CONTRIBUTION DES ERGOTHÉRAPEUTES EN CE TEMPS DE PANDÉMIE : VOUS ACCOMPAGNER EN CES TEMPS DE PERTURBATION OCCUPATIONNELLE

Nadine Larivière, erg., PhD, Professeure titulaire et directrice du programme d'ergothérapie, Université de Sherbrooke

L'ergothérapie : la santé, le bien-être et la qualité de vie par l'activité signifiante

La situation que l'on vit actuellement nous amène rapidement de nombreux bouleversements dans nos occupations habituelles : écart entre le temps réellement consacré aux activités et le temps désiré, privation de certaines activités importantes pour nous, déséquilibre entre des activités imposées et des activités choisies, etc.

En même temps, nous avons une opportunité de redécouvrir que la vie au quotidien a une richesse souvent insoupçonnée ou minimisée en temps « habituel ». La vie chez soi contient des opportunités occupationnelles qui sont propices à vivre des expériences soutenant notre santé, notre bien-être et notre qualité de vie.

Les études scientifiques montrent que certains aspects exprimés lors de la poursuite d'une ou plusieurs activités contribuent à notre santé et à notre bien-être, notamment :

1. **Activer notre corps, notre esprit et nos sens**
2. **Créer des liens**
3. **Contribuer à la société**
4. **Prendre soin de soi**
5. **Développer et exprimer notre identité personnelle**
6. **Développer nos capacités et notre potentiel**
7. **Vivre du plaisir et de la joie**
8. **Construire notre prospérité**

Ici, la clé est de réfléchir à votre répertoire d'activités et c'est la VARIÉTÉ qui permet de contribuer aux aspects *précités. Donc, pas de prescription de ce que vous pourriez faire et à quel dosage, cela vous appartient de déterminer ceci. Vous êtes l'expert de votre vie.*

Mettez des mots sur ce que vous vivez :
en vous donnant un espace pour réfléchir et l'expliciter à vous-même ou à des proches

Quelle (s) activité (s) faites-vous actuellement dans une journée typique pour :

- **Prendre soin de vous, vos besoins, votre santé globale?**
- **Prendre soin de votre domicile?**
- **Prendre soin d'autres personnes (ou d'autres êtres vivants)?**
- **Vous activer physiquement?**
- **Vous stimuler intellectuellement?**
- **Réduire votre charge mentale ou vos ruminations?**
- **Stimuler vos sens : vision, ouïe, toucher, odorat, goût?**
- **Vous apaiser? Vous réconforter?**
- **Vous ressourcer?**
- **Avoir du plaisir, ressentir de la joie?**
- **Apprendre?**
- **Exprimer qui vous êtes (vos qualités, talents, intérêts)?**
- **Exprimer ce que vous ressentez?**
- **Créer?**
- **Vous mettre au défi?**
- **Vous sentir utile?**
- **Vous sentir productif, efficace ?**
- **Être en lien avec des personnes? Socialiser?**
- **Cultiver votre sentiment d'appartenance?**
- **Contribuer à notre société (temps, $, service, conseils)?**
- **Vous sentir en connexion avec la vie?**

Il est très important ici de préciser que cette réflexion sur vos activités ne vise pas à vous amener à TOUT faire ce qui précède pour votre santé et votre bien-être mais de faire des prises de conscience. Par exemple : 1) même dans une activité que l'on juge habituellement banale, il y a des bienfaits; 2) c'est la variété d'activités, qui sont des opportunités d'expériences, qui permettent de toucher à plus de dimensions; 3) une activité peut avoir plusieurs bienfaits.

En plus, les évidences scientifiques suggèrent que les ingrédients suivants sont importants à prendre en compte dans la réflexion sur votre horaire dans sa globalité :

1- **Sentiment d'engagement (ou d'investissement) dans mes activités**
2- **Équilibre : satisfaction envers l'usage de mon temps ainsi que la notion que ce que je fais est congruent avec ce qui est important pour moi et qui je suis**
3- **Sens : que représente cette activité pour moi? Quelles images me viennent quand je pense à cette activité?**
   - Un exemple: ramasser mes feuilles = activité extérieure pour bouger; nettoyer mon terrain – garder ma maison propre; fardeau car exige un effort et risque de me faire mal dans le dos etc.
4- **Choix et contrôle de ce que je fais et comment je le fais**
5- **Routines : habitudes et rituels**

Voici une façon pour vous de vous situer sur ces aspects en vous basant, par exemple sur vos deux dernières semaines :

pas assez d'activités | satisfait de l'usage de mon temps et de ma variété d'activités | trop d'activités

désengagé ou peu engagé/ détaché, indifférent envers mon horaire de vie | bien engagé globalement | sur-engagé/sur-investi/dépassé

presque tout m'est imposé/ n'ai pas de choix | en partie mon choix/ en partie imposé | je choisis ce que je fais je je et comment je fais la majorité de mes activités

pas de routine/ routines instables ou désorganisées/ je me sens perdu | Routines régulières, flexibles, prévisibles | routines trop rigides/ les imprévus sont difficiles

pas de sens dans ce que je fais | sens est limité | sens variés et positifs

Enfin, prenez le temps de voir dans votre environnement actuel et votre contexte, qu'est-ce qui facilite la réalisation de vos activités et qu'est-ce qui nuit?

Quelques exemples : l'aménagement de mon domicile n'est pas adapté pour mes nouveaux besoins; je manque de ressources financières; j'ai trop de demandes de mon supérieur immédiat; j'ai des personnes sur qui je peux compter; j'ai accès à des services de livraison.

ENVIRONNEMENT PHYSIQUE		ENVIRONNEMENT SOCIAL	
Ce qui m'aide à réaliser mes activités	Ce qui nuit à l'accomplissement de mes activités	Ce qui m'aide à réaliser mes activités	Ce qui nuit à l'accomplissement de mes activités

À partir des fruits de votre réflexion et analyse de votre quotidien, organisez les changements que vous souhaitez apporter en raison des impacts négatifs que vous ressentez sur votre santé physique et psychologique

- Ne pas oublier de souligner ce qui va bien; ce que vous aimez dans votre horaire actuellement.
- Préalablement à ce que vous voulez améliorer, il est gagnant de se fixer des objectifs simples, concrets, réalistes, mesurables. Les mettre par écrit et sous ses yeux peut aussi aider. Classer selon le degré d'importance peut aussi vous aider à prioriser et à répartir dans le temps.
- Observer les stratégies qui fonctionnent pour vous ou qui vous correspondent : certains apprécient les *conseils*; pour d'autres ce sera en *observant une autre personne*; pour d'autres c'est *l'essai et erreur*; pour d'autres, ce sera en *divisant l'activité en étapes*; pour d'autres ce sera de se faire un horaire de semaine dans un *agenda*; pour d'autres ce sera en puisant dans leurs *expériences du passé*; pour d'autres, ce sera de *déléguer*; pour certains, se sera de *se donner des phrases clés* pour se rappeler ce que l'on veut changer.

L'important est de :

- **Réduire l'écart entre « ce que vous souhaitez faire et ce qui est important pour vous » et « les obstacles à réaliser ces activités et occupations », dans un contexte où nous n'avons pas accès aux possibilités habituelles.**
- **Cultiver votre sentiment d'engagement dans vos activités. C'est l'ingrédient au cœur de la santé et du bien-être.**
- **Être le plus possible connecté au moment présent (même si ce n'est pas toujours facile).**
- **Rester indulgent avec vous-mêmes. Ce n'est pas un échec si cela n'a pas fonctionné mais une source d'apprentissage.**
- **Ne pas vous mettre de la pression. Il n'y a pas UN bon équilibre à atteindre.**
- **Ne pas hésiter à demander de l'aide si vous avez des préoccupations et des besoins qui nécessitent des personnes ressources. Nous sommes tous solidaires dans cette période difficile commune.**

Pour terminer, deux citations pour faire sens dans le contexte de perturbation actuel :

« La maladie, les perturbations occupationnelles font partie des phases de stabilité et de secousses de la vie » (Levinson, 1986)

« Les malaises physiques ou émotionnels sont un signal positif qu'un changement est nécessaire pour grandir, qu'une adaptation plus élevée est possible - l'humain a la capacité de rebondir » (Bussolari et Goodell, 2009)

Quelques références scientifiques liées à ce document :

1- Eakman, A. M. (2013). Relationships between Meaningful Activity, Basic Psychological Needs, and Meaning in Life: Test of the Meaningful Activity and Life Meaning Model. *OTJR: Occupation, Participation and Health*, *33*(2), 100–109. https://doi.org/10.3928/15394492-20130222-02

2- Eklund, M, Orban, K., Argentzell, E., Bejerholm, U., Tjörnstrand, C., Erlandsson, LK & Håkansson, C. (2017). The linkage between patterns of daily occupations and occupational balance: Applications within occupational science and occupational therapy practice, *Scandinavian Journal of Occupational Therapy,* 24:1, 41-56, DOI: 10.1080/11038128.2016.1224271

3- Gewurtz, R., Moll, S., Letts, L., Larivière, N., Levasseur, M. & Krupa, T. (2016). What you do every day matters: A new direction for health promotion. *Canadian Journal of Public Health*, 107(2):e1–e4. doi: 10.17269/CJPH.107.5317.

4- Kennedy, J., & Davis, J. A. (2017). Clarifying the Construct of Occupational Engagement for Occupational Therapy Practice. *OTJR: Occupation, Participation and Health*, *37*(2), 98–108. https://doi.org/10.1177/1539449216688201

5- Larivière, N. (2014). Appuyer sa pratique ergothérapique avec les sciences de l'occupation. Dans M.-H. Izard, *Expériences en ergothérapie: vingt-septième série*. Montpellier, France : Sauramps médical.

6- Moll, SE, Gewurtz, RE, Krupa, TM, Law, MC, Larivière, N, et Levasseur, M. (2015). "Do-Live-Well": A Canadian framework for promoting occupation, health, and well-being:"Vivez-Bien-Votre Vie": un cadre de référence canadien pour promouvoir l'occupation, la santé et le bien-être. *Revue canadienne d'ergothérapie. 82*(1): 9-23.

Site web :

Modèle Vivez bien votre vie : https://dolivewell.ca/fr/