

JOURNAL DE BORD



Ce journal de bord est conçu pour vous aider à consigner vos activités. Il peut être difficile de mesurer combien d'énergie vous consacrez à diverses activités au cours d'une journée. Un compte rendu de vos activités, accompagné d'une aide visuelle, peut vous aider à établir des liens entre vos activités et votre fatigue.

- Inscrivez en **rouge** les activités qui vous demandent beaucoup d'énergie. Ces activités peuvent être physiques (comme le jardinage ou le ménage), mentales (comme le travail de bureau) ou émotives (comme une rencontre familiale).
- Inscrivez en **jaune** les activités qui ne demandent pas beaucoup d'énergie.
- Utilisez le **vert** pour les temps de repos, par exemple lorsque vous lisez ou regardez la télévision. C'est grâce à ces pauses que vous pouvez vous remettre de vos autres activités.
- Le **bleu** représente les périodes de sommeil.
- Si vous avez dû vous arrêter pendant une activité et vous asseoir ou vous allonger en raison d'une fatigue trop grande, barrez l'activité.

TABLEAU D'ACTIVITÉS

Essayez de planifier les prochaines semaines et évaluez votre progrès en cours de route.

DATE :	MATIN (de minuit à midi)											APRÈS-MIDI (de midi à minuit)												
	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Lundi																								
Mardi																								
Mecredi																								
Jeudi																								
Vendredi																								
Samedi																								
Dimanche																								

Légende : ■ Activité demandant beaucoup d'énergie ■ Activité demandant peu d'énergie ■ Temps de repos ■ Période de sommeil ⊗ Période de fatigue

À la fin de la semaine, passez en revue vos activités à l'aide du journal de bord et posez-vous les questions suivantes :

- Y a-t-il eu des moments où je me suis senti épuisé?
- Ces moments d'épuisement sont-ils liés à des activités qui demandent beaucoup d'énergie?
- Y a-t-il eu de longues périodes sans pause remplies d'activités qui demandent beaucoup d'énergie?
- Mon sommeil est-il troublé?
- Est-ce que je dors pendant la journée?
- Est-ce que je consacre suffisamment de temps à mon plaisir et à mon rétablissement?

En vous fondant sur les réponses à ces questions, essayez de déterminer quand vous devez vous ménager et quelles sont les activités prioritaires auxquelles vous voulez accorder votre temps. Essayez de planifier les prochaines semaines et évaluez vos progrès en cours de route.

Adaptation d'un outil conçu par Arthritis Research UK
avec la permission de l'organisme

La Société de l'arthrite met des vies en mouvement depuis plus de 65 ans. Vouée à la réalisation de sa vision – bien vivre tout en créant un avenir sans arthrite – la Société est le principal organisme caritatif canadien du domaine de la santé qui offre de l'information, des programmes éducatifs et du soutien à 4,6 millions de Canadiens atteints d'arthrite ainsi qu'à leurs proches. Depuis sa création en 1948, la Société est le plus important bailleur de fonds non gouvernemental de la recherche sur l'arthrite au Canada, ayant investi plus de 180 millions de dollars dans des projets qui ont mené à des percées en matière de diagnostic, de traitement et de soins des personnes atteintes d'arthrite. Pour en apprendre davantage sur la Société, visitez le www.arthrite.ca