

Retrouver sa capacité d'agir au quotidien

Information sur les services professionnels d'ergothérapie

Quand l'anxiété, le surmenage, l'épuisement ou une période d'adaptation bouleversent le quotidien, même les activités habituelles peuvent devenir difficiles.

L'ergothérapeute évalue les effets de ces difficultés sur vos activités, vos habitudes de vie et votre autonomie. Avec vous, il ou elle cherche des moyens concrets pour faciliter votre participation aux occupations qui comptent.

DANS QUELLES SITUATIONS CONSULTER?

- Vous vous sentez constamment débordé(e) par vos responsabilités.
- La fatigue ou le manque d'énergie limitent vos activités.
- Vous avez du mal à vous organiser, à vous concentrer ou à décider.
- Vos routines de sommeil, de repas ou de récupération sont perturbées.
- Vous avez délaissé des activités qui vous faisaient du bien.
- Vous souhaitez reprendre vos activités ou préparer un retour au travail.

QUE FAIT L'ERGOTHÉRAPEUTE AVEC VOUS?

01 COMPRENDRE

Explorer votre journée, vos occupations importantes, vos capacités, les obstacles rencontrés et l'influence de votre environnement.

02 AGIR

Définir des objectifs et expérimenter des stratégies concrètes : organisation, gestion de l'énergie, adaptation des activités et routines.

03 AJUSTER

Observer les changements, modifier les stratégies au besoin et favoriser leur utilisation dans votre quotidien.

EXEMPLES D'INTERVENTIONS AU QUOTIDIEN

ÉNERGIE ET FATIGUE	Répartir les tâches selon vos capacités, prévoir des pauses utiles et adapter le niveau d'effort.
CHARGE MENTALE	Clarifier les priorités, simplifier l'organisation et mettre en place des outils concrets.
ROUTINES ET RÉCUPÉRATION	Réorganiser certaines habitudes de vie pour préserver des moments de repos et de récupération.
ACTIVITÉS ET TRAVAIL	Reprendre les activités significatives à un rythme adapté et préparer les exigences fonctionnelles d'une reprise du travail.

COMMENT SE DÉROULE UN SUIVI?

Une évaluation initiale permet de faire le point sur vos difficultés, vos forces, votre environnement et vos objectifs. Un plan d'intervention personnalisé est ensuite proposé. Les rencontres peuvent comprendre des échanges, des exercices, des mises en situation et des essais de stratégies entre les séances.

À SAVOIR Il n'est pas nécessaire d'avoir un diagnostic pour demander une consultation lorsque le quotidien est affecté. L'ergothérapie ne remplace pas une évaluation médicale ni une psychothérapie; selon vos besoins, une collaboration ou une orientation vers un autre professionnel peut être recommandée.

SERVICES PROFESSIONNELS D'ERGOTHÉRAPIE EN SANTÉ MENTALE ADULTE

Consultations offertes dans les locaux du Studio AxoneZEN, à Trois-Rivières, et en télépratique selon les besoins.