



# L'INTERVENTION EN ERGOTHÉRAPIE SANTÉ MENTALE

## QU'EST-CE QUE L'ERGOTHÉRAPIE?

La vie est composée d'activités ou d'occupations quotidiennes significatives, comme se promener, faire du sport, faire de la peinture, préparer un repas, prendre soin de quelqu'un, travailler, étudier, jouer, sortir avec les amis, etc. Les occupations donnent un sens à la vie et fondent notre identité.

Lorsque qu'une maladie, un handicap, une blessure ou des circonstances sociales ou environnementales, nous empêchent de réaliser des occupations quotidiennes, l'ergothérapeute peut aider à trouver des solutions afin de favoriser la reprise autonome des activités, améliorer la qualité de vie et prévenir la survenue d'autres troubles.

*« L'ergothérapie est l'art et la science de faciliter la participation à la vie quotidienne, à travers l'occupation ; l'habilitation des gens à effectuer les occupations qui favorisent la santé et le bien-être ; la promotion d'une société juste et n'excluant personne afin que tous puissent participer de leur plein potentiel aux activités quotidiennes de la vie ».*

Townsend & Polatajko, 2007

## LA SANTÉ MENTALE

De nos jours la santé mentale prend de plus en plus d'importance. 25% de la population mondiale a des problèmes de santé mentale qui ont un impact sur la vie au quotidien.

Que l'on parle d'anxiété, de dépression, de troubles obsessionnels compulsifs, de phobies, de schizophrénie, de troubles de personnalité, etc. les problèmes de santé mentale peuvent toucher les personnes de tous âges.

L'ergothérapeute fait partie de l'équipe qui travaille avec les personnes atteintes de troubles de la santé mentale. Les divers professionnels collaborent afin d'optimiser les services de soin. L'ergothérapeute aborde les besoins de la personne en fonction de son contexte familial et communautaire dans une perspective unique et holistique, en analysant les interactions entre la personne, ses occupations et son environnement.

## IMPACTS SUR LA VIE QUOTIDIENNE

*Quelle que soit l'origine de leurs problèmes, ces personnes peuvent éprouver des difficultés à plusieurs niveaux, par exemple :*

- ❑ Diminution de la motivation pour réaliser ses soins personnels (*prendre son bain, se brosser les dents, etc.*);
- ❑ Négligence de son apparence;
- ❑ Difficultés à gérer son temps;
- ❑ Difficultés dans les relations sociales;
- ❑ Difficultés à gérer son budget, faire des achats;
- ❑ Incapacité à travailler, à poursuivre ses études;
- ❑ Perturbation du sommeil;
- ❑ Diminution ou augmentation de l'appétit;
- ❑ Perte d'intérêt pour réaliser ses loisirs;
- ❑ Isolement.

# RÔLE DE L'ERGOTHÉRAPEUTE

- Travailler avec les personnes et leurs familles pour spécifier les occupations et les activités qu'ils voudraient réaliser;
- Aider les personnes à identifier les objectifs à atteindre et les accompagner dans leurs réalisations;
- Enseigner des moyens pratiques pour faire face aux effets de la maladie mentale, *(par exemple: développer un horaire occupationnel équilibré, s'engager dans des occupations valorisantes et plaisantes, etc.);*
- Travailler avec les personnes afin de mieux comprendre l'impact de leur problème de santé mentale au quotidien;
- Aider les personnes à accomplir des activités saines et significatives qui remplacent les activités néfastes, comme l'usage abusif de substances *(alcool ou autres);*
- Aider les personnes à déterminer leurs intérêts et à repérer leurs points forts et leurs limites afin qu'ils puissent poursuivre leurs occupations principales, *(par exemple: leurs études ou emploi);*
- Mettre en œuvre des activités qui enseignent des habiletés nécessaires à la réalisation des rôles sociaux, *(par exemple: habiletés sociales, résolution de problèmes, prise de décision, affirmation de soi, etc.);*
- Aider les personnes à structurer leur vie et à organiser leurs activités quotidiennes afin qu'elles puissent trouver un équilibre entre ces activités;
- Accompagner les personnes à développer un plan de prévention de la rechute.

## TÉMOIGNAGE



Rouba est une étudiante en 2<sup>ème</sup> année à l'université, elle a commencé à avoir des cauchemars, des flashback et ce, après l'explosion du port du 4 Août 2020 qui a détruit une grande partie de la ville de Beyrouth. Elle s'isole, ne veut plus sortir, et ne prend plus soin d'elle-même (ne prend plus le bain, mange peu, etc.). Elle a peur qu'une autre explosion entraîne la perte de l'un de ses proches.

L'ergothérapeute l'a aidée à :

- Mettre en place une routine pour réaliser ses soins personnels et revoir ses amis;
- Apprendre des techniques pour gérer son anxiété en temps de crise;
- Reprendre ses études universitaires et adapter son programme en fonction de ses capacités.