

## QU'EST-CE QUE LA PROMOTION DE LA SANTÉ ?

La promotion de la santé est le processus de mise en œuvre de stratégies visant à aider les personnes à gérer leur état de santé et à améliorer et/ou maintenir leur santé physique, émotionnelle, spirituelle et mentale en choisissant un mode de vie sain. En agissant sur les facteurs individuels, sociaux et environnementaux, les interventions de promotion de la santé visent à<sup>1</sup> :

- Prévenir ou réduire l'incidence des maladies et des handicaps
- Réduire les disparités en matière de santé parmi les populations mal desservies
- Améliorer la santé mentale et physique et la qualité de vie
- Favoriser le mieux-être général des personnes atteintes de maladies chroniques
- Créer des environnements qui favorisent un mode de vie sain
- Promouvoir des communautés en bonne santé

Il est important de noter que la définition de la santé peut varier selon les contextes culturels, sociaux et médicaux. En outre, les perspectives sur la santé peuvent évoluer au fil du temps, à mesure que notre compréhension de la complexité du mieux-être humain s'approfondit.

## LE RÔLE DE L'ERGOTHÉRAPIE DANS LA PROMOTION DE LA SANTÉ

Les occupations et la santé sont intimement liées<sup>2</sup>. Les occupations peuvent promouvoir ou limiter la santé et le mieux-être, et elles peuvent avoir des avantages et des coûts liés à la qualité de vie. La compréhension qu'ont les ergothérapeutes de la relation entre les occupations, la santé et le mieux-être les place dans une position unique pour soutenir la promotion de la santé. Les ergothérapeutes travaillent en collaboration avec leur clientèle pour comprendre leur point de vue sur comment les occupations sont liées à leur santé et à leur mieux-être, et pour identifier les stratégies qu'ils peuvent utiliser pour vivre leur vie de manière à promouvoir leur santé et leur mieux-être<sup>3</sup>. Il s'agit notamment de stratégies visant à participer à des occupations qui favorisent la santé et le mieux-être physique, cognitif, émotionnel, culturel, social, environnemental et spirituel de la personne. Les ergothérapeutes ont un rôle à jouer dans la promotion de la santé au niveau de l'individu, de la communauté et de la population, ce qui peut inclure<sup>4,6,7</sup> :

### Individu

- Travailler avec les personnes tout au long de leur vie pour qu'elles participent à des occupations, des habitudes et des routines qui favorisent leur santé et leur mieux-être.
- Aider les personnes atteintes d'une maladie chronique à trouver des moyens de bien vivre avec leur maladie, à gérer et à prioriser leur participation occupationnelle, à apprendre leur équilibre occupationnel et à développer des stratégies de gestion des symptômes.
- Améliorer la santé mentale en encourageant la participation à des occupations significatives et à des occupations qui donnent de l'espoir, affirment et aident à se connecter à notre humanité.
- Promouvoir une santé mentale positive en développant des compétences (par exemple, des stratégies de régulation émotionnelle), en adaptant l'activité occupationnelle et/ou l'environnement et en mettant la personne en contact avec des soutiens communautaires.
- Méditer sur le développement de stratégies cognitives adaptatives afin que les personnes puissent participer à des occupations bénéfiques pour leur santé et leur mieux-être.
- Mettre de côté nos jugements normatifs et reconnaître qu'il existe un côté sombre aux occupations<sup>7</sup>. En tant qu'êtres occupationnels, la clientèle aura diverses occupations, et pas uniquement des occupations positives et bonnes.

### Communauté

- Collaborer avec les communautés pour identifier les moyens d'adapter les occupations et les environnements afin de favoriser des choix sains.
- Consulter les organismes sur les moyens de réduire les accidents au travail en modifiant l'environnement et les pratiques de travail.

- Consulter les organismes pour rendre les postes de travail plus ergonomiques et améliorer la santé mentale au travail.
- Collaborer avec les communautés pour développer des occupations accessibles afin de promouvoir la durabilité environnementale.
- Faciliter les programmes de prévention des chutes pour les personnes âgées vivant dans la communauté.
- Faciliter les programmes AutoAjuste pour promouvoir la sécurité des conductrices et conducteurs.
- Développer et soutenir des programmes sociaux fondés sur l'occupation pour les personnes présentant un risque d'isolement social.
- Collaborer avec les urbanistes, les organismes, les personnes handicapées et les responsables d'activités dans tous les secteurs pour développer l'accessibilité.
- Collaborer avec les partenaires communautaires pour améliorer les possibilités de participation occupationnelle et de tisser des liens avec la communauté parmi les membres de la communauté sans-abri.

## Population

- Contribuer à l'élaboration de politiques qui favorisent la participation de tous les individus à des activités occupationnelles utiles et nécessaires.
- Plaider en faveur d'environnements accessibles et d'occupations adaptées.
- Plaider en faveur de politiques équitables qui soutiennent la santé occupationnelle de tous les membres de la communauté.
- Collaborer avec les populations pour qu'elles traversent les transitions et les bouleversements de la vie de manière à promouvoir la santé, la guérison et le mieux-être (par exemple, les réfugiés, les retraités).

Le rôle de l'ergothérapie dans la promotion de la santé comprend également l'humilité, la réflexivité critique, la flexibilité et la collaboration dans la décolonisation des occupations quotidiennes en tant que moyens d'humanisation et de guérison<sup>8</sup>.

## RESSOURCES UTILES :

Le cadre [Do-Live-Well](#) est une approche de promotion de la santé qui décrit certains des liens entre les activités quotidiennes des personnes et leur santé et leur mieux-être.

## REFERENCES

1. Scaffa, M., Van Slyke, N., & Brownson, C. (2008). Occupational therapy services in the promotion of health and the prevention of disease and disability. *AJOT: American Journal of Occupational Therapy*, 62, 6.
2. Wilcock, A. (2006). *An Occupational Perspective on Health* (2nd ed.). Thorofare, NJ: SLACK Inc.
3. Egan, M., & Restall, G. (2022). Le Modèle canadien de la participation occupationnelle. Dans M. Egan et G. Restall (éditrices). *L'ergothérapie axée sur les relations collaboratives pour promouvoir la participation occupationnelle* (pp. 73-96). Association canadienne des ergothérapeutes.
4. Reitz, M., & Scaffa, M. (2020). Occupational Therapy in the Promotion of Health and Well-Being. *AJOT: American Journal of Occupational Therapy*, 74, 3.
5. Epley, E., Wolske, J., Lee, J., Mirza, M., & Fisher, G. (2021). Habits and Health Promotion in Occupational Therapy: A Scoping Review. *Annals of International Occupational Therapy*. 4.
6. Twinley, R. (2021). *Illuminating the Dark Side of Occupation*. London: Routledge
7. Phenix, A., Valavaara, K., et Emery-Whittington, I. (2022). Leaning into the discomfort: Building towards a decolonized occupational therapy. Dans Egan, M., et Restall, G., éditrices. *L'ergothérapie axée sur les relations collaboratives pour promouvoir la participation occupationnelle*. Ottawa, CA: Association canadienne des ergothérapeutes, p. 2-3.

Tous les Documents de pratique sur l'ergothérapie ont été élaborés et révisés en collaboration avec divers ergothérapeutes ayant une expérience vécue et une expertise dans les domaines de pratique respectifs. Pour tout commentaire, veuillez contacter [practice@caot.ca](mailto:practice@caot.ca).