? (Encerchez un)

Définitivement Probablement Peut-être Probablement pas Définitivement pas

3. Qu'avez-vous préféré de ce programme ?

4. Qu'est-ce qui pourrait être amélioré ?
