



Profession

Retraité en santé

Occuper son temps avec
équilibre, sens et vitalité

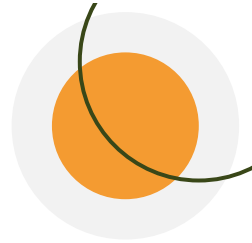
Mélanie Levasseur, erg., Ph. D.
Chaire de recherche sur la participation et la
connexion sociales des personnes âgées
10 juin 2025

UDS Université de
Sherbrooke

 Centre de recherche
sur le vieillissement

**acreq**
Association de cadres retraités
de l'éducation du Québec

Plan de la présentation



01

La retraite

02

L'ergothérapie

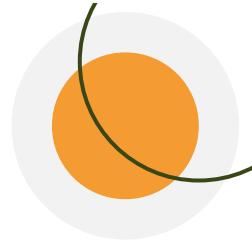
03

**Le Remodeler
sa vie**

04

**Échanges et
discussion**

On est t'y bien à la retraite!



Une routine pour favoriser l'équilibre et la santé


Des objectifs pour nourrir l'engagement et l'épanouissement

Du sens pour orienter ses choix d'activités au quotidien






Ce qu'on fait chaque jour compte!



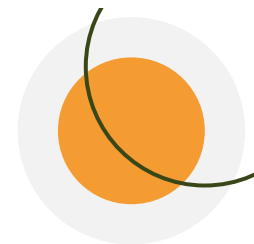
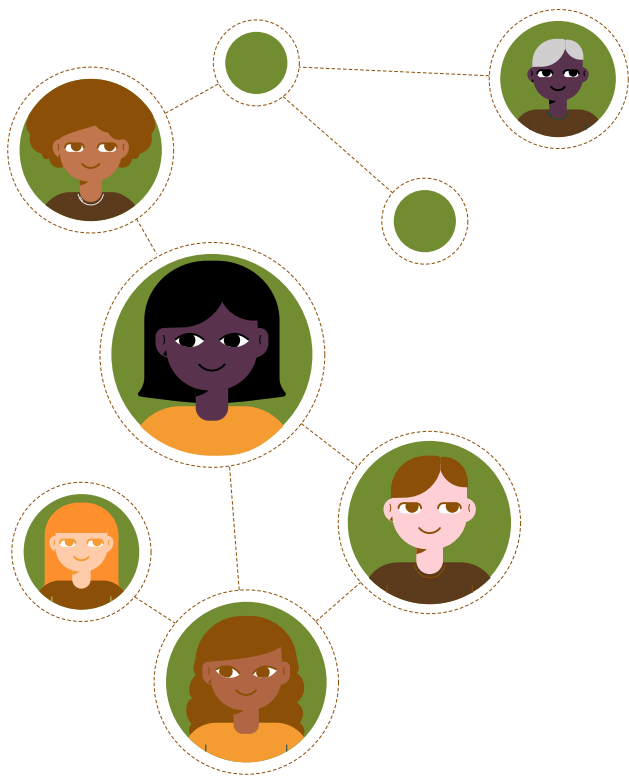
Quelle activité, nouvelle ou ancienne, a donné du sens à votre quotidien depuis la retraite et pourquoi?



S'il n'y avait aucune contrainte, quelle activité aimeriez-vous retrouver, essayer, ou faire plus souvent pour votre santé ou votre bien-être et pourquoi ?



Jumelez-vous à une personne que vous ne connaissez pas ou peu et répondez à tour de rôle aux questions



Des échanges

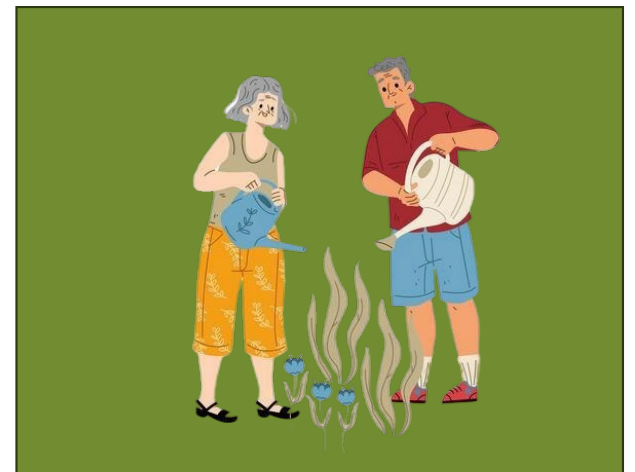
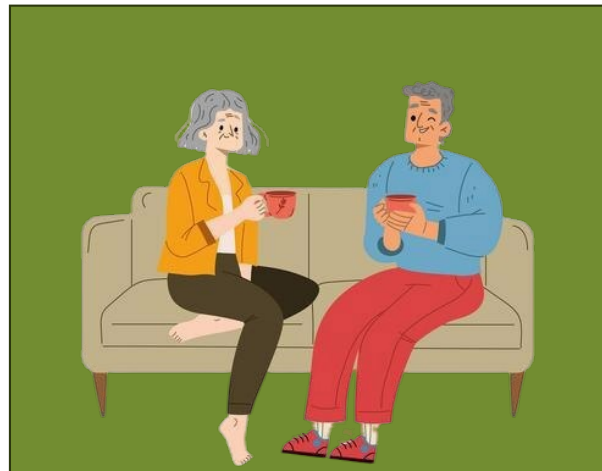
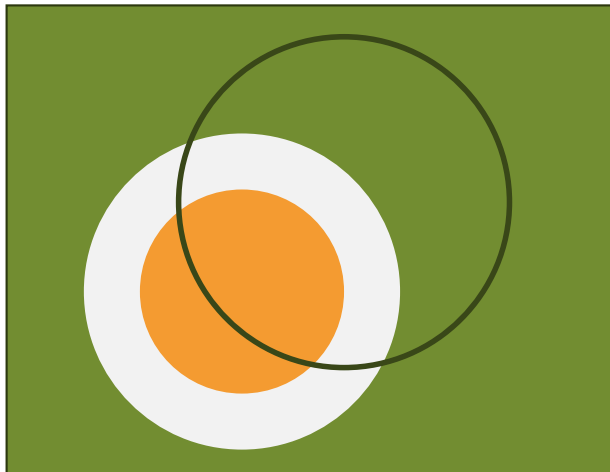
qui inspirent, transforment et
unissent



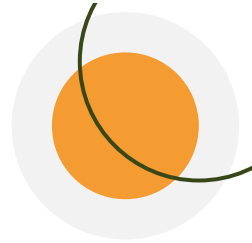


Ergothérapie

**Axé sur la
participation
occupationnelle**



L'occupation c'est...

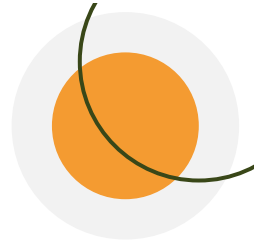


**Pas de définition unique et
consensuelle**

Ce que les gens doivent
et souhaitent faire



Être ergothérapeute c'est...



*Qu'est-ce que
vous faites
chaque jour?*

**Activités
quotidiennes**

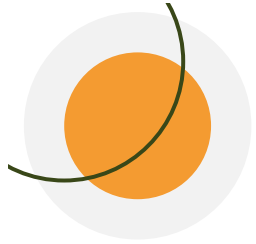
*Qu'est-ce qui
est important
pour vous?*

Sens

*Comment puis-
je vous aider à
réaliser ce qui
compte?*

Pouvoir d'agir





Être ergothérapeute c'est...

Rendement

- Choisir
- Organiser
- Réaliser les activités quotidiennes

Possibilités

- Accès à une offre d'activités
- Diversifiée
 - Intéressantes
 - Valorisées

Signification

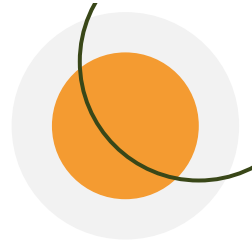
- Identité
- Valeurs
- Connexion
- Développement
- Adaptation
- *Flow*

Engagement

- Équilibre
- Juste défi
- Adéquation



Être ergothérapeute c'est...



“
Make it
Simple,
But
Significant
”



Allard, 2019; Thibeault, 2019

Ces activités qui donnent un sens à la vie

Les cinq « C »

- Centration
- Contemplation
- Création
- Contribution
- Connexion



Être ergothérapeute c'est...





**Occupation, santé
et retraite**



menti.com
Code: 2661 0375

**Vrai ou
Faux?**



Le type d'emploi qu'une personne occupait avant de prendre sa retraite influence l'expérience de la retraite

Étapes de la retraite	Cols blancs	Clos bleus
Travail (habiletés)	Compétences et capacités physiques plus élevées	Moins bonne capacité physique à continuer
Préparation (planification financière)	Plus susceptibles de planifier	Moins susceptibles de planifier
Transition (contrôle, par étapes)	Retraite progressive, plus de contrôle sur le moment, emploi transitoire souhaité	Retraite abrupte, peu de contrôle sur le moment, emploi transitoire moins recherché
Situation financière	Plus susceptible d'être en meilleure position financière et d'avoir l'opportunité de réduire ses heures de travail	Moins susceptible d'avoir une bonne situation financière et de pouvoir réduire ses heures de travail
Satisfaction financière	Pas de différence significative	Pas de différence significative

**Vrai ou
Faux?**



Selon une revue systématique, une majorité d'études ont rapporté une augmentation du temps passé à regarder la télévision après la retraite

**Vrai ou
Faux?**



Pour rester en santé à la retraite,
mieux vaut conserver ses anciens
cercles sociaux que d'en intégrer de
nouveaux

**Vrai ou
Faux?**



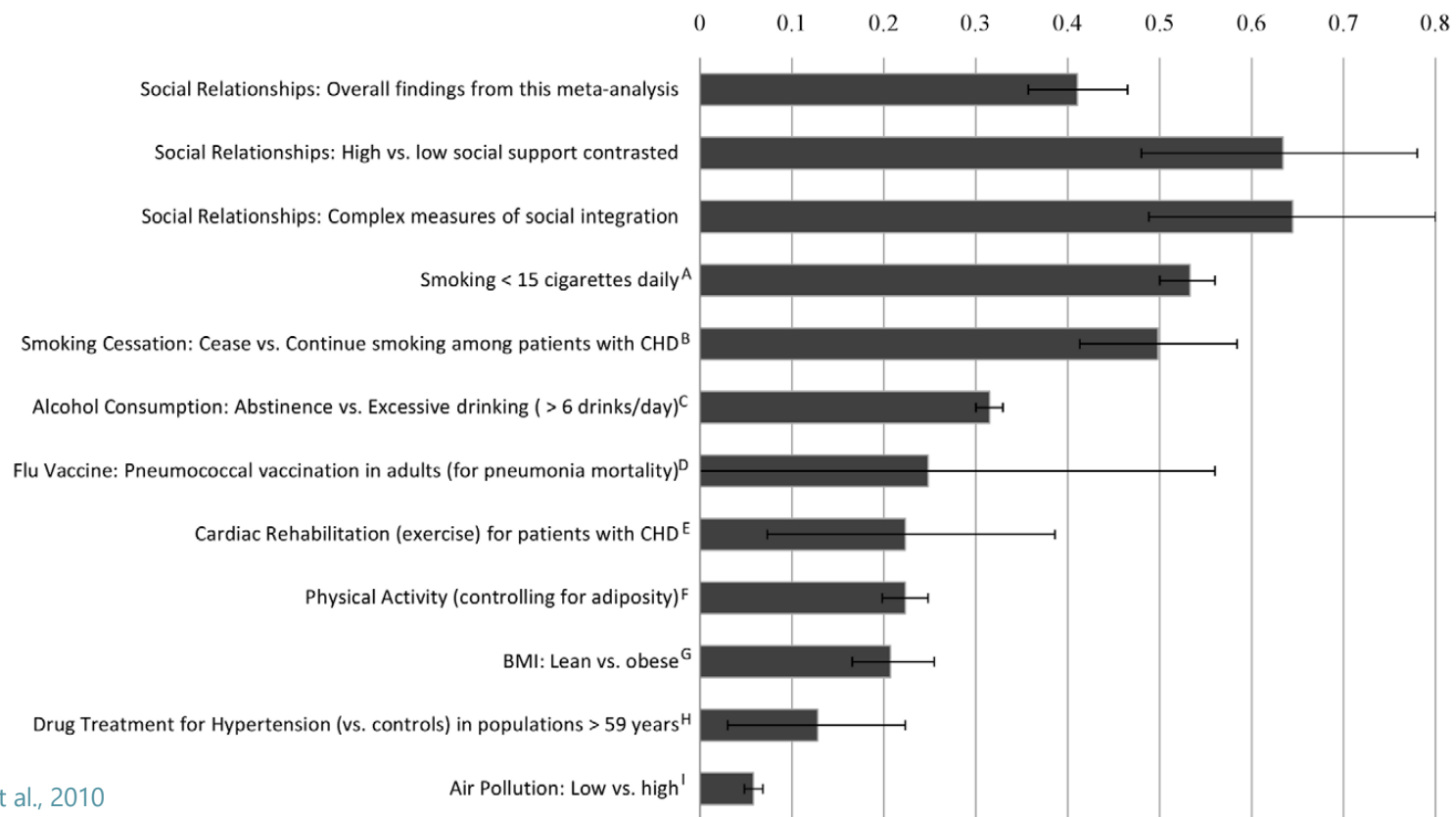
Une planification de la retraite centrée sur les aspects juridiques et financiers est suffisante pour effectuer une transition réussie

**Vrai ou
Faux?**



L'effet protecteur de la participation sociale sur la mortalité est supérieur à celui de l'exercice physique

Effet protecteur de la participation sociale sur la mortalité



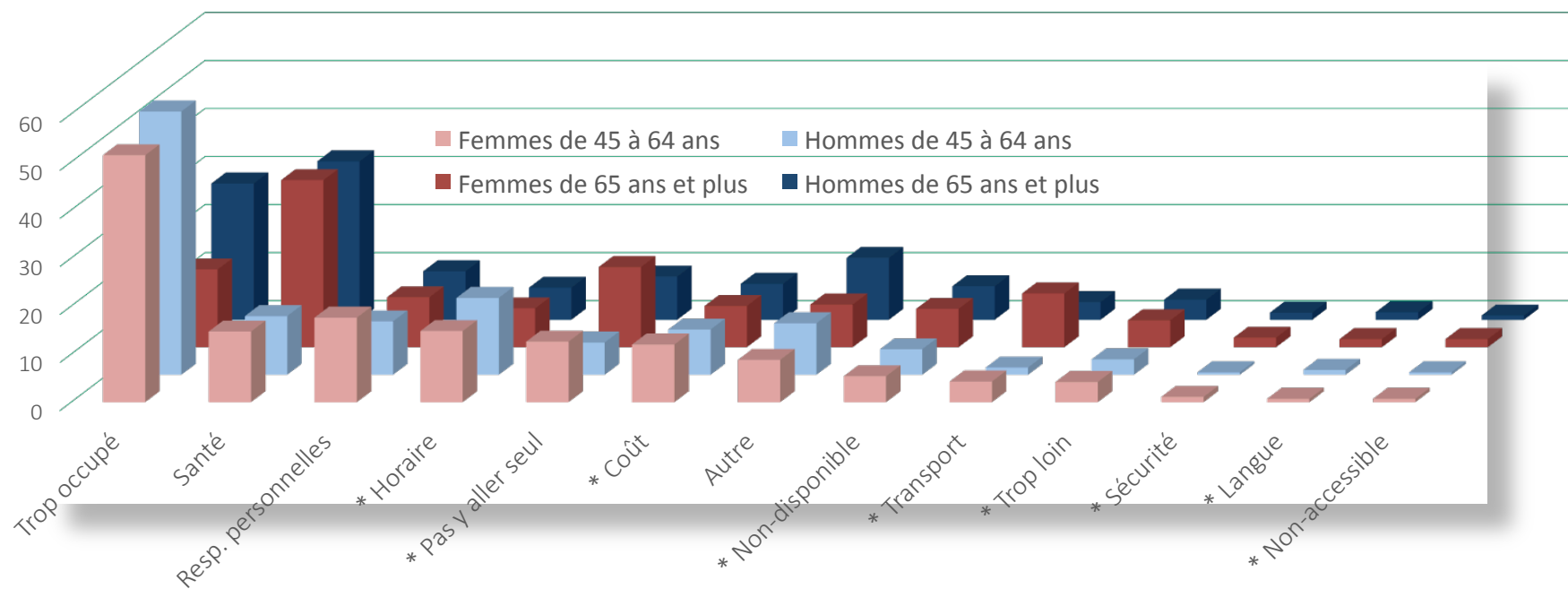
Holt-Lunstad et al., 2010

**Vrai ou
Faux?**



Les retraités ont tout leur temps

Obstacles à la participation sociale

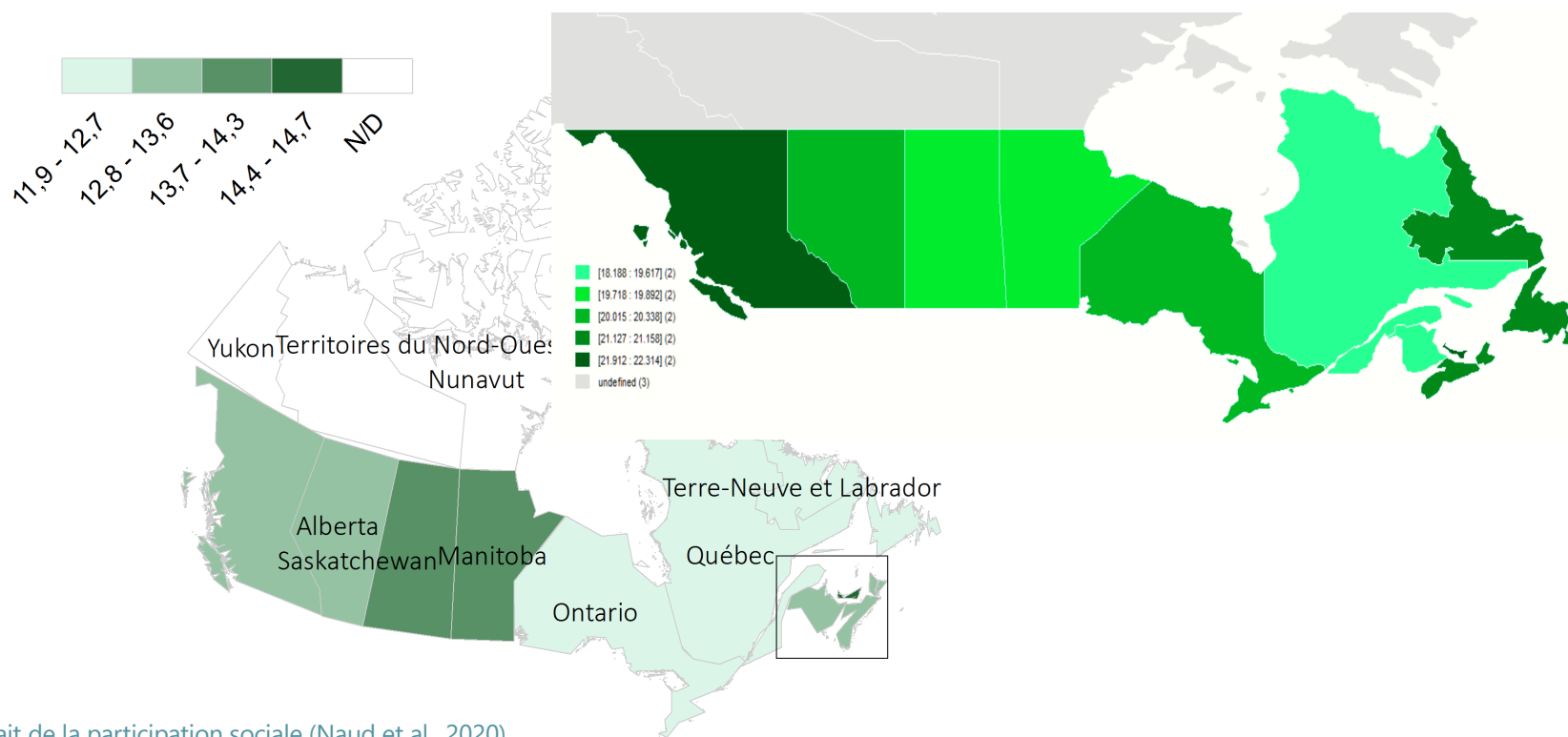


**Vrai ou
Faux?**



Le Québec est la province
canadienne où la participation
sociale des personnes âgées est la
plus élevée

Portrait de la participation sociale



Portrait de la participation sociale (Naud et al., 2020)

**Vrai ou
Faux?**



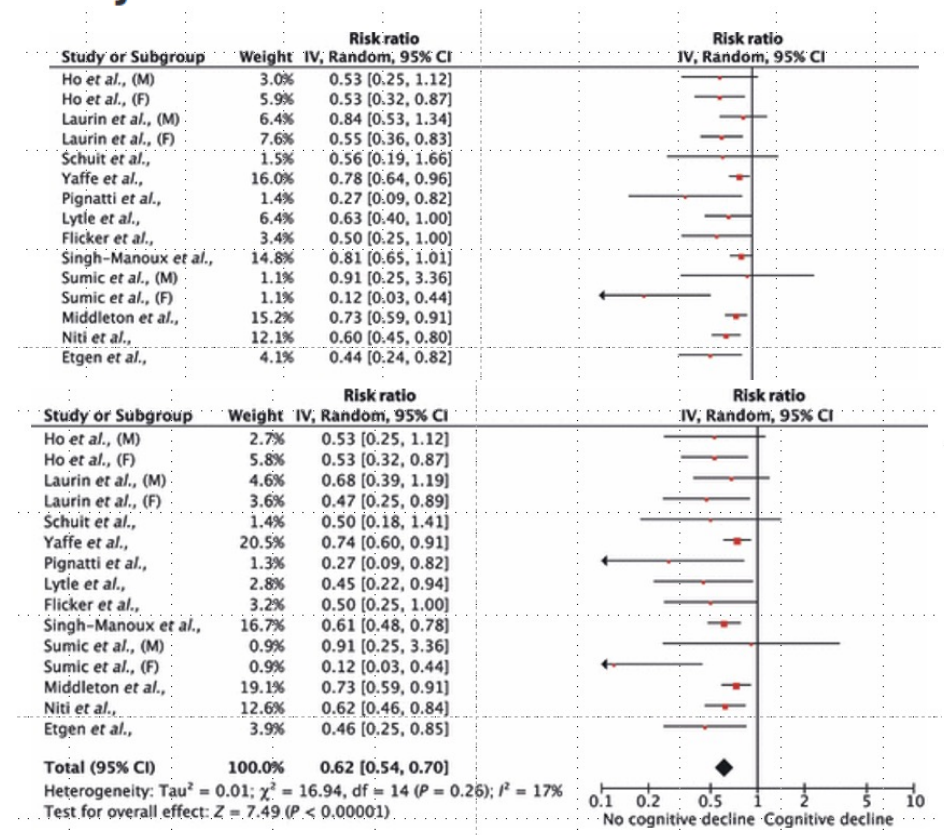
Six mois d'exercice régulier suffisent à réduire le risque de déclin cognitif de plus de 35 %

Physical activity and risk of cognitive decline: a meta-analysis of prospective studies

■ F. Sofi^{1,2,3}, D. Valecchi¹, D. Bacci¹, R. Abbate², G. F. Gensini¹, A. Casini³ & C. Macchi¹

Méta-analyse de 15 études (12 cohortes) incluant 33 816 individus sans troubles neurocognitifs (3210 ont développé des TNC durant le suivi de 1 à 12 ans)

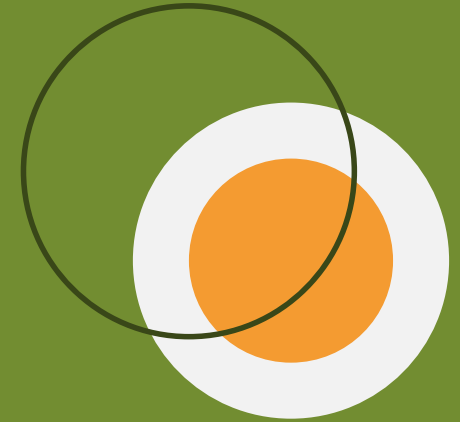
L'activité physique prévient de manière **systematique** et **significative** le déclin cognitif
 - Les personnes **hautement actives** physiquement montrent **38%** moins de risque de présenter un déclin cognitif
 Les personnes **modérément actives** ont aussi montré un risque de **35%** moins important de déclin cognitif



**Vrai ou
Faux?**



Les cols bleus (techniciens, ouvriers) ont tendance à prendre leur retraite plus tôt que les cols blancs (gestionnaires, professionnels)



Remodeler sa vie

**Axé sur la santé à
travers l'occupation**





Remodeler sa vie c'est...

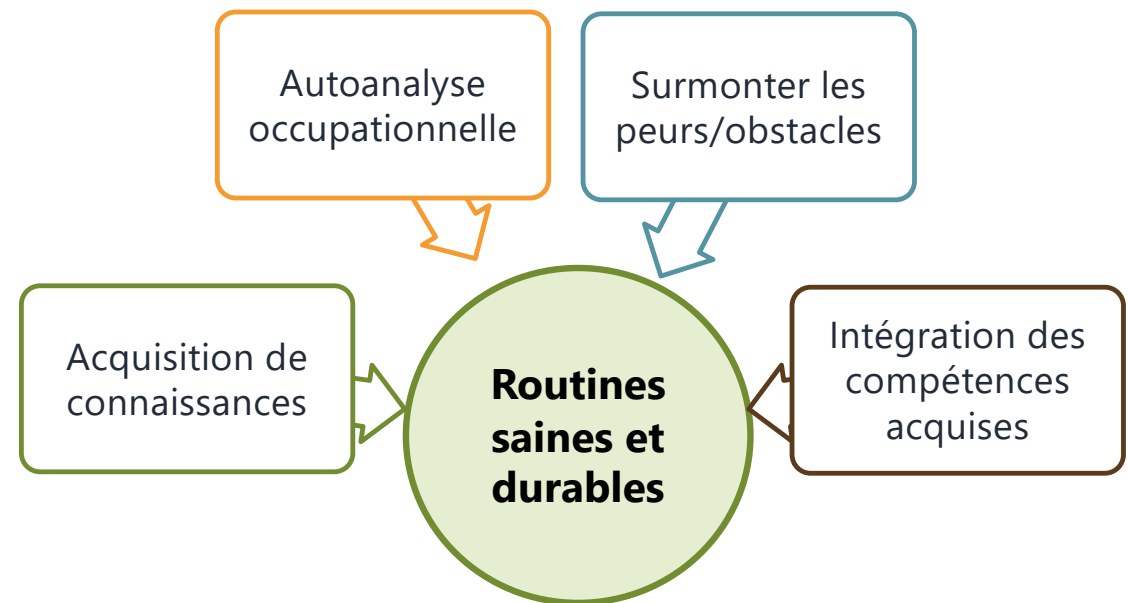
- Développé en **Californie**
- Fondé sur **la science de l'occupation**
- Élaboré à partir de **résultats probants**
- Perspective de **prévention**



Dre Florence Clark

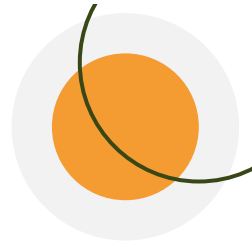
Instigatrice du *Lifestyle Redesign* aux États-Unis

Remodeler sa vie c'est...



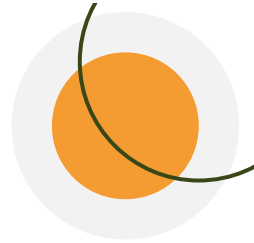
6-9 Mois 2 h/sem 12 Modules

Remodeler sa vie c'est...



Occupation santé et vieillissement*	Mobilité dans la communauté*	Temps et occupation*	Gestion du stress et de l'inflammation*
Repas et alimentation	Déterminants de la longévité	Sécurité à domicile et dans la communauté	Relations interpersonnelles et occupation
Épanouissement	Utilisation du système de santé et de services sociaux	Hormones, vieillissement et sexualité	Mettre fin au groupe*

Remodeler sa vie c'est...

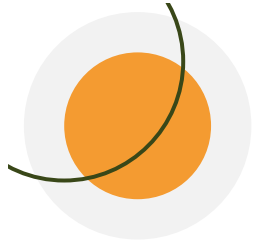


Présentations
Discussions
Expérimentations
Activités
Exploration
personnelle
Sorties



Transport

- Relation transport et occupations
- Stratégies et ressources
- Avantages et inconvénients



Remodeler sa vie c'est...

Module Relations personnelles et occupation

Sous-thèmes

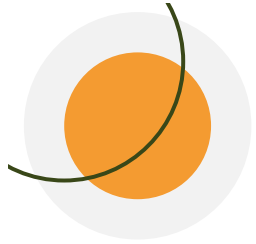
- Relations et occupations
- Communication
- Compétence culturelle
- Adaptation aux pertes et au deuil

Questions

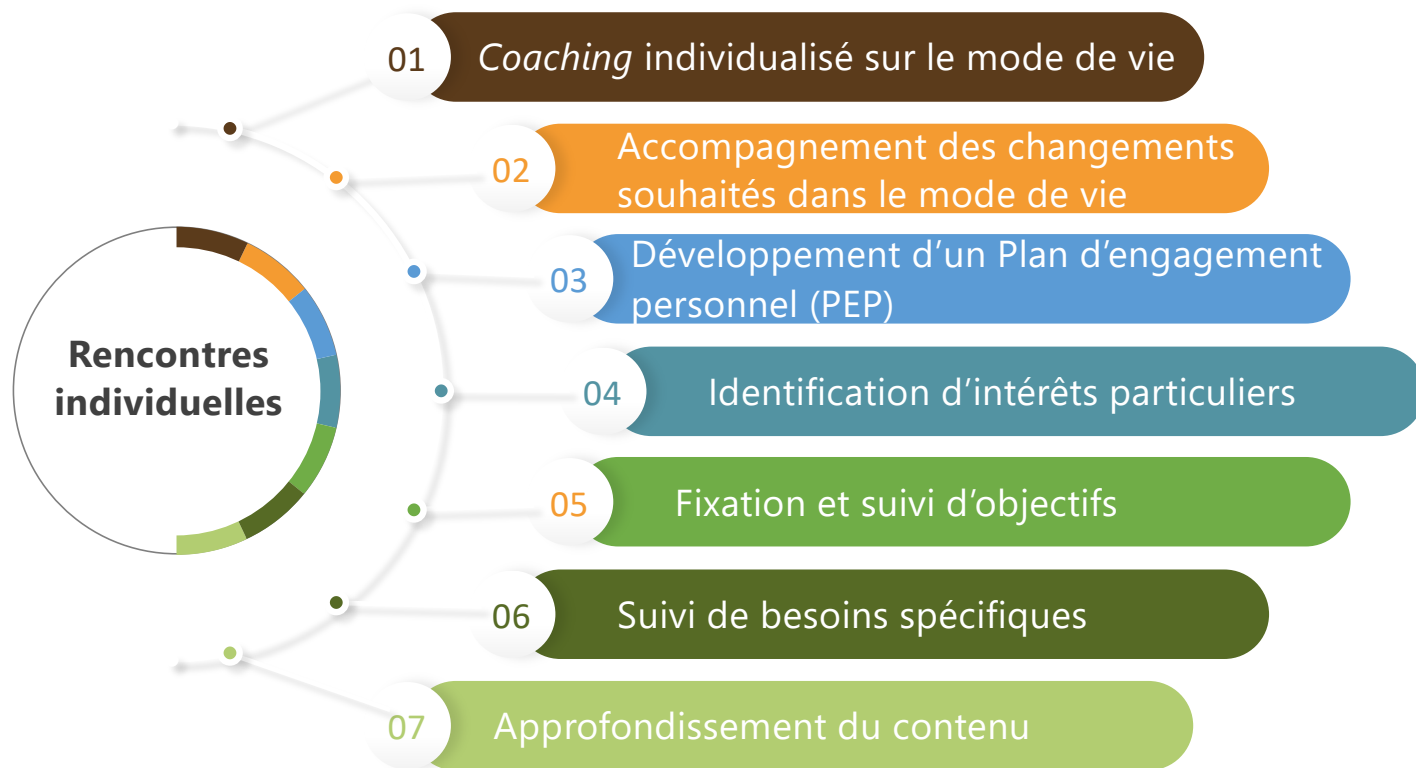
- De quelle façon le vieillissement influence-t-il les relations sociales?
- Comment peut-on réduire les malentendus?
- Qu'est-ce que la culture?
- Comment les occupations peuvent-elles être utilisées pour surmonter un deuil?

Activités

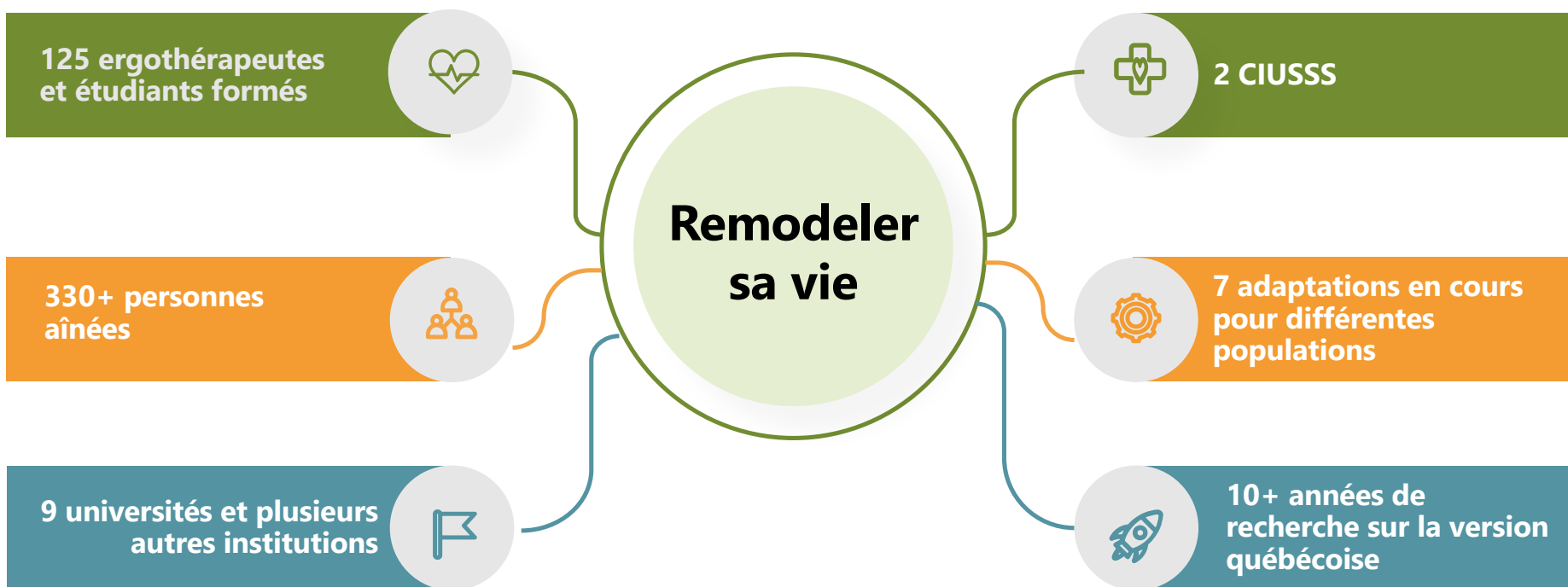
- Vidéo sur l'histoire de vie
- Jeu sur la communication
- Sondage social
- Planification d'une sortie en groupe
- Organisation d'un repas traditionnel
- Fiche de réflexion sur la culture
- Partage de ressources



Remodeler sa vie c'est...



Remodeler sa vie c'est...

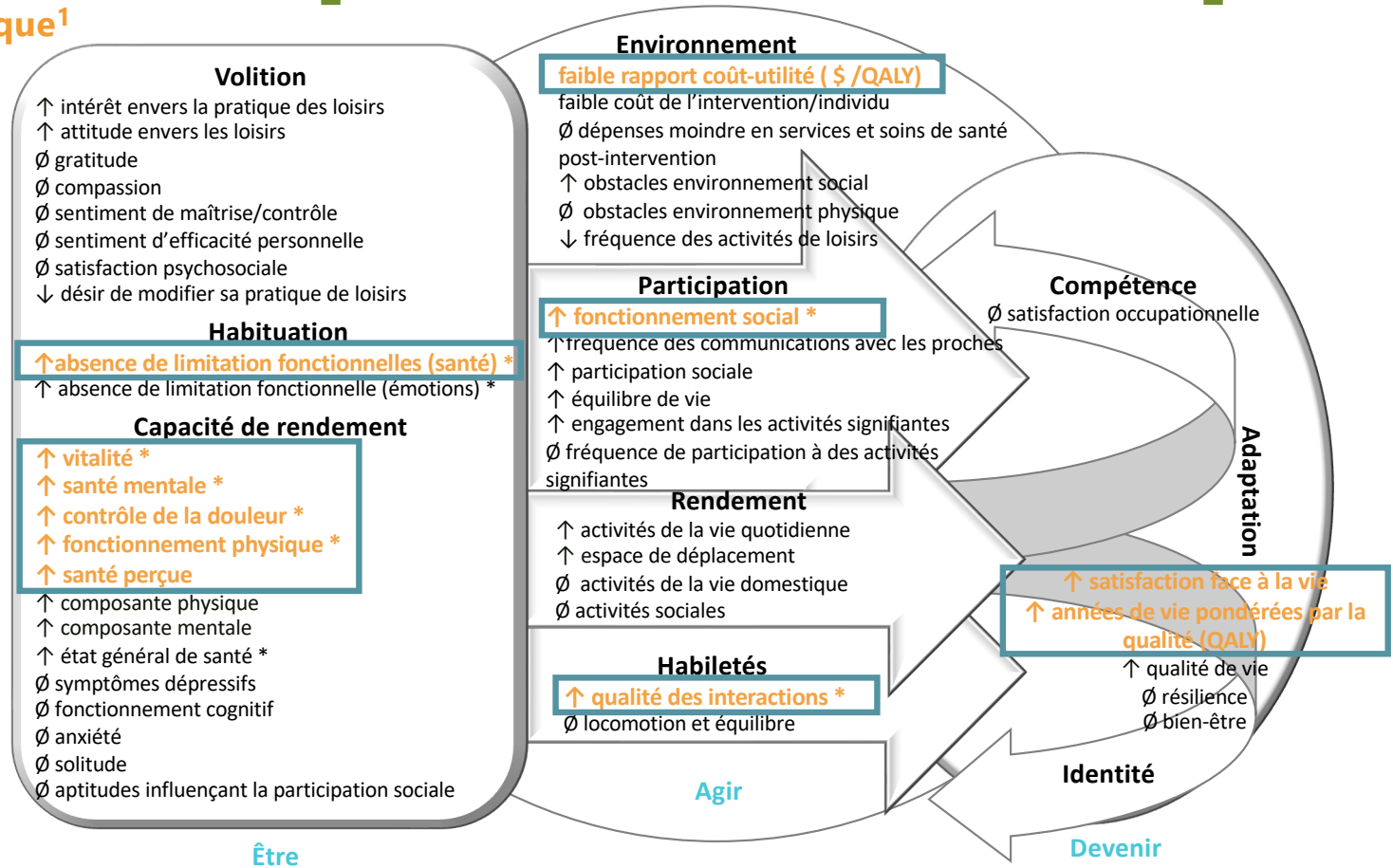


Effets cliniques et économiques

Une recension systématique¹

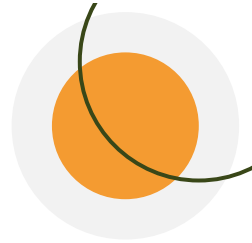
Modèle de l'Occupation humaine (MOH)²

Légende:
 ↑ amélioration
 ↓ diminution
 ∅ aucun effet démontré
Caractère gras : niveau de preuve modéré quant à l'effet de l'intervention
 Police standard : niveau de preuve faible ou très faible.



1. Lévesque et al., 2019 ; 2. Taylor & Kielhofner, 2017

En conclusion



■ **Retraite**

- Changement occupationnel majeur → impact identité, habitudes de vie & qualité de vie
- Diversité d'expériences
- Nécessité d'une planification holistique, incluant les aspects sociaux et occupationnels

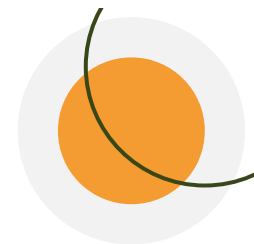
■ **Ergothérapie**

- Rôle clé pour mieux accompagner la construction d'un quotidien satisfaisant, particulièrement dans les périodes transitions comme le passage à la retraite

■ **Remodeler sa vie**

- Intervention d'ergothérapie préventive efficace & rentable, favorise le développement de modes de vie sains & porteurs de sens
- Moyen de renforcer résilience & maintien à domicile + prévenir la fragilité, éléments clé pour tirer le meilleur parti des années à la retraite



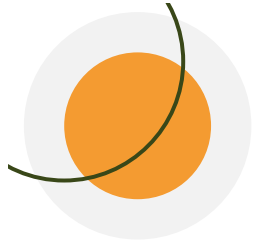


Échanges et discussion



**OLD
LIVES
MATTER**





Merci à nos partenaires



Centre de recherche
sur le vieillissement
Research Centre
on Aging

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Estrie - Centre
hospitalier universitaire
de Sherbrooke
Québec



IRSC CIHR



Ensemble pour la
participation sociale des aînés

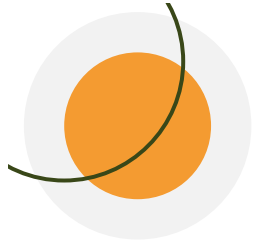


Université de
Sherbrooke



acreq
Association de cadres retraités
de l'éducation du Québec





Références

Allard, M. (2019). L'étonnant pouvoir des activités quotidiennes. *le Soleil*.

<https://www.lesoleil.com/chroniques/marc-allard/letonnant-pouvoir-des-activites-quotidiennes-dad74d601ae9e30dd4e4735fcc176e96>

Association canadienne des ergothérapeutes. (2022). *L'ergothérapie axée sur les relations collaboratives pour promouvoir la participation occupationnelle: 10e lignes directrices canadiennes en ergothérapie* (M. Egan & G. Restall, Eds.). Association canadienne des ergothérapeutes.

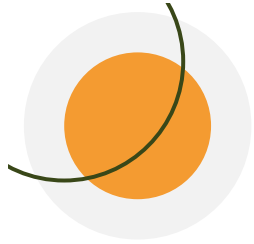
Clark, F., Blanchard, J., Sleight, A., Cogan, A., Floríndez, L., Gleason, S., Heymann, R., Hill, V., Holden, A., Murphy, M., Proffitt, R., Schepens Niemiec, S., & Vigen, C. (2021). *Remodeler sa vie® | Version canadienne-française du manuel Lifestyle Redesign®: The intervention tested in the USC Well Elderly studies* (M. Levasseur, M.-H. Lévesque, M. Beaudry, F.-H. Therrien, N. Larivière, J. Filiatrault, M. Parisien, V. Provencher, M. Cauchon, H. Corriveau, N. Champoux, G. Mercier, H. Carbonneau, & Y. Couturier, Trans.). CAOT Publications ACE. (original work published in 2015)

Eagers, J., Franklin, R. C., Broome, K., & Yau, M. K. (2016). A review of occupational therapy's contribution to and involvement in the work-to-retirement transition process: An Australian perspective. *Australian Occupational Therapy Journal*, 63(4), 277-292. <https://doi.org/10.1111/1440-1630.12300>

Eagers, J., Franklin, R. C., Yau, M. K., & Broome, K. (2018). Pre-retirement job and the work-to-retirement occupational transition process in Australia: A review. *Australian Occupational Therapy Journal*, 65(4), 314-328. <https://doi.org/10.1111/1440-1630.12452>

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. *PLoS Medicine*, 7(7), e1000316.





Références

- Sarabia-Cobo, C. M., Pérez, V., Hermosilla, C., & de Lorena, P. (2020). Retirement or no retirement? The decision's effects on cognitive functioning, well-being, and quality of life. *Behavioral Sciences, 10*(10), 151.
- Sprod, J., Ferrar, K., Olds, T., & Maher, C. (2015). Changes in sedentary behaviours across the retirement transition: a systematic review. *Age and Ageing, 44*(6), 918-925.
- Steffens, N. K., Cruwys, T., Haslam, C., Jetten, J., & Haslam, S. A. (2016). Social group memberships in retirement are associated with reduced risk of premature death: evidence from a longitudinal cohort study. *BMJ Open, 6*(2), e010164.
- Thibeault, R. (2019). *La résilience au quotidien* [Conférence de la Direction des affaires étudiantes].
- Townsend, E., & Wilcock, A. (2004). Occupational justice and client-centred practice: A dialogue in progress. *Canadian Journal of Occupational Therapy, 71*(2), 75-87.

