

Le modèle « *Vivez bien votre vie* » en intervention de groupe : idées d'activités et retombées

Une équipe d'ergothérapeutes de Montréal a adapté les huit dimensions du modèle « *Vivez bien votre vie* » pour créer deux activités d'intervention de groupe avec leurs clients vivant avec des troubles de santé mentale. Merci à Catherine Denis, erg. pour nous avoir partagé ses idées et impressions.

Activité #1 : Séance abordant la thématique de l'équilibre de vie auprès d'un groupe de retour au travail. Les huit dimensions ont été inscrites sur des petites cartes avec une définition adaptée au verso.

<p>Opportunité d'être avec d'autres personnes</p> 	<p>Entrer en contact avec les autres, partager, créer des liens, développer une relation avec des membres de ma famille, des amis, des collègues, des membres de ma communauté, entretenir une relation amoureuse ou prendre soins d'animaux</p>
---	--

L'exercice demandé était d'identifier les dimensions auxquelles le travail répond et de mettre de côté celles qui ne sont pas répondues. L'exercice a été réalisé une seconde fois en remplaçant le travail par la routine quotidienne.

Quels ont été les bénéfices de cette activité?

« *Je trouvais intéressant que ça leur fasse parler d'un soi plus positif qui ne soit pas en termes de symptômes, d'incapacités et de capacités. C'était juste moi, mes intérêts, mes besoins.* »

« *Puis enseignement, pas dans le sens de : "voilà c'est ce qui est bon". Plutôt dans le sens de valoriser ce qu'il en est de l'activité. C'est souvent : "bon on sait qu'on doit bien manger, on sait qu'il faut faire de l'activité physique. Mais d'aller au-delà de ça".* »

« *Cela permet de les raccrocher au sens de leur travail [...]. Souvent, ils vont anticiper le retour (au travail) parce qu'ils sont très anxieux, mais de savoir à quoi je peux m'accrocher quand je vais être de retour au travail. Est-ce-que ce sont mes collègues? Est-ce-que c'est le fait d'être en contact avec certains clients? Est-ce que c'est le fait que ça me permet de bouger donc ça me fait du bien?* »

Qu'est-ce-que vos clients en ont pensé?

« *À chaque fois, je trouve que ça amène les clients dans une énergie positive : "Je n'avais jamais pensé que mon travail m'apportait autant".* »

Abordiez-vous seulement les aspects positifs?

« Pas nécessairement, mais souvent, c'est ça qui va sortir. (Les clients) vont sortir aussi les choses (comme) : "moi je n'ai aucun sens à faire ce travail là", " je ne sais pas, je n'ai pas de plaisir". Je dirais qu'ils sont souvent étonnés qu'il y ait un certain sens à ce qu'ils font. Ce n'est pas parce qu'on veut éviter de parler du négatif, parce qu'on a beaucoup d'espace pour ça. »

Activité #2 : Séance d'activité projective par l'intermédiaire d'un collage.

« Il fallait qu'ils choisissent les dimensions de l'expérience qui sont les plus importantes pour eux en ce moment, une ou deux. Ils faisaient un collage spontanément à travers ça. Après ils pouvaient s'exprimer par rapport aux besoins qui ressortaient dans les différentes dimensions de l'expérience qu'ils avaient choisies. »

Rédigé par : Audrey Bouchard, Roxanne Bujold, Béatrice Henry-Michaud, Rébecca Ménard et Morgane Pelichet, Étudiantes en ergothérapie à l'Université de Sherbrooke et Nadine Larivière, erg. PhD