



DOCUMENT DE PRATIQUE EN ERGOTHÉRAPIE : LA SANTÉ MENTALE

QU'EST-CE QUE LA SANTÉ MENTALE?

Les problèmes de santé mentale peuvent toucher des personnes de tous âges, de toutes cultures, de tous niveaux d'éducation et de tous revenus. L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) définit la santé mentale comme « un état de mieux-être mental qui permet aux individus de faire face au stress de la vie, de réaliser leurs capacités, de bien apprendre et de bien travailler, et de contribuer à leur communauté »¹ [Traduction] La santé mentale fait partie intégrante de la santé et sous-tend nos capacités à prendre des décisions, à établir des relations et à participer à des activités significatives.

Les maladies mentales varient d'une personne à l'autre et impliquent souvent des changements de comportement, d'humeur ou de pensée. Les maladies mentales comprennent la dépression, l'anxiété, la psychose, les troubles bipolaires, le stress post-traumatique et les troubles de la personnalité. Une mauvaise santé mentale et une maladie mentale peuvent être associées à une détresse ou à une diminution du fonctionnement occupationnel, les symptômes pouvant varier de légers à graves.

Il est important de savoir qu'il est possible d'avoir une bonne santé mentale même si l'on souffre d'une maladie mentale. De nombreuses personnes atteintes d'une maladie mentale peuvent traverser des périodes difficiles et connaître des périodes de bonne santé mentale.

LE RÔLE DE L'ERGOTHÉRAPIE DANS LA SANTÉ MENTALE

La pratique dans le domaine de la santé mentale est au cœur de la profession de l'ergothérapie². Les ergothérapeutes offrent une gamme de services de santé mentale dans différents contextes de pratique, tels que dans la communauté, les soins aux malades hospitalisés et aux patients externes, la santé mentale médico-légale, les équipes communautaires de traitement actif, les soins de longue durée, les refuges pour sans-abri, les écoles et les lieux de travail³. Ces services s'étendent sur tout le spectre de l'âge, y compris les enfants, les adolescents, les adultes et les adultes plus âgés, et dans des rôles divers tels que les gestionnaires de cas, les consultants ou consultantes, les gestionnaires, les membres du corps enseignant, les cliniciennes ou cliniciens et les personnes qui développent des programmes³.

L'ergothérapie reconnaît que la participation occupationnelle quotidienne influence la santé mentale et physique, et que la participation, l'organisation, la satisfaction et le choix occupationnels sont déterminés par la relation entre les personnes et leur environnement (et les facteurs sociopolitiques ayant un impact sur les opportunités occupationnelles). Les ergothérapeutes abordent la santé mentale d'un point de vue unique qui prend en compte les besoins d'une personne dans son environnement social, y compris sa famille, ses amis et sa communauté.

L'ergothérapie est une composante essentielle d'un système de santé mentale intégré. Les ergothérapeutes utilisent des interventions fondées sur les données probantes pour adapter les environnements, modifier les tâches, enseigner les compétences et aider la clientèle à participer à des occupations significatives dans la vie.

En outre, le rôle des ergothérapeutes dans le domaine de la santé mentale peut inclure :

1. Travailler avec les individus, les familles et les communautés pour identifier les occupations et les activités qui sont importantes pour la communauté, la famille, la vie personnelle et le mieux-être.
2. Animer des groupes psychoéducatifs. Dans ces groupes, l'ergothérapeute dispense des renseignements sur la santé mentale et la maladie mentale, la gestion des symptômes et les stratégies permettant de continuer à participer à des activités utiles et nécessaires tout en vivant avec une maladie mentale. Les sujets abordés dans le groupe peuvent inclure
 - a. Des renseignements sur le diagnostic
 - b. Les auto-soins et la relaxation
 - c. La régulation des émotions
 - d. Les compétences sociales et relationnelles et la communication
 - e. Les Activités instrumentales de la vie quotidienne (AIVQ)

3. Impliquer la clientèle dans un apprentissage par l'entremise de l'expérience avec la participation occupationnelle et utiliser les expériences occupationnelles pour participer aux activités qui comptent le plus pour les gens dans leur vie.
4. Aider à planifier, initier et suivre des objectifs à court et à long terme qui favorisent la participation aux activités de la vie quotidienne, y compris les activités instrumentales de la vie quotidienne.
5. Enseigner des moyens pratiques pour faire face aux effets de la maladie mentale (par exemple, des techniques de relaxation et de réduction du stress).
6. Travailler avec les individus pour mieux comprendre l'impact de la maladie mentale.
7. Aider à remplacer ou à réduire les activités potentiellement nuisibles, telles que la consommation de substances, par des activités utiles.
8. Évaluer les compétences, les intérêts, les valeurs et les points forts afin d'aider la clientèle à conserver, à modifier ou à trouver un emploi approprié ou à participer à des activités éducatives.
9. Mettre en œuvre des activités qui enseignent des compétences utiles (par exemple, une formation aux compétences sociales avec un groupe de soutien par les pairs).
10. Aider à structurer la vie et à organiser les activités quotidiennes pour que les personnes puissent concilier tout ce qu'elles veulent, ce dont elles ont besoin ou ce qu'on attend d'elles.
11. Utiliser et appliquer des approches tenant compte des traumatismes pour établir des relations thérapeutiques et aider les personnes à participer à des activités utiles.
12. Tirer parti, dans un esprit de collaboration, des stratégies d'adaptation ou de survie existantes et promouvoir la participation à des activités et à un équilibre occupationnel en vue de la santé, de la guérison et du mieux-être.
13. Collaborer avec les personnes, individuellement et en groupe, pour utiliser des occupations signifiantes comme modalités de rétablissement (par exemple, activités basées sur la nature, randonnées, activités physiques) et pour soutenir la connexion avec soi-même, les proches et la communauté.
14. Utiliser des modalités de psychothérapie (individuellement et en groupe), telles que la thérapie cognitive du comportement (TCC), la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) et la thérapie comportementale dialectique (TCD).

Pour plus de détails sur les règlements provinciaux en matière de psychothérapie, consultez [votre organisme de réglementation](#).

RÉFÉRENCES

1. Organisation mondiale de la Santé [OMS]. (2022, 17 juin). *Santé mentale*. [Santé mentale : renforcer notre action \(who.int\)](#)
2. Marshall, C. A., Murphy, M., Marchiori, K., Aryobi, S., Wener, P., White, C., ... & Moll, S. (2022). Psychotherapy Within Occupational Therapy Literature: A Scoping Review. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 89(4), 376-394.
3. Association canadienne des ergothérapeutes [ACE]. (2017). *Prise de position de l'ACE : L'ergothérapie et les soins de santé mentale*. Ottawa, Ont : ACE.

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.