

VIVEZ BIEN VOTRE VIE : **UNE VISION ERGOTHÉRAPIQUE** **DE LA PROMOTION DE LA SANTÉ** **PAR L'ACTIVITÉ SIGNIFIANTE**

NADINE LARIVIÈRE, ERG., OT (C), PHD

ÉCOLE DE RÉADAPTATION-PROGRAMME D'ERGOTHÉRAPIE

UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE

COURRIEL: NADINE.LARIVIERE@USHERBROOKE.CA

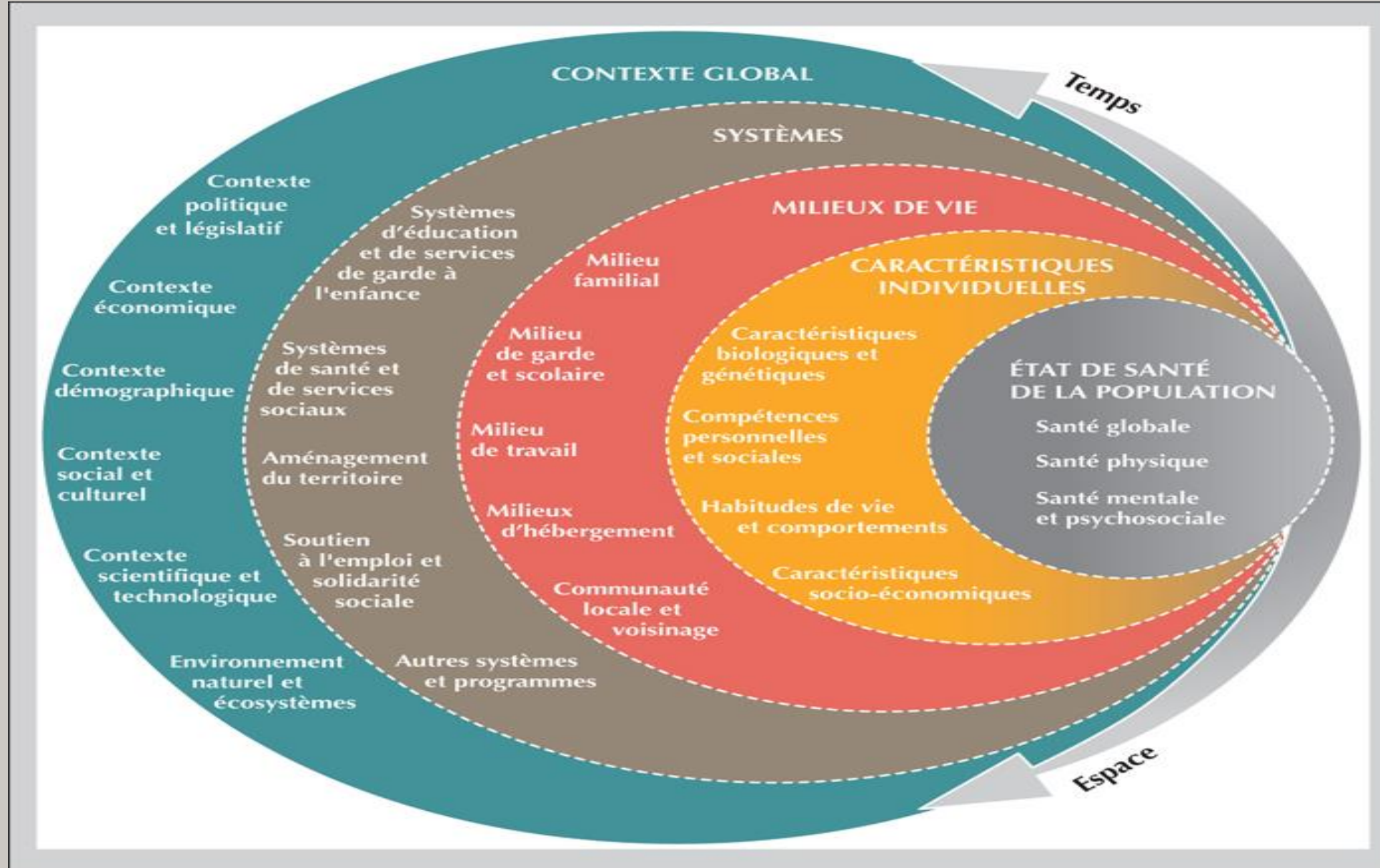


CONTEXTE

- Au Canada, les campagnes de promotion de la santé visant un mode de vie sain ont traditionnellement mis une emphase sur le **changement de comportements discrets** tels que l'alimentation, l'activité physique et la cessation de tabagisme de façon prescriptive (Breslow, 1999).
- Même si important et soutenu par des données probantes (Penedo et Dahn, 2005), cette approche demeure partielle (Breslow, 1999), ignorant des éléments plus complexes liés à l'engagement dans des activités qui affectent la santé et le bien-être de personnes et de communautés (Potvin et Jones, 2011).
- Il y a donc un besoin de se doter d'une **vision plus compréhensive de modes de vie sain** qui mettent de l'avant non seulement un comportement ou une activité précise mais également les configurations/les patrons de ce que les personnes font dans leur vie de tous les jours et qui cible les déterminants de la santé (Braveman, 2006).

DÉTERMINANTS DE LA SANTÉ

MSSS Québec, 2012



PROMOTION DE LA SANTÉ ET ERGOTHÉRAPIE

- **Une étude de Levasseur et al. (2013) a recensé 69 programmes de promotion de la santé conçus ou utilisés par des ergothérapeutes et physiothérapeutes:**
 - 16 % (n = 11) sont implantés au Canada (la Suisse n'est pas mentionnée). Les programmes sont surtout aux USA; UK; Scandinavie; Asie
 - Majorité par des ergothérapeutes (59,4%)
 - Touchent en majorité les aînés (33,3%)
 - Thèmes les plus fréquents:
 - activité physique
 - gestion des émotions
 - prévention maladies/blessures
 - relaxation
 - spiritualité
 - nutrition
 - éducation sur les maladies ou vieillissement

PROMOTION DE LA SANTÉ ET ERGOTHÉRAPIE

Étude de Levasseur et al. (2013) – suite:

- **82,1% programmes sont donnés à des petits groupes de 4 à 16 personnes;**
- **Surtout dans des établissements de santé (83,1%) ou dans la communauté (29,6%) pour des clients individuels.**

PRÉVENTION DES BLESSURES CHEZ DES CONDUCTEURS ÂÎNÉS: STRATÉGIE NATIONALE CANADIENNE

- **L'Association canadienne des ergothérapeutes a pris le leadership, depuis 2006 de mener des initiatives associées à un plan d'action national.**
- **Soutien financier reçu par l'Agence de santé publique du Canada pour produire et publier un document :ACE et une équipe de 21 représentants des citoyens, des chercheurs, des professeurs, des cliniciens, des avocats et le gouvernement**

www.securitedesconducteursages.ca



SUR LE SITE...

-
- **Section pour les conducteurs et pour les professionnels de la santé**
 - **Série de dépliants/onglets informatifs sur par exemple:**
 - **Effets du vieillissement sur la conduite automobile**
 - **Signes révélateurs d'une conduite dangereuse**
 - **Conseils pour les aînés qui veulent conduire une voiture en toute sécurité**
 - **Technologie et adaptations pour les véhicules**
 - **Stratégies pour la famille**
 - **Renoncement à la conduite automobile et alternatives de transport**
 - **L'évaluation**

D'AUTRES EXEMPLES AU NIVEAU ORGANISATIONNEL

- Dans les entreprises: identification des problèmes/solutions pour promotion de l'équilibre de vie
- Dans les écoles: ergonomie; éducation sur les troubles neurodéveloppementaux et aides techniques/aménagements + prévenir l'apparition de conséquences secondaires (ex.: diminution de l'estime de soi, anxiété, dépression)
- Préscolaire: dépistage précoce de retards de développement;
- Organismes communautaires pour jeunes: promotion de l'engagement dans des activités significantes/projets

QUELQUES EXEMPLES AU NIVEAU POPULATIONNEL

- **Accessibilité des transports en commun et des lieux publics;**
- **Prévention de la dépression (lié au désengagement occupationnel, privation occupationnelle, ennui) via dépistage dans les résidences pour aînés**

QUELQUES EXEMPLES AU NIVEAU DES POLITIQUES GOUVERNEMENTALES

- **Soutenir l'intégration des enfants avec des incapacités dans les garderies et les écoles;**
- **Promouvoir l'importance de la réadaptation psychiatrique/psychosociale;**
- **Soutenir les initiatives comme les villes amies des aînés ou des personnes avec un TSA;**
- **Faire du lobbying pour assouplir les règles concernant l'aide sociale pour faciliter l'accès aux études et au travail à temps partiel pour des personnes avec des incapacités graves;**

Scaffa et al., 2008 pour l'AOTA



LA PAROLE EST À VOUS...

1. Thèmes de promotion de la santé en Suisse?
2. Ergothérapie dans ce domaine en Suisse?

VIVEZ BIEN VOTRE VIE



Sandra Moll



Rebecca Gewurtz



Lori Letts



Terry Krupa



Mélanie Levasseur



VIVEZ BIEN VOTRE VIE: USAGES

- Pertinent pour tous et pour toutes
- Stimuler la **réflexion individuelle** sur les patrons/configurations d'activités (en particulier durant des périodes de transition ou de perturbations)
- **Inform**er les collègues et les décideurs sur notre perspective occupationnelle fondée sur des preuves
- Cadre pour faire de la **revendication au niveau communautaire**
- **Outil de communication** avec les politiciens/fonctionnaires afin d'élargir le discours en santé publique sur la promotion de la santé

DO LIVE WELL

What you do every day matters

VIVEZ BIEN VOTRE VIE

Ce que vous faites quotidiennement compte

**Dimensions de
l'expérience**

*Une variété
d'expériences
est importante*

**Utilisation du temps/
horaire de vie**

*La nature des
expériences compte*

**Impacts sur la santé
et le bien-être**

*Les activités réalisées
au quotidien ont
un impact*

Facteurs influençant l'utilisation du temps

*Contexte personnel et social des individus
et collectivités (ex. âge, sexe, culture,
accessibilité)*

1) Moll, S. et al. (2015). Do-Live-Well": A National Framework for Promoting Occupation, Health and Well-being. **Revue canadienne d'ergothérapie**, 82(1): 9-23.

2) Gewurtz, R., et al. (2016). What you do every day matters: A new direction for health promotion. **Canadian Journal of Public Health**, 107(2):e1-e4.

MESSAGES CLÉS #1:

- 1. Ce que vous faites au quotidien a des répercussions importantes sur votre santé et votre bien-être.**
 - 2. Nous avons besoin d'une large variété d'activités pour soutenir la santé.**
 - 3. Nous devons considérer comment nous nous engageons dans les activités quotidiennes.**
 - 4. Il y a plusieurs résultantes importantes à prendre en compte quand on parle de mode de vie sain.**
 - 5. Des forces personnelles et sociales influencent les expériences.**
- Activités = opportunité d'expérience:**
 - Les expériences influencent la trajectoire de l'engagement occupationnel car nos habitudes et les contextes ancrent nos anticipations et nos actions futures (traduction libre de Aldrich, 2008)**

MESSAGES CLÉS #2

- **Les ergothérapeutes peuvent aider des personnes qui vivent actuellement ou sont à risque de vivre des perturbations occupationnelles.**
- **Comme ergothérapeutes, nous pouvons aider des personnes à risque de perturbations dans leurs occupations:**
 - **Personnes vivant avec des problèmes de santé incapacitants**
 - **Personnes vivant des transitions occupationnelles majeures: retraite, quitter le domicile vers une résidence pour aînés, devenir parent, nouveaux arrivants, transition de la vie comme athlète ou militaire vers une vie « civile »**
 - **Personnes qui sont à risque de discrimination, de stigmatisation ou de marginalisation – risque élevé de privation, d'aliénation ou d'apartheid occupationnel**
- **Ergothérapie = expertise sur l'activité au-delà du rendement; valorisation du sens/activité signifiante, au-delà de l'indépendance fonctionnelle**

MESSAGES CLÉS #3

- **Pas de prescription d'activités ou de quantité de temps**
- **Pas de classification occidentale classique: AVQ, AVD, loisirs, travail**
- **L'occupation peut être un élément protecteur de la santé et du bien-être**
- **L'occupation peut être facteur de risque à la santé et à un bien-être diminué**
- **L'accent est mis sur le soutien de la personne dans sa réappropriation de son pouvoir d'agir (*empowerment*), dans la poursuite de ses buts personnels, dans sa quête de sens et dans l'amélioration de l'usage de son temps et de sa qualité de vie (Solomon et Stanhope, 2004)**

PERTURBATIONS OCCUPATIONNELLES - THÉORIE DU CHAOS - RÉSILIENCE

**Perturbations occupationnelles → situation d'adversité →
souffrance → « chaos » : opportunité de changement →
opportunité de transformation → opportunité de créativité →
opportunité de résilience**

Bussolari et Goodell, 2009; Reitz et al., 2008



LES 5 C DE RACHEL THIBEAULT – LA RÉSILIENCE PAR L'ACTIVITÉ AU QUOTIDIEN

CENTRATION	Activités pour mettre de l'ordre et/ou un mouvement, souvent vigoureux, et répétitif pour se libérer de la fébrilité et préparer le terrain pour la pleine conscience (ex.: jogging, passer l'aspirateur, faire la vaisselle)
CONTEMPLATION	Activités qui créent l'expérience soutenue de la pleine présence, la pleine conscience (ex.: prière, méditation, observation tranquille)
CRÉATION	Activités qui comblent notre besoin de beauté, en la créant surtout, mais aussi en l'appréciant (ex.: arts, cuisine)
CONTRIBUTION	Activités qui nous permettent de redonner, d'être des citoyens productifs et valorisés (ex.: emploi, bénévolat)
COMMUNION	Activités qui renforcent nos liens d'appartenance, nous relient au Vivant (ex.: repas en famille, sports d'équipe)

ACTIVITÉ/OCCUPATION COMME SOURCE D'EXPÉRIENCE : DIMENSIONS DE L'EXPÉRIENCE LIÉES À LA SANTÉ ET AU BIEN-ÊTRE



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

LIENS DIMENSIONS DE L'EXPÉRIENCE ET SANTÉ: EXEMPLES DE DONNÉES PROBANTES

Contribuer à la société (\$, temps, information)	• Effets du bénévolat: ↑ fonctionnement, ↓ dépression, ↑ santé perçue et bien-être (Gottlieb & Gillespie, 2008; Grimm, et al., 2007; Onyx & Warburton, 2003); autonomisation, sentiment de contrôle et optimisme (Mellor et al., 2008)
Prendre soin de soi (de ses besoins)	• Activités restauratrices comme le yoga, pleine conscience, méditation, être dans la nature ont des répercussions positives la santé mentale et la satisfaction envers la vie (Keng, et al., 2011; Kohn, et al., 2013).

UNE ACTIVITÉ TOUCHANT PLUSIEURS DIMENSIONS ET SES BIENFAITS: LE JARDINAGE



- Être dans la nature a des effets de **restauration mentale** (Kaplan and Berman, 2010)
- Selon des mesures physiologiques (ex. rythme cardiaque), des personnes se **rétablissaient plus rapidement et plus complètement d'un événement stressant** quand ils regardaient des images de paysages que d'environnements urbains (Ulrich & al., 1991).
- **↓ significative de symptômes anxieux et dépressifs** (Son & al., 2004; Stepney and Davis, 2004; Gonzalez & al., 2011b; Kam and Siu, 2010),
- Amélioration du **sommeil et de la santé physique** (Rappe & al., 2008)
- Se sentir davantage en lien avec la nature – **bienfaits spirituels** (Kam and Siu, 2010; Gonzalez & al., 2011a).
- **Développer un réseau social et habiletés sociales** (Kam and Siu, 2010; Gonzalez & al., 2011b),
- **Bienfaits vocationnels** comme apprendre de nouvelles habiletés et changer son attitude envers le travail (Stepney and Davis, 2004; Kam and Siu, 2010)
- **Faire une activité où on se sent productif et utile** (Stepney and Davis, 2004; Parr, 2007; Rappe & al., 2008).

LIENS HORAIRES DE VIE ET SANTÉ



1. Engagement: du désengagement au sur-engagement
2. Équilibre et déséquilibre
3. Choix
4. Sens : représentations des activités
5. Routine: rituels, habitudes: Flexible? Rigide? Aucun?

**IL NE FAUT PAS OUBLIER DE FAIRE RÉFLÉCHIR SI LA
DIMENSION CONTRIBUE OU NUIT À LA SANTÉ ET AU
BIEN-ÊTRE...ET À QUELS ASPECTS DE LA SANTÉ ET
DU BIEN-ÊTRE OU VICE VERSA.**

**Exemples: usage de la drogue qui génère du plaisir; créer des liens dans
une gang de rue; construire sa prospérité avec des activités illégales
comme du trafic humain**



FACTEURS PERSONNELS ET SOCIAUX

- **La particularité du modèle est de considérer ces aspects, surtout les aspects environnementaux, comme facteurs essentiels influençant ce que les personnes font au quotidien, ce qui est peu considéré typiquement en promotion de la santé où on met l'accent sur les changements individuels et le succès du changement appartenant à la personne.**

POUR SOUTENIR LES CHANGEMENTS...

MODÈLES PERTINENTS POUR L'APPLICATION DE VIVEZ BIEN VOTRE VIE

- **1- Modèle transthéorique** de Prochaska & DiClemente & Norcross, 1992; 2003: Un modèle de changement individuel qui décrit comment les gens modifient un comportement problématique ou acquièrent un comportement positif (Brodeur, 2006)
- **2-Travaux de la théorie du chaos et résilience:** Reitz et al., 2008; Bussolari & Goodell, 2009
- **3-Apprentissage chez l'adulte:** McNamara et Straathof, 2017, inspiré de Kolb, 1984
- **4-Modèle (ergothérapique) du Processus de Transformation des perspectives de sens** (Dubouloz, 2014; Dubouloz et al., 2012)
- **5-Travaux sur l'ergothérapeute-agent de changement:** Carrier et Contandriopoulos, 2015, 2016; Freeman et al., 2017

GUIDE RÉFLEXIF BREF: POUR LANCER LA DISCUSSION

- **Section I: Réfléchissez à vos activités de la vie de tous les jours.** Que faites-vous pour... créer des liens, développer vos connaissances, habiletés et compétences, etc.? Est-ce différent quand vous vous sentez moins bien?
- **Section II: Horaire de vie et utilisation du temps**
 - Y a-t-il des sphères reliées à vos activités de tous les jours que vous voudriez changer si vous le pouviez? (Pour poursuivre : Comment ces changements auraient un impact sur votre santé?)
 - Y a-t-il des aspects qui vous préoccupent dans votre horaire de vie et l'organisation de vos activités?
 - Pouvez-vous nommer des choses qui vous empêchent de vivre selon votre horaire de vie désiré? (Pour poursuivre : Considérer les facteurs sociaux comme la situation financière, l'espace, la sécurité, les opportunités; et les facteurs personnels comme les capacités, les incapacités, les préférences)

POUR AMENER DES CHANGEMENTS DURABLES...STRATÉGIES GAGNANTES

Visées	Stratégies
• Augmenter les connaissances des personnes sur la promotion de la santé par l'activité signifiante	1. Site web (levier visuel) 2. Feuillet 3. Présenter les données probantes 4. Livraison d'un message porteur: A. Adapter selon l'auditoire : clients versus milieu organisationnel B. « Puncher » le message avec des témoignages, des statistiques, des images → simple, inattendu, concret, crédible et émouvant
• Augmenter les connaissances des personnes sur elles-mêmes par rapport à leurs défis occupationnels dans leur mode de vie	1. Exercices réflexifs et questionnaires validés sur l'engagement, l'équilibre, etc. 2. Discussion avec vous ou des pairs 3. Faire expliciter ce qui va bien

POUR AMENER DES CHANGEMENTS DURABLES...STRATÉGIES GAGNANTES

Visées	Stratégies
• Structurer le changement	1. Fixer des objectifs SMART et un plan d'action concret 2. Faire vivre des expériences concrètes aux clients et en discuter ensuite 3. Donner des devoirs d'application et retours 4. Mémoriser des phrases clés qui rappellent ce qui est souhaité 5. Faire expliciter les ressources/stratégies gagnantes du passé ou observées chez des proches 6. Résolution de problèmes sur ce qui entrave et on continue ! N'a pas marché ≠ échec mais source d'apprentissage
• Intégration	1-Faire expliciter le bilan de leur cheminement 2-Faire faire des questionnaires avant-après et montrer aux personnes

APPLICATIONS ACTUELLES DU MODÈLE

- Dans différents pays
- Auprès de personnes avec des troubles anxieux et de l'humeur
- Auprès d'aînés vivant dans la communauté dans des résidences pour aînés
- En pratique clinique en première ligne
- En hébergement adapté auprès de personnes avec un TCC
- Version allemande bientôt sur le site web

Et possiblement plus...



LA PAROLE EST À VOUS...

***Voyez-vous des possibilités d'application
dans votre milieu?***



MERCI ET ÉCRIVEZ-NOUS !!

www.dolivewell.ca

