

L'ergothérapie et la santé mentale

Qu'est-ce que l'ergothérapie?

La vie est composée d'activités ou d'occupations quotidiennes significatives, comme faire une promenade avec son chien, faire du jardinage, préparer un repas, peindre, faire la lessive et s'adonner à des jeux. Les occupations font partie de la vie; elles nous définissent et elles sont le reflet de notre façon de nous percevoir. Les occupations donnent un sens à la vie.

Lorsque nous ne pouvons pas participer à des occupations quotidiennes en raison d'une blessure, d'une maladie, d'un handicap ou de circonstances sociales ou environnementales, les ergothérapeutes peuvent nous aider à trouver les solutions qui nous permettront de participer à des activités quotidiennes porteuses de sens. L'ergothérapie peut aussi contribuer à la prévention des handicaps et des maladies, tout en favorisant notre participation dans notre vie personnelle et dans nos communautés. L'ergothérapie nous aide à participer à l'occupation qu'est la vie.



Pourquoi la santé mentale est-elle si importante?

Les problèmes de santé mentale peuvent toucher les personnes de tous âges, cultures, degrés de scolarité et niveaux de revenu. La maladie mentale varie d'une personne à l'autre et elle peut prendre la forme d'une dépression, d'anxiété, d'une psychose, d'un trouble bipolaire et de troubles de stress post-traumatique et de personnalité. Selon Santé Canada, près de 6,7 millions de personnes ont un diagnostic de maladie mentale. Ceci représente un fardeau total de près de 51 millions de dollars pour l'économie canadienne.

Comment les ergothérapeutes peuvent-ils contribuer à améliorer la santé mentale des Canadiens?

L'ergothérapie reconnaît que la participation occupationnelle influence la santé mentale et physique. Les ergothérapeutes croient que le rendement occupationnel, l'organisation, le choix et la satisfaction sont déterminés par la relation qui existe entre les personnes et leurs environnements. Les ergothérapeutes abordent la santé mentale à partir de cette perspective unique, en examinant les besoins de la personne en fonction de son contexte familial et communautaire. Cette philosophie centrée sur le client est conforme aux réformes de la santé mentale au Canada.

Que font les ergothérapeutes?

- Ils travaillent avec les clients et leur famille afin de déterminer les occupations et les activités qui sont importantes pour la vie familiale et personnelle.
- Ils aident les clients à planifier, réaliser et faire le suivi des objectifs à court terme et à long terme qui favorisent la participation à ces activités.
- Ils enseignent des façons pratiques de faire face aux effets de la maladie mentale, par exemple, des techniques de relaxation.
- Ils travaillent avec les clients afin de mieux comprendre l'impact de la maladie mentale.
- Ils aident les clients à remplacer certaines activités néfastes, comme l'abus d'alcool ou d'autres substances nocives, par des activités saines et significatives.
- Ils évaluent les habiletés, les intérêts, les valeurs et les forces des clients, afin de les aider à conserver, modifier ou trouver l'emploi qui leur convient.
- Ils mettent en œuvre des activités qui enseignent des habiletés utiles, par exemple, l'enseignement d'habiletés sociales au sein d'un groupe de soutien par les pairs.
- Ils aident les clients à structurer leur vie et à organiser leurs activités quotidiennes afin qu'ils puissent trouver un équilibre entre ce qu'ils veulent, doivent et sont tenus de faire.

Dans quels milieux les ergothérapeutes travaillent-ils?

Les ergothérapeutes travaillent avec des professionnels de la santé et d'autres professionnels dans divers endroits, comme les communautés, les écoles, les milieux de travail, les cabinets privés, les résidences pour personnes âgées et les prisons.

L'ergothérapie est vraiment efficace!

Song a vécu son premier épisode de psychose alors qu'elle était à sa première année d'étude à l'université. Elle a commencé à entendre des voix et elle croyait que les professeurs conspiraient contre elle. Son ergothérapeute l'a aidée à élaborer et à mettre en pratique des stratégies visant à améliorer sa concentration et son attention pour réaliser ses travaux scolaires, à entrer en lien avec les services d'accessibilité du campus et à obtenir des dispositions spéciales, et à planifier et maintenir une routine régulière pour faire ses travaux scolaires, prendre soin d'elle et passer du temps avec ses amis. Elle est sur le point d'obtenir son diplôme universitaire en sciences de la santé. La maladie de Song n'est pas disparue, mais elle possède des habiletés pour y faire face et elle croit que sa maladie a fait d'elle une meilleure étudiante et une meilleure personne.

