



Par / By **Camélia Mailhot Tanguay**,
ergothérapeute et co-fondatrice d'Horizon / occupational therapist and co-founder of Horizon

Les activités du quotidien : *Daily activities:* leur pouvoir sur notre santé *their power on our health*

De récentes études ont démontré l'ampleur du pouvoir de nos activités sur notre santé, particulièrement sur le plan de la santé mentale. En effet, certaines de nos activités quotidiennes contribuent à bâtir notre résilience, soit la capacité à rebondir face aux épreuves de la vie. Puisque l'on sait que nos vies sont ponctuées de tempêtes, grandes et petites, la résilience est fondamentale pour les traverser.

Pensez à un moment lumineux de votre semaine. Était-ce un moment avec un proche, un temps passé à observer la nature, une marche, la préparation d'un repas, l'écoute d'une musique, un geste contribuant à une cause qui vous tient à cœur? Ces différents types d'activités ont des impacts positifs sur notre santé. À ce niveau, il n'y a pas de recette toute faite, les activités qui nous font du bien diffèrent d'une personne à l'autre. On vise à trouver l'équilibre entre nos différentes activités porteuses de sens. À noter : ce sont souvent les petits gestes du quotidien qui peuvent nous faire ressentir le plus grand bien.

Maintenant, à vous de les identifier et d'en découvrir des nouvelles!

Recent studies have shown the extent of the power of our activities on our health, particularly in terms of mental health. Indeed, some of our daily activities contribute to building our capacity for resilience, i.e. the ability to bounce back in the face of life's challenges. Since we know that our lives are punctuated by storms, big and small, resilience is fundamental to getting through them.

Think of a bright moment in your week. Was it a moment with a loved one, a time spent observing nature, a walk, preparing a meal, listening to music, a gesture contributing to a cause that is close to your heart? These different types of activities have positive impacts on our health. At this level, there is no ready-made recipe, the activities that make us feel good differ from one person to another. We aim to find a balance between our different meaningful activities, and it is often the small gestures of everyday life that can make us feel the greatest good.

Now, it's up to you to identify them and discover new ones!

Questions réflexives sur vos activités quotidiennes

Reflective questions about your daily activities

Quelles sont les activités qui vous font le plus grand bien?

Est-ce qu'il y a certaines activités que vous aimez dans lesquelles vous aimeriez investir plus de temps?

What are the activities that do you the greatest good?

Are there certain activities that you enjoy that you would like to invest more time in?

