**La structuration des activités quotidiennes**

La structuration des activités quotidiennes vise à identifier comment la personne remplit ses journées, au jour le jour.

1. Demandez à la personne de vous décrire une journée typique de sa vie quotidienne.

Comment a été la nuit ? Comment est-elle au réveil ?

À quelle heure se lève-t-elle ? De quelle humeur ? Avec quelle énergie et disposition face la journée ?

Quand et comment surviennent l’habillement, les repas, les soins au corps, les soins à la maison, le travail, les déplacements, les sorties, les loisirs, les temps ‘morts’, les temps de récréation, les temps de repos, etc. ?

Que mange la personne ? (Suggérez une alimentaire saine, ni trop ni peu.)

Que boit la personne ? (Tentez d’éliminer café et sodas car ils causent de l’anxiété.)

Quels films ou programmes de télévision regarde-t-elle ? (Tentez d’éliminer les nouvelles télévisées, les films ou programmes de violence, d’action, d’urgence, etc.)

À quelle heure est le dodo ? Est-ce aisé d’aller se coucher ou non ? Etc.

1. Si la personne a trop d’activités :

- identifiez ce qui peut être délaissé

- identifiez les tâches nécessaires que d’autres peuvent accomplir et aidez la personne à demander de l’aide

1. Si la personne a très peu d’activités ou pas du tout :

- identifiez ce que la personne aimerait faire (les personnes n’ont parfois aucune activité plaisante dans leur répertoire. Il est alors utile de voir ce qu’elles aimaient comme enfants ou ce qu’elles auraient aimé faire comme enfants)

- invitez la personne à tenter l’expérience (ex., se cuisiner un petit plat apprécié).

1. Organisez un horaire flexible avec la personne de manière à procurer une structure si la personne ne peut se la donner au fil de la journée.
2. La personne restructure une journée autant que possible.
3. Révisez avec la personne les ‘pour’ et les ‘contre’ de ces nouvelles activités et choix.

\* \* \*

Procédez graduellement et en portant soin d’accompagner la personne, plutôt que de la forcer dans un ‘plan de traitement’ car elle risque fort de se sentir contrôlée.

Invitez la personne à faire l’essai de chaque nouvelle activité ou chaque nouveau choix (ex., café décaféiné, etc.) afin d’en vérifier les conséquences.

À TRAUMA*TYS*, nous appliquons ces principes selon le besoin, de manière ponctuelle et non systématique, à moins qu’un besoin important soit détecté à cet égard.