

L'ERGOTHÉRAPIE ET SON ÉVOLUTION VERS LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE ET SOCIALE

Par Lucie BILAT - Ergothérapeute indépendante, www.ergoTERREapie.ch

Réflexion sur l'ergothérapie et son évolution vers la transition écologique et sociale – abrégé de réflexions personnelles

AVANT-PROPOS

Je n'ai pas l'audace de revendiquer ce qui suit comme universel, bien au contraire. Malgré les citations, ce texte reflète avant tout un **aperçu des réflexions** d'une ergothérapeute qui baigne dans des idées de transition écologique et sociale, aussi bien extérieures qu'intérieures, depuis environ quatre ans. Si j'ai délibérément écarté du texte les risques de famine, de conflit, etc., c'est qu'il est admis que nous avons **besoin d'un imaginaire collectif commun positif** (Hopkins, 2020) pour avancer. J'espère, par ce texte, apporter une petite brique à ce nouvel imaginaire commun. J'ai aussi fait le choix conscient de raconter mon propre vécu imaginé, afin de ne pas extrapoler à partir de celui de personnes issues d'autres milieux socio-économiques, notamment des habitants des pays du Sud. Je compte sur votre bienveillance, car je livre ici une partie de mon intimité.

INTRODUCTION

Les **occupations** participent au **bien-être et à la santé** (Meyer, 2010, p. 18-20). Et pourtant, ce sont ces mêmes occupations qui, selon le Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC, 2021) et selon The Intergovernmental Science-Policy Platform on Biodiversity and Ecosystem Services (IPBES, 2019 ; analogue du GIEC pour la biodiversité), détruisent la vie sur Terre, êtres humains compris. Ces mêmes occupations seront fortement affectées par la problématique mondiale qu'elles créent. C'est ce qu'on appelle le paradoxe occupationnel (Turcotte & Drolet, 2021). En 2018, cette réalité scientifique a irrévocablement changé ma vision du monde.

UN FUTUR ENVIABLE

Pour commencer, voici ma **vision actuelle du « monde d'après »** tel que je peux l'imaginer après une transition écologique, sociale et démocratique :

un petit récit dans lequel je projette ma vie d'ergothérapeute dans une vingtaine d'années. Évidemment, cela repose sur ma créativité actuelle, dans le contexte qui lui est donné, et je relirai probablement ce texte avec humour dans vingt ans. Mais, pour l'instant, c'est mon intention de futur.

Un doux sifflement frôle mes oreilles. Réveillée par le chant des oiseaux. Un instant, je me remémore, avec peine, les réveils d'autrefois, au son du trafic routier. Je soupire de contentement. Je me lève et ouvre mon armoire : le choix est vite fait. Il y a peu d'habits, car ils sont polyvalents et adaptables aux saisons. La mode n'est plus à la mode. Chacun porte des habits locaux, en fibres d'orties, de lin ou de chanvre, améliorés par de petites touches personnelles de créativité : une broderie de fleurs ici, un tacon là... Je souris. Il y a longtemps que je n'ai pas dû aider un client en dépression à trouver des stratégies pour choisir quels habits mettre. C'est bien plus facile ainsi.

Après une douche rapide à l'eau de pluie, imaginez : après un travail intense, en gouvernance partagée¹, entre citoyens et techniciens du bâtiment, les baignoires ont toutes été supprimées pour des douches de plain-pied – je prépare mon petit déjeuner, fait d'un pain maison, cuit lors de la fête de quartier rassemblée autour du four à bois collectif. Brossage de dents, puis je descends dans le jardin. La chaleur m'attrape de plein fouet. À peine au mois de mai, c'est la canicule. Évidemment, certains effets de notre mode de vie antérieur se font toujours sentir et cela restera ainsi. Mais, depuis quelques temps, nous avons pu stopper l'évolution défavorable du climat. Je remercie mon corps : cette chaleur et les récepteurs sensitifs qui la transmettent au cerveau me rappellent que je suis vivante. Et je suis heureuse d'être en vie, là, maintenant !

Je m'attarde quinze minutes, au milieu du jardin, pour observer. Après un fort déclin, la biodiversité a repris son droit.

1. « Manière de fonctionner en gouvernance dans laquelle les membres d'un groupe décident de leurs propres règles de fonctionnement et de la façon dont s'exerce et se distribue le pouvoir » (Extinction Rebellion, 2022).

Bien sûr, certaines espèces sont perdues à jamais. Mais nous avons été étonnés par ce regain de vie et par la résilience dont fait preuve le vivant. J'aime m'asseoir pour observer la nature. Aller à la place médecine (*Sit Spot*)², si on veut être plus précis. Prendre soin de l'humain et commencer à petite échelle : respectivement une loi fondamentale et un principe de la permaculture (Holmgren, s. d.), bases de mon activité professionnelle. En d'autres termes, je prends bien soin de moi, pour pouvoir mieux prendre soin des autres. Je le sais depuis longtemps, mais, auparavant, cela était bien trop complexe à appliquer, face à la réalité du monde du travail qui nous limitait et nous poussait dans nos retranchements : listes sans fin de choses à faire, trente mails par jour (j'exagère à peine), rapports incessants aux assurances, etc. Quelle joie que nous ayons radicalement changé de paradigme. J'en gagne en qualité de vie et mes clients aussi. Que dis-je ? « Clients » ? Finalement, il s'agit plutôt de communautés dans leur ensemble... Oui, aujourd'hui, l'ergothérapie est principalement communautaire !

J'enfourche mon vélo et profite de la descente. Le vent ébouriffe mes cheveux, même sous le casque. En ville, des personnes à pied ou en mobilité douce (deux roues, transports publics, etc.). Les voitures se font rares. C'est bien plus facile de se parquer pour les personnes à mobilité réduite, qui ont, bien sûr, encore des voitures. Comme de nombreuses routes étaient bien trop larges, une part a été dégoudronnée et arborisée. Les politiciens n'auraient jamais osé mettre cela en place. C'est la Chambre citoyenne, un nouvel organe de notre démocratie, très représentatif de la population suisse et reposant sur le principe d'une assemblée citoyenne (Initiative 4 – Pour une innovation démocratique – Chambre citoyenne législative représentative de la population vaudoise, s. d.), qui a décidé de ce changement, comme de beaucoup d'autres. Et les Suisses ont suivi. Grâce à cette nouvelle chambre, ils ont retrouvé espoir en la démocratie pour et par le peuple. En ville, il y a donc moitié moins de béton et beaucoup plus de verdure. C'est beau, frais et propice à la vie de quartier. Les garages, désaffectés, ont été transformés en lieux de créativité, de prêt d'objets ou de magasins gratuits, d'animations culturelles et sociales. Les enfants jouent dans la rue sans risque, au milieu de cabanes en saule vivant, et les personnes âgées trouvent toujours un banc sur lequel passer de nombreuses heures à échanger avec leurs pairs et les autres générations. Les tables de pique-nique, nombreuses en ville, accueillent régulièrement des «cafés multiculturels» où les habitants de nationalités multiples et variées se réunissent pour réfléchir à l'inclusion des nouveaux et nouvelles venus. La mutualisation des biens et le retour à la vie de quartier ont drastiquement fait diminuer les inégalités sociales. Le plafonnement par le haut et par le bas des salaires et la mise en place de gouvernances partagées dans les entreprises n'y sont pas pour rien non plus.

Finalement, j'arrive en bordure de forêt. Je cadenasse mon vélo à une barrière, prends mes affaires dans le panier arrière et m'avance un peu sur le chemin pour rejoindre un canapé forestier.

Leur nombre a beaucoup augmenté depuis quelques années, car ils ne sont plus réservés aux seuls enfants. J'y installe thermos et tisane et attends les participants au groupe. Un mélange de clients en santé mentale et d'autres personnes, justes intéressées par la pratique du groupe : reconnexion à la nature... Que ce soit par la cueillette de plantes sauvages, par des pratiques de méditation dans la nature, par de l'observation, par l'attention accrue pour ce qui nous est donné ici et maintenant, par du jardinage respectueux comme la permaculture ou par de multiples autres activités, la reconnexion à la nature a pris une place quotidienne dans la vie des gens. C'est devenu une occupation à part entière depuis quelques années et les évidences scientifiques publiées depuis sont sans équivoque :

bénéfique pour la santé physique, pour la santé mentale et, devinez... pour la vie sur Terre !

Et vous ? Quel monde imaginez-vous ? Je vous invite à prendre quelques minutes pour cela. Installez-vous confortablement, fermez les yeux (après avoir lu la suite du paragraphe) et imaginez-vous devant une grande porte, qui mène au futur dont vous rêvez. Je vous invite à franchir cette porte et à visiter ce bel avenir : où vous habitez, les liens entre les habitants, la façon dont sont aménagées les rues et comment elles sont occupées, la nature, mais aussi la culture (alimentaire et artistique) en ville, votre lieu de travail, les occupations qui vous tiennent à cœur, vos rôles sociaux, etc. Puis, lorsque vous vous sentirez prêts, je vous laisse revenir à la porte, la franchir et vous retrouver dans l'instant présent. Là où tous ces rêves de futur sont des opportunités de construction.

Quoi que vous ayez imaginé, demandez-vous : **et si cela se produisait réellement ?** Et si je désirais être acteur de ce changement, **par où commencerais-je ?**

APPEL À UN CHANGEMENT DE PARADIGME

Changement global et se reconnecter au vivant :

comme vous avez pu le découvrir, je souhaite un changement de paradigme global, mais aussi sur le plan ergothérapeutique. Je pense fondamentalement qu'il nous faut viser des pratiques **communautaires**, ainsi que de **prévention**, qu'il nous faut apprendre à nous **relier profondément** à soi et aux autres et, surtout, à intimement nous reconnecter à la nature.

Idées de pratiques ergothérapeutiques : concrètement, par exemple, nous pourrions dès maintenant approcher les associations qui proposent des **alternatives de société**, comme des jardins communautaires, des magasins collectifs et locaux, des repas partagés, afin de les soutenir dans leur inclusion de personnes en marge de la société et les sensibiliser aux besoins spécifiques dans les occupations. Si nous avons, à l'heure actuelle, des clients « en curatif » (sous ordonnance médicale), nous pouvons leur faire **visiter** ce genre d'associations, afin de les inspirer. Nous pouvons aussi leur faire rencontrer des personnes qui vivent de manière différente et découvrir avec elles de nouvelles activités, comme la cueillette de plantes sauvages, la fabrication artisanale de produits ménagers et cosmétiques, la création de *Low-tech*³, etc.

2. Routine de connexion à la nature qui consiste se rendre régulièrement à un espace de nature proche de chez soi pour observer (en étant pleinement présent, avec tous nos sens éveillés) les changements qui s'y passent et les échos que cela provoque en soi (Elienbied Darmon et al., 2022).

3. « Technologies simples, peu onéreuses, accessibles à tous et facilement réparables, faisant appel à des moyens courants et localement disponibles » (Qu'est-ce que le Low-Tech?, s. d.).

Même si on n'y connaît pas grand-chose, ce n'est pas grave : dans ces domaines, chacun apprend petit à petit et, « au pire », nous sommes gentiment surpris par de belles connaissances d'un client en la matière, dont la description qu'il vous en fera favorisera son **empowerment** !

Modèles : pour se sentir plus aguerris dans ces pratiques, nous pouvons **adapter et compléter nos modèles**, afin d'y intégrer les générations futures et la vie sur Terre dans son ensemble. De mon expérience, la **permaculture** (dont la permaculture sociale (Macnamara, 2020)) et les **8 shields**⁴ (Permaculture et 8 Shields : concevoir un design régénératif, s. d.) sont des modèles qui complètent très bien les nôtres. Par exemple, les 8 shields, en plus des gratitudes, du Sit Spot et des errances, proposent un outil aussi adapté aux professionnels qu'aux clients : le Renouveau du chemin créatif (RoCP, Renewal of the creative path). Pour commencer par un outil plus simple, pourquoi pas des anamnèses avec le modèle de Kawa (Biarese, 2019, p. 23-26) ?

Vocabulaire professionnel : une amélioration de notre vocabulaire professionnel paraît aussi nécessaire, afin de mieux intégrer certains concepts à la pratique. Par exemple, la distinction entre **droits et devoirs occupationnels** ou encore la **justice occupationnelle intergénérationnelle** (et, selon moi, interespèces) (Turcotte & Drolet, 2021 ; Turcotte & Drolet, 2020, p. 62).

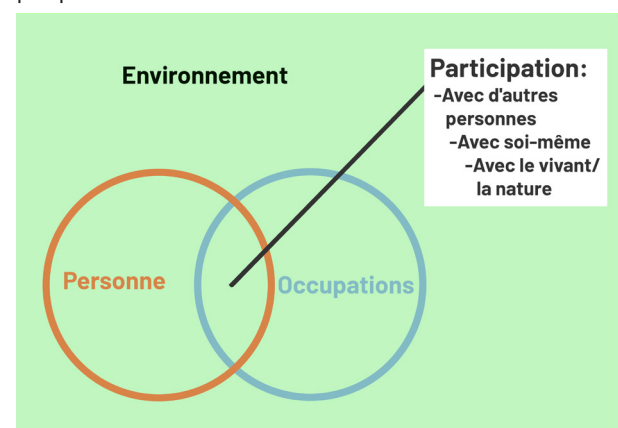
Prévention : je pense aussi qu'il est de mon **devoir de professionnelle de la santé** d'avertir les populations des dangers qui les guettent. Ainsi, dans ma pratique, je parle régulièrement de ce sujet important pour notre santé, par petites doses selon les autres difficultés de la personne et parfois de manière un peu détournée. Par exemple, l'éducation thérapeutique sur **l'équilibre occupationnel** (Turcotte & Drolet, 2020, p.62) me paraît une bonne porte d'entrée pour accompagner les clients vers des chemins plus respectueux de soi et du vivant. Parallèlement, je pense aussi remplir ce rôle quand je **manifeste** dans la rue ou quand je m'implique dans **d'autres mouvements** qui visent à avertir et à insuffler de nouvelles voies.

Sens des occupations : je pense que la transition écologique et sociale pourrait faire gagner de la **profondeur** au sens des occupations. Je constate que beaucoup d'occupations actuelles ont comme objectif de « se changer les idées », de « déconnecter ». Je pense sincèrement qu'une baisse du taux de travail (Turcotte & Drolet, 2020) et une revalorisation des métiers pratiques/concrets ou qui travaillent le lien (aux autres ou à la nature) permettrait de gagner en « qualité occupationnelle ». Je pense donc qu'il est important que nous valorisions, en tant qu'ergothérapeutes, le sens que les clients donnent à leurs occupations, pour les encourager à **s'engager dans ce qui les porte vraiment**, plutôt que dans ce que la société leur recommande de faire.

Vous l'aurez compris, je pense que la transition écologique et sociale passe par une transition occupationnelle forte, mais que l'importance et la force de cette transition se feront en termes de valeurs et du sens que nous donnons aux occupations.

Je relie fortement ceci au concept de **Transition intérieure**⁵.

L'environnement et la participation au sens large : je crois important de réfléchir dès à présent à l'environnement au sens large, afin de sortir d'une vision anthropocentrée. J'émetts donc l'hypothèse que **l'environnement**, au centre du modèle PEO (personne-environnement-occupation), occupe bien plus de place et d'importance que nous ne le schématisons et est le socle même qui permet la personne et l'occupation, autant que la participation. D'ailleurs, nous relient la **participation** à l'investissement dans des **relations sociales** (Meyer, 2013, p. 167-169), mais est-elle seulement centrée sur le lien aux autres humains et à la société ? Ne pourrions-nous pas aussi parler de participation **face à nous-même**, ainsi que **face à la nature et à la vie en général**, comme les peuples racines le font ?



Essai de schématisation – ré-imaginer le modèle PEO et la participation ?

Enjeux des ergothérapeutes et leurs réponses, par la résilience et l'imagination : je pense que le principal enjeu des ergothérapeutes pour ces prochaines décennies est que nous subissons, avec les populations que nous accompagnerons, mais aussi en tant que membres de ces populations, les impacts du dérèglement climatique et de la perte de biodiversité, tout autant que les changements sociétaux, choisis ou imposés.

D'après Hopkins (2020), la société actuelle appauvrit nos capacités d'imagination, alors que celles-ci sont plus importantes que jamais au vu de la situation que nous vivons. **Stimuler notre imagination** est, selon lui, la base nécessaire à la création d'un nouveau mode de vie de l'humanité. Au niveau ergothérapeutique, nous pouvons donc mettre en place des méthodes pour améliorer les capacités de **résilience** et d'imagination, que ce soit pour nous, pour les clients et les communautés.

Ces grands défis sont une **opportunité** pour construire une **société inclusive** qui valorise son interdépendance à une échelle locale.

Neurosciences et changements de comportements : selon François & Grivel (2022), les neurosciences actuelles sont claires : **on ne convainc jamais** les personnes de changer de comportement (au contraire, cela les fait résister davantage).

4. Il existe peu de références écrites sur les 8 shields car ce modèle s'appuie sur le fonctionnement et les techniques des peuples racines, très liés à la nature (ex. : peuples amérindiens), pour lesquels la transmission d'information se fait essentiellement par l'apprentissage intuitif en immersion et par l'oralité (pratique du mentorat).

5. Elle consiste à remettre en question et faire évoluer nos valeurs, nos représentations, nos connexions avec nous-même, les autres et la nature, la répartition du pouvoir... afin de pouvoir s'investir vers un changement qui ne reproduit pas inconsciemment les systèmes dont nous aimerions nous affranchir (Université des Colibris, 2021 et Michel Maxime Egger, Saison 2, épisode 6, s. d.).

Les changements de comportement viennent d'un processus majoritairement inconscient, influencé par **l'engagement** ou la mise en action (quand on commence à faire quelque chose, il est bien plus facile d'en faire plus), par des **modifications de l'environnement** (certaines stimulations environnementales influencent nos changements de comportement), par le fait de voir des personnes agir d'une certaine façon (**effet normatif**) et par le **choix des mots**. Pour les deux premiers éléments du moins, les ergothérapeutes ont de grandes compétences à mettre au service des personnes qui créent les alternatives, notamment communautaires.

Légitimation : tout ce positionnement me semble légitimé par la prise de position de la World Federation of Occupational Therapists, « Développement Durable – Pratique visant la durabilité en ergothérapie » (WFOT, 2012).

Conclusion

Changer de paradigme en ergothérapie est nécessaire, mais certainement pas suffisant. Un **changement de paradigme sociétal** est indispensable. Selon mon expérience, je ressens profondément que la plus grande limite à ce changement est la **fatalité**. Alors j'aimerais conclure ainsi : historiquement, les systèmes s'adaptent et changent. Ils ont toujours changé et cela peut se passer très rapidement. Mais, pour cela, il y a besoin de personnes en mouvement. Mon message de conclusion s'adresse donc à ceux qui ont des pensées fatalistes. Je vous invite à **stimuler votre imagination** (Hopkins, 2020) et à commencer à mettre en place des alternatives, donc à **passer à l'action** (François & Grivel, 2022), car ces deux gestes vous permettront de découvrir que l'espoir est présent et cela vous donnera bien plus d'énergie pour nourrir cet espoir et le transformer, ensemble, en réalité.

Connaissez-vous l'histoire de **l'homme aux étoiles de mer** ? Une amie ergothérapeute me l'a fait découvrir... La voici :

Un homme, après un orage violent qui a fait s'échouer des milliers et des milliers d'étoiles de mer sur la plage, les remet une à une à l'eau. Une personne arrive et lui dit : « À quoi bon faire cela ? Il y a encore des dizaines de milliers d'étoiles... ». L'homme lui répond : « Oui, c'est vrai, je ne pourrai pas le faire seul, ni pour toutes, mais, pour cette étoile-là, cela change tout. »

Peut-être pourrions-nous pousser l'histoire plus loin ? **Et si** le deuxième homme aidait le premier ? **Et si** tout le village s'y mettait ? **Et si** les étoiles sauvées, belles représentantes de la nature, remerciaient les villageois d'un cadeau qui dépasse ce qu'ils auraient imaginé ? **Et si** les métaphores et les contes inspiraient nos vies ? **Et si** nous prenions le temps de faire ces petites choses qui comptent ? **Et si** nous y fixions notre attention ? **Et si** nous pouvions le faire, ce grand changement dont nous avons besoin et qui nous apporterait tellement ? **Pourquoi pas...**

Références bibliographiques

Biarese, M. (2019). Le modèle kawa : Une approche qui révèle la compétence culturelle de l'ergothérapeute. 103.

Couzinier, A. (19 septembre 2018). Se construire après l'effondrement ? Introduction à la collapsologie et discussion.

Etienbled Darmon, A. J., Mayor, I., & Rabinowitz, A. (2022). L'appel de la forêt, un an d'activités avec les enfants pour se reconnecter à la nature (Ulmer).

Extinction Rebellion. (2022). Manuel d'organisation pour Extinction Rebellion. <https://xrlausanne.ch/ressources/comment-sorganiser/>

François, Y., & Grivel, J. (1er septembre 2022). Changer les comportements, impossible ?

Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat. (2021). Climate Change 2021, The Physical Science Basis, Summary for Policymakers.

Holmgren, D. (s. d.). L'essence de la permaculture.

Hopkins, R. (2020). Et si... on libérait notre imagination pour créer le futur que nous voulons ? (Domaines du possible, Actes Sud).

Initiative 4 – Pour une innovation démocratique—Chambre Citoyenne législative représentative de la population vaudoise. (s. d.). AGISSONS. Consulté le 5 septembre 2022, à l'adresse https://www.agissons-ch.org/1a_initiative19

Intergovernmental Science-Policy Platform On Biodiversity And Ecosystem Services (2019). Summary for policymakers of the global assessment report on biodiversity and ecosystem services (summary for policy makers). Zenodo. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.3553579>

Macnamara, L. (2020). La permaculture et nous, concevoir le bien-être personnel, collectif et planétaire (Permasens).

Meyer, S. (2010). Démarches et raisonnements en ergothérapie.

Meyer, S. (2013). De l'activité à la participation (De Boeck Solal). Permaculture et 8 Shields : Concevoir un design régénératif. (s. d.). Permavisions. Consulté le 5 septembre 2022, à l'adresse <https://www.permavisions.fr/permaculture-et-8-shields/>

Qu'est-ce que le Low-Tech? (s. d.). You matter. Consulté le 2 octobre 2022, à l'adresse <https://youmatter.world/fr/definition/low-tech-definition-exemple-270059/>

Saison 2 – Episode 6 – Michel Maxime Egger. (s. d.). Embarquement. Consulté le 2 octobre 2022, à l'adresse <https://embarquement.org/podcast/saison-2-episode-6-michel-maxime-egger/>

Turcotte, P.-L., & Drolet, M.-J. (2020). Moins travailler pour moins polluer : la nature occupationnelle de la transition écologique. Le Climatoscope.

Turcotte, P.-L., & Drolet, M.-J. (14 octobre 2021). Le rôle des ergothérapeutes en contexte de transition écologique.

Université des Colibris (2021). MOOC Transition intérieure.

World Federation of Occupational Therapists. (2012). Développement durable – Pratique visant la durabilité en ergothérapie.

Références complémentaires

Guillyardi, E., Lescarmontier, L., Matthews, R., Pen Point, S., Bhai Rumjaun, A., Schlüpmann, J., & Wilgenbus, D. (2019). Rapport Spécial du GIEC, Réchauffement à 1,5°C, Résumé à destination des enseignants. Office for Climate Education. Lecture plus facile.