

# L'ergothérapie et la santé mentale en milieu de travail

## 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 en milieu de travail est-elle si importante?

Il existe de plus en plus de preuves démontrant que l'absentéisme, la productivité et la motivation sont étroitement liés à la santé des employés. Les recherches permettent de conclure que chaque année, des enjeux liés à la santé mentale engendrent des coûts en perte de productivité s'élevant à des milliards de dollars pour les employeurs canadiens. Par ailleurs, les employeurs qui offrent des programmes pour favoriser la santé mentale de leurs employés indiquent qu'ils obtiennent des résultats positifs substantiels en ce qui concerne le rendement individuel de leurs employés.

## Comment les ergothérapeutes peuvent-ils favoriser la santé mentale en milieu de travail?

Les ergothérapeutes reconnaissent que la santé des employés et le milieu de travail sont déterminés par une gamme de facteurs interagissant entre eux. Le choix, le rendement, l'organisation et la satisfaction face aux occupations sont influencés par la relation entre les gens et leur environnement. Les ergothérapeutes proposent des solutions aux problèmes de santé mentale en milieu de travail par l'intermédiaire de programmes et d'activités qui permettent notamment d'aborder la nutrition et le bien-être, la gestion du stress, le counseling, les directives en matière de santé et sécurité et l'apprentissage de l'autonomie fonctionnelle.

## Que font les ergothérapeutes ?

- Travailler avec les clients pour déterminer des buts, des aspirations, diriger leurs soins et les aider à se rétablir
- Travailler avec les clients pour mieux comprendre l'impact des problèmes de santé mentale
- Évaluer les habiletés, intérêts, valeurs et forces
- Mettre en œuvre des activités qui enseignent des habiletés utiles, p. ex. développement des habiletés sociales à l'aide d'un groupe de soutien par les pairs
- Enseigner des méthodes pratiques pour faire face à l'anxiété et la réduire, p. ex., techniques de relaxation, stratégies pour la prise de décisions
- Réduire les barrières à la santé mentale, en créant des milieux de travail favorables aux occupations significatives
- Concevoir et bâtir des horaires quotidiens composés d'activités significatives et progressives pour améliorer la condition physique, réduire les peurs, améliorer le sommeil et réduire les pensées négatives
- Favoriser une approche interprofessionnelle qui considère le client comme un membre à part entière de l'équipe de soins pour travailler vers un but commun, c'est-à-dire le retour au travail

## 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 établissements de soins de longue durée, les services de soutien communautaire, les équipes de santé familiale, les hôpitaux et le domicile des clients. Les ergothérapeutes travaillent également avec différentes organisations, comme les organismes gouvernementaux et communautaires, les décideurs et les fournisseurs de soins, afin d'élaborer des programmes et des ressources.

## L'ergothérapie est vraiment efficace!

*Sam est directeur des ressources humaines au sein d'une entreprise qui vend des pièces pour véhicules automobiles. Sam a appris que des employés qui travaillaient depuis longtemps pour la compagnie n'étaient pas heureux et qu'ils avaient entrepris des démarches pour trouver un nouvel emploi. Sam a remarqué que les taux d'absentéisme élevés et le manque de motivation entraînaient une baisse de productivité. L'entreprise a demandé à Sam de trouver une solution pour rehausser la motivation des employés et tenter de les retenir. Sam a embauché une ergothérapeute pour l'aider à évaluer les différents postes de travail afin qu'ils soient plus ergonomiques, pour travailler avec certains employés afin de cibler leurs habiletés et pour veiller à ce qu'il y ait une bonne concordance entre leurs habiletés et leur emploi au sein de l'entreprise, en tenant compte de leur santé mentale et de leurs limitations physiques. L'ergothérapeute a pris le temps de comprendre les préoccupations des employés et d'initier des changements dans leur vie à domicile et au travail, en vue d'améliorer leur santé générale et leur satisfaction face à leur emploi. L'ergothérapeute a également participé à la mise en place d'un programme de santé mentale en milieu de travail. L'entreprise est maintenant un endroit plus sain et plus accueillant et, bien que l'on ait dépensé un peu d'argent au départ, il s'agit d'un bon retour sur investissement. Grâce à l'ergothérapie, l'entreprise est plus productive.*