

L'ACTIVITÉ : UN BESOIN FONDAMENTAL DE L'ÊTRE HUMAIN

Imaginez que du jour au lendemain, pour une raison ou pour une autre, vous soyez incapable de poursuivre les activités qui jusqu'alors constituaient votre quotidien. Imaginez que vous deviez cesser votre travail, qui pourtant vous passionne, de même que vos activités sociales. Que vous ne puissiez plus jouer avec vos enfants, par manque d'énergie. Que même des activités fort simples, comme manger, vous brosser les dents, prendre votre douche, soient impossibles ou vous demandent un effort surhumain. Comment vous sentiriez-vous ?

L'activité, besoin fondamental de l'être humain

En ergothérapie, l'activité est vue comme une caractéristique fondamentale de l'être humain qui correspond à son besoin d'être actif dans son environnement. Il n'y a qu'à devoir subir un repos forcé pendant quelques semaines, dû par exemple à une mononucléose, pour réaliser l'impact négatif de l'inaction.

À travers ses activités de tous les jours, qui constituent sa vie, l'être humain s'exprime, se développe, évolue et s'épanouit. Le travail offre des défis à relever, apporte une valorisation, une reconnaissance sociale, un moyen de subsistance. Les loisirs peuvent agir comme une soupape qui permet à la personne de recharger ses batteries. Le type de loisirs choisis peut aussi contribuer à un meilleur équilibre de vie apportant une stimulation moins présente dans son travail ou dans ses autres occupations. Ainsi des loisirs physiques (marche, sport, baignade..) viendront contrer la sédentarité d'un travailleur de bureau, des loisirs faits avec d'autres personnes (quilles, cartes, danse...) répondront au besoin de contacts sociaux de la personne qui demeure seule, des loisirs plus intellectuels (échecs, mots croisés, sudoku...) stimuleront la vivacité d'esprit de la personne qui considère son travail comme étant routinier et peu exigeant pour son intellect.

Quant aux activités de soins personnels (habillage, repas, hygiène...), elles sont indispensables pour entrer en relation avec les autres, pour aller travailler, pour aller à l'école. Être capable de prendre soin de soi, sans l'aide de personne, est pour la majorité des personnes une affaire de dignité. Avoir besoin d'aide pour réapprendre à manger, se laver, se brosser les dents, est vu par plusieurs comme une dure épreuve.

Quand survient un traumatisme, un accident ou une maladie, les capacités de la personne sont entravées et ses activités quotidiennes perturbées. En perdant sa capacité d'agir, partiellement ou

totalemment, la personne est dépossédée en quelque sorte d'une partie de son identité. Une telle situation a des répercussions sur sa santé tant physique que mentale. Étant incapable de poursuivre son travail, de s'adonner à des loisirs jusqu'alors vus comme étant importants, de s'occuper d'elle-même et des autres, elle se sent souvent diminuée, dévalorisée, déprimée, inutile. Toute son énergie est dorénavant dirigée vers la récupération des fonctions atteintes.



L'ergothérapeute intervient auprès de ces personnes pour les aider à regagner une certaine maîtrise sur leurs activités, à retrouver un sens à leur quotidien et une qualité de vie, en dépit des incapacités, de la situation de handicap ou des difficultés auxquelles elles sont confrontées. L'objectif de l'ergothérapeute est donc d'aider la personne à satisfaire ce besoin fondamental de l'être humain d'être actif dans son environnement.

L'activité, au coeur de la profession d'ergothérapie

Par ailleurs, le nom de la profession *ergothérapie* n'est pas le fruit du hasard et il explique succinctement la façon de travailler de ce professionnel. Même si, de prime abord, le mot *ergothérapie* semble hermétique et sa compréhension limitée aux seuls initiés, en fait, il est facilement compréhensible : « ergo » ou « ergon » signifie en grec « travail » et dans un sens plus large « activité ». L'ergothérapie est donc, dans sa plus simple expression, « la thérapie par l'activité ».

Il n'est pas étonnant de retrouver l'activité comme moyen thérapeutique privilégié en ergothérapie. Comme les personnes qui viennent en ergothérapie ne peuvent plus, en général, réaliser leurs activités de la façon habituelle, l'ergothérapeute décompose l'activité en diverses étapes, la gradue selon les capacités de la personne et son évolution, en facilite l'exécution par l'apport d'aides techniques, ou en suggérant des modifications de la posture ou de l'environnement. En d'autres mots, c'est par l'activité que

l'ergothérapeute aide le client à développer ou à restaurer sa capacité d'agir au quotidien.

Quand un client trouve ou retrouve un quotidien satisfaisant, qu'il peut réintégrer son milieu de vie, qu'il peut à nouveau accomplir les activités qui lui tiennent à coeur, les activités qui donnent un sens dans sa vie, on peut dire « mission accomplie » pour l'ergothérapeute.

(Pour plus de détails sur la façon de travailler de l'ergothérapeute, voyez la chronique **L'activité : outil privilégié de l'ergothérapeute.**)

Grâce à l'activité, une implication active du client

L'utilisation de l'activité signifie également que la personne est active dans sa thérapie. Elle ne vient pas recevoir un traitement en

ergothérapie. Elle est une participante à part entière : elle devient elle-même un agent de changement. Comme la démarche de l'ergothérapeute se veut centrée sur la personne, celle-ci est invitée à identifier les activités qui sont importantes pour elle, celles qui ont un sens particulier et qui sont susceptibles de lui apporter plaisir et fierté. Parmi celles-ci, l'ergothérapeute retiendra celles qui sont susceptibles d'améliorer son état ou de soutenir son développement. Pendant les sessions de thérapie, la personne apprendra à relever de nouveaux défis, à faire autrement ce qui était devenu impossible, à développer de nouveaux intérêts, le tout pour qu'à nouveau, elle tire satisfaction de son quotidien. C'est donc une démarche active qui est proposée à la personne par le biais d'activités.

Ainsi, en ergothérapie, l'activité représente à la fois le moyen thérapeutique et l'objectif visé.