

# De l'ergothérapie dans les TOC

Alors que les Troubles obsessionnels compulsifs (TOC) sont souvent très invalidants, peu d'études ont exploré leurs retombées en termes « d'équilibre occupationnel ». Une thèse montre notamment la pertinence d'une intervention en ergothérapie à domicile.

Les Troubles obsessionnels compulsifs (TOC) sont caractérisés par l'envahissement de pensées récurrentes (obsessions) et/ou l'apparition de gestes excessifs et irrépessibles (compulsions) reconnus par la personne comme absurdes ou inadaptés. Lorsque les capacités d'adaptation ne suffisent plus pour gérer les éléments déclencheurs de stress, la personne ressent des angoisses permanentes et insurmontables. Cette situation d'invalidité perturbe ainsi la vie quotidienne.

Peu d'études sont actuellement disponibles concernant les retombées des TOC sur la qualité de vie. Une thèse (1) permet d'objectiver ces retombées et surtout envisage des outils efficaces, sous cet angle de la qualité de vie.

## OBJECTIFS ET CONSTATS

Cette thèse vise trois objectifs principaux : – **déterminer les situations de déséquilibre occupationnel** des personnes présentant des TOC.

En ergothérapie, l'occupation humaine peut être définie comme l'ensemble des activités significatives effectuées par envie, besoin ou obligation, de manière régulière. Elles relèvent de multiples catégories : productives, relationnelles, de vie quotidienne, de loisirs, spirituelles, ou encore de repos. L'équilibre occupationnel est l'état de satisfaction et de bien-être obtenus quand les différentes sphères d'occupation de la personne sont réparties et réalisées de façon équilibrée et surtout satisfaisante au regard de ses critères individuels, par exemple entre

activités contraintes et souhaitées, ou entre activités productives et de repos...

– **identifier les stratégies d'adaptation utilisées à domicile ;**  
– **développer des dispositifs techniques/technologiques** pour maintenir un équilibre de vie à travers la promotion des occupations.

Cette étude a fait ressortir que :

– les personnes présentant des TOC éprouvent des difficultés à domicile dans la réalisation des routines quotidiennes.

– les TOC altèrent les relations sociales et perturbent le maintien d'une activité professionnelle dans des conditions satisfaisantes.

– des situations de déséquilibre occupationnel limitent les capacités des individus à répondre à leurs besoins de santé, à s'engager dans des occupations épanouissantes ou encore à se donner une identité positive. Dans ce contexte, les personnes présentant des TOC utilisent peu les services de santé mentale, soit par méconnaissance, soit en raison du sentiment de honte.

– ces personnes sont amenées à mobiliser quotidiennement des stratégies d'adaptation souvent inefficaces, telles que les évitements.

– la formalisation d'un processus d'intervention en ergothérapie au domicile des personnes présentant des TOC répondrait de façon pertinente à leurs besoins de santé.

## METTRE EN OEUVRE

Plusieurs considérations sont à prendre en compte pour la personnalisation et l'utilisation efficiente de dispositifs techniques/technologiques auprès de ces personnes. Il s'agit par exemple de faciliter les conditions favorables pour soutenir une démarche de changement, de mobiliser des compétences adéquates pour concevoir des solutions et adapter

des stratégies d'adaptation ou encore de planifier un modèle d'intervention pour maintenir les rôles occupationnels dans la vie familiale, sociale, professionnelle et dans les loisirs.

Cinq étapes pourraient contribuer à faciliter ces projets de conduite du changement, à savoir :

– anticiper les résistances individuelles ;  
– envisager les ressources, les opportunités, les limites et les menaces ;

– favoriser la communication et la diffusion des informations ;

– adopter une méthodologie d'intervention participative et collaborative ;

– évaluer les retombées d'un programme de formation spécifique pour les ergothérapeutes, de modules complémentaires pour les soignants et les travailleurs sociaux ou encore d'actions de sensibilisation pour les usagers et leurs proches, sur l'efficacité des interventions et la satisfaction des bénéficiaires.

En conclusion, en proposant un accompagnement plus adapté des personnes souffrant de TOC, il serait possible de favoriser leur participation sociale, d'atténuer les conséquences des situations sources d'anxiété et de promouvoir leur engagement dans des occupations saines et épanouissantes.

Yannick UNG

Ergothérapeute, docteur en sociologie.

1- Étude de l'équilibre de vie des personnes présentant des troubles obsessionnels compulsifs : Utilisation de stratégies d'adaptation pour faire face aux situations de déséquilibre occupationnel. Yannick Ung, Thèse de doctorat de Sociologie, École Doctorale 180 « Sciences Humaines et Sociales : Cultures, Individus, sociétés », Université Paris Descartes. 2018.