



**erg-go!**  
OPINION

---

POURQUOI CONSULTER UN ERGOTHÉRAPEUTE  
EN SANTÉ MENTALE?

---

OCTOBRE 2022

---

ALEXIA ALAUX, erg [18-286], SOËLA BANDALY, erg [18-283]  
et DANIELLE BOMIN, erg [04-024]

*ALEXIA ALAUX EST DIPLÔMÉE DE LA MAÎTRISE EN ERGOTHÉRAPIE DE L'UNIVERSITÉ LAVAL DEPUIS 2018. ELLE EST VICE-PRÉSIDENTE AUX AFFAIRES EXTERNES DE L'ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES ERGOTHÉRAPEUTES EN PRATIQUE PRIVÉE (AQEPP) ET EST INVESTIE EN RECHERCHE AUPRÈS DE PLUSIEURS UNIVERSITÉS. ELLE EXERCE EN PRATIQUE PRIVÉE PRINCIPALEMENT EN LIEN AVEC UNE POPULATION EN SANTÉ MENTALE. ELLE EST ÉGALEMENT ENGAGÉE DANS PLUSIEURS PROJETS AUPRÈS DE PERSONNES EN SITUATION DE VULNÉRABILITÉ ET A TRAVAILLÉ DANS DIVERS TERRITOIRES EN SANTÉ MONDIALE.*

*SOËLA BANDALY A GRADUÉ DE L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL EN 2018. ELLE EST COMMUNICATRICE WEB POUR ERG-GO! REVUE DES ERGOTHÉRAPEUTES DU QUÉBEC ET EST MEMBRE DU CONSEIL D'ADMINISTRATION DE L'AQEPP. ELLE TRAVAILLE EN PRATIQUE PRIVÉE DEPUIS LE DÉBUT DE SA CARRIÈRE ET SE SPÉCIALISE AUPRÈS D'UNE CLIENTÈLE ADULTE SOUFFRANT DE PROBLÉMATIQUES EN SANTÉ MENTALE.*

*DANIELLE BOIVIN A COMPLÉTÉ SES ÉTUDES EN ERGOTHÉRAPIE À L'UNIVERSITÉ D'OTTAWA EN 2004 ET EST FONDATRICE DE LA REVUE WEB ERG-GO! ELLE A PRATIQUÉ AU PUBLIC EN TRAUMATOLOGIE PENDANT PRÈS DE 10 ANS, FAIT DE L'AIDE HUMANITAIRE D'URGENCE ET EXERCE MAINTENANT EN CLINIQUE PRIVÉE DANS LA RÉGION DE VAUDREUIL-SOULANGES. ELLE OCCUPE AUSSI SON TEMPS EN OFFRANT DU MENTORAT À DES FINISSANTS OU DES ERGOTHÉRAPEUTES DÉSIRANT CHANGER DE CLIENTÈLE. ELLE AFFECTIONNE PARTICULIÈREMENT INTERVENIR AUPRÈS DE LA CLIENTÈLE ADULTE-JEUNESSE VIVANT DES TROUBLES FONCTIONNELLES EN SANTÉ MENTALE.*

*ELLES ONT À CŒUR DE DÉFENDRE LES DROITS DES DIFFÉRENTES POPULATIONS AINSI QUE DE PROMOUVOIR UN SYSTÈME DE SANTÉ EFFICACE, ACCESSIBLE ET JUSTE.*

Il y aurait encore environ **20 000 personnes au Québec sur les listes d'attente en santé mentale** selon les derniers chiffres du gouvernement, publiés en janvier 2022.

Face à cette situation le gouvernement met de l'avant le plan d'action interministériel en santé mentale et le travail en inter-professionnalité. Le ministre délégué à la santé et aux services sociaux, Lionel Carmant, précise que les **listes d'attente en psychologie sont extrêmement longues et visent alors davantage d'inter-professionnalité pour faire intervenir différents professionnels dont les ergothérapeutes** afin que chacun puisse avoir accès au bon professionnel au bon moment (conférence de presse, janvier 2022).

Lionel Carmant signale la **tendance à référer vers un psychologue ou un psychiatre, « alors que des fois c'est plus un ergothérapeute ou un psychoéducateur qui peut nous venir en aide. »** « Il est alors

important d'avoir des portes d'entrée claires afin de diriger le patient vers le bon intervenant et plus rapidement » affirme le ministre.

Dans ce contexte, il est ainsi primordial de rappeler la complémentarité et la spécificité de chaque professionnel afin de clarifier les orientations possibles vers les services disponibles à la population du Québec.

#### **Complémentarité des professionnels en santé mentale**

Ergothérapeutes, conseillers en orientation, travailleurs sociaux, psychologues, psychothérapeutes, psychoéducateurs, etc. Tous sont des professionnels qui partagent au moins une valeur commune qu'ils placent au centre de leurs interventions: aider l'être. Quoique chacune de ces professions soit différente, elles sont aussi tout à fait complémentaires. Afin de véritablement aider la population et faire diminuer l'attente, chacun doit apprendre à connaître son

rôle, ses forces et ses limites, mais également à mieux connaître ses alliés dans sa profession, reconnaître la spécificité et les compétences de chacun. Ainsi, les professionnels apprendront à mieux travailler en interdisciplinarité, à référer au besoin, à s'entraider et à collaborer dans le processus dynamique visant le mieux-être des personnes.

#### **Spécificités des ergothérapeutes**

La formation universitaire des ergothérapeutes est à un niveau de maîtrise depuis 2008 au Québec. En santé mentale, les ergothérapeutes peuvent accompagner des personnes présentant divers diagnostics tels qu'un trouble dépressif, un trouble d'anxiété généralisée, un trouble d'adaptation, un état de stress post-traumatique, etc.. La philosophie d'intervention est axée sur une vision globale et holistique de l'individu. "Ergo" signifie occupation. **Le cœur du métier est donc l'activité** humaine et son importance pour le bien-être de la personne. L'ergothérapeute vise ainsi l'intégration de nouvelles activités ou le retour vers des occupations incluant les loisirs, le travail, l'entretien du domicile, les soins personnels, etc.

Les séances avec un ergothérapeute permettent d'évaluer en profondeur les impacts des difficultés sur les activités. L'analyse de l'ergothérapeute permet de comprendre comment les capacités/enjeux affectifs (ex. : facteurs de stress, ruminations, etc.), cognitifs (ex. : se concentrer dans des tâches, mémoriser des informations, etc.) ou physiques (ex. : énergie, postures, douleur, etc.) ont un effet sur le fonctionnement et l'autonomie. Les éléments environnementaux (ex: relations professionnelles, contexte familial, poste de travail, etc.) sont également pris en compte dans les interventions afin de considérer les leviers et obstacles ayant une influence sur les activités de la personne. Les ergothérapeutes s'assurent que leurs conseils ont un impact direct sur la vie de leurs clients. Ils les accompagnent dans le développement de stratégies concrètes afin d'avoir plus de contrôle, d'équilibre et de sens dans leurs activités personnelles ou professionnelles au quotidien.

#### **Vous reconnaissez-vous dans ces situations ? Si oui, n'hésitez pas à contacter un ergothérapeute!**

- Christine est en épuisement professionnel en raison d'un déséquilibre dans ses activités. Elle se surinvestit dans son travail, vise un sentiment de performance, a de la difficulté à mettre ses limites et n'arrive plus à s'épanouir dans son quotidien
- Simon, retraité, vit un isolement important depuis la COVID-19 et n'arrive plus à s'engager dans sa routine et ses loisirs. Il a de la difficulté à avoir un quotidien stable et n'arrive pas à reconnaître les activités de plaisir pouvant lui procurer un sentiment de satisfaction.
- Marjorie, après le décès de son mari, vit un deuil très difficile à surmonter. Avec ce deuil vient aussi le deuil de la vie qu'ils partageaient ensemble. Elle vit un bouleversement radical et se sent désengagée de ses habitudes, activités et rôles. Elle n'arrive plus à trouver d'activité signifiante pour elle.

Ces trois personnes pourraient bénéficier de services en ergothérapie. De plus, Les ergothérapeutes peuvent également agir en prévention et pas seulement en réaction à une difficulté. **Lorsque la santé mentale a un impact sur le quotidien et les activités, l'ergothérapeute peut être un allié majeur.**

#### **Comment débiter des séances avec un ergothérapeute ?**

Il est possible de consulter un ergothérapeute **avec ou sans prescription médicale**. Un diagnostic n'est pas un prérequis pour obtenir des services en ergothérapie. Toutefois, vous pouvez aussi en parler à votre médecin ou aux intervenants qui vous accompagnent. En cas d'incertitudes, contactez directement l'Ordre des Ergothérapeutes du Québec (OEQ- [www.oeq.org](http://www.oeq.org)) ou l'Association Québécoise des Ergothérapeutes en Pratique Privée (AQEPP- [www.aqepp.com](http://www.aqepp.com)) afin de trouver un professionnel qui saura répondre à vos besoins.

**Pour joindre les auteures :**  
[revue.erg.go@gmail.com](mailto:revue.erg.go@gmail.com)

**Crédits photos :**  
Unsplash\_Anthony Tran