

Brève introduction à l'Occupationnal Performance Coaching (OPC)

Par Marilyne Le Blanc, erg.



Regroupement des ergothérapeutes de Santé-Québec

Est-de-l'île-de-Montréal-Universitaire

8 octobre 2026

Finalités visées



- ▶ Comprendre les bases d'OPC
- ▶ S'approprier quelques stratégies applicables dans votre pratique
- ▶ Déterminer si vous souhaitez approfondir votre formation en OPC



Dre. Fiona Graham



UNIVERSITY
of
OTAGO
Te Whare Wānanga o Ōtāgo
NEW ZEALAND



Travailler avec la famille...
en partant de leur perception
et de leur vision présente

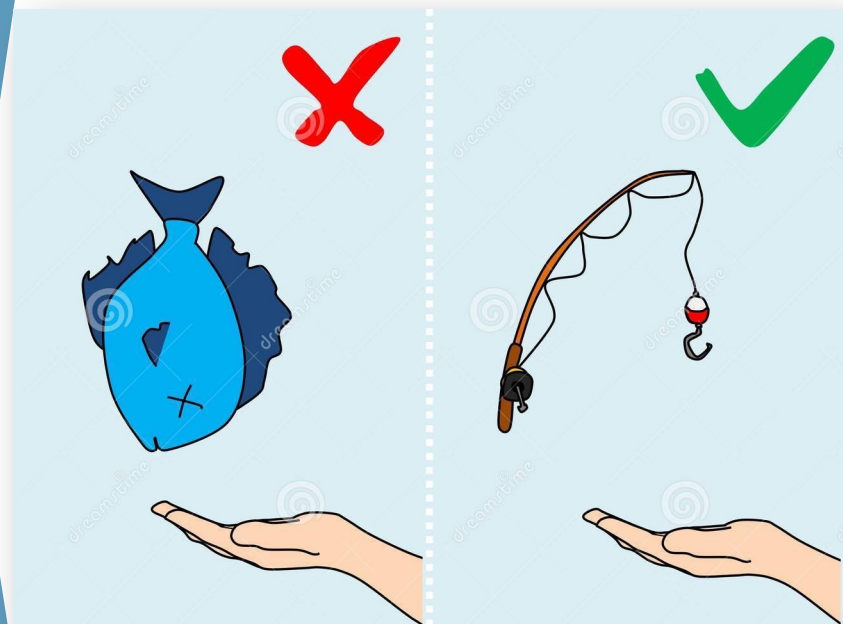
OPC: Caractéristiques distinctives

L'OPC est une forme **spécifique** de **coaching** conçue pour le milieu de la réadaptation.

Une **orientation explicite** pour cultiver les relations

La façon de **fixer les objectifs** et d'effectuer l'**analyse** est explicitement collaborative, le client reste expert.

L'adulte apprend de ses propres réflexions et non d'un bombardement d'informations



Enseigner à pêcher plutôt que donner le poisson



Fondements théoriques

Pratique
collaborative
centrée sur la
relation

- Pouvoir aux parents
- Relation thérapeutique de qualité
- Les gens savent ce qui est bon pour eux
- Thérapeute sur le siège passager

Ratio 80 : 20

OPC: pour qui?

Enjeu au niveau de la **participation**, dans un contexte donné

Lorsque les **changements sont un défi** pour la famille

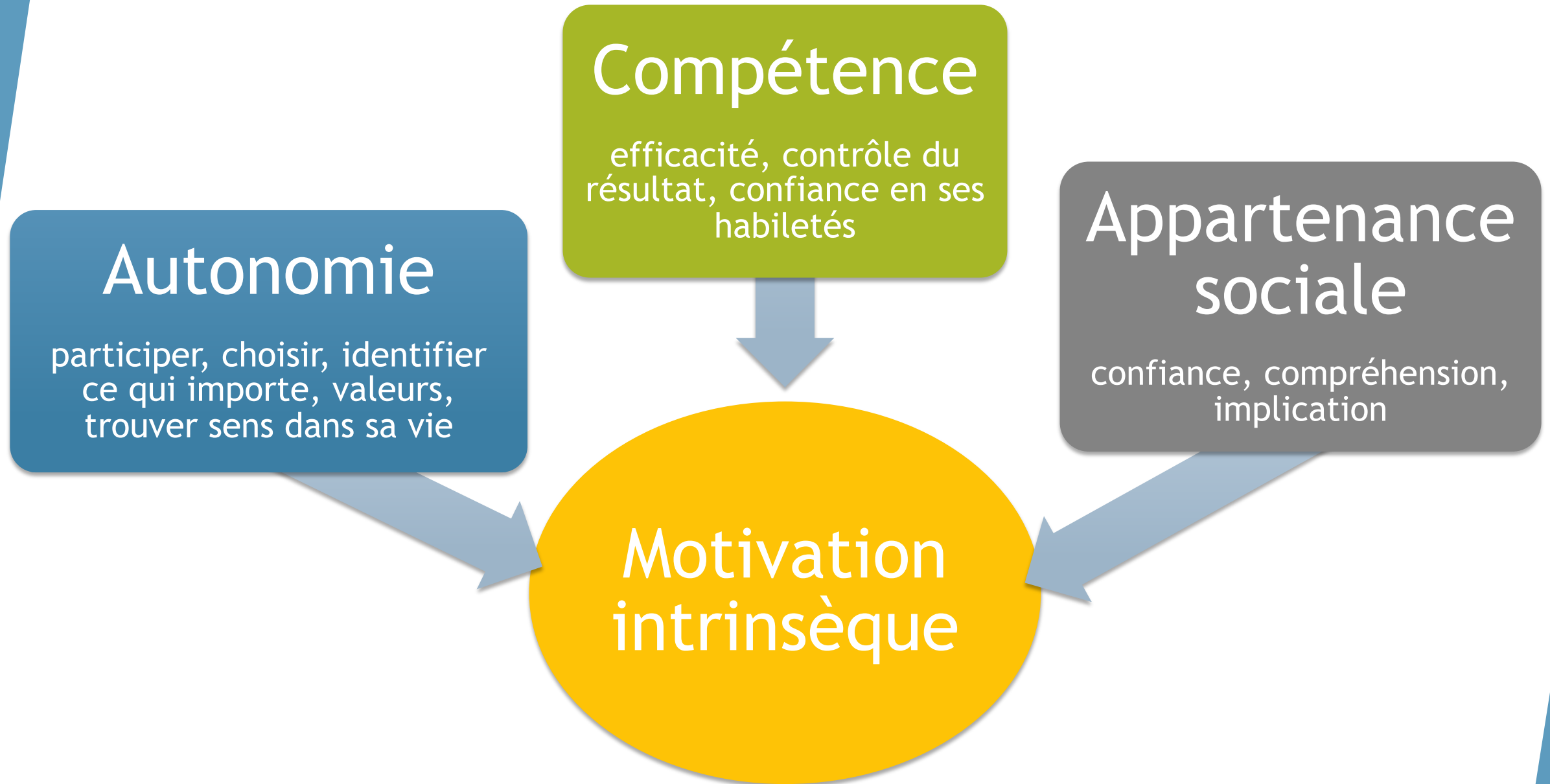
Embuches pour adhésion aux recommandations

...enseignants
éducatrices garderie...
Adolescents...
...Proches aidants

Outils de l'OPC



Fondements théoriques: Théorie de l'autodétermination

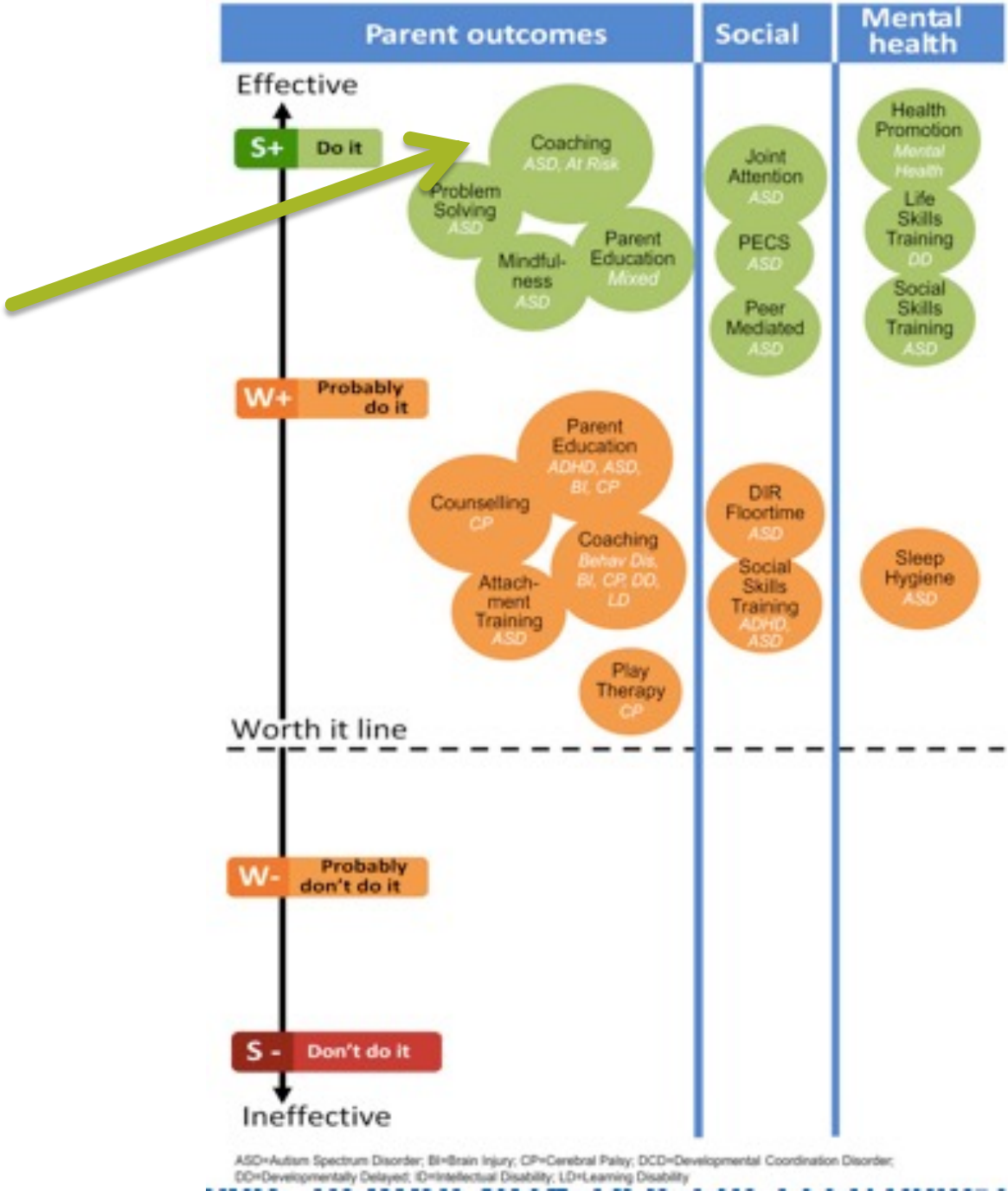


Principes directeurs

- ▶ La subjectivité de l'analyse est **valable**.
- ▶ Qui a une réelle influence sur l'environnement de l'enfant?
Son parent
- ▶ Sentiment d'**efficacité personnelle** du parent
- ▶ **Besoins** du parent/client prévaut sur les stratégie de réadaptation.
- ▶ **OPC vise à améliorer la performance dans une occupation dans un contexte de son environnement (P-E-O)**
 - ▶ Ex.: Floriane signifiera verbalement sa désapprobation aux enfants de la garderie lors des négociations pour le partage des jouets.

Recherches

Novak, I., & Honan, I.
(2019). Effectiveness of
paediatric occupational
therapy for children
with disabilities: A
systematic review.
Australian occupational
therapy journal, 66(3),
258-273



OPC- Les 3 actions facilitantes

PARTAGER

Questionner Être curieux
Susciter la réflexion
Enseigner des principes
Avoir confiance en eux

STRUCTURER

Établir les objectifs
Analyse collaborative de la performance
Agir Évaluer Généraliser

CONNECTER

Écouter Être empathique Partenariat

La connexion en quelques astuces

- ▶  prise de notes devant client
- ▶ Environnement: s'asseoir de manière chaleureuse (salon vs table qui nous sépare, repenser son bureau)
- ▶ Prendre le temps de s'intéresser à eux.
- ▶ Questionner sur leurs émotions plutôt que réagir nous-même
 - ▶ Ex.: Comment vous êtes-vous senti quand il a bien été compris par sa grand-mère? Quand il vous a fait cette demande verbalement?

CONNECTER

Écouter

Être empathique

Partenariat

Construire la connexion avec le parent

- ▶ Sans jugement
- ▶ Lien de confiance à créer
- ▶ Donner pouvoir parents
- ▶ Accueillir la réaction émotionnelle avant la recherche de solutions
- ▶ Empathie
- ▶ Techniques d'entrevue (ex: _____)
- ▶ Permettre le silence... attendre 8 secondes...

CONNECTER

Écouter

Être empathique

Partenariat

Connecter: Être empathique

Brené Brown



L'écoute



RESTER CONCENTRÉ

Remarquez vos pensées en ce moment. Où êtes-vous?

Ferme notre « radio » interne

Attention spéciale aux pensées qui sont reliées à l'évaluation/ l'analyse



NIVEAU D'ÉCOUTE FAIBLE

Interrompt, parler en même temps, terminer ses phrases.

Prise de contrôle.

Longs discours. Silences trop courts.

NIVEAU D'ÉCOUTE ÉLEVÉ

Utilise des questions ouvertes, permet les silences (8 secondes).

Vraie empathie.

Accueillir sans juger.



SIGNAUX D'ALERTE



Frustré ou impatient?

Doutez-vous des capacités de ce client?

Vivez-vous d'autres facteurs de stress?

Un peu de compassion pour soi-même peut mener bien loin...

OPC- Les actions facilitantes

PARTAGER

Questionner Être curieux
Susciter la réflexion
Enseigner des principes
Avoir confiance en eux

STRUCTURER

Établir les objectifs
Analyse collaborative de la performance
Agir Évaluer Généraliser

CONNECTER

Écouter Être empathique Partenariat

STUCTURER

- ▶ Le client formule son objectif : s'inspirer de SMART + contexte + aspiration
- ▶ Visualiser le rêve/le souhaite plutôt que d'atténuer la perception problème
- ▶ Établir les objectifs **avec le client** au début du processus entraine déjà un changement et peut diminuer de 2 mois le parcours thérapeutique (Graham 2011 ; Locke & Latham 2002; Neubert 1998; Herdman 2018, (Kolehmainen 2012))

STRUCTURER

Établir des objectifs

Faire une analyse collaborative de la performance

Agir

Évaluer

Généraliser



Établir un objectif avec le parent

- ▶ Objectif valorisé par le parent → motivation et sentiment de contrôle
 - ▶ Qu'est-ce qui est **important pour vous** en ce moment?
 - ▶ Qu'est-ce que votre enfant va faire quand **le problème ne sera plus là**?
 - ▶ Comment ça se passerait dans la **meilleure journée**?
 - ▶ Qu'est-ce qui nous permettra de savoir que les choses vont bien?
 - ▶ Quelle serait la première étape vers ce que vous souhaitez pour votre enfant?
- ▶ Objectif formulé avec **les mots du parent** et la précision dont il a besoin

STRUCTURER

Établir des objectifs

Faire une analyse collaborative de la performance

Agir

Évaluer

Généraliser

Structurer : Établir un objectif avec le parent

Exemples réels

- ▶ Geste sans avoir mal au dos VS réussir à aller à la chasse cet automne
- ▶ Déplacement avec marchette VS tenue du pantalon et retour à domicile
- ▶ Alice fait sa routine du matin sans tomber dans la « zone rouge » 4 matins sur 5 afin de maintenir le climat familial harmonieux.
- ▶ Monsieur (père âgé, démence) participe au déjeuner familial chaque matin de fin de semaine à la maison afin de maintenir des moments de qualité avec ses enfants et petits enfants.

Exercice - Boostez un objectif clinique réel

Sujet	Activité	Étendue/ Ampleur	Contexte	Aspiration	Dans le temps
Jean	Traverse la rue	En regardant des deux côtés avec prudence	Avec son parent en marchant à l'école	Afin que Jean puisse rester en sécurité dans sa communauté et permettre des sorties familiales	D'ici novembre

Votre « ancien » objectif ici (prenez votre pire 😂):

Objectif boosté à la OPC :					
-------------------------------	--	--	--	--	--

2e DOMAINE - STRUCTURE

Analyse collaborative de la performance

ENVISIONING (imaginer)

EXPLORER

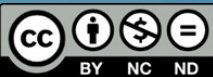
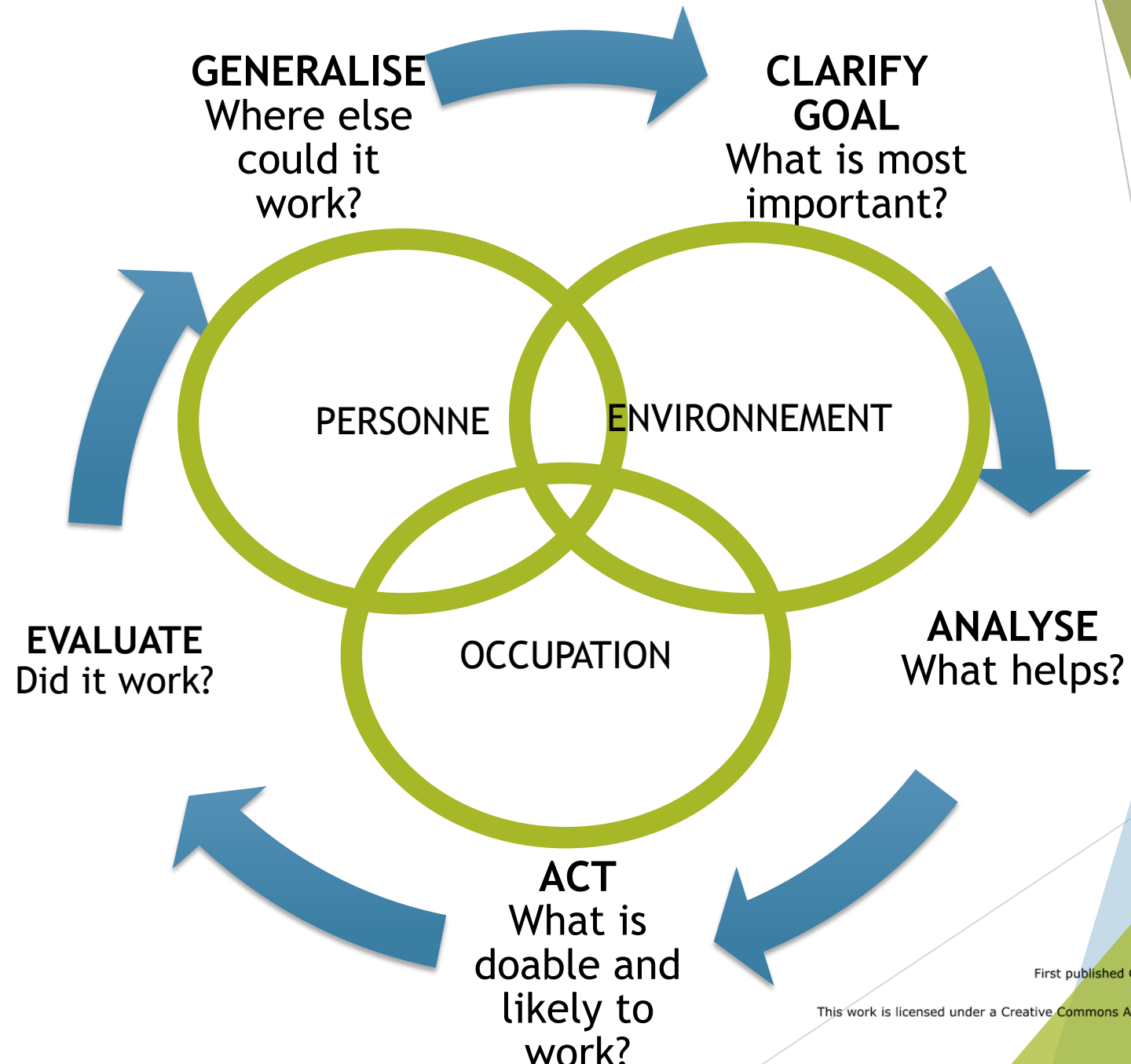
ENGAGER

STRUCTURER

Établir des objectifs
Faire une analyse collaborative de la performance
Agir Évaluer Généraliser

CONNECTER

Écouter Être empathique Partenariat



First published Graham, F. (2020), Occupational Performance Coaching Resources.

Retrieved from <https://www.otago.ac.nz/opc> (29/01/2020).

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License.

University of Otago.

Analyse collaborative de la performance

Exemples de questions

- ▶ Décrivez-moi une journée type?
- ▶ Y a-t-il un moment où ça se passe mieux?
- ▶ S'il y avait un miracle qui enlevait le problème, décrivez moi ce que vous observeriez.
- ▶ Comment avez-vous géré ce problème la dernière fois?
- ▶ Décrivez-moi une journée où ça s'est mieux passé?
- ▶ Comment se passerait une journée merveilleuse?
- ▶ S'il était capable, que ferait-il?

OPC- Les actions facilitantes

Stratégies
d'entrevue

PARTAGER

Questionner Être curieux
Susciter la réflexion
Enseigner des principes
Avoir confiance en eux

STRUCTURER

Établir les objectifs
Analyse collaborative de la performance
Agir Évaluer Généraliser

CONNECTER

Écouter Être empathique Partenariat

Partager

- ▶ Partir de ce que le parent sait → donne pouvoir
- ▶ Avoir confiance en leur capacité d'apprentissage
- ▶ **Demander la permission avant de donner un conseil!**
S'assurer que ce soit la nécessaire

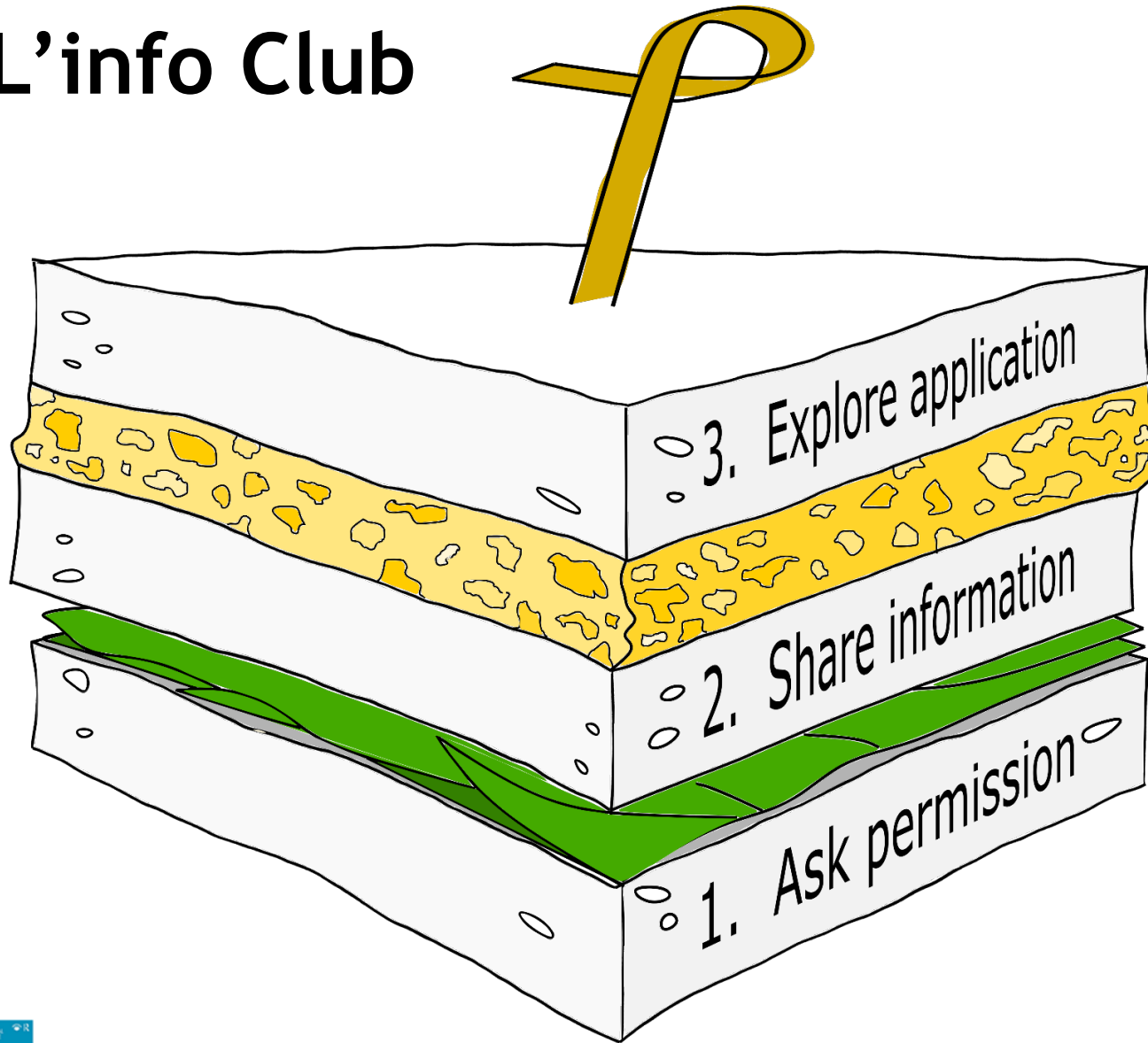
PARTAGER

Questionner Être curieux
Susciter la réflexion Enseigner des principes
Avoir confiance en eux

Partager

- ▶ Laisser le parent expérimenter, manipuler (au lieu du thérapeute)
- ▶ Astuce: Transformer un conseil en une question
 - ▶ Chaque conseil enlève du contrôle (*empowerment*)!

L'info Club



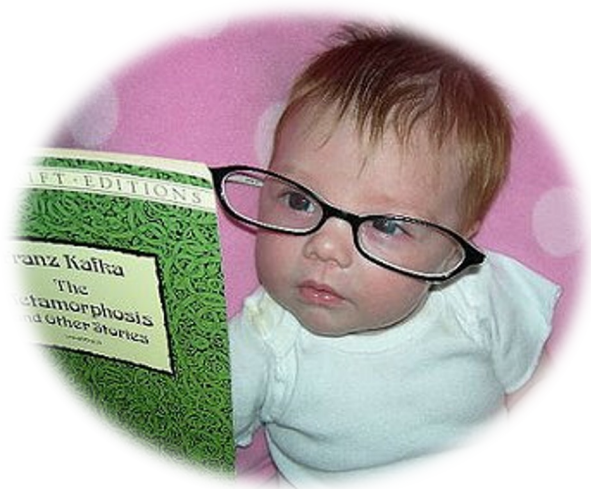
Comment ceci peut-il s'appliquer à votre fils?
Est-ce que ça s'applique à vous?
Si c'était vrai pour votre fils, qu'est-ce qui pourrait soutenir sa réussite?

Blaa bla blaa bla...
Gardez ça court.

Aimeriez-vous apprendre les stratégies utilisées par d'autres enseignants?
Avec votre permission, j'aimerais partager quelques idées avec vous.

À garder en tête

- 
- ▶ *Keep it small and simple*
 - ▶ Effet boule de neige
 - Contribue naturellement à la généralisation
 - Empowerment croissant chez le parent
 - Petit changement simple donne grands résultats



Formations pour l'érudit en vous! Occupational Performance Coaching

University of Otago

<https://www.otago.ac.nz/wellington/departments/medicine/postgraduate/rehabilitation/otago695265.html#how-to-get-training>

Choose to Learn (Caroline Hui, Français ou anglais)

<https://choosetolearn.ca/fr/occupational-performance-coaching/>

Merci !



- ▶ Formation continue par Caroline Hui (mars 2022 à 2026), F. Graham (juin 2017 , novembre 2019) sur l'Occupational performance coaching (OPC)
- ▶ Graham, F & Rodger, S., (2010) Occupation performance coaching: Enabling parents' and children's occupational performance. Dans Occupation-centred practice with children: a practical guide for occupational therapists, Wiley-Blackwell A John Wiley & Sons Ltd, publications, UK. 347 pages.
- ▶ Graham, Kennedy-Behr, Ziviani. (2021). Occupational Performance Coaching: a Manual for Practitioners and Researchers. Edition Routledge. 222 pages.

Par Marilyne Le Blanc, erg.
mleblanc@ergotherapie.ml.com

514-473-6274