

POURQUOI CONSULTER UN ERGOTHÉRAPEUTE ?

- **Votre mère vieillissante vit seule. Vous êtes préoccupé de sa qualité de vie et inquiet pour sa sécurité ?**
- **Votre neveu de 4 ans présente un retard de développement ?**
- **Votre voisine a fait un AVC (accident vasculaire cérébral) dont elle garde des séquelles ?**
- **Votre cousin est schizophrène ?**
- **Votre patron est stressé, à un point tel qu'il craint l'épuisement professionnel ?**

Toutes ces personnes peuvent bénéficier des services d'un ergothérapeute. Toutes ces personnes partagent une difficulté commune : elles ont du mal à relever les défis du quotidien. Les tâches domestiques (faire le ménage, laver et repasser ses vêtements, faire les courses...) sont difficiles pour votre mère. Votre neveu ne joue pas avec des enfants de son âge et est en retard pour l'apprentissage des habiletés requises à son intégration à l'école. Votre voisine est paralysée du côté droit : elle ne peut plus s'acquitter de ses soins personnels de manière autonome et elle ne croit pas qu'elle pourra, un jour, retourner au travail. Votre cousin ne peut vivre seul en appartement et doit constamment être accompagné parce que son contact avec le monde réel est fragile. Quant à votre patron, il a du mal à remplir ses divers rôles de conjoint, de père, d'ami, le travail prenant toute la place.

Aider les personnes à relever les défis du quotidien, voilà l'objet de l'ergothérapie. Que ce soit à cause du vieillissement, d'un problème de santé physique ou psychique, d'un traumatisme, quand une personne a du mal à avoir un quotidien autonome et satisfaisant, l'ergothérapeute accompagne la personne dans sa recherche de mieux-être.

La prochaine fois que vous poserez un geste qui vous semble banal (composer un numéro de téléphone, par exemple) ou que vous vous acquitterez d'une activité devenue un automatisme chez vous, tel que préparer un repas, imaginez ce que ces gestes et ces activités fort simples peuvent représenter comme défi pour une personne malade, confuse, ayant perdu l'usage d'un membre, présentant une déficience intellectuelle ou submergée par son monde intérieur.

L'INTERVENTION EN ERGOTHÉRAPIE

Dans un premier temps, l'ergothérapeute procède à l'évaluation de la personne qui vient le consulter. Il analyse alors ses capacités et ses difficultés à accomplir ses activités courantes. Ses intérêts sont également identifiés. L'environnement physique et social dans lequel la personne évolue (maison, classe, milieu de travail...) est aussi analysé. Ce sont donc les divers paramètres susceptibles d'influencer la capacité d'agir de la personne qui font l'objet de l'évaluation en ergothérapie.

À la suite de l'analyse des résultats obtenus par une telle évaluation, l'ergothérapeute identifie avec le client les objectifs thérapeutiques à poursuivre. De façon schématique, on peut dire que l'ergothérapie vise essentiellement à favoriser l'autonomie et la qualité de vie de la personne qui vient le consulter. Les moyens que prend l'ergothérapeute pour y arriver différeront toutefois d'une personne à l'autre. En voici des exemples :

Tout au long de son intervention, l'ergothérapeute aide la personne à développer (dans le cas d'un enfant par exemple) ou à récupérer (dans le cas d'une personne ayant subi un accident ou affectée par une maladie) les fonctions atteintes. Cette démarche est partagée avec les autres membres de l'équipe de soins qui agissent auprès de



la personne (médecin, infirmière, physiothérapeute, orthophoniste, psychologue...). Puisque l'ergothérapeute vise plus spécifiquement la récupération de la capacité d'agir de la personne dans ses activités quotidiennes, il s'assurera que ces nouveaux acquis soient intégrés dans la vie de tous les jours de la personne.

Dans bien des cas, la récupération ou le développement complet des fonctions atteintes n'est pas possible. L'ergothérapeute suggérera alors divers moyens pour compenser les séquelles et permettre à la personne de réaliser les activités qu'elle souhaite accomplir. Il peut s'agir de fournir une aide additionnelle à la personne par l'assistance d'un aidant, l'utilisation d'une aide technique ou d'un équipement spécialisé ou par une modification de son environnement. Il peut s'agir de modifier ses habitudes en adoptant de nouvelles façons de faire qui lui donneront plus d'autonomie, par exemple en changeant sa posture ou en s'allouant plus de périodes de repos.

De façon plus concrète,

Pour votre mère vieillissante, l'ergothérapeute pourrait

- stimuler sa mémoire et son intérêt à demeurer active;
- s'assurer qu'elle puisse se déplacer sans risque dans sa maison et utiliser les appareils ménagers en toute sécurité;
- s'assurer qu'elle puisse participer à des activités satisfaisantes, y compris des activités la mettant en contact avec l'extérieur.

Pour votre jeune neveu, l'ergothérapeute pourrait

- stimuler les divers aspects de son développement, fort probablement par le jeu;
- s'assurer que les nouveaux acquis sont maintenus à la garderie et à la maison en donnant des suggestions aux parents et aux éducateurs;
- favoriser son intégration dans un groupe d'enfants en préparation de son entrée à l'école.

Pour votre voisine dont le bras droit est paralysé, l'ergothérapeute pourrait

- travailler à la récupération optimale de la fonction de son bras droit;
- lui apprendre à faire certaines activités différemment, parfois d'une seule main;
- suggérer des aides techniques pour composer avec les séquelles;

- lui faire connaître les ressources existantes dans son quartier, que ce soit pour des loisirs ou des groupes de soutien.

Pour votre cousin schizophrène, l'ergothérapeute pourrait

- favoriser un meilleur contact à la réalité, par des activités artistiques lui permettant d'exprimer ses pensées, ses émotions;
- stimuler les relations aux autres par des activités de groupe;
- l'aider à développer les habiletés requises pour vivre en appartement (déplacement en transport en commun, préparation de budget, faire les courses...).

Pour votre patron surmené, l'ergothérapeute pourrait

- lui enseigner des techniques de gestion d'énergie;
- analyser avec lui son horaire d'activités en vue d'y apporter des correctifs pour le rendre plus équilibré, lui permettant de remplir de façon satisfaisante ses différents rôles.

Et plus encore...

Ces exemples ne donnent qu'un aperçu forcément incomplet de la pratique en ergothérapie. Pour en savoir plus, consultez régulièrement le site de l'OEQ : de nouvelles capsules d'information y seront périodiquement ajoutées. Vous y trouverez d'autres exemples d'interventions que font les ergothérapeutes dans différents contextes et auprès de diverses clientèles.

Rappelez-vous : si le quotidien devient un défi à relever, l'ergothérapeute peut accompagner la personne dans une démarche active vers l'autonomie et un plus grand bien-être.

Apprenez pourquoi l'ergothérapeute utilise des activités telles que la menuiserie, des activités de cuisine, des simulations de travail, le jeu, des activités artistiques en lisant la chronique : *L'activité : besoin fondamental de l'être humain*.

Vous voulez savoir comment l'utilisation de telles activités peut aider le client? Lisez la chronique : *L'activité : outil privilégié de l'ergothérapeute*.