

# JOURNAL DE BORD

The image shows a grid for a 'Journal de bord' (activity log). The grid is tilted and has a light blue background. The columns are labeled 'MATIN (de minuit à midi)' and 'APRÈS-MIDI (de midi à minuit)'. The rows are labeled with the days of the week: Lundi, Mardi, Mercredi, Jeudi, Vendredi, Samedi, and Dimanche. The columns are numbered 1 through 12. The grid is currently empty.

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    |                          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |                               |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |
| Mercredi |                          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |                               |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |
| 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.

La Société de l'arthrite du Canada

La Société de l'arthrite du Canada est dédiée à éradiquer l'arthrite. Nous représentons les six millions de Canadiens qui vivent avec l'arthrite aujourd'hui et les millions d'autres qui sont touchés par la maladie ou à risque de l'être. Grâce à la confiance et au soutien de ses donateurs et de ses bénévoles, la Société de l'arthrite du Canada combat le feu de l'arthrite par la recherche, la défense de la cause, l'innovation, l'information et le soutien. Nous sommes le plus important bailleur de fonds caritatif de la recherche de pointe sur l'arthrite au Canada. Nous redoublerons d'efforts jusqu'à ce que tout le monde soit libéré de la douleur brûlante de l'arthrite.