

Les mythes et les faits

- **Il est impossible de pratiquer des activités de loisir après un AVC**
Vous pouvez reprendre vos activités de loisir après un AVC. Si vous en avez besoin, il existe de nombreux mécanismes d'adaptation pour vous aider en ce sens. Il est important de discuter de vos besoins et de vos désirs avec un professionnel de la réadaptation. Vous pouvez également consulter le module d'aides techniques pour obtenir plus d'information.
- **Il faut beaucoup d'habiletés pour pratiquer des activités de loisir.**
Les loisirs ne se résument pas aux activités pratiquées pendant vos temps libres. C'est d'abord et avant tout un aspect agréable de la vie. Vous pouvez continuer à pratiquer des activités de loisir après un AVC, même si vous éprouvez certains problèmes causés par cet AVC.
- **Les personnes en santé ne sont pas intéressées à participer à des activités avec des personnes qui ont subi un AVC.**
Une partie des réserves que vous remarquerez peut-être chez les autres s'expliquent par le manque de connaissances sur les AVC et la façon d'agir avec une personne qui a subi un AVC. Il est important de parler de vos activités de loisir avec votre famille et vos amis et de les informer de ce que vous pouvez et ne pouvez pas faire. Votre entourage peut aussi vivre un deuil en raison de votre AVC, devoir s'adapter et découvrir de nouvelles manières d'agir et de participer aux activités avec vous.
- **Il est préférable de rester chez soi...**
Dans la mesure du possible, il est préférable de maintenir une certaine continuité avec les activités que vous pratiquiez avant l'AVC, qu'il s'agisse de vos activités quotidiennes ou de vos loisirs. Par exemple, si vous décidez de rester à la maison et de jouer aux cartes avec votre voisin, tandis que vous aviez l'habitude d'aller au centre communautaire, vous perdrez certains contacts sociaux qu'il est important de conserver après un AVC. Il est donc préférable de trouver le moyen de vous rendre au centre communautaire pour conserver vos activités sociales.

Pourquoi pratiquer des activités de loisir ?

Les loisirs s'associent à de nombreux bienfaits. Ils contribuent au bien-être et à la qualité de vie. Ils permettent aussi d'améliorer votre santé physique et mentale, tout en favorisant l'épanouissement personnel.

Puis-je encore pratiquer des loisirs après un AVC ?

Tout le monde a le droit de pratiquer des loisirs. Il est toujours possible de vivre des expériences agréables et positives, quel que soit votre état de santé. Vous ne pratiquerez peut-être pas les mêmes activités de loisir qu'auparavant, mais le sentiment de bien-être que vous en tirerez ne devrait pas changer.

Puis-je reprendre les mêmes activités de loisir qu'auparavant ?

Il est parfois difficile de reprendre exactement les mêmes activités qu'avant l'AVC. Vous devrez peut-être accepter de modifier vos activités pour qu'elles soient plus faciles et moins exigeantes à pratiquer. Comme on l'a souligné plus haut, certaines aides techniques peuvent vous faciliter la tâche.

Est-ce que je peux prendre l'avion pour voyager ?

La majorité des personnes peuvent prendre l'avion suite à un AVC. Cependant, vous voudrez sûrement vérifier auprès de votre compagnie d'assurance voyage s'il y a des spécificités à respecter. Le lien suivant donne accès à un article en provenance de l'Angleterre et du pays de Galles (disponible en anglais seulement) intitulé "[Flying after a stroke](#)" qui inclue des informations sur: l'assistance disponible dans les aéroports, l'expériences d'individus ayant subi un AVC, comment les aéroports peuvent améliorer leur services et bien plus !

Qui peut m'aider à reprendre mes activités de loisir ?

Votre famille et vos amis représentent une excellente source de soutien. Les gens ne savent pas toujours vraiment comment aider un être cher qui a subi un AVC. Votre famille et vos amis attendent peut-être un signe de votre part pour vous aider. Vous serez peut-être agréablement surpris si vous leur demandez de l'aide.

Il se peut fort bien que votre famille et vos amis se sentent dépassés par la situation et éprouvent de la difficulté à vous soutenir dans vos activités de loisir. Si c'est le cas, divers professionnels peuvent vous aider. Les ergothérapeutes, les physiothérapeutes, les travailleurs sociaux et les psychologues peuvent tous vous aider à reprendre vos activités loisirs. De plus, certains centres offrent les services de récréologues. N'hésitez pas à faire appel à ces ressources.

Des risques s'associent-ils à la participation à des activités de loisir ?

Vous ne courez pas plus de risques à pratiquer des activités de loisir après un AVC qu'auparavant, pourvu que vous respectiez vos capacités. Consultez votre médecin ou un professionnel de la réadaptation pour recevoir les meilleurs conseils sur la manière de participer à des activités de loisir en toute sécurité et sans trop d'effort.

*** Avis à la famille et aux amis :** Il est important de laisser la personne qui a subi un AVC reprendre une activité de loisir agréable, sans vous montrer trop protecteur.

Comment trouver des activités de loisir agréables et satisfaisantes ?

Cette partie vous propose un processus structuré pour trouver une activité de loisir agréable et adaptée à votre mode de vie. Ce processus fait partie d'un programme d'éducation mis en application depuis 15 ans auprès de personnes en perte d'autonomie.

Elle peut être utile pour réfléchir à vos choix. Elle peut aussi être utile aux personnes ayant subi un AVC, à la famille et aux amis, de même qu'aux intervenants œuvrant en réadaptation.

Les étapes pour trouver des activités de loisir satisfaisantes :

- **Étape 1 : Réfléchissez au rôle des loisirs dans votre vie**

D'abord, demandez-vous quelle valeur vous accordez aux loisirs. Vous devez être convaincu de leur importance dans votre vie. Votre famille et vos amis peuvent vous aider à retrouver du plaisir à pratiquer des loisirs. Vous devez

penser au plaisir et au divertissement que les loisirs vous apportaient avant l'AVC et trouver des activités capables de recréer ces sentiments.

Si vous cliquez sur le lien ci-contre, vous trouverez un questionnaire qui vous orientera dans votre réflexion sur vos sentiments à l'égard des loisirs. (Lien en attente d'approbation par l'auteure)

- **Étape 2 : Évaluez la satisfaction que vous procurent vos activités de loisir actuelles**

Évaluez la satisfaction que vous tirez de vos activités de loisir et la manière dont vous passez vos temps libres. (Lien en attente d'approbation par l'auteure).

- **Étape 3 : Répertoriez vos activités et vos intérêts en matière de loisir**

Il s'agit maintenant de réfléchir à ce que vous aimez faire pendant vos temps libres. Pensez aux activités qui vous plaisent, à commencer par des choses aussi simples qu'arroser vos plantes jusqu'aux activités plus complexes, comme jouer au golf. Les loisirs se composent de petites et de grandes activités. L'important, c'est le plaisir qu'ils vous procurent. Réfléchissez à vos activités de loisir, notamment :

- Les activités que vous aimez,
- Les activités que vous pratiquez,
- Les activités que vous avez délaissées et que vous aimeriez reprendre,
- Le plaisir que vous tirez de chacune de ces activités.

Après avoir réfléchi à ces aspects des loisirs, vous serez mieux préparé pour déterminer les activités que vous désirez explorer ou reprendre. (Lien en attente d'approbation par l'auteure)

- **Étape 4 : Réfléchissez à ce que vous souhaitez tirer de vos activités de loisir**

Après avoir mieux cerné vos intérêts en matière de loisir, il est utile de tenter de comprendre les raisons pour lesquelles vous préférez une activité à une

autre. Certaines personnes préfèrent le volet de la socialisation, tandis que d'autres cherchent à relever de nouveaux défis. Si vous éprouvez de la difficulté à déterminer la raison de vos préférences, remplissez le test ci-joint. (Lien en attente d'approbation par l'auteure)

- **Étape 5 : Établissez où, comment et avec qui vous pratiquerez vos loisirs**

Cette étape vous permet d'établir où, avec qui, quand et comment vous participerez à ces activités. Elle est utile pour repérer les obstacles que vous affronterez peut-être durant vos loisirs. La grille ci-jointe vous orientera pour franchir les étapes 5 à 8. (Lien en attente d'approbation par l'auteure)

- **Étape 6 : Réfléchissez à quelques-uns des obstacles que vous devrez peut-être affronter lorsque vous pratiquerez vos activités de loisir**

Vous devez réfléchir aux inquiétudes que vous éprouvez à l'idée de reprendre vos activités de loisir favorites et vous demander lesquelles sont bien réelles et lesquelles se fondent plutôt sur des idées fausses. (Lien en attente d'approbation par l'auteure)

- **Étape 7 : Cherchez de nouvelles façons de pratiquer vos activités de loisir**

Il faut parfois envisager de pratiquer les activités de loisir différemment. Vous aurez peut-être besoin de matériel spécial, d'aides techniques ou de trouver des lieux adaptés à votre situation pour pratiquer votre activité favorite. Par exemple, vous aimez peut-être la nage, mais vous devrez trouver une piscine dotée de matériel de sécurité et de mécanismes d'adaptation à l'intention des personnes ayant des incapacités. Ainsi, vous devrez peut-être opter pour un lieu mieux adapté pour pratiquer vos activités.

À cette étape, il est bon de consulter un professionnel de la réadaptation. Vous pouvez aussi consulter le module sur les aides techniques pour trouver des

exemples de matériel et de mécanismes d'adaptation qui faciliteront la reprise de certaines activités.

- **Étape 8 : Trouvez des activités de rechange**

Si vous constatez qu'il vous est impossible de reprendre vos activités de loisir habituelles, envisagez d'autres activités qui vous procureront le même plaisir.

Voici un exemple :

Trois personnes aimaient se promener dans la forêt et la nature en général. Physiquement, elles n'étaient plus en mesure de le faire après leur AVC. La première personne, un homme, aimait la détente que lui procurait la nature et a décidé d'écouter des cassettes de relaxation diffusant les bruits de la nature. Ce nouveau loisir le satisfaisait parce qu'il continuait à se détendre tout en profitant de certains aspects de la nature. Le deuxième homme s'est plutôt lancé dans la peinture de la nature pour satisfaire l'intérêt qu'il éprouvait à réfléchir à la nature.

La troisième personne, une femme, aimait surtout l'excursion et la faune. Elle a donc décidé de construire une terrasse dans son jardin, pour profiter des fleurs et des arbres pendant ses repas. Ces trois personnes ont trouvé une nouvelle activité pour satisfaire leur intérêt envers la nature, mais à leur manière personnelle et différente.

L'important, ce n'est pas l'activité, mais ce qu'elle vous apporte!

- **Étape 9 : Apprenez à intégrer vos activités à votre vie quotidienne**

Une fois vos intérêts ciblés, vous devez évaluer les connaissances et les habiletés nécessaires pour les intégrer à votre vie. Ainsi, vous devrez peut-être acquérir de nouvelles habiletés. Cette fois encore, l'aide d'un professionnel de la réadaptation peut vous être précieuse.

Votre famille et vos amis représentent aussi une importante source d'aide et de soutien. Ils peuvent vous aider à profiter de l'activité plutôt qu'à vous concentrer à la pratiquer correctement.

- **Étape 10 : Persévérez!**

Même si les obstacles vous semblent énormes, persévérez! Vous vous en félicitez plus tard. Le soutien de votre famille et de vos amis est essentiel à cette étape.

L'information contenue dans ce site Web est fournie à titre informatif seulement et ne saurait se substituer à un avis médical professionnel. Si vous avez ou croyez avoir un problème d'ordre médical, veuillez communiquer sans tarder avec un professionnel de la santé.