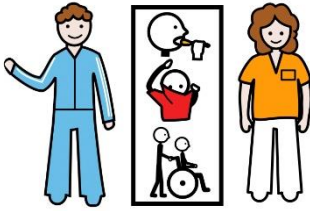


## TRAVAIL DEF ERGO

### POUR LE GEM LES TOURNESOLS CHARENTAIS



#### **L'ergothérapie, c'est quoi ?**

« L'ergothérapie favorise la santé et le bien-être en accompagnant les personnes dans la réalisation d'activités qui ont du sens pour elles, qu'elles souhaitent faire, qu'elles ont besoin de faire ou qu'on attend d'elles. » (WFOT, 2025). L'ergothérapeute aide ainsi les personnes à faire leurs activités qui sont importantes pour elles dans leur vie quotidienne, malgré leur handicap : manger, se laver, cuisiner, travailler, faire ses loisirs, entretenir son logement, ...

---

#### **On y fait quoi ?**

En ergothérapie, on peut par exemple :



- Apprendre ou réapprendre à faire les activités du quotidien (se laver, s'habiller, cuisiner, se déplacer...)
- Trouver des astuces pour compenser les difficultés
  - Des stratégies pour être plus efficace (mémoire, attention, fatigue, organisation...)
  - Utiliser ou adapter du matériel (agenda, téléphone, aides techniques...)
  - Aménager l'environnement (logement, travail, loisirs)
- Reprendre des activités qui font plaisir et ont du sens

L'ergothérapeute part des besoins de la personne en lien avec les limitations de participation qu'elle rencontre dans son quotidien. La personne et l'ergothérapeute cherchent ensemble à ce que la personne retrouve du plaisir et de l'efficacité à faire ses activités qui ont du sens pour elle.

---

## À quoi ça sert ?



L'ergothérapie sert à :

- Maintenir, gagner ou retrouver de l'autonomie
- Être plus à l'aise et en sécurité au quotidien
- Améliorer la qualité de vie
- Se sentir plus confiant dans ses capacités et reprendre du plaisir
- Participer à la vie sociale, familiale et professionnelle

Il travaille au sein d'une équipe pluridisciplinaire et fait partie du parcours de soin de la personne.

---

## À quel moment ?

On peut consulter un ergothérapeute :



- A tout âge de la vie
  - Lors d'une problématique de santé (ex : un accident vasculaire cérébrale, un traumatisme crânien, un trouble neurodéveloppemental, etc.)
- Quand on rencontre des difficultés dans les gestes du quotidien
- Lors de changement de vie créant un impact sur des activités qui sont importantes pour nous (retour à domicile, reprise d'activités professionnelles, nouveau logement)



## Où se pratique l'ergothérapie ?

L'ergothérapie peut se faire :

- À l'hôpital ou en centre de rééducation
- En cabinet libéral
- À domicile
- Dans des structures médico-sociales (SAMSAH, SESSAD, foyers, ESAT, IME, EHPAD...)

---

## Quels résultats peut-on attendre ?

Les résultats sont différents pour chaque personne. Le plus important est que la personne puisse essayer de nouvelles stratégies et être écouté pour améliorer son quotidien.



L'ergothérapie permet souvent :

- De faire plus d'activités seuls ou avec moins d'aide
- De mieux gérer ses difficultés au quotidien (gérer sa fatigue, gérer ses douleurs, faire ses courses sans rien oublier, venir à tous ses rendez-vous,...)
- De pouvoir faire des activités importantes et valorisantes de manière satisfaisante
- D'améliorer le bien-être et la confiance en soi



---

## Comment trouver un ergothérapeute et où ?

Pour trouver un ergothérapeute, on peut :

- Demander à son médecin ou à tout professionnel de santé en libéral
- Chercher sur internet (Google - Répertoire Partagé des Professionnels intervenant dans le système de Santé : <https://annuaire.esante.gouv.fr/> )
- Se renseigner auprès des hôpitaux, centres de rééducation ou associations
- Demander conseil à des structures comme les MDPH ou les GEM

