

# Une vision personnelle

**Lucie Bilat** Voici ma vision actuelle du «monde d'après» tel que je peux l'imaginer suite à une transition écologique et sociale: un petit récit dans lequel je projette ma vie d'ergothérapeute dans une vingtaine d'années. Évidemment, cela se base 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.



**Lucie Bilat**  
Ergothérapeute  
ergoTERREapie@evs-hin.ch

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, humain-e-s compris-e-s. Ces mêmes occupations seront fortement impactées par la problématique mondiale qu'elles créent. C'est ce qu'on appelle le paradoxe occupationnel (Turcotte & Drolet, 2021).

## Un futur désirable

Un doux sifflement frôle mes oreilles. Réveillée par les oiseaux, je me remémore 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-e porte des habits locaux, en fibres d'orties, de lin ou de chanvre. Je souris. Cela fait longtemps que je n'ai pas dû aider un-e client-e 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, je mange mon petit déjeuner, fait d'un pain maison (cuit lors de la fête de quartier rassemblée autour du four à bois collectif), me brosse les dents, puis je descends dans le jardin. La chaleur m'attrape de plein fouet. À peine au mois de mai, nous sommes en canicule. 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!

Après un fort déclin, la biodiversité a repris son droit. Bien sûr, certaines espèces sont perdues à jamais. Mais nous avons été étonné-e-s par ce regain de vie et par la résilience dont le vivant fait preuve... J'aime m'asseoir pour observer la nature. Aller à la «place médecine» («sit spot»), si on veut être plus précis-e.

Prendre soin de l'humain-e et commencer à petite échelle: respectivement une loi fondamentale et un principe de la permaculture (Holmgren, s. d.), base de mon activité professionnelle. Ainsi, 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: liste sans fin de choses à faire, innombrables mails, rapports incessants aux assurances, etc. Quelle joie que nous ayons radicalement changé de paradigme. J'en gagne en qualité de vie et mes client-e-s aussi. Que dis-je? «Client-e-s»? Finalement, il s'agit plutôt de communautés dans leur ensemble... Oui, aujourd'hui, l'ergothérapie est principalement communautaire!

J'enfourche mon vélo et traverse la ville. Ici, il y a nettement moins de circulation motorisée, donc moins de béton et 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

## UN ABRÉGÉ DE RÉFLEXIONS PERSONNELLES

Je n'ai pas l'audace de revendiquer le contenu de cet article 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 famines, de conflits, 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 partage, mettre 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 celui de personnes issues d'autres milieux socio-économiques, notamment des habitant-e-s des pays du Sud. Je compte sur votre bienveillance, car je livre ici une partie de mon intimité.

sociales. Les enfants jouent dans la rue sans risque, au milieu de cabanes en saule vivant, et les personnes âgées trouvent toujours un banc, pour échanger avec toutes les générations. Les tables de pique-nique, nombreuses en ville, accueillent régulièrement des «cafés multiculturels» où les habitant-e-s de nationalités multiples et variées se réunissent pour réfléchir à l'inclusion des nouveaux-elles venu-e-s. La mutualisation des biens et le retour à la vie de quartier ont drastiquement diminué les inégalités sociales. Le plafonnement par le haut et par le bas des salaires, la mise en place de gouvernances partagées dans les entreprises et la Chambre Citoyenne n'y sont pas pour rien non plus.

Enfin, j'arrive en bordure de forêt et rejoins un canapé forestier. J'y installe la tisane et attends les participant-e-s au groupe. Un mélange de client-e-s 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 en forêt, par de l'observation, par de l'attention à ce qui nous est donné ici et maintenant, par du jardinage respectueux comme la permaculture ou par d'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 pour la vie sur Terre.

Et vous, quel monde imaginez-vous? Je vous invite à prendre quelques minutes pour le visualiser et le ressentir, dans votre corps et dans vos émotions. Quoique vous imaginiez, demandez-vous: Et si cela se produisait réellement? Et si je désirais être acteur-trice de ce changement, par où commencerais-je?

### Appel à un changement de paradigme

Comme vous avez pu le découvrir, je souhaite un changement de paradigme, au niveau global, mais aussi au niveau 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 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, 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 client-e-s 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-eux de nouvelles activités, comme la cueillette de plantes sauvages, la fabrication artisanale de produits ménagers et cosmétiques, la création de Low-tech. Même si on n'y connaît pas grand-chose, ce n'est pas grave: dans ces domaines, chacun-e apprend petit à petit et, «au pire», nous sommes gentiment surpris-e par de belles connaissances d'un-e client-e en la matière, dont le partage qu'il-elle vous en fera favorisera son empowerment.

**Modèles:** pour se sentir plus basé-e-s 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 8Shields (Permaculture et 8Shields: concevoir un design régénératif, s. d.) sont des modèles qui complètent très bien les nôtres. Par exemple, les 8Shields, en plus des gratitudes, du Sit Spot et des errances, proposent un outil autant adapté aux professionnel-le-s qu'aux client-e-s: le Renouveau du Chemin Créatif (RoCP, Renewal of the creative path). Pour commencer simplement: le modèle de Kawa (Biarese, 2019, p. 23–26)?

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

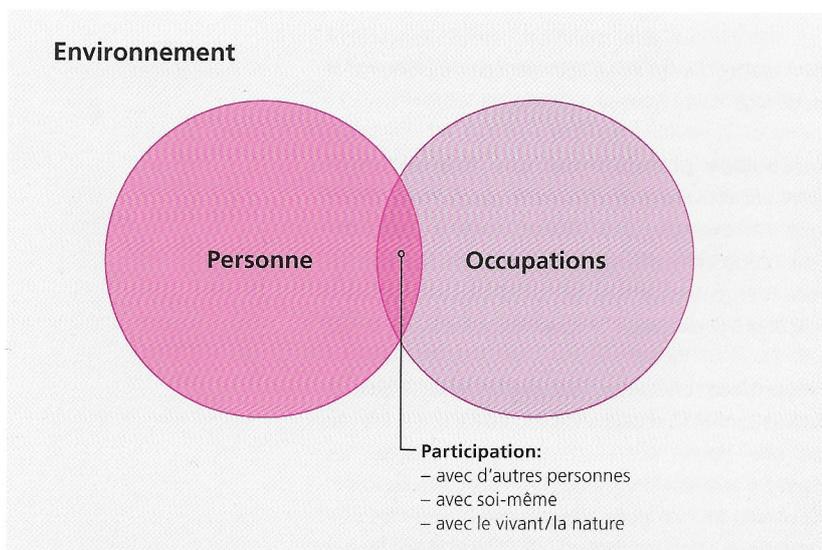
**Prévention:** l'éducation thérapeutique sur l'équilibre occupationnel (Turcotte & Drolet, 2020, p. 62) me paraît une bonne porte d'entrée pour coacher les client-e-s vers des chemins plus respectueux de soi et du vivant, tout en permettant de sensibiliser les personnes aux effets sur la santé de l'atteinte des limites planétaires (peut-être pourrions-nous parler d'équilibre occupationnel systémique, en complément de l'équilibre occupationnel individuel?). Je pense aussi faire de la prévention quand je manifeste dans la rue ou quand je m'implique dans d'autres mouvements.

**L'occupation:** 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

Je pense que ces grands défis sont une opportunité pour construire une société inclusive qui valorise son interdépendance à une échelle locale.

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 client-e-s 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 (relié au concept de «Transition intérieure»).

**L'environnement et la participation:** je crois important de réfléchir dès à présent 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 (cf. fig.). D'ailleurs, nous relierons la participation à l'investissement dans des relations sociales (Meyer, 2013, p. 167–169), mais est-elle seulement centrée sur le lien aux autres humain-e-s et à la société? Ne pourrions-nous pas parler de participation lorsque nous sommes dans le lien à nous-mêmes ou dans le lien à la nature, voire à la vie en général?



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

### Enjeux et réponses

Je pense que le principal enjeu des ergothérapeutes pour ces prochaines décennies est que nous vivrons, avec les populations que nous accompagnerons, mais aussi en tant que membre 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 nécessaires que jamais au vu de la situation que nous vivons. Stimuler notre imagination est, selon lui, indispensable 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, les client-e-s et les communautés. Je pense que ces grands défis sont une opportunité pour construire une société inclusive qui valorise son interdépendance à une échelle locale.

Selon François & Grivel (2022), on ne convainc jamais les personnes de changer de comportement (au contraire, cela les fait plus résister): le changement vient d'un processus majoritairement inconscient, influencé par l'engagement/la mise en action (à partir du moment où on a commencé à faire quelque chose, il est beaucoup 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.

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 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 celles et ceux qui ont des pensées de type fataliste. 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 et ils aideront à le transformer, ensemble, en réalité.

**Remarque:** version abrégée de l'article. L'original peut être demandé auprès de ergoTERREapie@evs-hin.ch et figurera bientôt sur [www.ergoTERREapie.ch](http://www.ergoTERREapie.ch)

**Index et références:** [ergotherapie.ch](http://ergotherapie.ch) > Zone pour les membres > PR + Médias > Journal > Editions