

# L'ergothérapie et le trouble de stress post-traumatique (TSPT)

## 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.



## Quel est le trouble de stress post-traumatique et la blessure de stress opérationnel?

Le trouble de stress post-traumatique et la blessure de stress opérationnel sont des conditions complexes causées par des événements traumatisants tels que des crimes, des catastrophes naturelles, des accidents, des guerres ou d'autres menaces à la vie. Des cauchemars, des rappels d'images (flashbacks) ou pensées relatives à l'événement peuvent interférer avec le quotidien pendant des mois. Le trouble de stress post-traumatique et la blessure de stress opérationnel peuvent entraîner un état de nervosité constant. Plusieurs sursautent plus facilement, sont irritables, ont de la difficulté à se concentrer ou ont des problèmes d'appétit ou de sommeil. À l'opposé, d'autres se sentent engourdis ou détachés. Ils peuvent avoir l'impression que les choses autour d'eux ne sont pas réelles, se sentir déconnectés de leur corps ou de leurs pensées ou, encore, avoir de la difficulté à ressentir leurs émotions. Pour certaines personnes, l'alcool et les drogues sont les seuls moyens qu'ils ont trouvés pour vivre avec ces troubles.

Ces conditions peuvent affecter tout le monde, indépendamment de leur âge, de leur sexe, de leur culture ou de leur statut socio-économique. Une enquête menée auprès de la population canadienne révèle que près d'un adulte sur 10 va souffrir d'un trouble post-traumatique au cours de sa vie. Reconnaître ces troubles et obtenir l'aide professionnelle requise peut être difficile pour plusieurs raisons. Les survivants peuvent se sentir coupables ou anormaux, penser qu'ils devraient être en mesure de s'en sortir par eux-mêmes, ils peuvent ne plus avoir confiance aux autres et sentir que le monde est un endroit dangereux.

## Comment l'ergothérapie peut-elle leur venir en aide?

Les ergothérapeutes croient que chaque personne est unique, de même que les circonstances entourant la vie de chaque personne. Les ergothérapeutes veillent à ce que le client participe à l'intervention; ils utilisent des approches efficaces et adaptées aux besoins de l'individu pour maximiser les résultats.

Les ergothérapeutes travaillent avec les individus pour les aider à cibler leurs forces, leurs valeurs, leurs intérêts, leurs ressources et leurs difficultés, en vue de mettre en œuvre des plans de soins qui tiennent compte de leurs obligations familiales, de leur emploi et de leurs activités de loisir. L'ergothérapie va au-delà du handicap physique ou mental et les ergothérapeutes travaillent avec le personnel militaire et les anciens combattants pour les aider à participer aux activités de la vie qui sont significatives pour eux.

## Que font les ergothérapeutes?

- Ils travaillent avec les clients et leur famille afin de déterminer les occupations et les activités qui sont importantes pour la vie familiale et personnelle.
- Ils aident les clients à planifier, réaliser et faire le suivi des objectifs à court terme et à long terme qui favorisent la participation à ces activités.
- Ils effectuent des évaluations afin de mieux comprendre des difficultés spécifiques (concentration, attention, anxiété, impulsivité, attention partagée).
- Ils enseignent des méthodes pratiques et non pharmaceutiques pour faire face à des symptômes désagréables, par exemple, le stress, la douleur et les troubles du sommeil.
- Ils aident les clients à remplacer certaines activités néfastes, comme l'abus d'alcool ou d'autres substances nocives, par des activités saines et significatives.
- Ils utilisent des approches « pratiques » : en se rendant au domicile ou dans le milieu de travail de l'individu ou en rencontrant la famille ou l'employeur de la personne pour favoriser sa participation à des occupations ciblées.
- Ils défendent les intérêts des clients.
- Ils évaluent l'aptitude à la conduite automobile et ils enseignent aux clients des stratégies pour conduire en toute sécurité.

## 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 cabinets privés, les résidences pour personnes âgées et dans le cadre des services de santé militaires.

## L'ergothérapie est vraiment efficace!

Peu après son retour de l'Afghanistan, Jean a commencé à faire des cauchemars, à avoir des troubles du sommeil et à consommer beaucoup d'alcool, ce qui l'a éloigné de sa femme et de ses enfants. Il n'était plus le mari et le père aimant et bienveillant qu'il était auparavant. Jean a commencé à reconnaître les signes d'un trouble de stress post-traumatique et il a demandé l'aide d'une équipe médicale. L'ergothérapeute a aidé Jean à comprendre et à reconnaître ses sentiments, a pris le temps de déterminer les activités de la vie qui étaient importantes pour lui et sa famille et a travaillé avec eux pour planifier et franchir de petites étapes vers un retour à la vie de famille et à des activités familiales. Jean a encore beaucoup de chemin à faire, mais, au moins, il a l'impression de se diriger dans la bonne direction.