

Remodeler sa vie® (*Lifestyle Redesign*®) : une approche d'ergothérapie préventive où les occupations, le sens et le pouvoir d'agir sont au cœur d'un vieillissement en santé

Personne-ressource : Marie-Hélène Lévesque, marie-helene.levesque@usherbrooke.ca et Mélanie Levasseur, melanie.levasseur@usherbrooke.ca

Organisations associées : Centre de recherche sur le vieillissement (CdRV) du CIUSSS de l'Estrie-CHUS.

Objectif principal : Favoriser le développement d'un mode de sain et porteur de sens en accompagnant les personnes âgées dans une réflexion sur leurs activités quotidiennes (occupations), puis dans la définition, la pratique et l'adoption d'une routine quotidienne personnalisée, durable et favorable à leur santé et bien-être.

Population ciblée : Personnes âgées habitant dans la communauté, et ce, sans égards à leur âge, leur genre, leur culture ou leur état de santé.

Besoin cible : Adaptation aux changements qu'apporte le fait de vieillir. Prévention des maladies chroniques et des incapacités. Autogestion de sa santé et pleine participation à sa communauté.

Modalités de livraison : Intervention de groupe et individuelle offerte en présence ou en télésanté. L'approche a aussi été intégrée à un programme multimodal d'autogestion de la santé intitulé PromoSanté, utilisant une combinaison d'ergothérapie préventive (Remodeler sa vie), d'activité physique et de psychologie cognitive comportementale.

Domaine et Niveau de maturité : Domaine : quelques mots clés. niveau de maturité 2b sur l'échelle du RQIS. Recension systématique des effets (Lévesque et al., 2019) ; Traduction et adaptation du manuel et de la formation aux ergothérapeutes (Lévesque, 2020) ; Étude de préimplantation (Lévesque, 2020) et de faisabilité (Levasseur et al., 2022) ; Quatre études pilotes menées respectivement auprès de personnes âgées (Levasseur et al., 2019 ; Lévesque et al., 2020 ; Levasseur et al., 2022), de femmes atteintes de fibromyalgie (Lagueux et al., 2021), de personnes âgées ayant des troubles neurocognitifs et leurs proches aidants (Belchior et al., sous presse) ainsi que de jeunes qui ne sont ni en emploi ni aux études, ni en formation (NEEF ; en cours) ; Adaptation à la télésanté (Levasseur et al., en cours) ; Intégration au programme multimodal d'autogestion de la santé intitulé PromoSanté (Boissy et al., en cours) ; Analyse éthique des fondements de l'approche (Lévesque et al., 2024) ; Évaluation réaliste (Lévesque, en cours) ; Essai clinique à répartition aléatoire (Levasseur et al., à venir).

Description de l'innovation : Animés par un ergothérapeute formé, les groupes abordent 12 modules sur le thème de la santé à travers les activités quotidiennes et combinent des

présentations didactiques, des échanges entre les pairs, des expérimentations directes et des sorties mensuelles dans la communauté. Les rencontres individuelles permettent de personnaliser le contenu abordé dans les groupes et d'accompagner les personnes dans les changements qu'elles souhaitent apporter à leur mode de vie.

Impact attendu : Promouvoir le bien vieillir chez soi, dans sa communauté. Favoriser le développement des capacités d'adaptation et d'autogestion de la santé ainsi que la participation à des activités et à des relations significatives. Ultimement, renforcer la résilience et le maintien à domicile et prévenir la fragilité.

Plan de déploiement et calendrier : Développement et évaluation d'une version de l'approche visant favoriser un vieillissement en santé et une adaptation optimale aux changements climatiques (projet postdoctoral financé par les IRSC ; mars 2026).

Liens utiles :

1. Manuel de l'intervention : 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). https://www.caot.ca/client/product2/1077/item.html?language=fr_FR&
2. Vidéo promotionnelle du manuel de l'intervention : <https://www.youtube.com/watch?v=x-xCAtlGBMg>
3. Formation en ligne à l'intention des ergothérapeutes : <https://caot.ca/client/product2/1273/item.html>
4. Vidéo Cours à option pour les étudiants en ergothérapie de l'Université de Sherbrooke <https://mlevasseur.recherche.usherbrooke.ca/remodeler-sa-vie-lifestyle-redesign/>
5. Lévesque, M.-H., & Levasseur, M. (2018). Soutenir la participation sociale des aînés : possibilités grâce au Lifestyle Redesign. *Vie et vieillissement*, 15(3), 4-10.
6. Lévesque, M.-H., & Levasseur, M. (2020). Remodeler sa vie® : planifier pour mieux implanter Journal Encrêge(automne). https://www.cdrv.ca/clients/SanteEstrie/Sous-sites/Centres_de_recherche/CDRV/mieux-vieillir/Journal-Encrage/Encrage_2020.pdf
7. Lévesque, M.-H., & Levasseur, M. (2020). Remodeler sa vie® : vers une pratique préventive de l'ergothérapie *Occupation ergothérapeute*, 1(4). <https://www.oeq.org/DATA/ERGOEXPRESS/113~v~printemps-2021.pdf>
8. Lévesque, M.-H., & Levasseur, M. (2018). Le Lifestyle Redesign® : des évidences économiques inspirantes pour innover en promotion de la santé ! . *Actualités ergothérapeutiques*, 20(4), 16-17. https://www.caot.ca/document/6221/AE_juillet_18.pdf
9. Chagnon, M., Lévesque, M.-H., Boissy, P., & Levasseur, M. (2022). Des ergothérapeutes connectés pour favoriser un vieillissement chez soi et en santé / Connected occupational therapists to promote health and healthy aging. *Actualités ergothérapeutiques/OT Now*, 25(4), 21-23. <https://www.mydigitalpublication.com/publication/?m=62463&i=754255&p=20&ver=html5>

10. Dépelteau, A., Masse, J., Lévesque, M.-H., Levasseur, M., & Lagueux, É. (2020). Remodeler sa vie : Quand l'occupation et la santé sont mises de l'avant en gestion de la douleur. *Erg-go*(Février). <https://numerique.banq.qc.ca/patrimoine/details/52327/2457911?docref=MZrAYDUwrkdpUg-ZDEf-ow%3D%3D>
11. Mémoire de maîtrise sur les facteurs d'influence et les actions requises à la mise en œuvre du programme en milieu québécois : Lévesque, M.-H. (2020). Facteurs d'influence et actions requises à la mise en œuvre du programme Remodeler sa vie® en milieu communautaire québécois : résultats d'une étude de préimplantation / Factors of influence and actions required for implementing the Lifestyle Redesign® in the Quebec community setting: a pre-implantation study [mémoire de maîtrise, Université de Sherbrooke]. Sherbrooke, Canada. <https://savoirs.usherbrooke.ca/handle/11143/16815>
12. Article scientifique_Recension systématique sur les effets cliniques et économiques du programme Lévesque, M.-H., Trépanier, J., Sirois, M.-J., & Levasseur, M. (2019). Effets du Lifestyle Redesign chez les aînés : une recension systématique. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 86(1), 48-60. <https://doi.org/10.1177/0008417419830429>
13. Article scientifique_Résultats de la première étude pilote franco-canadienne : Levasseur, M., Filiatrault, J., Larivière, N., Trépanier, J., Lévesque, M.-H., Beaudry, M., Parisien, M., Provencher, V., Couturier, Y., Champoux, N., Corriveau, H., Carbonneau, H., & Sirois, F. (2019). Influence of Lifestyle Redesign® on health, social participation, leisure, and mobility of older French-Canadians. *American Journal of Occupational Therapy*, 73(5), 1-18. <https://doi.org/10.5014/ajot.2019.031732>
14. Chapitre d'ouvrage collectif_Analyse éthique des fondements de l'approche Remodeler sa vie Lévesque, M.-H., Drolet, M.-J., & Levasseur, M. (2024). Remodeler sa vie : un exemple novateur pour une santé durable et équitable des aînés. In C. Hervé, M. Stanton-Jean, M. Deschênes, & H.-C. Stoeklé (Eds.), *Vieillesse et politiques publiques : aspects cliniques, éthiques, légaux et sociaux* (pp. 349-364). Dalloz.
15. Article scientifique_Préimplantation de la version franco-canadienne Article Lévesque, M.-H., Delli-Colli, N., Couturier, Y., Larivière, N., Filiatrault, J., Poulin, V., Provencher, V., Giroux, D., Lagueux, É., Champoux, N., & Levasseur, M. (2025). Facilitators and barriers to implementing the Lifestyle Redesign for older French-Canadians. *Canadian Journal of Occupational Therapy*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/00084174251381405>
16. Article scientifique_Formation de l'approche pour les ergothérapeute Lévesque, M.-H., & Levasseur, M. (2025). Experience and influence of Lifestyle Redesign® training in French-Canadian occupational therapists. *Manuscript accepted for publication*.
20. Article scientifique : Arrimages entre la prescription sociale et le Remodeler sa vie Lévesque, M.-H., Fischer, M., & Levasseur, M. (2025). Linking social prescribing and Lifestyle Redesign®: A Step Toward Health and Equity? *Manuscript submitted for publication*.