

## Les ergothérapeutes, des acteurs-clés pour promouvoir la santé mentale et le bien-être de la population en contexte de COVID-19

### AQEPP : Association Québécoise des Ergothérapeutes en Pratique Privée

9 Juin 2020, 15:30

QUÉBEC // Alors que le Ministère de la Santé et des Services Sociaux (MSSS) a publié, le 6 mai 2020, le *Plan d'action : services psychosociaux et services en santé mentale en contexte de COVID-19* afin de répondre à l'augmentation de la détresse psychologique des Québécois et Québécoises, les services en ergothérapie s'avèrent une ressource précieuse pour promouvoir la santé mentale et le bien-être de la population durant, mais également après, la crise du COVID-19.

Depuis l'annonce de l'état d'urgence, la population québécoise a su faire preuve de solidarité, de résilience mais aussi d'adaptation. Cependant, une telle situation a entraîné une perturbation radicale des activités que les personnes effectuaient, bouleversant ainsi leurs repères et leur quotidien. Des conséquences affectives et émotionnelles ont pu alors s'exacerber en lien avec la crise sanitaire actuelle.

Nous nous apercevons encore plus aujourd'hui que les activités que nous réalisons au quotidien sont au cœur de notre bien-être et influent radicalement notre santé mentale. En parallèle avec cette nouvelle réalité, le système de santé québécois a justement la chance d'avoir au sein de son organisation, des ergothérapeutes qualifiés et reconnus qui ont l'activité humaine au cœur de leur champ d'expertise. Basées sur les données probantes, ces interventions holistiques analysent le lien entre la personne (avec ses capacités et difficultés), ses activités et ses environnements afin de lui permettre d'avoir une meilleure qualité de vie.

Au niveau de la population en général, les ergothérapeutes ont la formation, les connaissances et l'analyse nécessaires pour accompagner les personnes dans ces événements. Ces thérapeutes accompagnent ainsi les personnes afin de mieux se connaître, de comprendre davantage leurs interactions avec les situations qu'elles vivent et donc de développer de nouvelles stratégies afin de s'approprier à nouveau leurs activités quotidiennes. Leur équilibre, leur sens, leur engagement ou encore leurs habitudes au sein de leurs activités sont, entre autres, travaillés spécifiquement afin que les personnes soient plus au clair et satisfaites de leur quotidien. Ces accompagnements peuvent être bénéfiques auprès des personnes présentant des troubles mentaux spécifiques (ex : dépression, anxiété/stress) mais aussi auprès de n'importe quelle personne face à une situation complexe à vivre (ex : conciliation travail/famille, isolement, privation d'activités, déséquilibre dans sa routine). Ainsi chaque degré de prévention est réalisé par les ergothérapeutes afin de promouvoir la santé mentale et le bien-être de notre société.

Également, au niveau des professionnels en contact direct avec la réalité sanitaire du COVID-19, l'ergothérapeute a également son rôle à jouer. En effet, comme indiqué par le plan d'action du 6 mai énoncé ci-dessus, il est primordial de diminuer les effets de la pandémie sur la santé mentale du personnel de la santé et des services sociaux par, entre autres, l'ajout de

mesures de soutien. Les ergothérapeutes en pratique privée ont déjà l'habitude de travailler efficacement auprès de ces personnes (ex : infirmiers, médecins, préposés aux bénéficiaires, etc.) pour les accompagner dans un contexte de travail afin de développer leurs propres stratégies et capacités tout en comprenant les exigences externes de leurs environnements. Par l'intermédiaire d'interventions en ergothérapie, ces professionnels peuvent ainsi être accompagnés pour favoriser leurs adaptations face à un tel contexte tout en développant leur identité et sentiment d'efficacité personnelle au sein de leurs activités.

Il est alors important d'oser se saisir de l'expérience et de l'expertise de professionnels qualifiés comme les ergothérapeutes afin d'accompagner la population québécoise à vivre mieux cette situation planétaire. Ainsi, dans un contexte où la santé mentale et le bien-être représentent des défis sociaux majeurs, les ergothérapeutes deviennent des acteurs clés pour accompagner la population. Partout au Québec, des ergothérapeutes en pratique privée sont prêts, disponibles et facilement accessibles.

**À propos de l'Association Québécoise des Ergothérapeutes en Pratique Privée (AQEPP) :**

**L'AQEPP est une association à but non lucratif composée d'ergothérapeutes issu.e.s du secteur privé qui a pour mandat de favoriser une reconnaissance, un développement ainsi qu'une représentation de l'ergothérapie en pratique privée auprès de la population et des diverses instances/ organismes à l'échelle du Québec.**

SOURCE Association Québécoise des Ergothérapeutes en Pratique Privée

Renseignements : Steeve Vallières, Président de l'AQEPP, [steeve\\_vallieres@hotmail.com](mailto:steeve_vallieres@hotmail.com) et Alexia Alaux, Vice-Présidente aux affaires externes de l'AQEPP, [alaux.alexia@gmail.com](mailto:alaux.alexia@gmail.com)