

L'ERGOTHÉRAPIE EN SANTÉ MENTALE

Marie, 17 ans, souffre d'anorexie mentale depuis 3 ans. Elle ne pèse que 33 kilos et a dû être hospitalisée, sa vie étant en danger.

Robert, 31 ans, a sombré dans une dépression majeure. Plus rien ne l'intéresse, il est incapable de travailler, ni même de s'occuper de lui-même. Sortir du lit le matin représente un véritable défi.

Bernard est schizophrène et demeure en institution psychiatrique depuis trois ans. Il est peu actif et sa famille ne lui rend plus visite.

Les personnes qui souffrent de dépression, d'anxiété, de troubles obsessionnels-compulsifs, de phobies, de même que les personnes qui vivent des troubles chroniques majeurs tels que la schizophrénie, les troubles de la personnalité et les psychoses peuvent bénéficier de services d'ergothérapie.

Quelle que soit l'origine de leurs problèmes — perturbation du développement psychologique et affectif, circonstances sociales difficiles ou traumatisantes, maladie organique —, toutes ces personnes peuvent éprouver des difficultés à accomplir leurs activités quotidiennes. Elles peuvent également être affectées dans leurs capacités d'action, et dans leurs habiletés relationnelles et sociales. C'est pour pallier ces problèmes que l'on sollicite l'intervention de l'ergothérapeute.

Les objectifs

En santé mentale, les objectifs de l'ergothérapeute sont généralement d'aider la personne à :

- améliorer ou à recouvrer sa capacité à établir des relations satisfaisantes avec les autres ;
- accroître ses capacités d'adaptation à la vie en société ;
- développer ou restaurer son autonomie dans les activités quotidiennes (hygiène personnelle, entretien ménager, travail, études et loisirs) ;
- développer ses ressources personnelles et ses intérêts ;
- connaître et accepter ses limites ;
- regagner sa confiance en soi et exprimer ses sentiments.

En d'autres mots, l'ergothérapeute soutient la personne pour qu'elle atteigne un niveau optimal de fonctionnement autonome dans la communauté. Pour ce faire, il cherche à faciliter la récupération ou



le développement des fonctions cognitives (l'attention, la concentration, la mémoire, la résolution de problème, etc.), affectives (par exemple, le contrôle des émotions) et sociales (la connaissance des règles sociales, la capacité à s'adapter au contexte social, etc.) nécessaires pour vivre un quotidien satisfaisant.

L'évaluation

Pour y parvenir, l'ergothérapeute procède d'abord à une évaluation du client. Cette évaluation peut se faire par une entrevue, des questionnaires, une évaluation standardisée, des mises en situations ou des techniques projectives (par exemple, l'évaluation de créations artistiques réalisées par la personne). Ainsi, l'ergothérapeute obtient de l'information relative aux forces et aux difficultés de la personne de même qu'à sa perception d'elle-même. L'ergothérapeute s'intéresse aussi au contexte de vie de même qu'aux rôles et aux tâches particulières de la personne en ce qui a trait aux loisirs, au travail, à l'hygiène personnelle, à la famille et à l'importance que la personne accorde à ces différents aspects de sa vie.

Une telle évaluation ouvre la voie à une approche véritablement centrée sur le client, ses besoins, ses intérêts et ses objectifs.

L'intervention

L'ergothérapeute intervient auprès de son client en établissant avec lui une relation thérapeutique et en utilisant des activités qui lui sont significatives. Il l'aide à déterminer les difficultés qui découlent

de son problème de santé, à rétablir de façon optimale ses capacités fonctionnelles physiques et psychiques, et à s'adapter à ses limites fonctionnelles. Il guide également son client dans la reprise de ses occupations et de ses rôles tels qu'il les accomplissait avant l'apparition de la maladie ou la réapparition de ses symptômes.

Les activités utilisées, qu'elles soient manuelles, artisanales, artistiques ou autres, servent de levier thérapeutique entre la personne et ses difficultés. Avec certains clients, l'utilisation d'activités concrètes vise à les aider à reprendre contact avec la réalité. Avec d'autres, le produit obtenu par la réalisation de l'activité agit sur la confiance en leurs capacités. Les activités artistiques leur offrent également la possibilité d'exprimer leurs sentiments et leurs émotions.

L'intervention auprès de Marie

Prenons pour exemple la situation de Marie. Celle-ci dessine depuis l'âge de huit ans. Cette activité est donc très importante et significative pour elle. C'est à l'aide de cette activité que l'ergothérapeute évalue et intervient. Grâce au dessin, l'ergothérapeute établit graduellement un lien de confiance avec Marie et l'incite à exprimer ce qu'elle ressent, que ce soit en lien avec son apparence physique, ses émotions ou encore avec sa famille, ses amis et son milieu scolaire.

Selon les besoins du ou des clients, l'intervention en ergothérapie peut être individuelle, comme avec Marie, ou pratiquée en groupe, ce qui permet d'intervenir sur les habiletés relationnelles et sociales de chaque personne.

L'ergothérapeute s'intéresse également au retour de la personne dans son milieu de vie. Dans certains cas, il offrira des services et du soutien pour assurer le maintien de la personne dans son milieu. Dans d'autres cas, la personne devra passer par une étape intermédiaire pour réapprendre à s'occuper d'elle-même de façon autonome. Elle séjournera alors dans un appartement supervisé et, le plus souvent, l'ergothérapeute fera partie de l'équipe d'intervenants qui soutiendra la personne dans l'atteinte de ses objectifs d'autonomie.

L'intervention auprès de Robert

Après avoir analysé sa situation avec l'ergothérapeute, Robert se rend compte que, depuis un an, il se sent de plus en plus stressé et est devenu graduellement incapable de s'affirmer et de répondre aux attentes de son employeur. De retour à la maison, il n'a plus d'énergie pour s'occuper de sa famille ni pour pratiquer ses loisirs préférés.

Robert exprime le souhait de retrouver son autonomie au travail comme à la maison. Avec l'ergothérapeute, il définit des objectifs précis et un plan d'intervention. La première étape sera d'établir une routine pour ce qui concerne les soins personnels, les activités d'entretien ménager et les loisirs, afin de retrouver graduellement l'intérêt et le contrôle dans sa participation à ces activités. Le choix des activités sera basé sur les capacités de Robert, ses intérêts et

son rôle en tant que conjoint et père de famille. La deuxième étape sera la préparation du retour au travail. L'ergothérapeute analysera les tâches à accomplir et fera le lien avec les capacités de Robert (physiques, sociales, cognitives et affectives) ainsi qu'avec son environnement de travail. Encore une fois, l'ergothérapeute et Robert établiront un plan d'intervention lié, cette fois, à un retour au travail progressif.

Et Bernard...

Quant à Bernard, hospitalisé depuis bientôt trois ans, il est peu actif et peu autonome. Lors d'une première rencontre, l'ergothérapeute a analysé la situation en tenant compte des effets de la maladie sur ses capacités physiques, cognitives et affectives, de sa participation aux activités de la vie quotidienne et aux loisirs ainsi que des raisons sous-jacentes à son inactivité.

Après l'évaluation et avec l'accord de Bernard, l'ergothérapeute lui offre l'occasion d'essayer différentes activités dans le but de l'aider à trouver celles qui sont susceptibles de l'intéresser et d'avoir un sens pour lui. Bernard ayant été inactif depuis si longtemps, il ne sait plus quels sont ses intérêts et ses désirs. Ultérieurement, l'ergothérapeute évaluera la possibilité que Bernard puisse retourner à la maison. Si un tel retour n'est pas possible, il pourra intervenir en ciblant d'autres milieux de vie où Bernard pourra participer aux activités de la vie quotidienne et à des loisirs.

Le travail d'équipe

En santé mentale comme dans les autres secteurs de la santé, le travail clinique se fait en équipe interdisciplinaire pour mettre à profit les concepts, les méthodes et les savoirs des différentes disciplines. L'ergothérapeute y joue un rôle important par sa façon unique de travailler. Ses observations et ses commentaires en réunion d'équipe aident à clarifier le diagnostic, à faire le suivi auprès du client et à déterminer la date de son congé.

Les lieux d'exercice

L'ergothérapeute offre ses services en santé mentale dans différents lieux : services psychiatriques des hôpitaux généraux, institutions psychiatriques, centres locaux de services communautaires (CLSC), centres de jour, centre d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD), cliniques externes et cabinets privés.

Pour mieux comprendre la santé mentale, consultez le site Web de l'Association canadienne pour la santé mentale¹.

Pour obtenir des services d'ergothérapie en santé mentale, communiquez avec le centre de santé et de services sociaux (CSSS) de votre région ou consultez le Répertoire des ergothérapeutes du secteur privé² de l'Ordre des ergothérapeutes du Québec.

1. <http://www.cmha.ca/bins/index.asp?lang=2>

2. <http://www.oeq.org/ordre/repertoire.fr.html>