

**GUIDE D'INTERVENTION VISANT À AUGMENTER LA
MOTIVATION À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LES INDIVIDUS
ATTEINTS DE TROUBLES MENTAUX**

Guide d'accompagnement pour le professionnel de la santé ou de l'activité physique

Ève Dubois, Kinésiologue

Ahmed J. Romain, PhD

Amal Abdel-Baki, MD, M.Sc, FRCPC



ISBN (version numérique) : **978-2-9818335-0-1**

REACTION : intervention visant à augmenter la motivation à l'activité physique de façon durable pour les individus atteints de troubles mentaux sévères

Guide d'accompagnement pour le professionnel de la santé ou de l'activité physique

À propos du guide :

Ce guide est à l'intention des professionnels en santé mentale ou en activité physique et vise à donner les outils nécessaires pour l'accompagnement des individus atteints de troubles mentaux sévères vers une augmentation durable et autonome de leur pratique d'activité physique (AP).

Compte tenu que le plus grand obstacle à la pratique d'AP est le manque de motivation, l'objectif du manuel est d'aider à engager à long terme votre patient à la pratique d'AP peu importe le niveau et/ou l'intensité. Les théories sous-jacentes à ce projet sont que le plaisir¹ et le sentiment d'auto-efficacité² devraient aider la personne à persister dans la pratique de l'AP. Il sera important d'avoir ces 2 concepts en tête durant toutes les séances avec le participant.

Le guide est un regroupement d'outils, mais pas une recette précise qu'il faut suivre à la lettre. Étant donné que chaque individu est différent, il convient de **s'adapter** à la personne selon son individualité, ses objectifs personnels, ses capacités physiques et cognitives, les symptômes de la maladie ou autres problèmes de santé, et de ses expériences antérieures. Ainsi, si des éléments du guide ne sont pas appropriés aux besoins du patient, il n'est pas nécessaire et pertinent de les aborder et il ne faut pas hésiter à adapter son contenu

****Sachez que ce guide ne remplace pas l'intervention d'un kinésologue spécialiste dans le domaine de la santé mentale et de la promotion de la santé. ****

Tout au long de ce guide, si vous sentez que vous n'êtes pas suffisamment qualifié(e) ou si vous ne vous sentez pas à l'aise d'effectuer l'intervention, n'hésitez pas à référer votre patient à un kinésologue formé. De plus vous trouverez à la dernière page de ce manuel les coordonnées de 2 kinésologues experts dans le domaine pour répondre à vos questions.

Des annexes sont à votre disposition tout au long du processus d'intervention pour vous permettre d'approfondir les sujets abordés avec votre patient. Si certaines annexes semblent pertinentes pour le participant, nous vous invitons à les imprimer et à les lui donner afin qu'il puisse conserver l'information.

¹ Ce qui plaît, divertit, procure à quelqu'un ce sentiment agréable de contentement (Larousse, 2018)

² Constitue la croyance qu'à un individu en sa capacité de réaliser une tâche (Larousse, 2018)

Résumé du projet et de l'implication du participant

L'intervention proposée est un programme d'entraînement supervisé avec des composantes motivationnelles visant à encourager la pratique d'AP et son maintien chez les patients atteints de troubles mentaux sévères. Elle comporte 1 séance préparatoire, 24 entraînements supervisés et 1 séance post-intervention (total de 26 séances), qui devrait s'échelonner sur environ 3 mois (à raison de 2 fois par semaine). Chaque rencontre est détaillée dans ce guide. Le patient devrait, tout au long du processus, être encouragé à faire une 3^e séance seul, afin d'instaurer l'habitude de faire de l'AP seul (Ainsi, la transition lorsque le suivi avec vous sera terminé, sera plus facile).

Objectif de l'intervention:

Instaurer le plaisir et l'envie de pratiquer de l'activité physique de façon durable dans le temps dans le but d'adopter un comportement plus sain qu'est l'activité physique. Afin de réussir cet objectif, l'intervention s'appuie sur un modèle de motivation reconnu pour faciliter un changement de comportement, nommé le modèle transthéorique. (Voir annexe 1).

Vue d'ensemble de l'intervention

Une séance préparatoire

Séance 1 (durée de 45 min à 1h00): explication de l'intervention, discussion sur la pratique de l'AP et brève évaluation du participant.

L'objectif de la séance préparatoire est de présenter l'intervention et introduire le changement qu'il s'apprête à faire (soit intégrer l'AP à son quotidien). En tant qu'intervenant, cela vous permettra de connaître le niveau de la condition physique de l'individu et son niveau d'intérêt vis-à-vis l'AP et le projet ce qui vous permettra de vous préparer et d'adapter les séances d'entraînement dès la première séance.

Vingt-quatre séances d'entraînement

Séance 2 à 25 (durée de 45 minutes chacune) : pratique de l'AP choisie par le patient. Le lieu de la rencontre est choisi en conséquence. Les 24 séances d'entraînement sont planifiées de façon similaire. Voici le déroulement d'une séance d'entraînement type :

- ***** Objectif à cibler par l'intervenant durant cette séance*****
- **Stratégies motivationnelles à privilégier :** se référer à l'annexe 1 pour plus d'informations
- **Déroulement :** Accueil, choix de l'activité par le patient, vérification du matériel. Début de l'entraînement (45 min), *ajuster le temps et l'effort en fonction de l'état physique et psychologique du client la journée même.

Pendant l'entraînement, intégrer les points suivants:

- ✓ Retour sur la dernière séance d'AP (atteinte de l'objectif? Émotions ressenties? Difficulté?)
- ✓ Demander s'il a fait sa 3^e séance seul :
 - ✓ si oui, en parler, explorer ce qu'il a fait, la durée, comment il a réussi à se motiver, a-t-il atteint son objectif fixé, les émotions ressenties, etc.
 - ✓ si non, explorer les obstacles, proposer des solutions et fixer de façon collaborative un objectif SMART pour augmenter les probabilités de succès la prochaine fois.
- ✓ Prendre soin de répondre aux questions du patient pendant la séance.
- ✓ **Une capsule d'information** à aborder durant la séance sous forme de **discussion informelle**. La capsule peut être abordée avant, pendant ou après l'entraînement, soit de façon systématique à un même moment, soit de façon spontanée selon le déroulement de la séance. Tenir compte que si le patient est exténué, il sera moins concentré pour retenir l'information.
- ✓ Cette discussion doit être un échange et être agréable pour le patient
- ✓ À la fin, faire un bref résumé de la séance, demander du feedback (Plaisir? Émotions ressenties? Difficultés? Ajustements requis pour la prochaine séance?), et planifier les entraînements de la semaine à venir incluant la séance non supervisée (5 min)

** Note importante : Tentez d'orienter la discussion vers l'information souhaitée, mais amenez le patient à réfléchir par lui-même. Il doit réaliser lui-même grâce à votre accompagnement le problème qui fait obstacle à la pratique de l'AP et trouver des pistes de solutions avec vous de façon collaborative dans le but d'induire un changement durable.

Une séance post-intervention

26^e rencontre (durée de 45 min à 1h00) : Retour sur l'intervention et planification de la future pratique d'AP.

Le but est de finaliser l'intervention et de le laisser partir avec une planification claire et tous les outils nécessaires pour qu'il réussisse à poursuivre son activité physique par lui-même.

1^e séance (préparation à l'entraînement)

**Lieu de la rencontre à votre choix. Idéalement, choisissez un lieu privé compte tenu du contenu de la séance. **

- Explication de l'intervention (se référer au manuel pages 2-3), répondre à ses questions et demander au participant quelles sont ses attentes.
- Discussion sur l'AP
 - L'importance de l'AP (bienfaits et avantage de sa pratique- capsule 1 ou annexe 3)
 - Antécédents sportifs du patient
- Présentation des options d'activité physique. Utiliser la liste des AP (annexe 2) et les ressources que vous et votre patient connaissez de son environnement (centre communautaire, parc, etc.). Le patient nomme sa ou ses préférences d'activité physique.
- Élaboration conjointe d'un horaire préliminaire (choisir les heures et les jours des 2 entraînements supervisés). Mentionner qu'il est possible de changer les journées et les heures par la suite mais qu'il est préférable de programmer à l'avance pour instaurer une habitude et pour faciliter la fixation d'objectifs précis et l'engagement dans le programme. Rappeler lui qu'il sera encouragé à faire une 3^e séance seul (non supervisée). Déterminer la journée de la semaine maintenant. Inscrire cet horaire dans l'outil qu'utilise habituellement le patient pour organiser son horaire. S'il n'a pas de tel outil, lui en proposer (ex : agenda papier ou dans un téléphone intelligent, papier dans son portefeuille, etc.)
- Trouver le mode de rappel qui sera utilisé par lui et vous pour que le patient se rappelle de ses rendez-vous. Aidez-le s'il ne sait pas comment faire, à mettre un rappel (alarme) dans son agenda de téléphone intelligent. Trouver la meilleure technique pour vous et lui pour que vous lui rappeliez ses entraînements si c'est un enjeu pour lui: ex : texto, courriel, appels? Combien de temps en avance? 1h, 1 journée? etc.
- Remettre au patient le dépliant *Activité physique* (annexe 5) et lui suggérer de le regarder, de repenser à ce qu'il veut faire et de le remplir par lui-même. Vous en reparlerez à la prochaine rencontre.
- Lui indiquer le lieu et la durée de la prochaine rencontre qui est le début de son entraînement, ainsi que le matériel requis pour la pratique de l'AP (ex : soulier de sport, *short*, maillot de bain, etc.). S'il n'a pas le matériel requis, discuter de comment il pourra se le procurer. Si nécessaire aidez-le à trouver des solutions.

2^e séance (entraînement)

Focus à cibler par le thérapeute durant cette séance :

- Focus mis sur l'initiation à l'AP et le plaisir de s'entraîner. Il est important à ce stade d'éviter les affects négatifs qui peuvent nuire à la motivation, exemple les courbatures ou un horaire d'entraînement inapproprié à l'horaire du participant.

Stratégies motivationnelles à privilégier :

- ✓ La prise de conscience : Attirer l'attention du patient ou le questionner sur le plaisir, la fierté qu'il ressent autour de l'AP, les bénéfices de celle-ci (capsule 1), le féliciter pour ses réussites et ses efforts durant la séance. Parlez- lui des bienfaits de l'activité physique
- ✓ La réaction émotionnelle : Soyez bien à l'écoute des réactions physiques et de l'affect du participant tout au long de la séance; Ajuster la séance en fonction. Exemple : si le patient est très essoufflé ou semble avoir de la difficulté avec les exercices, écouter la séance ou changer d'exercice, féliciter le patient régulièrement de ses efforts.
- ✓ Auto-réévaluation : Demandez-lui comment il se sent ponctuellement durant la séance. Pendant la séance, demandez au participant de nommer quelle région du corps travaille (permettre de se recentrer sur la tâche) ou encore comment il se sent par rapport à tel exercice ou tel mouvement. (ex : quel muscle travaille pendant un exercice donné? Cette activité est plus cardiovasculaire ou musculaire pour toi? etc.)
- ✓ La relation d'aide : lui rappeler que vous êtes là pour l'aider, qu'il n'hésite pas à poser des questions sur ce qu'il ne comprend pas ou ce qu'il souhaite savoir. Qu'il n'hésite pas à vous faire part de malaises ou d'inquiétudes par rapport à l'AP ou ses capacités ou autres tracas de son quotidien qui le distrait de son entraînement.

Déroulement

- Accueil, choix de l'activité par le patient, vérification du matériel et déterminer l'intensité de l'entraînement en fonction de l'état de la personne.
- Entraînement (45 min) : puisque c'est le premier entraînement, faites une séance légère. Introduisez-le tranquillement à l'activité qu'il souhaite pratiquer; Trouver le bon niveau d'intensité* pour le patient selon ses expériences sportives antérieures, son état actuel et ses envies. Mieux vaut privilégier une intensité plus basse que trop haute, afin d'éviter un risque de non-plaisir ou un sentiment d'échec. Cet entraînement a aussi pour objectif de voir les capacités physiques actuelles pour ajuster graduellement le tir à chaque séance. N'hésitez pas à expliquer les étapes de la séance et de l'intervention au participant afin qu'il comprenne bien le processus. Lui dire qu'il est possible d'avoir des sensations tel qu'un essoufflement, un cœur qui bat fort, de la sueur, etc. lorsque l'on fait de l'AP et que ces dernières sont normales.

*Pour trouver le bon niveau d'intensité, demander fréquemment au participant comment il se sent et soyez alerte aux réactions physiologiques de votre participants (ex : essoufflement, expression faciale, grimaces, rougeur, fatigue, etc.)

Pendant l'entraînement, intégrer les points suivants :

- Parler du dépliant remis à la séance précédente. L'a-t-il rempli? Qu'en pense-t-il? Est-ce réalisable? Voit-il des obstacles?
- Prendre soin de répondre aux questions du patient pendant la séance.
- Capsule d'information

- À la fin, faire un bref résumé de la séance, demander du feed-back (Plaisir? Émotions ressenties? Difficultés? Ajustements requis pour la prochaine séance?) et planifier les entraînements de la semaine à venir incluant la séance seul (5 min)

Capsule d'information 1 : Qu'est-ce que l'activité physique et quels en sont les bienfaits

On entend par « activité physique » lorsqu'il y a un mouvement produit par les muscles du corps qui augmente la dépense énergétique.

L'AP aide entre autres à :

- Avoir du plaisir ou vivre un moment agréable
- Diminuer le stress et l'anxiété
- Prévenir les maladies chroniques comme, le diabète de type 2 et les maladies du cœur ; le cancer
- Contrôler le poids ;
- Améliorer l'attention, la concentration ;
- Maintenir une bonne santé mentale (ex : diminution des symptômes, le fonctionnement global, etc.) ;
- Améliorer le sommeil ;

*Vous pouvez aussi vous référer à l'annexe 3 pour plus de contenu.

3^e et 4^e séance (entraînement)

Focus à cibler par le thérapeute durant cette séance :

- Développer l'habitude et le plaisir de s'entraîner.
- Apprentissage de base de l'AP, car mieux il comprendra ce qu'il fait et pourquoi il le fait, plus il sera confiant à exécuter la tâche (AP) régulièrement.

Stratégies motivationnelles à privilégier :

- ✓ La prise de conscience : Attirer l'attention du patient ou le questionner sur le plaisir, la fierté qu'il ressent autour de l'AP dans les dernières séances ou dans le passé, féliciter ses réussites et ses efforts; Lui parler d'articles ou d'informations que vous connaissez sur l'activité physique (ex : j'ai lu l'autre jour que ... le savais-tu? Qu'en penses-tu?)
- ✓ La réaction émotionnelle : Soyez bien à l'écoute des réactions physiques et des émotions du participant tout au long de la séance et ajuster le contenu en fonction de vos observations. Exemple : si le patient n'a pas bien dormi et/ou est de mauvaise humeur, ajuster l'intervention et vos discussions.
- ✓ Auto-réévaluation : Favoriser les questions sur le déroulement des séances précédentes, comment s'est-il senti pendant/après, qu'est-ce qu'il a le plus aimé, etc. Exemples : as-tu ressenti des courbatures après la dernière séance ? As-tu bien dormi la journée de ton activité physique ? Quels exercices aimerais-tu refaire ?
- ✓ La relation d'aide : Lui rappeler que vous êtes là pour l'aider et l'encourager. Il ne doit pas hésiter à poser des questions sur ce qu'il ne comprend pas ou ce qu'il souhaite savoir, ou s'il a un malaise ou des inquiétudes.

Déroulement

- Accueil, choix de l'activité par le patient, vérification du matériel et déterminer l'intensité de l'entraînement en fonction de l'état de la personne.
- Entraînement (45 min) : augmenter l'intensité des séances graduellement.

Pendant l'entraînement, intégrer les points suivants :

- Retour sur la dernière séance d'AP (atteinte de l'objectif? Émotions ressenties? Difficulté?)
- Demander s'il a fait sa 3^e séance seul, si oui, en parler, si non, demander pourquoi et trouver une solution pour que ça soit faisable la prochaine fois.
- Prendre soin de répondre aux questions du patient pendant la séance.
- Capsule d'information
- À la fin, faire un bref résumé de la séance, demander du feed-back (Plaisir? Émotions ressenties? Difficultés? Ajustements requis pour la prochaine séance?), et planifier les entraînements de la semaine à venir incluant la séance seul (5 min)

Capsule d'information 2 : Les concepts de base de l'activité physique choisie

L'objectif est d'apprendre les fondements de l'entraînement physique.

- Si l'AP choisie est un sport de groupe ou individuel : expliquer les règles, les techniques de bases d'exécution des mouvements requis, les stratégies offensives et défensives, etc.
- Si l'AP choisie est l'entraînement musculaire : expliquer les bases de l'entraînement musculaire (choix et ordre des exercices, choix des séries et des répétitions, etc.)
- Si l'AP choisie est une activité cardiovasculaire : expliquer les types d'entraînement cardio et les bénéfices de chacun (intervalles, continu, etc.)

*L'objectif de cette capsule, est que le client comprenne dès le début ce qu'il fait et pourquoi, dans un objectif d'autonomie pour plus tard. Il est fort probable que des rappels soient faits à chaque séance et ce durant toute l'intervention sur cette capsule puisqu'il y a beaucoup de chose à apprendre. De plus, mieux le participant comprend l'AP et qu'il est capable de l'exécuter avec succès, plus il sera porté à la faire.

**Répartir le contenu de la capsule sur les 2 séances (3 et 4), répéter des informations d'une séance à l'autre pour améliorer la rétention, s'assurer qu'il comprend et qu'il est capable d'appliquer les apprentissages lors des séances. Vous pouvez aussi l'encourager à aller chercher de l'information par lui-même et de vous apprendre des concepts que vous ne saviez pas.

***Référer vous à un expert si vous ne connaissez pas suffisamment l'AP choisie.

5^e et 6^e séance (entraînement)

Focus à cibler par le thérapeute durant cette séance :

- Vérifier que le patient est sur la bonne voie (vient-il aux séances? Est-il motivé? etc.). Ajuster l'intervention au besoin. Demander s'il a des questions; Revenir si nécessaire sur les éléments qui ont été les plus difficiles et ceux qui ont bien fonctionnés, sur le plaisir, le sentiment d'accomplissement, autres émotions positives ou négatives ressenties.
- Continuer à renforcer le plaisir de pratiquer une AP régulièrement et la compréhension de l'importance de bouger.

Stratégies motivationnelles à privilégier :

- ✓ La prise de conscience : Continuer à lui parler d'articles, d'informations ou d'endroits novateurs en lien avec l'AP et lui demander toujours ce qu'il en pense. Vous pouvez envoyer des textes par courriel ou lui imprimer des articles vulgarisés. (ex : des articles inspirants de personnalités connues qui parlent de leur pratique d'activité physique (à condition que ce soit un niveau qui ne soit pas excessif, qui découragerait le patient))
- ✓ La réaction émotionnelle : Être très attentif à tout affect négatif et ajuster le niveau d'AP.
- ✓ Auto-réévaluation : Favoriser les questions sur comment se sont passées les séances précédentes, comment s'est-il senti pendant/après, etc. Commencer à noter les petites réussites du patient (ex : il réussit davantage à lancer son ballon dans le panier, il est capable de marcher 5 minutes de plus qu'au début ou il est moins essoufflé pour la même distance/vitesse).
- ✓ Gestion des renforcements : lui demander s'il se récompense après une séance ou comment il aimerait être récompensé suite à une séance. Qu'est-ce qu'il a envie de faire ou de prendre après l'AP? (Favoriser des renforcements sains pour la personne par exemple une collation santé qu'il aime, acheter un nouveau *t-shirt* d'entraînement)

Déroulement :

- Accueil, choix de l'activité par le patient, vérification du matériel et déterminer l'intensité de l'entraînement en fonction de l'état de la personne.
- Entraînement (45 min)

Pendant l'entraînement, intégrer les points suivants :

- Retour sur la dernière séance d'AP (atteinte de l'objectif? Émotions ressenties? Difficulté?)
- Demander s'il a fait sa 3^e séance seul, si oui, en parlé, si non, demander pourquoi et trouver une solution pour que ça soit faisable la prochaine fois.
- Prendre soin de répondre aux questions du patient pendant la séance.
- Capsule d'information
- À la fin, faire un bref résumé de la séance, demander du feed-back (Plaisir? Émotions ressenties? Difficultés? Ajustements requis pour la prochaine séance?), et planifier les entraînements de la semaine à venir incluant la séance seul (5 min)

Capsule d'information 3 : L'importance de la régularité dans l'entraînement

On définit la régularité comme quelque chose qui se produit et fonctionne sans variations ni interruptions imprévues. C'est le caractère de ce qui se reproduit et revient à des moments déterminés dans le temps.

Cette régularité dans une routine d'entraînement permettra d'instaurer une habitude. L'habitude deviendra donc une aptitude à **accomplir avec facilité et sans effort particulier l'action de bouger** (AP). Du moment où l'AP n'est plus une corvée, il sera plus facile de l'apprécier et de l'exécuter et éventuellement d'en bénéficier.

Le changement d'habitude est difficile et long, et c'est ce que ce programme aide à accomplir graduellement. Pensez à féliciter votre patient de participer à ce programme et de faire l'effort d'effectuer un changement. Trouver un bon dosage (celui dans lequel il est confortable).

Exemple de discours à avoir avec le participant :

- On doit voir l'entraînement comme un rendez-vous important avec nous-même et notre santé. Le rendez-vous doit donc être bien fixé à l'avance, car il sera plus facile d'y aller.
- Faire un peu d'entraînement, c'est déjà beaucoup mieux que de ne rien faire, et un peu c'est déjà beaucoup quand on ne partait avec rien. (Ne pas croire qu'ils sont en échec, car ils font de l'AP seulement 1-2 fois par semaine. Voir les petits avancements, comme les grands. Valoriser les petits pas constants et la persévérance.
- Vous pouvez leur raconter des histoires positives de personnes qui avaient des difficultés similaires aux siennes pour faire de l'AP et qui ont finalement eu du succès.

7^e et 8^e séance (entraînement)

Focus à cibler par le thérapeute durant cette séance :

- Le premier mois d'entraînement se termine bientôt, alors assurez-vous que les capsules 1, 2 et 3 soient le plus possible acquises, consolidées et qu'il est capable de les appliquer.
- Ajuster l'intervention, en fonction des réussites/difficultés des 6 premières séances, (ex : si le patient ne s'améliore pas comme prévu, ou ne comprend pas encore les concepts de base alors retour sur la capsule 2).
- Continuer à s'assurer que le plaisir à venir faire sa séance d'activité physique est présent.

Stratégies motivationnelles à privilégier :

- ✓ La réaction émotionnelle : Être très attentif à tout affect négatif et ajuster le niveau d'AP.
- ✓ Auto-réévaluation : Favoriser les questions sur comment se sont passées les séances précédentes, comment s'est-il senti pendant/après, etc. Continuer à noter les petites réussites du patient (ex : il lève une charge plus lourde qu'avant à un exercice spécifique). La rétroaction peut être sur un élément très précis tout comme une amélioration plus large.
- ✓ Libération sociale : Poser la question s'il trouve que c'est facile de faire du sport dans notre société actuelle. Trouve-t-il que l'AP est accessible à tous, facile à effectuer, etc. Discuter autour de la réponse.
- ✓ Contre-conditionnement : Lui faire réaliser le nombre d'heures sédentaires qu'il passe dans une journée. Lui demander de trouver les moments de la journée pendant lesquels il est très sédentaire et le faire réfléchir sur les moments qu'il pourrait modifier.

Déroulement :

- Accueil, choix de l'activité par le patient, vérification du matériel et déterminer l'intensité de l'entraînement en fonction de l'état de la personne.
- Entraînement (45 min)

Pendant l'entraînement, intégrer les points suivants :

- Retour sur la dernière séance d'AP (atteinte de l'objectif? Émotions ressenties? Difficulté?)
- Demander s'il a fait sa 3^e séance seul, si oui, en parler, si non, demander pourquoi et trouver une solution pour que ça soit faisable la prochaine fois.
- Prendre soin de répondre aux questions du patient pendant la séance.
- Capsule d'information
- À la fin, faire un bref résumé de la séance, demander du feed-back (Plaisir? Émotions ressenties? Difficultés? Ajustements requis pour la prochaine séance?), et planifier les entraînements de la semaine à venir incluant la séance seul (5 min).

Capsule d'information 4 : Éviter l'échec à l'entraînement

Dans cette capsule, vous investiguerez sur pourquoi le participant ne pratiquait pas d'activité physique avant sa participation à l'intervention, dans le but d'éviter un échec/abandon similaire.

Commencez par questionner sur les expériences sportives du passé. Quel sport a-t-il pratiqué, à quel âge, pendant combien de temps, pourquoi a-t-il arrêté? Etc.

En fonction de ce qu'il vous a dit, il faudra éviter un autre échec ou un échec similaire pendant le projet. Donnez des trucs pour que les affects liés à l'AP soient positifs cette fois-ci. Ajuster votre intervention pour éviter les mêmes obstacles.

Parlez de l'importance d'avoir un ou plusieurs objectifs en tout temps pour conserver la motivation. (*ce sera un lien avec prochaine capsule

9^e, 10^e et 11^e séance (entraînement)

Focus à cibler par le thérapeute durant cette séance :

- Établissement d'objectif(s) SMART.
- Plaisir

Stratégies motivationnelles à privilégier :

- ✓ La prise de conscience : Continuer à lui parler de d'articles, d'information ou d'endroits novateurs dans le niveau d'AP et lui demander ce qu'il en pense.
- ✓ Auto-réévaluation : Demander s'il voit des bienfaits depuis le début de l'intervention? Vous pouvez poser des questions plus précises sur des éléments que vous savez plus difficile pour lui, ex : est-ce que venir s'entraîner régulièrement lui permet d'avoir un horaire plus stable? Est-ce qu'il dort mieux depuis qu'il bouge plus?
- ✓ La relation d'aide : Demandez s'il y a des gens dans son entourage qui font de l'AP ou des personnes qui l'encouragent depuis le début du projet. Discuter en fonction de la réponse. Lui rappeler que vous êtes là pour l'aider, qu'il n'hésite pas à poser des questions sur ce qu'il ne comprend pas ou ce qu'il souhaite savoir.
- ✓ Gestion des renforcements : lui demander s'il se récompense après une séance ou comment il aimerait être récompensé suite à une séance. Qu'est-ce qu'il a envie de faire ou de prendre après le sport?

Déroulement

- Accueil, choix de l'activité par le patient, vérification du matériel et déterminer l'intensité de l'entraînement en fonction de l'état de la personne.
- Entraînement (45 min)

Pendant l'entraînement, intégrer les points suivants :

- Retour sur la dernière séance d'AP (atteinte de l'objectif? Émotions ressenties? Difficulté?)
- Demander s'il a fait sa 3^e séance seul, si oui, en parler, si non, demander pourquoi et trouver une solution pour que ça soit faisable la prochaine fois.
- Prendre soin de répondre aux questions du patient pendant la séance.
- Capsule d'information
- À la fin, faire un bref résumé de la séance, demander du feed-back (Plaisir? Émotions ressenties? Difficultés? Ajustements requis pour la prochaine séance?), et planifier les entraînements de la semaine à venir incluant la séance seul (5 min).

Pour la séance 10 : Faire un rappel des principes de l'objectif SMART puis demander au patient de se fixer au minimum 1 objectif suivant le principe SMART et de l'avoir en tête pour la prochaine séance. Mentionner que l'objectif SMART peut s'appliquer à plusieurs domaines de la vie.

Pour la séance 11 : Revenir sur l'objectif créer par le patient et apporter les correctifs nécessaires.

Capsule d'information 5 : Comment et pourquoi se fixer des objectifs régulièrement

Il est important de se fixer des objectifs afin de pouvoir s'autoévaluer et être en mesure d'ajuster.

Pour la séance 9 : Expliquer le concept d'un objectif SMART.

L'objectif doit être SMART :

S pour spécifique : Doit être compréhensible pour toute personne ayant peu de connaissance du domaine de l'activité physique. Pour vérifier que l'objectif est spécifique et non pas général, s'assurer qu'il contient un verbe, un nom et un nombre ou une donnée. Il doit être clair et précis.

M pour mesurable : Doit avoir un critère mesurable qui nous permettra de suivre les progrès et se situer par rapport à l'atteinte de notre objectif. C'est donc aussi le critère qui nous permettra de déterminer si nous avons réussi l'objectif ou s'il n'a pas été atteint. Il est donc primordial d'avoir une composante mesurable dans l'objectif, sinon il est impossible d'évaluer les avancements. Le critère mesurable est aussi un point de repère pour vous et votre client afin de permettre d'ajuster nos efforts et de ne pas nous démotiver.

A pour atteignable : Trouver un objectif stimulant soit suffisamment difficile à atteindre, sans être impossible ou trop facile. Ensuite, déterminer si le client dispose des connaissances, du support, de l'expérience, des ressources, des capacités, etc., nécessaires afin d'atteindre son objectif. C'est un critère subjectif mais très important afin de se pencher sur la question.

R pour réaliste : Il faut avoir un objectif réaliste en fonction de vos ressources actuelles et de ce qui est possible de réaliser pour ce patient et son contexte. C'est bien d'être ambitieux, mais c'est bien important que ce soit réaliste afin de pouvoir atteindre l'objectif visé.

T pour temporel : Doit être défini dans le temps. En l'absence de date ciblée, l'objectif a de fortes chances de ne jamais se réaliser. Il est important de donner suffisamment de temps pour réaliser le plan, mais de ne pas mettre la date trop loin ou trop floue car il y a risque de procrastination. Trouvez le juste milieu pour se mettre *au défi* sans nuire aux performances. Le temporel est le moment où l'on pourra parler d'un objectif atteint ou pas.

Exemple :

<u>CRITÈRES</u>	<u>BON</u>	<u>A ÉVITER</u>
<u>SPÉCIFIQUE</u>	Mon but est d'être capable de faire du vélo 3 km sans arrêter.	Je veux faire du vélo
<u>MESURABLE</u>	Je vais augmenter mon déplacement à vélo de 0,5km à chaque semaine lors de « tels » trajets. Je vais pouvoir calculer les distances grâce à Google Maps.	Je vais essayer de faire plus de vélo au courant de la semaine.
<u>ATTEIGNABLE</u>	Faire le tour de l'île de Montréal en vélo (60km) (atteignable puisqu'il prend déjà plaisir à aller au travail à vélo plusieurs fois par semaine aller-retour soit 20 km au total)	Monter le Mont-Tremblant à vélo (inatteignable puisqu'il n'a jamais fait de vélo de montagne, et peine à faire 45 minutes de vélo stationnaire à basse intensité). De plus, il n'a pas de véhicule pour se rendre à Mont-Tremblant avec son vélo et ne connaît personne qui pourrait l'y conduire
<u>RÉALISTE</u>	Il a déjà un vélo à la maison et pratique déjà le sport.	N'a pas de vélo, ni les moyens d'en louer ou en emprunter un.
<u>TEMPOREL</u>	Veut réussir sont 60 km de vélo dans 2 mois.	-Veut réaliser son objectif en 2 ans (délai trop long) Dans le cas d'un objectif très difficile, il est bien de le mettre loin dans le temps, par contre, il faudra entre temps fixer d'autres objectifs plus proches en lien avec celui final afin de conserver la motivation. -Veut réussir 60 km dans 1 semaine (délai trop court)

12^e séance (entraînement)

Focus à cibler par le thérapeute durant cette séance :

- L'autonomie dans sa pratique d'AP (devrait être de plus en plus à l'aise à diriger la séance par lui-même)
- Plaisir

Stratégies motivationnelles à privilégier :

- ✓ La relation d'aide : Encourager à aller chercher du support auprès de ses proches ou en communauté en ce qui concerne l'AP. Trouver quelqu'un qui voudrait faire les séances d'AP avec lui, ou trouver près de chez lui des professionnels de l'AP ou des cours de groupe accessibles pour lui. Vous pouvez l'aider dans ses démarches de recherche.
- ✓ Gestion des renforcements : Encouragez-le à se récompenser suite à sa séance d'AP, reprenez ce qu'il vous avait dit à la séance 9,10 et/ou 11.
- ✓ Auto-libération : À ce stade, essayer de lui faire développer un objectif SMART en lien avec l'AP en lien avec la capsule des séances précédentes.
- ✓ Contre-conditionnement : Revenir sur le nombre d'heures sédentaires qu'il passe dans une journée. Trouver une solution ensemble pour diminuer les heures sédentaires à un moment précis (celui qui est le plus facilement modifiable pour le patient ou celui qui est le plus problématique). *ne pas modifier plusieurs comportements en même temps.
- ✓ Contrôle des stimuli : Valider que le mode de rappel est toujours apprécié et approprié? Si nécessaire, modifier la technique ou en trouver un 2^e pour qu'il y ait double rappel (ex : post-it sur frigo, alarme sur téléphone, etc.) Vous pouvez utiliser cette même méthode pour rappeler la troisième séance faite seul.

Déroulement

- Accueil, choix de l'activité par le patient, vérification du matériel et déterminer l'intensité de l'entraînement en fonction de l'état de la personne.
- Entraînement (45 min)

Pendant l'entraînement, intégrer les points suivants :

- Retour sur la dernière séance d'AP (atteinte de l'objectif? Émotions ressenties? Difficulté?)
- Demander s'il a fait sa 3^e séance seul, si oui, en parler, si non, demander pourquoi et trouver une solution pour que ça soit faisable la prochaine fois. Planifiez un objectif SMART pour la 3^e séance.
- Prendre soin de répondre aux questions du patient pendant la séance.
- Capsule d'information
- À la fin, faire un bref résumé de la séance, demander du feed-back (Plaisir? Émotions ressenties? Difficultés? Ajustements requis pour la prochaine séance?), et planifier les entraînements de la semaine à venir incluant la séance seul (5 min)

Capsule d'information 6:

Comment bâtir sa séance d'activité physique

Une séance bien bâtie est une séance qui comporte: un échauffement, une activité principale (le corps) et un retour au calme.

Importance de l'échauffement (warm-up)

La durée d'un échauffement se situe entre 5 minutes et 15 minutes dépendamment de l'activité choisies et de l'intensité prévue (plus l'intensité prévue est élevée, plus l'échauffement devra être long et bien fait).

L'objectif d'un échauffement est de préparer le corps à l'effort, en élevant la température du corps et en préparant l'esprit à l'exercice qui s'en vient. L'échauffement est le moment transitoire entre l'état de repos et l'effort. Au repos, les muscles sont raides, le cœur bat plus lentement, la respiration est plus lente et les articulations peu mobiles. Avec un échauffement, il y a moins de risques de blessures et de meilleures performances.

Augmenter l'intensité graduellement.

Le corps de la séance

Le focus de la séance est mis sur l'activité principale. Il est important que la majorité de la séance soit consacrée à la pratique de l'activité choisie (55 à 75% de la durée totale de la séance).

Le retour au calme

Prendre 2 à 5 minutes pour effectuer un retour au calme. Si l'intensité de la session n'était pas très élevée, le retour au calme n'est pas nécessaire. Pour faire un retour au calme, vous pouvez par exemple, vous asseoir et vous concentrer sur votre respiration, vous pouvez faire des étirements ou faire une marche à basse intensité.

13^e séance (entraînement)

Focus à cibler par le thérapeute durant cette séance :

- L'action concrète et l'autonomie à la pratique d'AP (encourager davantage l'initiative).
- Diminuer le temps de sédentarité (dans la semaine).

Stratégies motivationnelles à privilégier :

- ✓ La réaction émotionnelle : Continuer à être très attentif à tout affect négatif et ajuster le niveau d'AP. Donner/trouver des trucs pour éviter un affect négatif si récurrent. Demander qu'est-ce qu'il a appris ou comment il se sent depuis qu'il a commencé l'AP.
- ✓ Réévaluation environnementale : Qu'aimerait-il modifier autre que son niveau d'AP? (ex : consommation de cigarette). Trouver des solutions pour le modifier tranquillement. Parler d'objectif SMART.
- ✓ Libération sociale : Si possible, apporter un nouvel article ou information sur l'AP à discuter. Vous pouvez aussi regarder ce qui est mis en place dans son environnement (ex : quartier, école) au niveau de l'AP. Comment lui se perçoit-il dans cet environnement? Qu'est-ce qu'il pense de ces initiatives?
- ✓ Contre-conditionnement : Lui reparler des nombres d'heures sédentaires qu'il passe dans une journée. Lui demander de trouver les moments de la journée pendant lesquels il est très sédentaire. Commencer à trouver des solutions (établir des stratégies) pour les moments les plus problématiques de sa journée. (voir capsule 7 pour des exemples)

Déroulement

- Accueil, choix de l'activité par le patient, vérification du matériel et déterminer l'intensité de l'entraînement en fonction de l'état de la personne.
- Entraînement (45 min)

Pendant l'entraînement, intégrer les points suivants :

- Retour sur la dernière séance d'AP (atteinte de l'objectif? Émotions ressenties? Difficulté?)
- Demander s'il a fait sa 3^e séance seul, si oui, en parler, si non, demander pourquoi et trouver une solution pour que ça soit faisable la prochaine fois. Vous pouvez proposer un objectif SMART
- Prendre soin de répondre aux questions du patient pendant la séance.
- Capsule d'information
- À la fin, faire un bref résumé de la séance, demander du feed-back (Plaisir? Émotions ressenties? Difficultés? Ajustements requis pour la prochaine séance?), et planifier les entraînements de la semaine à venir incluant la séance seul (5 min)

-Capsule d'information 7: Diverses façons d'être plus actif dans sa journée

Voici 2 idées faciles à intégrer dans le quotidien ainsi que plusieurs autres petites idées afin de diminuer le temps de sédentarité dans une journée. Choisissez le moyen le plus efficace et le plus plaisant.

Le transport actif, c'est le principe de se déplacer en utilisant sa propre énergie! Que ce soit à la marche, à la course, en vélo, en *skateboard* ou en patin à roue aligné, le transport actif est considéré comme une activité physique qui peut être réalisée facilement et régulièrement.

- Trouver avec lui les moments plausibles où il pourrait se déplacer par lui-même et par quel moyen;
- Lui parler des bienfaits du transport actifs (voir capsule d'information 1);
- Etc.

Les micropauses

Une micropause est une petite pause (entre 30 secs à 5 min) insérée dans votre routine quotidienne pour vous dégoûter. L'objectif est de bouger/étirer la partie de votre corps dont vous sentez le besoin de dégoûter. Elle permet également de casser la sédentarité.

*voir annexe 4, pour offrir un dépliant d'information au participant.

D'autres petites idées en rafales

- Faire des étirements en écoutant la télévision;
- Rester debout dans le métro/autobus au lieu d'être assis;
- Prendre les marches au lieu de l'ascenseur (possibilité de faire 3 étages sur 11 et d'augmenter graduellement avec le temps);
- Faire des tâches ménagères ou du jardinage;
- Faire 1-2 exercices avant de rentrer dans la douche (exemple : 30 sec de planche et/ou 15 squats).

14^e séance (entraînement)

Focus à cibler par le thérapeute durant cette séance :

- L'action concrète et l'autonomie à la pratique d'AP ((encourager davantage l'initiative).
- Les saines habitudes de vie.

Stratégies motivationnelles à privilégier :

- ✓ Auto-réévaluation : Demander s'il voit des bienfaits depuis le début de l'intervention? À ce stade-ci, il devrait être de plus en plus capable de nommer lui-même des améliorations ou des points positifs de sa pratique d'AP sans des questions plus dirigées de votre part.
- ✓ La réaction émotionnelle : Continuer à être très attentif à tout affect négatif et ajuster le niveau d'AP. Donner/trouver des trucs pour éviter un affect négatif si celui-ci est récurrent.
- ✓ Réévaluation environnementale et auto-libération : Continuez à élaborer ce thème en fonction de la séance précédente. Ne pas modifier tous les comportements en même temps, cibler 1-2 comportements précis à modifier en plus de l'AP. Créer un objectif SMART. Lui faire réaliser son potentiel de réussite vis-à-vis son changement. Le féliciter pour ce qu'il a déjà accompli et/ou ses efforts. Le rediriger vers des ressources de son quartier.

Déroulement

- Accueil, choix de l'activité par le patient, vérification du matériel et déterminer l'intensité de l'entraînement en fonction de l'état de la personne.
- Entraînement (45 min)

Pendant l'entraînement, intégrer les points suivants :

- Retour sur la dernière séance d'AP (atteinte de l'objectif? Émotions ressenties? Difficulté?)
- Demander s'il a fait sa 3^e séance seule, si oui, en parler, si non, demander pourquoi et trouver une solution pour que ça soit faisable la prochaine fois.
- Prendre soin de répondre aux questions du patient pendant la séance.
- Capsule d'information
- À la fin, faire un bref résumé de la séance, demander du feed-back (Plaisir? Émotions ressenties? Difficultés? Ajustements requis pour la prochaine séance?), et planifier les entraînements de la semaine à venir incluant la séance seul (5 min)

Capsule d'information 8: Le sommeil

Le but de cette capsule est d'apporter un changement au niveau de la qualité de sommeil du participant. Commencer par voir où est le problème (s'il y en a un) et essayer de donner des trucs pour que le sommeil soit optimisé. Lui rappeler que vous aborder le sujet du sommeil, car c'est une composante importante d'une bonne hygiène de vie.

Voici ce sur quoi vous pourriez parler avec le participant :

- La recommandation de la durée du sommeil selon l'âge (pour l'âge adulte entre 7 et 9h);
- Adopter un horaire régulier (heure du coucher et du réveil);
- Donner des trucs pour réussir à se coucher plus tôt ou se lever plus tôt (ex : arrêter les écrans 1h avant l'heure du coucher ou mettre son réveil-matin loin de l'endroit où on dort pour ne pas appuyer sur *snooze*);
- L'impact positif sur l'activité physique (ex : meilleures performances);
- L'impact positif sur l'alimentation (ex : moins de *craving*, meilleur contrôle du sentiment de faim et de satiété);
- L'impact positif sur l'état psychologique (ex : meilleure humeur);
- Diminution des symptômes liés à la maladie;
- Etc.

*N'hésitez pas à faire de plus amples recherches si le patient a des difficultés particulières ou si vous n'avez pas les connaissances. Référer en cas de problèmes plus importants à un spécialiste ou son psychiatre/ médecin traitant.

15^e séance (entraînement)

Focus à cibler par le thérapeute durant cette séance :

- L'action concrète et l'autonomie à la pratique d'AP (on encourage l'initiative)
- Les saines habitudes de vie

Stratégies motivationnelles à privilégier :

- ✓ Réévaluation environnementale et auto-libération : Continuez à élaborer ce thème en fonction des séances précédentes. Continuer à essayer de modifier le comportement choisi aux dernières séances. Est-il en bonne voie de réaliser son objectif SMART. Lui faire réaliser son potentiel de réussite vis-à-vis son objectif de changement. Le féliciter pour ce qu'il a déjà accompli. Ajuster s'il n'est pas sur la bonne voie. Continuer de lui donner des trucs et astuces pour qu'il réussisse.
- ✓ La relation d'aide : Lui rappeler que vous êtes là pour l'aider. Parler qu'il reste environ 5 semaines au programme, y a-t-il quelqu'un pour l'aider/supporter/le motiver à l'extérieur? Commencer à planifier qui sera sa relation d'aide lorsque vous ne serez plus là (ex : un entraîneur dans le gym près de chez lui, sa mère qui l'encourage toujours, son ami sportif, etc.)
- ✓ Gestion des renforcements : Encouragez-le à se récompenser suite à sa séance d'AP. Reprenez les informations des séances précédentes. Commencer à l'encourager davantage à se récompenser avec une nouvelle paire de shorts, ou de souliers (quelque chose en lien avec l'activité physique) ou à un moment agréable pour lui qui n'est pas trop sédentaire, etc. et moins vers des mauvaises habitudes/récompenses (ex. *fast food* ou boissons gazeuses)

Déroulement

- Accueil, choix de l'activité par le patient, vérification du matériel et déterminer l'intensité de l'entraînement en fonction de l'état de la personne.
- Entraînement (45 min)

Pendant l'entraînement, intégrer les points suivants :

- Retour sur la dernière séance d'AP (atteinte de l'objectif? Émotions ressenties? Difficulté?)
- Demander s'il a fait sa 3^e séance seule, si oui, en parler, si non, demander pourquoi et trouver une solution pour que ça soit faisable la prochaine fois.
- Prendre soin de répondre aux questions du patient pendant la séance.
- Capsule d'information
- À la fin, faire un bref résumé de la séance, demander du feed-back (Plaisir? Émotions ressenties? Difficultés? Ajustements requis pour la prochaine séance?), et planifier les entraînements de la semaine à venir incluant la séance seul (5 min).

Capsule d'information 9 : L'importance d'une bonne alimentation.

Le but de cette capsule est d'apporter un changement au niveau de la qualité de l'alimentation du participant. Chercher où sont les faiblesses (s'il y en a) puis orienter la discussion vers ses difficultés. Lui rappeler que vous abordez le sujet de l'alimentation, car c'est une composante importante d'une bonne hygiène de vie.

- Parler des conséquences d'une bonne alimentation (ex : plus d'énergie, meilleur contrôle du poids, meilleure humeur, prévention du diabète et autres maladies etc.)
- Questionner la prise de boissons gazeuses, jus, sucreries, *junk food*, etc
- Donner des trucs/recettes/etc. en fonction de ses difficultés alimentaires.
- Rappeler qu'il est important de ne pas changer toutes ses habitudes alimentaires en même temps; On cherche un changement durable alors aucun changement drastique impossible à maintenir dans le temps (ex : une diète liquide, privation excessive)

*N'hésitez pas à référer à un professionnel de l'alimentation si vous n'êtes pas en mesure de bien adresser le problème du participant ou si le problème est trop important.

16^e séance (entraînement)

Focus à cibler par le thérapeute durant cette séance :

- L'action concrète et l'autonomie à la pratique d'AP (le participant doit faire preuve de plus en plus d'initiative).
- Les saines habitudes de vie.

Stratégies motivationnelles à privilégier :

- ✓ Auto-libération : Valider les objectifs SMART. Sont-ils déjà atteints? Est-ce qu'il est sur la bonne voie? En créer de nouveaux au besoin pour les prochains mois.
- ✓ Contre-conditionnement : Demander s'il réussit à appliquer/mettre en place les trucs dont vous avez parlé afin de diminuer son temps de sédentarité (séance 13). Rediscutez-en au besoin.
- ✓ Libération sociale : Si possible, apporter un nouvel article ou information sur l'AP à discuter. Vous pouvez aussi regarder ce qui est mis en place dans son environnement (ex : quartier, école) dans le niveau d'AP.

Déroulement

- Accueil, choix de l'activité par le patient, vérification du matériel et déterminer l'intensité de l'entraînement en fonction de l'état de la personne.
- Entraînement (45 min)

Pendant l'entraînement, intégrer les points suivants :

- Retour sur la dernière séance d'AP (atteinte de l'objectif? Émotions ressenties? Difficulté?)
- Demander s'il a fait sa 3^e séance seul, si oui, en parler, si non, demander pourquoi et trouver une solution pour que ça soit faisable la prochaine fois.
- Prendre soin de répondre aux questions du patient pendant la séance.
- Capsule d'information
- À la fin, faire un bref résumé de la séance, demander du feed-back (Plaisir? Émotions ressenties? Difficultés? Ajustements requis pour la prochaine séance?), et planifier les entraînements de la semaine à venir incluant la séance seul (5 min)

Capsule d'information 9 : Avoir une bonne hygiène de vie/comment balancer toutes ses occupations et comment insérer de l'AP dans sa routine actuelle.

- Une bonne hygiène de vie passe par un bon sommeil, une bonne alimentation, une pratique d'activité physique régulière, une bonne hygiène corporelle, une limitation du stress, limiter la consommation d'alcool et de drogues, un horaire réalisable (pas trop chargé, pas trop peu chargé), etc.
- Approfondir les éléments les plus difficiles pour le client et ceux qui sont des forces pour lui. Parler des conséquences, proposer des stratégies pour l'aider à améliorer ce qui fonctionne moins bien.
- En fonction de son horaire, voir avec lui les moments réalistes pendant lesquels il peut faire de l'AP et améliorer d'autres aspects de son hygiène de vie.

*N'hésiter pas vous référer à un autre professionnel de la santé pour vous aider si vous n'avez pas les compétences nécessaires pour intervenir à ce niveau.

17^e et 18^e séance (entraînement)

Focus à cibler par le thérapeute durant cette séance :

- Commencer à penser à l'AP qui sera non supervisée (autonomie).
- S'assurer que l'habitude de faire de l'AP est bien ancrée (renforcer au besoin).

Stratégies motivationnelles à privilégier :

- ✓ La relation d'aide : A-t-il trouvé qui pourra l'aider? L'aider à planifier la fin du programme. (ex : accompagnez le à s'inscrire à un cours en groupe qu'il aime).
- ✓ Contre-conditionnement : Continuer à travailler ses changements d'habitudes de vie.

Déroulement

- Accueil, choix de l'activité par le patient, vérification du matériel et déterminer l'intensité de l'entraînement en fonction de l'état de la personne.
- Entraînement (45 min)

Pendant l'entraînement, intégrer les points suivants :

- Retour sur la dernière séance d'AP (atteinte de l'objectif? Émotions ressenties? Difficulté?)
- Demander s'il a fait sa 3^e séance seul, si oui, en parler, si non, demander pourquoi et trouver une solution pour que ça soit faisable la prochaine fois.
- Prendre soin de répondre aux questions du patient pendant la séance.
- Commencer à parler des prochains mois où le patient commencera à s'entraîner sans supervision directe. Demander comment il compte s'y prendre pour continuer à pratiquer une activité physique. Commencer à le faire réfléchir aux facteurs qui contribuent à sa motivation à l'AP et aux obstacles qu'il a rencontré lors du programme ou dans le passé et comment il les a surmontés.
- Continuer à parler de la capsule d'information no 9, (ex : stratégies pour favoriser une bonne hygiène de vie dans différents domaines).
- Lui demander s'il a pensé à son horaire d'activité physique pour les prochains mois et l'aider à trouver des pistes de solutions en cas de difficulté.
- À la fin, faire un bref résumé de la séance, demander du feed-back (Plaisir? Émotions ressenties? Difficultés? Ajustements requis pour la prochaine séance?), et planifier les entraînements de la semaine à venir incluant la séance seul (5 min).

19^e séance (entraînement)

Focus à cibler par le thérapeute durant cette séance :

- Commencer à penser à l'AP qui sera non supervisée (planification).
- S'assurer que l'habitude est bien ancrée (renforcer au besoin).

Stratégies motivationnelles à privilégier :

- ✓ Auto-libération : Se sent-il prêt faire de l'AP seul? Voit-il encore des obstacles à son autonomie? Fixer les derniers détails avec lui (plan, objectifs, etc.) Aider à le mettre sur la voie de croire en ses capacités futures.
- ✓ La relation d'aide : A-t-il trouvé qui pourra l'aider? L'aider à planifier la fin du programme. (ex : accompagnez le dans la démarche pour s'inscrire à un cours en groupe qu'il aime).
- ✓ Contre-conditionnement : Continuer à renforcer ses changements de comportements. Concentrez votre temps et le sien sur les changements qui sont le plus réalisables.

Déroulement

- Accueil, choix de l'activité par le patient, vérification du matériel et déterminer l'intensité de l'entraînement en fonction de l'état de la personne.
- Entraînement (45 min)

Pendant l'entraînement, intégrer les points suivants :

- Retour sur la dernière séance d'AP (atteinte de l'objectif? Émotions ressenties? Difficulté?)
- Demander s'il a fait sa 3^e séance seul, si oui, en parler, si non, demander pourquoi et trouver une solution pour que ça soit faisable la prochaine fois.
- Prendre soin de répondre aux questions du patient pendant la séance.
- Parler de son plan d'exercice futur, de comment il se projette.

-Remettre à nouveau le dépliant *Activité physique* (annexe 5) afin qu'il puisse conserver sur lui l'information nécessaire à propos de l'activité physique; Lui demander de remplir la dernière page et de planifier son horaire d'entraînement; Mentionner qu'il devra vous le montrer au prochain rendez-vous, soit à la 20^e séance.

20^e séance (entraînement)

Focus à cibler par le thérapeute durant cette séance :

- Continuer à maximiser le plaisir.
- Planification de la fin du suivi.

Stratégies motivationnelles à privilégier :

- ✓ Auto-libération : connaît-il des endroits où il peut aller faire de l'AP près de chez lui ou de son travail/école? Encouragez-le à chercher/regarder ce que la société offre et qui pourrait l'intéresser.
- ✓ La relation d'aide : A-t-il trouvé qui pourra l'aider? L'aider à planifier la fin du programme. (ex : inscrivez-le à un cours en groupe qu'il aime)
- ✓ Contre-conditionnement : Continuer à renforcer ses changements de comportements. Concentrez votre temps et le sien sur les changements qui sont le plus réalisables.

Déroulement

- Accueil, choix de l'activité par le patient, vérification du matériel et déterminer l'intensité de l'entraînement en fonction de l'état de la personne.
- Entraînement (45 min)

Pendant l'entraînement, intégrer les points suivants :

- Retour sur la dernière séance d'AP (atteinte de l'objectif? Émotions ressenties? Difficulté?)
- Demander s'il a fait sa 3^e séance seul, si oui, en parler, si non, demander pourquoi et trouver une solution pour que ça soit faisable la prochaine fois.
- Prendre soin de répondre aux questions du patient pendant la séance.
- Peaufiner l'horaire avec lui. S'assurer que son horaire est réaliste ainsi que le plan qu'il a pour le prochain mois;
- Bâtir un plan d'entraînement au besoin (horaire, exercices, etc.)
- Lui demander s'il a des questions, des inquiétudes ou des craintes en rapport avec sa pratique d'AP autonome. Répondre à ses questions et le rassurer. Il doit se sentir prêt, confiant et à l'aise de pratiquer l'activité physique pour les prochains mois qui arrivent bientôt;
- À la fin, faire un bref résumé de la séance, demander du feed-back (Plaisir? Émotions ressenties? Difficultés? Ajustements requis pour la prochaine séance?), et planifier les entraînements de la semaine à venir incluant la séance seul (5 min).

21 et 22^e séance (entraînement)

Focus à cibler par le thérapeute durant cette séance :

- Plaisir
- Planification de la fin du suivi

Stratégies motivationnelles à privilégier :

- ✓ Auto-libération : A-t-il trouvé des endroits? Continuer à l'encourager à chercher/regarder ce que la société offre et qui pourrait l'intéresser. Aider le au besoin, proposer lui des AP, des endroits que vous connaissez, faites des recherches avec lui, etc. Donnez-lui des trucs sur comment on peut chercher efficacement.
- ✓ La relation d'aide : Qui l'aidera? Rappeler que les professionnels de santé peuvent être aidants et qu'il peut parler d'AP avec eux à chaque rencontre.
- ✓ Gestion des renforcements : Encouragez-le à se récompenser pour avoir complété le programme avec succès. S'est-il récompensé? Va-t-il le faire? Est-ce que ça l'aiderait à continuer l'AP et à rester motivé?

Déroulement

- Accueil, choix de l'activité par le patient, vérification du matériel et déterminer l'intensité de l'entraînement en fonction de l'état de la personne.
- Entraînement (45 min) : commencer à appliquer le plan proposé par vous et le patient en vue de son entraînement autonome. Au besoin, donnez lui donner une feuille avec un plan d'entraînement précis et personnalisé. Dans les prochaines séances il devra être capable de faire son entraînement seul. Laissez-lui de plus en plus d'autonomie.

Pendant l'entraînement, intégrer les points suivants :

- Retour sur la dernière séance d'AP (atteinte de l'objectif? Émotions ressenties? Difficulté?)
- Demander s'il a fait sa 3^e séance seul, si oui, en parler, si non, demander pourquoi et trouver une solution pour que ça soit faisable la prochaine fois.
- Prendre soin de répondre aux questions du patient pendant la séance.
- Continuer à penser à la planification de l'horaire pour des prochains mois.
- Continuer à travailler sur les changements d'habitudes de vie choisis (s'il y a lieu).
- Lui demander s'il a des questions, des inquiétudes ou des craintes en rapport avec la suite de son AP autonome. Répondre à ses questions et le rassurer. Il doit se sentir prêt, confiant et à l'aise de pratiquer l'activité physique pour les prochains mois qui arrivent bientôt;
- À la fin, faire un bref résumé de la séance, demander du feed-back (Plaisir? Émotions ressenties? Difficultés? Ajustements requis pour la prochaine séance?), et planifier les entraînements de la semaine à venir incluant la séance seul (5 min).

23^e et 24^e séance (entraînement)

Focus à cibler par le thérapeute durant cette séance :

- S'assurer que tout est planifié et que le client n'a pas de questions/inquiétudes.

Stratégies motivationnelles à privilégier :

- ✓ À ce stade-ci, utiliser la ou les stratégies motivationnelles qui vous aidera le plus pour planifier l'AP autonome (référez-vous aux autres semaines ou à l'annexe 1). Aborder ce qui fonctionne le plus pour le participant depuis le début du programme.

Déroulement

- Accueil, choix de l'activité par le patient, vérification du matériel et déterminer l'intensité de l'entraînement en fonction de l'état de la personne.
- Entraînement (45 min) : Continuez à faire le plan d'entraînement prévu. Lui donner de plus en plus d'autonomie (*il devrait être capable de le faire seul).
- Lui rappeler les progrès réalisés et l'encourager à continuer dans cette voie.

Pendant l'entraînement, intégrer les points suivants :

- Retour sur la dernière séance d'AP (atteinte de l'objectif? Émotions ressenties? Difficultés?)
- Demander s'il a fait sa 3^e séance seul, si oui, en parler, si non, demander pourquoi et trouver une solution pour que ça soit faisable la prochaine fois.
- Prendre soin de répondre aux questions du patient pendant la séance.
- Continuer à faire l'horaire des prochains mois à partir de l'essai fait depuis la séance 20, si ce n'est encore pas fait;
- Continuer à travailler sur les changements d'habitudes de vie choisis (s'il y a lieu).
- Lui demander s'il a des questions, des inquiétudes ou des craintes. Répondre à ses questions et le rassurer. Il doit se sentir prêt, confiant et à l'aise de pratiquer l'activité physique pour les prochains mois qui arrivent bientôt;
- À la fin, faire un bref résumé de la séance, demander du feed-back (Plaisir? Émotions ressenties? Difficultés? Ajustements requis pour la prochaine séance?), et planifier les entraînements de la semaine à venir incluant la séance seul (5 min).

25^e séance (entraînement)

Focus à cibler par le thérapeute durant cette séance :

- S'assurer que tout est planifié et que le client n'a pas de questions/inquiétudes; Dernières vérifications

Stratégies motivationnelles à privilégier :

- ✓ À ce stade-ci, utiliser la ou les stratégies motivationnelles qui vous aidera le plus pour planifier l'AP autonome (référez-vous aux autres semaines ou à l'annexe 1). Aborder ce qui fonctionne le plus pour le participant depuis le début du programme.

Déroulement

- Accueil, choix de l'activité par le patient, vérification du matériel et déterminer l'intensité de l'entraînement en fonction de l'état de la personne.
- Entraînement (45 min) : possibilité de le laisser faire son AP complètement seul en restant un peu plus à distance qu'à l'habitude pour répondre aux questions en cas de besoin.

Pendant l'entraînement, intégrer les points suivants :

- Retour sur la dernière séance d'AP (atteinte de l'objectif? Émotions ressenties? Difficulté?)
- Demander s'il a fait sa 3^e séance seul, si oui, en parler, si non, demander pourquoi et trouver une solution pour que ça soit faisable la prochaine fois.
- Prendre soin de répondre aux questions du patient pendant la séance.
- Finalisation de la planification de son horaire des prochains mois (cours en groupe, piscine, gym ou autre? Les heures? Comment? Avec qui?, etc.)
- Lui demander s'il a des questions finales, des inquiétudes ou des craintes; Répondre à ses questions et le rassurer. Il doit se sentir prêt, confiant et à l'aise de pratiquer l'activité physique pour les prochains mois;
- Fixer le rendez-vous post-intervention (idéalement dans la semaine qui suit)

26^e séance (post-intervention)

*Faites cette séance environ 1 semaine après le dernier entraînement.

- **Retour** sur toutes les séances
 - Demander-lui un *feedback* final sur le programme et son progrès et discuter autour de cela.
 - Demander-lui comment a été sa première semaine d'AP seul.
 - Discuter de l'horaire prévu pour la suite (est-ce qu'il croit qu'il réussira à suivre son horaire? Est-ce réaliste? etc.)
 - Quels sont les obstacles vécus ou à prévoir? Quelles sont les solutions trouvées?
 - Quels sont les facteurs motivants pour la personne? Comment les mettre en place?
 - Noter les progrès réalisés pendant l'intervention et le féliciter pour ses réussites (important pour le sentiment d'auto-efficacité).

- Prévoir un « sevrage » de votre présence aux entraînements (au besoin seulement). Idéalement s'il y a lieu, le sevrage devrait être graduel et ponctué de séances espacées (ex : 2 semaines post intervention, puis 6 semaines post-intervention puis 12 semaines post-intervention). Vous pouvez aussi effectuer des rappels ponctuels par téléphone pour lui rappeler de faire ses séances et voir comment ses séances autonomes se passent.

- A-t-il des questions? Si oui, y répondre.

ANNEXE 1

Éléments du modèle Transthéorique appliqués dans ce programme de motivation à l'AP

(À l'intention de l'intervenant)

Le modèle transthéorique, développé dans les années 70 par Prochaska et DiClemente, est le modèle théorique le plus utilisé en médecine comportementale pour favoriser le changement de comportement. Il a été créé initialement pour la cessation tabagique, mais son utilisation a été étendue à d'autres comportements tels que l'abus de substance, ou encore l'activité physique dans notre cas.

Ce modèle présuppose que pour modifier leurs habitudes vie, les personnes passent (de façon non linéaire) à travers une série de cinq stades que sont :

- **la précontemplation** (aucune intention de modifier son comportement)
- **la contemplation** (intention de modifier son comportement mais d'ici les 6 prochains mois),
- **la préparation** (intention de modifier son comportement dans les 30 prochains jours),
- **l'action** (le comportement est modifié mais depuis moins de 6 mois)
- **le maintien** (le comportement est modifié depuis plus de 6 mois).

Dans ce modèle, la transition entre les stades s'explique par l'utilisation de différentes stratégies motivationnelles. Ces dernières étant les processus de changement expérientiels et comportementaux (les stratégies que les personnes utilisent pour changer leur comportement), la balance décisionnelle (les avantages et inconvénients au changement), et le sentiment d'efficacité personnelle (la croyance dans ses capacités à mener à bien une action, indépendamment de ses capacités réelles).

Parmi les stratégies motivationnelles à utiliser dans le contexte de changement de comportement en lien avec l'activité physique, on retrouve :

STRATÉGIE	DÉFINITION	COMMENT LA METTRE EN PRATIQUE	Exemples
La prise de conscience	Efforts réalisés par l'individu pour rechercher des informations sur le comportement à modifier, ici l'activité physique.	Demander au client ce qu'il connaît des bénéfices de l'activité physique. En discuter avec lui. Lui fournir plus d'information. Lui rappeler l'importance de bouger régulièrement *Toujours s'assurer de bien répondre à ses questions sur le sujet.	-Connais-tu les bénéfices de l'activité physique? -Comment te sens-tu après l'activité physique? Vois-tu des changements positifs?
La réaction émotionnelle	Aspects affectifs liés au changement de comportement	Feed-back en ce qui concerne les conséquences de l'inactivité physique; Fournir l'information sur les risques liés à l'inactivité. Être très attentif à tout affect négatif et ajuster le niveau d'AP ou répondre au malaise du patient pour éviter tout abandon suite à des affects négatifs ressentis (ex. essoufflement trop important ou augmentation du rythme cardiaque trop rapide à laquelle le patient n'est pas habitué et qui peut générer la crainte de faire une crise cardiaque ou de s'évanouir ou la honte de ne pas être assez en forme).	-Parler autour de ses différents sujets : honte/déception vis-à-vis la prise de poids, conséquences de l'insomnie, humeur maussade secondaire au manque d'énergie, crainte en lien avec les problèmes de santé, etc.

Auto-réévaluation	Réévaluation cognitive et affective de la valeur que l'individu s'attribue en lien avec le comportement.	Noter les progrès du client tant au niveau psychologique que physique. Lui demander s'il a vu des changements ou s'il ressent des bénéfices. Lui faire remarquer ce qu'il fait de plus qu'au début à l'entraînement ou dans sa vie personnelle. Noter les changements positifs de son état, etc.	-As-tu remarqué des changements depuis que tu fais plus d'activité physique? Avec tes proches/amis? Au travail ou à l'école (ta concentration, tes performances, ta motivation)? Sur ton corps (ta force, dans les vêtements que tu portes?) -As-tu remarqué une amélioration de ton état physique et/ou mental? De ton sommeil? De ton humeur?
Réévaluation environnementale	Évaluation par l'individu de son comportement et des conséquences de son comportement sur son environnement physique et social	Encourager les réflexions au sujet du comportement d'inactivité physique, comment il affecte la vie de l'individu et comment il pourrait être modifié.	-Qu'est-ce qui pose le plus de problème vis-à-vis son niveau d'activité physique? Comment peut-il le modifier? -Croit-il qu'en s'engageant dans une AP, il pourrait avoir davantage d'interactions sociales?
Auto-libération	S'engager à modifier son comportement et croire en ses capacités à pouvoir effectuer cet engagement	Fixer de petits objectifs régulièrement. Créer des plans d'activité physique pour les mois à venir.	Quels sont tes objectifs d'AP à long terme? Sur quoi aimerais-tu travailler spécifiquement aujourd'hui? Dans les prochaines semaines?
Libération sociale	Reconnaissance du fait que les normes sociales actuelles encouragent les individus à aller vers des modes de vie plus actifs	Permettre aux individus de constater des campagnes de santé publique; Discuter de ces campagnes; Montrer des alternatives et opportunités existantes par rapport au comportement problématique;	-Apporter ou envoyer par courriel des articles intéressants -Parler d'article dans le journal ou dans l'actualité
La relation d'aide	Utiliser le support de relations significatives (famille, ami(e)s, docteurs, intervenants, entraîneur) pour soutenir les efforts de modification du le comportement	Questionner à propos des personnes qui sont ou peuvent être sources de support dans la pratique d'AP. Demander s'il y a des personnes qui l'encouragent ou qui peuvent l'aider ou faciliter sa pratique d'activité physique. Encourager le participant à aller chercher de l'aide extérieure.	- Y a-t-il des personnes actives dans ton entourage? - As-tu des amis qui pratiquent l'activité physique? En parlez-vous? Pratiquez-vous une activité ensemble? -Est-ce qu'il y a quelqu'un dans ta famille qui pratique de l'activité physique?
Contre-conditionnement	Substitution du comportement problématique par	Identifier les situations menant à des moments de sédentarité. Essayer de diminuer les temps de sédentarité. Établir différents scénarios qui	*la capsule 7 vous aidera à discuter des solutions

	un autre comportement plus sain	pourront permettre l'intégration de l'AP. Lui faire réaliser ce qui ne fonctionne pas et le faire travailler à trouver une solution	<ul style="list-style-type: none"> - Il a un travail en position assise toute la journée : lui proposer des micros-pauses -Il écoute la télévision chaque soir, dès qu'il rentre chez lui : lui proposer de faire des étirements pendant une de ses émissions. -Il est assis durant tout le trajet de 1h30 pour aller à l'école : lui proposer le transport actif (débarquer de l'autobus quelques arrêts à l'avance; voyager à vélo plutôt qu'en voiture) ou d'être debout durant une partie du trajet du bus.
Gestion des renforcements	User du renforcement et de systèmes de récompense pour renforcer le comportement positif	Miser sur les renforcements positifs; Établir une liste de récompenses associées à l'atteinte de buts liées à l'AP. Encouragez-le à se récompenser suite à sa séance d'AP.	<ul style="list-style-type: none"> -Quelle est la récompense que tu aimerais avoir ou qu'est-ce que tu as envie de faire après t'être entraîné? -As-tu pensé à t'acheter un beau maillot de bain, un nouveau t-shirt de sport ou des nouveaux souliers de course? As-tu pensé à aller t'étendre au soleil près du petit lac au Parc, là où il y a les canards. As-tu pensé à aller voir le concert gratuit en plein air avec un ami? *Éviter les récompenses qui sont des comportements malsains (ex. boisson gazeuse, cigarette, drogue, etc)
Contrôle des stimuli	Modifier l'environnement pour encourager le comportement positif	<p>Proposer de montrer, afficher, coller des images, des messages, des notes encourageant à la pratique d'AP. Lui rappeler régulièrement ses rendez-vous si c'est possible.</p> <p>*Cela peut être un agenda électronique (s'il a un téléphone intelligent et qu'il s'en sert ou sur son ordinateur), agenda papier s'il en possède un (sinon lui proposer d'aller acheter un dans un magasin d'aubaine- ou remettez-lui-en un), carnet de note ou un horaire hebdomadaire peut être inscrit, post-it à coller sur son frigo, calendrier mensuel - horaire papier sous forme de calendrier hebdomadaire à coller sur son frigo ou autre endroit).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Confirmer le rendez-vous, par téléphone, courriel, texto, etc. -Inciter à préparer ses vêtements de sport la veille et les mettre à un endroit visible. -Aidez le à mettre une alarme dans son agenda électronique sur son téléphone.

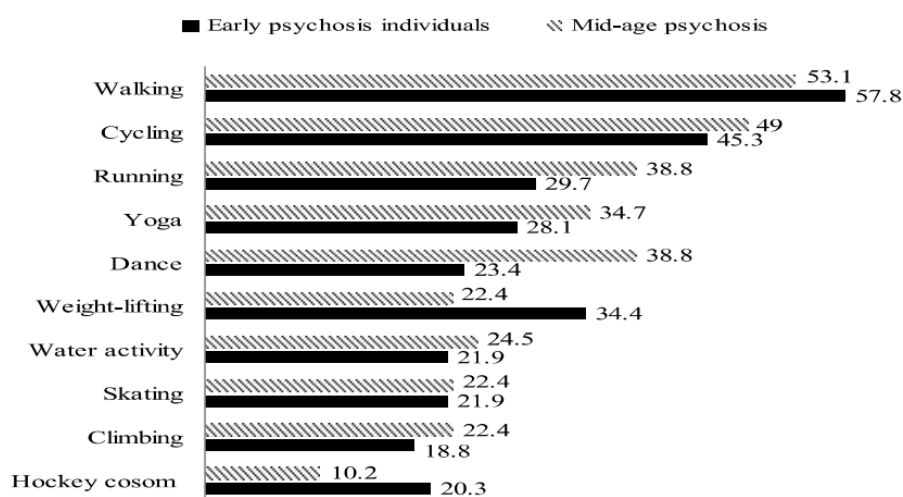
ANNEXE 2

Les choix d'activités physique

(À l'intention de l'intervenant et du participant)

Présentations des choix d'AP : Présentation de toutes les options d'activités (incluant la description des lieux et contextes pouvant aider la motivation (intérieur/extérieur, seul ou en groupe, etc.) et ceux pouvant y faire obstacle (ex. température)

Voici les sports les plus populaires chez les patients atteints de troubles mentaux sévères dont une proportion significative étaient âgés de 18-30 ans.



Romain et al. Physical activity for adults with psychotic disorders: preferences, barriers and perceptions of counselling.

Vous pouvez bien évidemment proposer d'autres activités comme le basketball, le badminton, soccer, la boxe, et bien d'autres. Sachez qu'il y a toujours possibilité, si vous n'avez pas les capacités de faire l'AP choisie par le patient, de l'inscrire dans un cours en groupe dans sa communauté ou de le référer à une personne qui sait faire l'activité physique désirée.

Faites attention de ne pas être biaisé dans les choix que vous proposez au participant. Ce n'est pas parce que vous aimez marcher qu'il aimera ça aussi. Il doit choisir par lui-même. Dans l'éventualité où il ne sait pas ce qu'il préfère, proposez-lui que vous pourriez en essayer plusieurs, et qu'avec le temps il pourra conclure ce qu'il préfère, que c'est par l'exploration qu'on se connaît mieux.

ANNEXE 3

L'importance de l'activité physique

(À l'intention de l'intervenant et du participant)

Bienfaits pour la santé physique et psychologique

- ✓ Meilleure estime de soi
- ✓ Meilleur contrôle du poids corporel
- ✓ Augmentation de l'énergie (donc moins fatigué)
- ✓ Amélioration du sommeil
- ✓ Meilleure humeur
- ✓ Augmentation de la masse musculaire
- ✓ Facilite l'adoption d'un horaire stable
- ✓ Contrôler le poids ;
- ✓ Améliorer l'attention, la concentration ;
- ✓ Maintenir une bonne santé mentale (ex : diminution des symptômes, le fonctionnement global, etc.)
- ✓ Avoir du plaisir ou vivre un moment agréable
- ✓ Diminuer le stress et l'anxiété
- ✓ Prévenir les maladies chroniques comme, le diabète de type 2 et les maladies du cœur ; le cancer

ANNEXE 4

Dépliant « Activité physique »

(À l'intention de l'intervenant et du participant)

Définition

L'activité physique englobe tous les mouvements du corps qui entraînent une dépense calorique.

Beaucoup de gens croient à tort que l'activité physique se résume à l'entraînement dans un gym ou la pratique d'un sport encadré, mais chaque petit mouvement compte pour rester actif.

L'activité physique fait partie des saines habitudes de vie au même titre qu'une saine alimentation et l'arrêt du tabac.



Bénéfices de l'activité physique

- ⇒ Maintien d'un poids santé;
- ⇒ Prévention de plusieurs maladies (ex. diabète) et amélioration de la santé;
- ⇒ Améliore l'humeur;
- ⇒ Procure du plaisir;
- ⇒ Aide à gérer le stress;
- ⇒ Améliore l'estime de soi;
- ⇒ Augmente l'énergie;
- ⇒ Permet de faire des rencontres sociales;

- ⇒ Et bien plus!



Petit guide sur l'activité physique et ses bienfaits



En santé de corps et d'esprit



Samuel St-Amour, Ève Dubois,
Amal Abdel-Baki et Jérôme Romain

Conseils pratiques

⇒ Commencez doucement :

L'important au début est de prendre l'habitude de bouger.

⇒ Planifiez les moments et les moyens :

Il est plus facile d'intégrer une habitude lorsque celle-ci est planifiée et réfléchi.

-Localisez les parcs et les espaces verts où il est possible de pratiquer de l'activité physique;

-Joignez des clubs d'activité physique, exemple des clubs de marche ou de course;

-Inscrivez vos activités dans votre agenda.

⇒ Entourez-vous des gens actifs :

S'entourer de gens actifs contribue à garder la motivation. Chacun peut motiver les autres lors des moments plus difficiles.

⇒ Si vous avez des questions n'hésitez pas à les poser :

-Apportez ce dépliant à votre intervenant

-Voyez avec lui les différentes options qui s'offrent à vous,

-Plusieurs ressources sont disponibles pour vous conseiller et vous orienter dans votre démarche.

À VOUS DE JOUER

L'important n'est pas le choix de l'activité, mais bien sa pratique quotidienne.

Qu'aimerais-tu faire? Qu'est-ce qui te fais plaisir ?

À partir de quand aimerais-tu le faire ?

Aimerais-tu le faire seul ou avec quelqu'un?

Seul Accompagné

Si oui, avec qui?

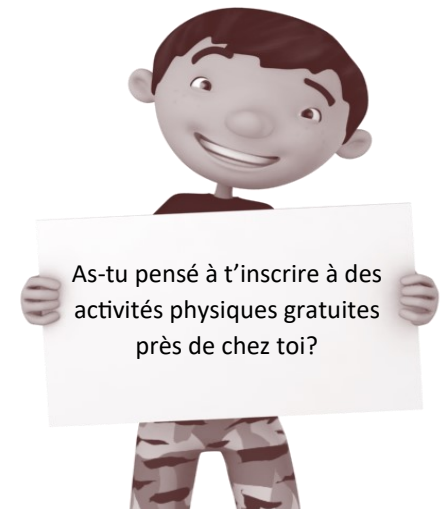
Où peux-tu faire cette activité ?

Comment vas-tu t'y prendre pour réaliser ce projet? Qui peut t'aider ?

Exemples d'activités

- Marcher pour se déplacer;
- Faire du vélo;
- Courir dehors;
- S'inscrire dans une activité sportive à l'école;
- Danser;
- Pratiquer une activité sportive de loisir (ex : badminton, soccer);
- Pratiquer le yoga dans un centre communautaire;
- Jardiner;
- Faire le ménage;
- Faire des travaux manuels (rénovation, construction, travaux de manufacture);

Au fond, n'importe quelle activité qui implique un mouvement et qui vous plait !



ANNEXE 5

Dépliant «Les micropauses»

(À l'intention de l'intervenant et du participant)

Quoi?

Courte pause pendant laquelle on détend le corps ou on l'active.

Quand?

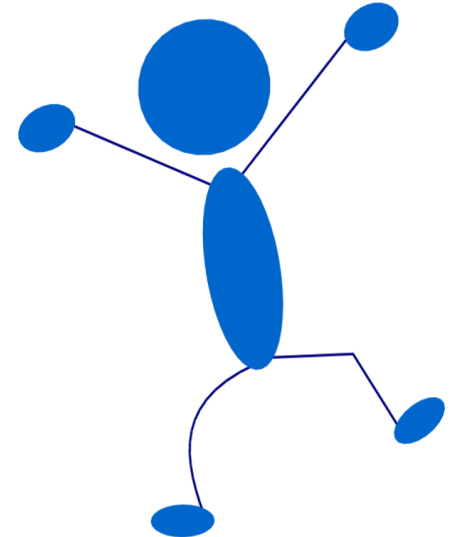
Toutes les 30-40 minutes ou le plus de fois dans une journée.

** Il est important de ne pas attendre que la fatigue ou la douleur ne se soit installée, car il sera déjà trop tard.

Comment?

Bouger et/ou étirer les structures en mettant l'accent à l'endroit où vous ressentez de l'inconfort. Tenir la position de 30 à 40 secondes pour permettre une récupération optimale des structures. Il est important de faire des micropauses dynamiques, et non pas passives; Bouger augmente la circulation sanguine et permet donc une meilleure récupération.

Les micropauses



Ève Dubois, Kinésiologue

eve.dubois16@gmail.com

Pourquoi est-ce bénéfique de faire des micropauses régulièrement?

- Diminue le temps de sédentarité
- Diminue la fatigue durant la journée
- Diminue les inconforts musculaires
- Diminue le stress et l'anxiété
- Augmente la productivité de la journée et améliore l'humeur.

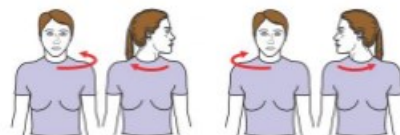
Important!!!! Détachez le regard de votre tâche pendant la micropause.



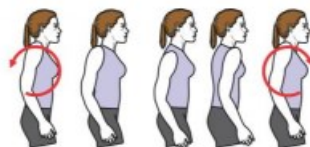
Toutes les
20 à 30
minutes

Durée de
30 à 45
secondes

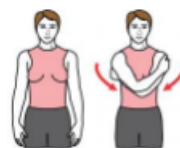
Voici quelques exemples que vous pourriez faire:



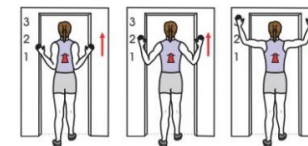
Bouger ou pencher votre tête de gauche à droite—Garder la tête droite alignée avec le corps



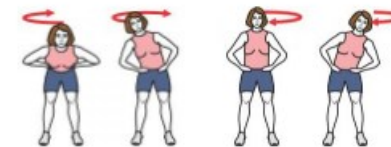
Le dos droit et la tête droite, rouler les épaules vers l'avant et vers l'arrière. Détendre les trapèzes.



Poser chaque main sur l'épaule opposé et bouger les coudes de gauche à droite.—Garder les coudes hauts— Inverser le bras du haut avec celui du bas puis recommencer le mouvement.



Contre le mur ou dans un cadre de porte, placer les bras de chaque côté et pousser tranquillement vers l'avant.



Les mains sur les hanches, tourner le haut du corps et le bassin d'un côté et de l'autre.



Garder le dos droit et les abdos tendus. Balancer la jambe de l'avant vers l'arrière— Ne pas dépasser la hauteur de la hanche— Alternier.



En prenant appui sur le bureau, arrondir et creuser le dos en s'assurant que la tête reste alignée avec la colonne.

Références

(À l'intention de l'intervenant)

Ève Dubois, Kinésiologue M.Sc

Adresse courriel : eve.dubois16@gmail.com

Jérôme Ahmed-Romain, Ph.D.

Adresse courriel : romain.aj@gmail.com