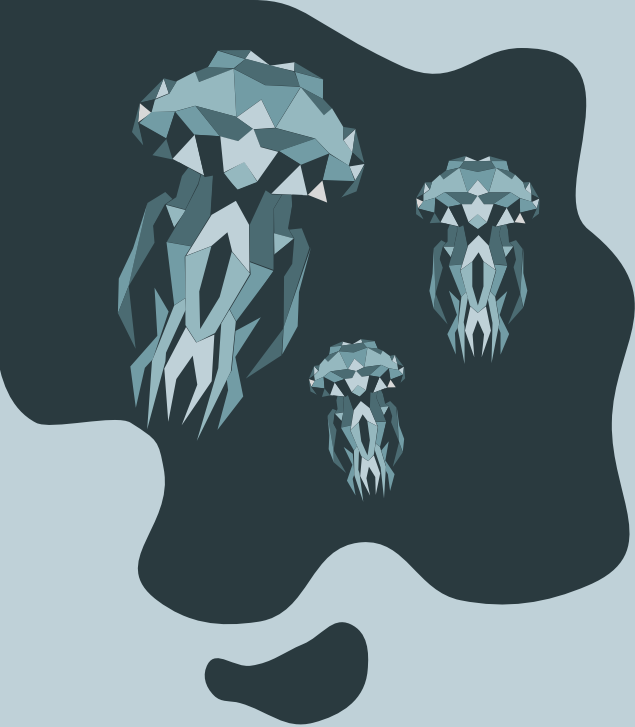




Ergothérapie et Santé Mentale

Retrouver l'équilibre face à l'anxiété et la dépression

Mis à jour le 01/11/2025



Vous vous sentez dépassé ? Vous n'êtes pas seul.

L'anxiété et la dépression sont des troubles mentaux reconnus, mais ils restent souvent stigmatisés, ce qui peut freiner la recherche d'aide adaptée. Il est important de rappeler que ces conditions sont de véritables maladies influencées par des facteurs biologiques, psychologiques et sociaux, et ne doivent pas être banalisées (Centre Psychologique Woluwé, n.d.; Sciansano, 2018).

Pourquoi l'ergothérapie pour la santé mentale ?

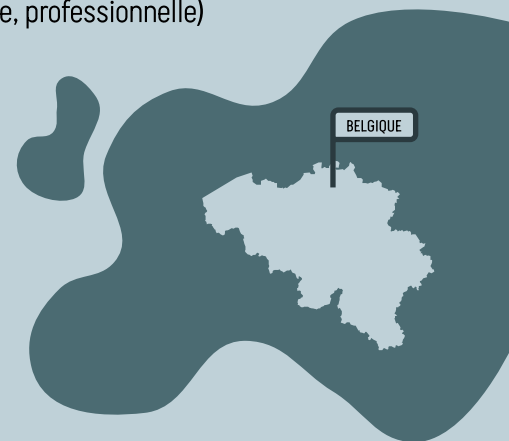
L'ergothérapie vous aide à retrouver un équilibre de vie en travaillant sur les activités qui vous apportent du bien-être. Nous nous concentrons sur vos besoins pour améliorer votre autonomie, en vous accompagnant à chaque étape.

En santé mentale, l'ergothérapeute peut vous aider à :

- Réduire les symptômes de l'anxiété et de la dépression grâce à des activités adaptées.
- Reprendre confiance en vous en retrouvant des activités structurantes.
- Retrouver un équilibre entre vos différentes sphères de vie (personnelle, sociale, professionnelle)
- Mieux gérer le stress au quotidien avec des techniques de relaxation.

Les chiffres de la santé mentale en Belgique

- 1 personne sur 5 en Belgique connaîtra un épisode dépressif au cours de sa vie.
- Environ 1,2 million de Belges souffrent de troubles anxieux chaque année.
- La dépression est également la première cause de handicap à travers le monde (Organisation Mondiale de la Santé; 2021).



Ces chiffres montrent à quel point il est crucial de prendre soin de sa santé mentale. Ne laissez pas ces troubles diriger votre vie : **agissez dès maintenant.**

Références

Centre Psychologique Woluwé (n.d.) → Parfait pour la partie sur la stigmatisation et le fait que cela peut empêcher de chercher de l'aide.

Organisation mondiale de la Santé. (2021). Dépression. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/depression>

Sciensano (2018) → Convient pour soutenir l'idée que l'anxiété et la dépression sont des troubles reconnus par la communauté médicale et qu'ils ont des facteurs biologiques, psychologiques et sociaux.