FACULTE DE MÉDECINE ET DES SCIENCES DE LA SANTÉ — École de réadaptation— Sherbrooke, Québec, Canada

UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE

Promouvoir la santé et le bien-être chez une clientèle adulte ayant un trouble de l'humeur : guide réflexif fondé sur le modèle « *Vivez bien votre vie* »

Nadine Larivière, Audrey Bouchard, Roxanne Bujold, Béatrice Henry-Michaud, Rébéca Ménard & Morgane Pelichet
Programme d'ergothérapie, Université de Sherbrooke

INTRODUCTION

- **Promotion de la santé** : accroître le bien-être de la population par le développement de conditions favorables à la santé.[4]
- **Peu d'outils** portent sur une perspective occupationnelle non-prescriptive avec la clientèle présentant un trouble de l'humeur.
- Plusieurs personnes vivant avec un trouble de l'humeur rencontrent un **déséquilibre** quant à l'engagement dans les activités de la vie quotidienne.[2]
- Une première version d'un **outil réflexif bref** fondé sur le modèle « Vivez Bien Votre Vie » a été conçu par une équipe d'étudiantes en ergothérapie à l'Université McMaster avec une auteure du modèle.

Modèle ergothérapique de promotion de la santé par l'activité signifiante et soutenu par des données probantes[3] :

OBJECTIFS

1. **Traduire** l'outil réflexif de l'anglais vers le français.
2. Documenter le **processus d'implantation** dans la pratique.
3. Documenter qualitativement la **validité apparente** et l'**utilité de l'outil** en pratique.
4. Proposer une **version révisée** du guide en français et en anglais.

MÉTHODE

Devis
Descriptif qualitatif interprétatif[1]

Participants
Ergothérapeutes (N = 4) en clinique privée et en centre hospitalier
Clients (N = 7) adultes ayant un trouble de l'humeur (trouble dépressif ou bipolaire)

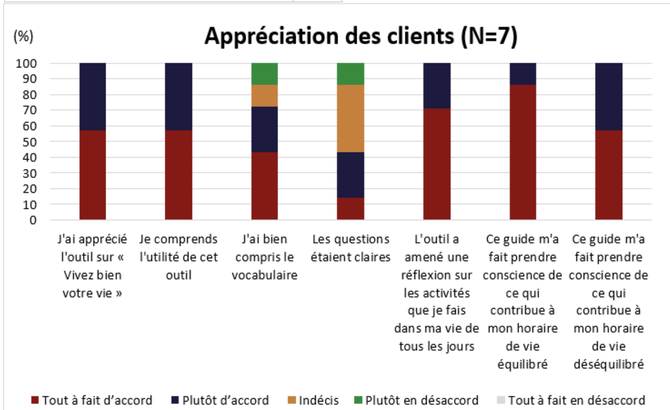
Outils
Ergothérapeutes : journaux de bord, entrevues de groupe
Clients : questionnaire auto-administré conçu pour l'étude

1. Étude pilote par l'Université McMaster
2. Rédaction du protocole de recherche
3. Approbation des comités éthiques
4. Traduction du guide réflexif bref
5. Présentation du modèle et du guide aux ergothérapeutes
6. Utilisation de l'outil (6 mois) par les ergothérapeutes
7. Suivi post 2 mois auprès des ergothérapeutes
8. Entrevue de groupe post 6 mois avec les ergothérapeutes
9. Analyse des données par contenu thématique

RÉSULTATS

Utilisation du guide

Combien		Comment	
7 clients		Entrevue guidée par le thérapeute	29 %
Fréquence		Auto-administré par le client	71%
1 seule fois/client		Thérapie individuelle	57%
Quand		Thérapie de groupe	34%
1 mois après l'évaluation initiale	57%	En évaluation	-
2 mois après l'évaluation initiale	29%	En intervention	100%
À la fin du programme de thérapie	14%		



Appréciation des ergothérapeutes (N=4)

« [Cela a] permis d'entamer une belle réflexion chez madame et de lui faire voir ses forces. »

« Je trouve que ça aide à raffiner l'analyse de l'activité et les recommandations. »

Version révisée du guide réflexif bref « *Vivez bien votre vie* »

- Ajout de l'image du modèle
- Modification de la mise en page
- Ajout de la définition du terme « activité »

« Moi je dirais que le travail n'est pas ressorti dans les questionnaires. On est plus restés dans les activités de loisir par défaut, parce que mes clients étaient en arrêt de travail. »

- Ajout de la dimension « Vivre du plaisir et de la joie »

2. Vivre du plaisir et de la joie

En pensant à vos activités quotidiennes, que faites-vous pour vivre du plaisir et de la joie ?

Lorsque vous vous sentez bien :	Lorsque vous vous sentez moins bien :

- Reformulation de questions afin de les clarifier
- Ajout d'une question en lien avec des pistes d'actions prioritaires

« Je me demande si une petite question du genre : avez-vous tenté, lorsque vous allez moins bien, de faire une activité que vous faites lorsque vous allez bien? […] Ce pont-là ne se faisait pas spontanément chez les gens. »

Pour terminer, à la lumière de votre réflexion et de notre discussion, quelles sont vos pistes d'actions prioritaires ?

_____
_____
_____

DISCUSSION

Le guide réflexif :
- Peut être utilisé dans différents contextes.
- Permet de cadrer l'intervention en santé mentale.
- Permet une prise de conscience par le client quant à ce qu'il fait au quotidien et l'impact que cela a sur la santé mentale et le bien-être.

Limite :
- Petite taille d'échantillon ne permettant pas d'atteindre une saturation des données.

CONCLUSION

Recherches futures :
- Documenter l'implantation du guide réflexif révisé.
- Valider ce guide avec des clientèles et contextes différents.

RÉFÉRENCES

1.Corbière (2014). Méthodes qualitatives, quantitatives et mixtes dans la recherche en sciences humaines, sociales et de la santé.
2. Krupa (2009). Psychiatric Rehabilitation Journal.
3. Moll (2014). Canadian Journal of Occupational Therapy
4. Organisation mondiale de la santé (2016). *Qu'est-ce que la promotion de la santé* .