

L'ergothérapie et la prévention du suicide

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 prévention du suicide est-elle si importante?

L'Association canadienne de santé mentale (ACSM) indique qu'au Canada, près de 4 000 personnes meurent par suicide chaque année. Parmi les facteurs de risque associés au suicide, citons notamment : des tentatives de suicide précédentes, des antécédents familiaux de comportement suicidaire, une maladie physique ou mentale grave, des problèmes de consommation de drogue, de médicaments ou d'alcool, des changements de vie ou des transitions considérables, l'absence d'un réseau de soutien ou la violence familiale. Les pensées ou les comportements suicidaires peuvent toucher les personnes de tous âges, cultures, degrés de scolarité et niveaux de revenus. Le suicide et les comportements suicidaires diffèrent d'une personne à l'autre, mais sont souvent liés à des sentiments de désespoir et d'impuissance (ACSM, 2015).

Comment les ergothérapeutes peuvent-ils intervenir dans ce domaine?

En ergothérapie, on reconnaît que la participation quotidienne à des occupations peut avoir une influence sur les pensées et les comportements suicidaires. On admet également que cette participation peut être influencée ou interrompue par ces idées ou comportements. Les ergothérapeutes interagissent quotidiennement avec des clients qui leur livrent des détails intimes de leur vie; ils sont donc susceptibles de détecter et de réagir au risque de suicide dans tout milieu de pratique. Les ergothérapeutes croient que le rendement, l'organisation, le choix et la satisfaction occupationnels sont déterminés par la relation entre les personnes et leurs environnements. Grâce à cette approche globale de la santé, du bien-être et de l'occupation, l'ergothérapie peut venir en aide aux clients qui sont à risque de suicide en abordant les facteurs de risque, en dirigeant les clients vers des réseaux de soutien dans leur communauté et en élaborant des stratégies pour favoriser les occupations quotidiennes qui sont perturbées par des pensées ou comportements suicidaires.

Que font les ergothérapeutes?

- Travailler avec les clients et leur famille afin d'identifier les occupations et les activités qui donnent un sens à la vie
- Aider les clients à planifier, initier et faire le suivi des objectifs à court terme et à long terme qui favorisent la participation à ces activités
- Identifier une personne à risque de suicide et aborder les facteurs de risque
- Diriger les clients vers un réseau de soutien communautaire
- Prévenir les services d'urgence si le client présente un comportement suicidaire aigu
- Élaborer des stratégies cognitives en vue de minimiser les idées suicidaires
- Aider les clients à structurer leur vie et à organiser des activités quotidiennes afin d'établir un équilibre entre ce qu'ils veulent ou doivent faire et ce que l'on attend d'eux

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 hôpitaux, les pratiques privées, les foyers-résidences et les prisons.

L'ergothérapie est vraiment efficace!

Maria avait 18 ans et elle venait de s'installer dans une nouvelle ville pour aller à l'université, loin de ses amis et de sa famille. Elle consommait diverses substances pour tenter de s'adapter à une gamme d'émotions comme une faible estime de soi et un état dépressif. Son stress s'est tellement aggravé qu'elle a commencé à songer au suicide. Elle a rencontré une ergothérapeute qui l'a aidée à prendre conscience du fait qu'elle ne voulait pas mourir, mais qu'elle ne voulait simplement pas vivre ainsi. Afin de prévenir les pensées ou les comportements suicidaires, l'ergothérapeute l'a vu régulièrement pour faire un suivi de son état et elle l'a dirigée vers des services de soutien pour la toxicomanie. Maria s'est sentie écoutée et comprise par son ergothérapeute, ce qu'elle a grandement apprécié pendant son rétablissement émotionnel. Maria avait confiance en son ergothérapeute; elle se sentait en sécurité et prête à envisager différentes options pour augmenter ses chances de réussite à l'université et à apprendre des stratégies pour mieux gérer son stress. Grâce à l'ergothérapie, Maria mène sa vie à sa façon et elle voit une porte ouverte vers son avenir.

