



Informations à propos de
l'approche CO-OP



Cognitive Orientation to daily

Occupational Performance

Heerlen, 2013

En échangeant avec les thérapeutes, les parents, les partenaires et les autres intervenants jouant un rôle important dans la vie des clients, il est apparu nécessaire de créer un livret d'information à propos de l'approche CO-OP.

Ce livret a été co-écrit par Jolien Van Den Houten et Rianne Jansens, membres de ICAN (anciennement appelée CO-OP Academy)

Les informations sont tirées des références suivantes :

- CO-OP academy meeting Toronto 2011
- Helen Polatajko & Angela Mandich : Enabling occupation in children. The Cognitive Orientation to daily Occupational Performance (CO-OP) approach. 2004

Ce livret est entièrement gratuit et peut être utilisé par les thérapeutes pratiquant l'approche CO-OP.



La stratégie globale de CO-OP
BUT-PLAN-FAIT-VÉRIFIE
soutient la réalisation d'une
occupation et vous rappelle de
vérifier si l'occupation se
déroule de façon correcte et si
le plan a fonctionné

En tant que parent, partenaire, professeur, entraîneur sportif, membre de la famille, ami ou toute personne ayant des liens avec le client, vous êtes impliqués dans le bien-être de l'enfant ou de l'adulte bénéficiant d'un traitement avec l'approche CO-OP. Cette approche nécessite un certain degré de compréhension et dépend du soutien des personnes qui entourent le client.

BUTS de ce livret

Les ergothérapeutes et autres professionnels paramédicaux ont pour objectifs de vous informer sur ce que signifie CO-OP, la structure qu'elle propose et le type d'aide qu'elle peut apporter à domicile, en milieu scolaire, au travail ou ailleurs. Cette information a pour but de vous soutenir pour aider l'enfant ou l'adulte à appliquer ces stratégies de soutien dans la vie quotidienne.

VERIFIER

Ce livret d'information est-il clair ? Est-ce qu'il contient des informations pertinentes et répond-il à toutes vos questions ? Comme nous aimerions nous assurer que le plan pour ce livret a bien fonctionné, merci d'informer les thérapeutes, qui vous accompagnent, de vos remarques ou de contacter les auteurs de ce livret.

Les activités quotidiennes sont une combinaison de toutes sortes de performances occupationnelles



Performance occupationnelle et cognition

La journée commence en éteignant son réveil, en se douchant et en s'habillant, en mangeant son petit-déjeuner, en se rendant à l'école ou au travail, en utilisant son ordinateur ou en prenant des notes, en participant à des activités sociales durant la récréation ou pendant les pauses au travail, en allant à son cours de musique ou de gym, ... etc.

Ces activités ne sont pas facilement réalisées par tout le monde. En effet, un trouble de la coordination motrice, un manque de concentration, des habiletés sociales fragiles, une difficulté de planification et d'exécution des tâches peuvent être un frein à la bonne réalisation de ces activités.



Pensons à (orientation cognitive) ce que nous aimerions accomplir, établissons un plan pour répondre à notre but, suivons ce plan et vérifions qu'il fonctionne pour l'activité choisie :soutenant la performance occupationnelle.

CO-OP

L'orientation cognitive à la performance occupationnelle quotidienne (CO-OP) est une approche développée au Canada, s'appuyant sur des preuves scientifiques et appliquées à travers le monde à différents clients. C'est une approche centrée sur le client pour des personnes rencontrant des difficultés occupationnelles. CO-OP se base sur des théories d'apprentissage moteur, des théories cognitivocomportementales, des théories d'apprentissage et de résolution de problèmes. L'enfant ou l'adulte apprend à trouver ses propres solutions (stratégies cognitives) pour mettre en œuvre les compétences qu'il souhaite acquérir ou bien améliorer. Le client améliorera ses compétences motrices tout en développant ses capacités de planification et devient un expert dans l'utilisation de stratégies pouvant être appliquée dans diverses situations. Cela permet à la personne d'utiliser les stratégies cognitives tout en effectuant l'activité dans d'autres contextes ainsi que d'élaborer de nouvelles stratégies pour réaliser une nouvelle activité. Le transfert à d'autres activités quotidiennes favorise la participation à domicile, en milieu scolaire, au travail ou bien sur les temps de loisirs.



Les buts de CO-OP :

- Acquérir de nouvelles compétences ou améliorer les performances dans une activité
- Devenir un utilisateur de stratégies
- Appliquer les apprentissages dans d'autres activités de la vie quotidienne

Des publications de recherches sur l'application de l'approche CO-OP auprès d'enfants présentant un Trouble Développemental de la Coordination (TDC), une paralysie cérébrale (PC), un trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH), un trouble du spectre autistique (TSA) ou bien auprès d'adultes présentant une lésion cérébrale acquise ou un AVC montrent que les participants acquièrent de nouvelles compétences ou bien améliorent leur performance dans certaines tâches avec une plus grande satisfaction.



L'orientation cognitive, la pratique régulière et le feedback sont essentiels à l'acquisition de nouvelles habiletés.

CO-OP et l'apprentissage moteur

L'acquisition de nouvelles habiletés fait partie de la vie de tous les jours. Puisque la plupart de nos activités comportent des composantes motrices, l'apprentissage moteur est essentiel. Le processus d'apprentissage moteur peut être divisé en trois phases :

- 1) L'orientation cognitive vers une nouvelle habileté
- 2) L'intégration du feedback (de facteurs liés à notre propre corps ou bien liés à l'environnement) et l'entraînement
- 3) La tâche devient fluide. Le thérapeute CO-OP soutient le client dans toutes les phases. Varier les exercices, dans différents contextes, avec différents matériaux contribue à faciliter les apprentissages.

Siem's phase of motor learning regarding cycling (phase 2) is characterised by



Based on Polatajko & Mandich (2004)

CO-OP par la résolution de problème

Quand vous réfléchissez activement à une nouvelle activité, vous développez une meilleure compréhension de tous les aspects en jeu et cela vous aide à trouver vos propres solutions. Lorsque vous êtes capables de résoudre des problèmes personnels, vous gagnez en efficacité personnelle et votre compétence augmente.

La stratégie globale But-Plan-Fait-Vérifie de l'approche CO-OP est enseignée par le thérapeute. Les stratégies spécifiques de domaine sont uniques à chaque personne réalisant l'activité dans un environnement donné. Le thérapeute fait le lien entre la performance dans l'activité, la personne, la tâche et l'environnement pour aider l'enfant/l'adulte à découvrir ses propres solutions/stratégies.

Voici des exemples de stratégies spécifiques par domaine :

- Position du corps dans l'espace, par exemple, pied à terre pour pouvoir démarrer sur un vélo
- Attention portée sur la tâche, par exemple, la roue avant doit être dirigée dans la direction où je veux aller. Je regarde en face de moi.
- Auto-instruction pendant l'activité, par exemple, je parle tout haut « je tourne le guidon lorsqu'il y a un virage).



La **stratégie globale** apporte un soutien pour trouver la solution la plus adéquate. C'est un processus itératif avec 4 étapes :

- **BUT** : Qu'est-ce que je veux faire ?
- **PLAN** : Comment vais-je y parvenir ? je fais un plan !
- **FAIT** : Je réalise mon plan, je fais l'activité.
- **VERIFIE** : Je vérifie le résultat et j'évalue si mon plan a fonctionné.

les stratégies spécifiques de domaine soutiennent la performance dans l'activité et sont individuelles.

Elles sont inventées par chaque personne. Le thérapeute utilise la **découverte guidée** pour aider le client à réfléchir à ses propres stratégies..



La découverte guidée est une approche apprise par le thérapeute durant la formation CO-OP. Vous pourrez être informé et vous pourrez apprendre en observant comment le thérapeute s'y prend.

Vous pourrez trouver plus d'information dans le livre suivant, disponible auprès de votre thérapeute :

Helene Polatajko & Angela Mandich: Habilitier les enfants à l'occupation L'approche CO-OP (The Cognitive Orientation to daily Occupational Performance) 2016

Une stratégie cognitive est un outil pouvant faciliter l'apprentissage, la mémorisation, et la résolution de problèmes. C'est un processus cognitif visant un objectif précis dans le contexte de l'apprentissage et de la résolution de problèmes (Paris, 1989)

Le tableau ci-dessous résume **l'intervention CO-OP**. Avant le début des soins, une attention particulière doit être portée au processus d'établissement des buts. Ainsi, trois buts seront choisis par l'enfant/adulte en fonction de leur importance. Ces objectifs constituent le cadre permettant de découvrir les stratégies et le processus d'apprentissage qui se déroule pendant la thérapie ainsi que dans toutes sortes de situations quotidiennes.



<p>Pré intervention</p>	<p>Définition de 3 buts via</p> <ul style="list-style-type: none"> - Journal quotidien - Le PACS/OT'HOPE <p>L'établissement du PQRS La cotation de la MCRO</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'analyse dynamique de la performance (ADP)
<p>Interventions sessions</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Utilisation de stratégies cognitives via la découverte guidée <p>Session 1 : Enseigner But-Plan-Fait-Vérifie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les sessions suivantes : appliquer But-Plan-Fait-Vérifie et utiliser les stratégies spécifiques de domaines avec ses buts
<p>Homework</p>	<p>Poursuite des tâches, en utilisant ce qui a été appris, à la maison, à l'école, au travail, pendant les loisirs. (Généralisation et transfert)</p>
<p>Post intervention</p>	<p>Evaluation des buts (PQRS et MCRO).</p>

Guidance à la maison, à l'école, au travail, pendant les loisirs

Le parent, l'aidant, le professeur, le partenaire, l'entraîneur sportif et les autres personnes impliquées auprès du client jouent un rôle important en aidant le client à développer des compétences de résolution de problèmes. En soutenant le processus d'apprentissage, il est crucial d'encourager la personne à développer son propre plan.

But-Plan-Fait-Vérifie peut être utilisé dans toutes les situations de la vie quotidienne.

Pratiquer fréquemment des activités et de diverses manières est nécessaire au développement de nouvelles compétences.

L'utilisation de But-Plan-Fait-Vérifie et les stratégies spécifiques de domaines

Donner à la personne l'occasion de **découvrir sa façon d'apprendre** et de réfléchir aux problèmes. Poser des questions, faire des démonstrations, rendre évident en verbalisant sont des façons d'aider la personne. **Rendre l'apprentissage amusant** en variant les composantes de l'activité ou en les exagérant est aussi essentiel.

Soyez vigilant... l'apprentissage se fait pas à pas, une chose à la fois. Par exemple, j'ai appris à tourner mon guidon dans la direction où je veux aller'..



**Ces trois buts sont ceux qui
seront travaillés pendant
l'intervention.**



1	
2	
3	

**Ce qui est très important
pour nous**



Remerciements à :

- ICAN (anciennement académie CO-OP), regroupement international de chercheurs et instructeurs, fondée par Prof. dr. H. Polatajko. The mission d'ICAN est de soutenir la recherche scientifique concernant l'efficacité de CO-OP. ICAN a également pour but de transmettre la connaissance de CO-OP et de soutenir la pratique clinique..
- Prof. dr. Helene Polatajko et Ass. Prof. Dr. Angela Mandich cofondateur de CO-OP basé sur des données théoriques et sur les données probantes
- Tous les clients, parents, partenaires, thérapeutes et chercheurs impliqués dans CO-OP
- Laura Johnen, Jessica Krifft et Stephanie Lenzen, Occupational Therapy Education alumni, Zuyd University, Heerlen.

Jolien.vandenhouten@zuyd.nl and rienne.jansens@zuyd.nl

Ce livret d'information vous a été transmis par :