

« Grâce à la recherche en ergothérapie, je suis en mesure de donner le meilleur de moi-même. »

Le monde est semé de préjugés. Mais les plus grands préjugés se trouvaient au coeur de moi, car je croyais que je n'étais pas compétente et que je ne pouvais accomplir un tas de choses. J'ai souffert de dépression et j'ai été admise à répétition à l'hôpital, pendant près de six ans. Même si j'étais fonctionnelle, j'étais incapable de travailler et je ne vivais pas pleinement ma vie.

Un jour, j'ai commencé à participer à une étude dirigée par une ergothérapeute; cette étude réunissait un groupe de consommateurs en vue de formuler des questions associées à un projet d'entreprise. C'était la première fois qu'on accordait de la valeur et de l'importance à mon expérience à titre de consommatrice.

Il se passe tellement de choses lorsqu'on est malade. On a l'impression de n'être bon à rien et que personne ne nous prend au sérieux. Mon expérience dans ce projet de recherche m'a complètement transformée. Le projet m'a donné le sentiment que je pouvais apporter quelque chose de valable à l'étude.

Quelques années plus tard, la même ergothérapeute m'a engagée comme assistante de recherche en ergothérapie. J'ai accepté l'emploi, sans vraiment croire que je pouvais accomplir ce travail. Cette ergothérapeute croyait en moi et voyait en moi des possibilités que je ne soupçonnais même pas. Dans le cadre de ce travail, je devais interroger des consommateurs afin de découvrir leur façon de concevoir le travail. Ce poste m'a ouvert les yeux et m'a fait comprendre que mon expérience à titre de consommatrice avait de la valeur et que j'avais la capacité de travailler.

Grâce à l'expérience acquise à travers ce poste de recherche, j'ai réussi à décrocher un autre emploi, puis plusieurs autres. Aujourd'hui, à 50 ans, je travaille pour un organisme de santé mentale à titre de membre du personnel régulier!

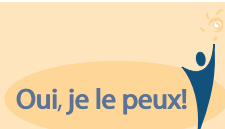
Au début, j'ai eu de la difficulté à comprendre le système de santé mentale. Je n'avais absolument pas confiance en moi. Puis, j'ai été très étonnée lorsque l'ergothérapeute est venue affirmer au groupe de consommateurs : « Vous êtes les experts. Vous savez ce dont vous avez besoin. Maintenant, vous pouvez m'aider à comprendre ». Cela était si différent de l'expérience que j'avais vécue lorsque j'avais dû avoir recours au système de santé mentale.

Près de 15 ans se sont écoulés depuis que j'ai participé à ce projet de recherche. J'ai participé à la réforme du système de santé mentale de l'Ontario, en siégeant à des comités consultatifs provinciaux, en vue de changer le système. Grâce à cette recherche en ergothérapie, j'ai compris l'importance d'être à l'écoute des expériences personnelles des gens et c'est ce que j'ai tenté de faire dans mon travail au sein du comité consultatif au fil des ans. Je comprends maintenant que les consommateurs en ont long à dire.

J'ai constaté que cette approche apportait des changements et aidait les consommateurs à croire en eux et à travailler en collaboration avec les programmes, plutôt que de se battre contre ces programmes. Cette approche est centrée sur la remise du pouvoir. Cette recherche m'a permis de commencer à croire en moi.



L'ergothérapie – Pour relever le défi du quotidien!



Pour en savoir davantage sur l'ergothérapie ou pour trouver un ergothérapeute près de chez-vous, visitez le www.otworks.ca