

Guide prévention santé

COMMENT «BIEN» S'OCCUPER ?

Maintenir ou (re)trouver
son équilibre occupationnel



Janvier 2023

Mathilde ROUSSET
Ergothérapeute - Occupational Therapist



ASSOCIATION
NATIONALE
FRANÇAISE DES
ERGOTHÉRAPEUTES

Ce guide a pour but de vulgariser des théories et modèles de pratique validés scientifiquement sur lesquels les **ergothérapeutes*** s'appuient dans leur pratique quotidienne. Il est à destination du **grand public**.



L'objectif est de **sensibiliser chacun à des actions de prévention** qu'il peut mettre en place pour sa **santé** et son **bien-être**.

Il fait suite au premier guide pratique écrit en mars 2020, "**Comment s'occuper quand on est confiné ?**". Cette fois, il est pensé dans un **contexte ordinaire du quotidien**.

Vous ne trouverez pas de solution toute faite, mais **des clés pour**

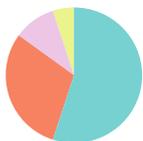


trouver vous-même les **solutions qui vous correspondent!** Les pistes proposées sont issues de réflexions autour de l'équilibre occupationnel.

Ce guide est libre de droits et peut être partagé librement uniquement dans son intégralité. La reproduction (totale ou partielle) et la vente de celui-ci sont strictement interdites.

1. Qu'est ce que l'équilibre occupationnel ?

L'équilibre occupationnel se définit comme la **juste répartition** et **proportion** dans nos **occupations**, contribuant ainsi à notre état de **bien-être**, de **stabilité** et d'**harmonie**.



* Professionnels de santé encadrés par le ministère des Solidarités et de la Santé, plus d'informations sur ww.synfel-ergolib.fr et www.anfe.fr

Les "occupations" désignent toutes les choses que fait une personne au cours de la journée et qui sont **importantes** pour elle,



qu'il s'agisse d'activités, de tâches ou de rôles qu'elle veut ou doit accomplir dans sa vie.

L'équilibre occupationnel est un **processus dynamique** ! C'est-à-dire qu'il évolue et se module en permanence.

Il est fait de **déséquilibres** plus ou moins importants que l'on réajuste constamment (souvent spontanément).



Il est également **individuel** et **subjectif**, c'est-à-dire propre à chacun. Il y a autant d'équilibres occupationnels qu'il y a d'individus !



Enfin, l'équilibre occupationnel est lié aux notions de **variété** et de **diversité** des occupations.

Il existe plusieurs classifications de celles-ci en ergothérapie. Ce guide se centre autour des **7 groupes** illustrés ci-après. Une occupation peut être classée dans plusieurs groupes.

7 GROUPES D'OCCUPATIONS*

Les occupations productives

travailler, aller à l'école, ranger, faire le ménage, cuisiner, dessiner, faire du bénévolat, etc.



Les occupations de soins personnels

se laver, s'habiller, prendre soin de son apparence, de soi, de sa santé, etc.



Les occupations de loisirs

jouer, dessiner, écouter de la musique, faire du sport, faire la fête, aller au théâtre, etc.



Les occupations reposantes

dormir, prendre un temps calme, faire la sieste, méditer, etc.



Les occupations physiques

faire du sport, faire le ménage, jardiner, bricoler, marcher, etc.



Les occupations socio-familiales

appeler ses proches, sortir avec ses amis, assister à un repas de famille, etc.

Les occupations mentales

travailler, apprendre, faire un casse-tête, lire, jouer aux échecs, méditer, etc.

*Classification issue des croisements de la classification du MCRO (Modèle Canadien du Rendement Occupationnel) et d'un raisonnement de classification par caractéristique (en prenant en compte les principales liées aux recommandations de prévention en santé).

2. Qu'est ce qui impacte l'équilibre occupationnel ?



L'équilibre occupationnel étant **dynamique**, il est en constante évolution en fonction de plusieurs facteurs qui viennent l'impacter.

L'environnement autour de chacun va avoir une influence. Par environnement, on se réfère à des éléments :



Humains
familiaux, sociaux,
professionnels.

Physiques

naturels ou construits comme par exemple des jardins, des routes, des technologies, des bâtiments.

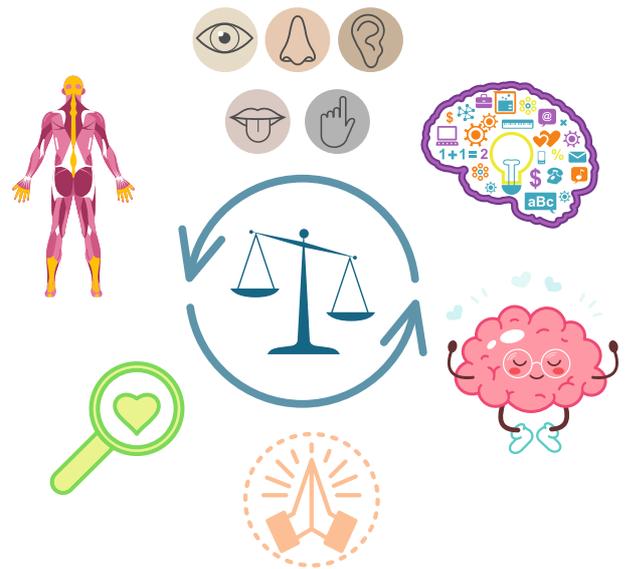


Institutionnels
politiques, économiques, financiers.
et **Culturels**

Chaque **individu** va évoluer tout au long de sa **vie**.



Ses **capacités** (physiques, sensorielles, cognitives et affectives), ses **croyances**, ses **connaissances**, ses **valeurs**, ses **besoins** et ses **intérêts** vont également changer ce qui entraînera des modifications de son équilibre occupationnel.



Enfin, une **occupation** voire plusieurs peuvent **évoluer** amenant à réajuster les autres.



L'occupation peut évoluer **indépendamment de l'individu**, comme par exemple une activité professionnelle dont certaines tâches changent ou un sport dont les règles sont modifiées. L'occupation peut également **prendre une représentation et un sens différents** pour une personne au fil du temps. Ce qui était une occupation physique au début peut prendre une place essentiellement sociale par la suite.

3. Comment évaluer son équilibre occupationnel ?

Maintenant que vous avez compris les fondements de ce concept et ce qui l'influence, vous pouvez faire une liste de vos occupations pour chacun des groupes. Pour cela, remplissez l'outil de la page 6. Une occupation peut être dans plusieurs groupes.

Une fois ces éléments établis, voici quelques questions à se poser. Pour répondre, entourez 1, 2 ou 3.

1 = pas du tout **2** = moyennement **3** = totalement

Questions Générales :

- Est-ce que mon équilibre occupationnel est satisfaisant pour moi?



1 **2** **3**

- Est-ce que j'ai une bonne variété et diversité dans mes occupations?



1 **2** **3**

- Est-ce que mes occupations respectent les grandes lignes des recommandations en santé* ?



1 **2** **3**

*alimentation, activité physique, sédentarité, mal de dos, santé mentale, liées à ma pathologie si j'en ai une, liées à mon âge, etc. Renseignez vous auprès de votre médecin et des professionnels de santé qui vous accompagnent et/ou sur www.santepubliquefrance.fr

Questions pour chaque groupe :

- Est-ce que je suis satisfait(e) de mes occupations au sein de chaque groupe ?



Soins personnels

1 **2** **3**



Productives

1 **2** **3**



Loisirs

1 **2** **3**



Physiques

1 **2** **3**



Mentales

1 **2** **3**



Socio-familiales

1 **2** **3**



Reposantes

1 **2** **3**

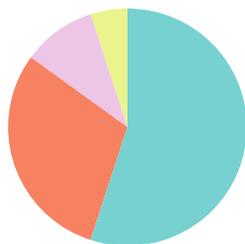


• Est-ce que j'ai une **bonne variété et diversité** d'occupations au sein de chaque groupe ?

• Est-ce que le **temps passé** pour chaque groupe est satisfaisant pour moi (ni trop ni pas assez) ?

 Soins personnels	1	2	3
 Productives	1	2	3
 Loisirs	1	2	3
 Physiques	1	2	3
 Mentales	1	2	3
 Socio-familiales	1	2	3
 Reposantes	1	2	3

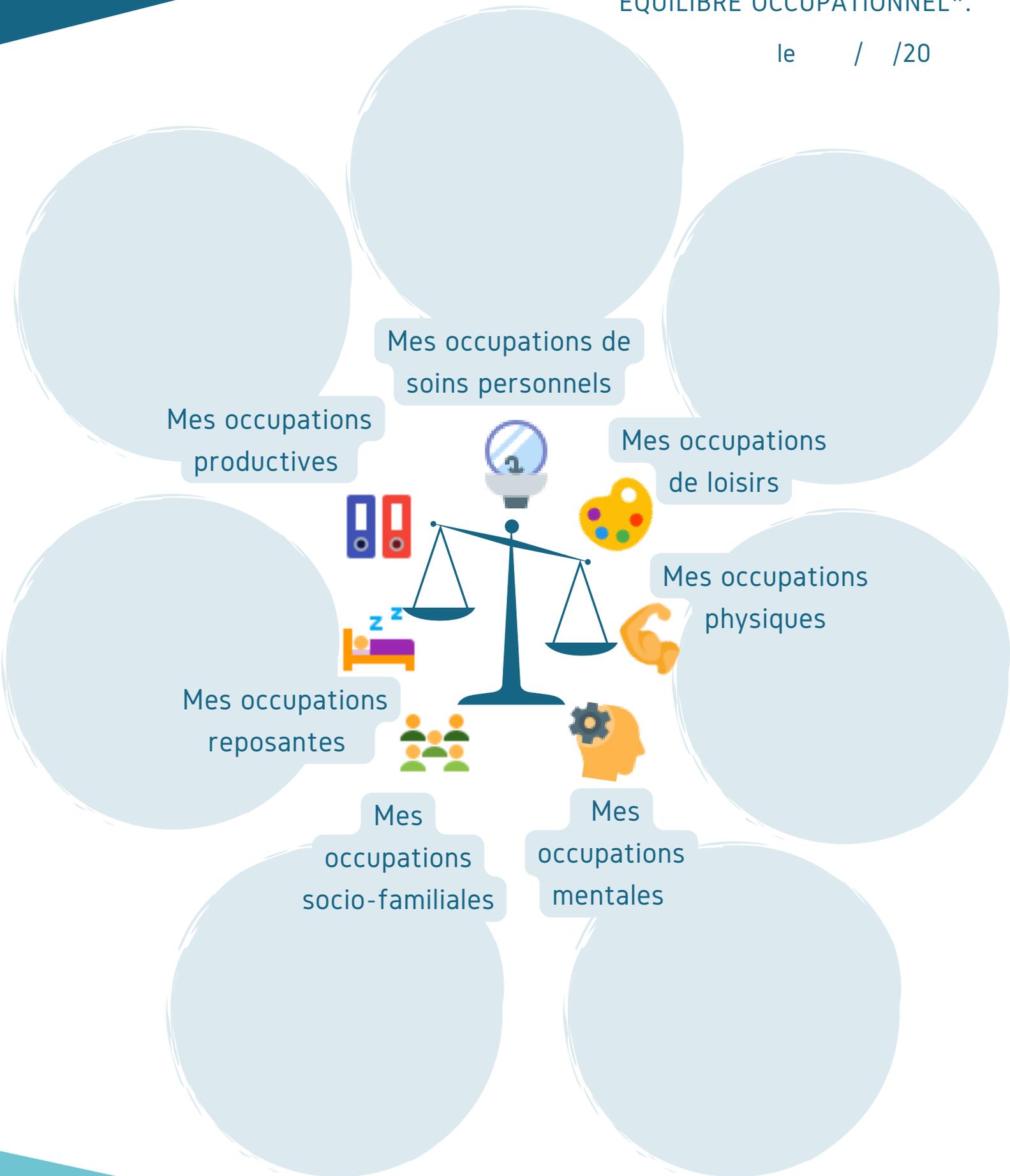
 Soins personnels	1	2	3
 Productives	1	2	3
 Loisirs	1	2	3
 Physiques	1	2	3
 Mentales	1	2	3
 Socio-familiales	1	2	3
 Reposantes	1	2	3



NB: ces éléments d'auto-évaluation sont à titre indicatif pour vous permettre de cibler les éléments de base, des évaluations plus poussées existent en ergothérapie.

OUTIL D'AUTO ANALYSE DE SON ÉQUILIBRE OCCUPATIONNEL*:

le / /20



Mes occupations productives

Mes occupations de soins personnels

Mes occupations de loisirs

Mes occupations physiques

Mes occupations reposantes

Mes occupations socio-familiales

Mes occupations mentales

*Classification issue des croisements de la classification du MCRO (Modèle Canadien du Rendement Occupationnel) et d'un raisonnement de classification par caractéristique (en prenant en compte les principales liées aux recommandations de prévention en santé).

4. Comment agir et améliorer son équilibre occupationnel ?

Se questionner autour et évaluer son équilibre occupationnel est déjà un élément clé de son amélioration ou du maintien d'un équilibre occupationnel satisfaisant. Avec les questions précédentes, vous avez identifié les points forts à conserver et les limites à améliorer.

On va considérer être en déséquilibre occupationnel quand la perception que vous avez de vos occupations, de leur diversité et de leur répartition au quotidien n'est pas satisfaisante. Le tout est de ne pas laisser le déséquilibre devenir trop significatif ou durable dans le temps, et de repenser vos occupations dans la globalité en fonction des données que vous avez dans votre quotidien.



Si vous estimez être en déséquilibre occupationnel, essayez de mettre en place des changements progressifs, plutôt que de tout changer d'un coup. Cela peut être dans la durée, dans la fréquence, par rapport au moment de la journée, au cadre dans lequel une occupation est effectuée ou bien en ajouter comme en supprimer une. Ciblez ce sur quoi vous pouvez agir et ce sur quoi vous ne pouvez pas agir. La partie 2 de ce guide pourra vous donner des pistes.



Limitez les occupations qui sont peu ou pas satisfaisantes. Engagez-vous dans des occupations qui répondent à vos besoins, correspondent à vos valeurs et vous procurent satisfaction et plaisir. Tendez également vers les recommandations en santé sans culpabilisation de ne pas réussir à toutes les respecter.

Conclusion

Nos occupations ont un impact sur notre santé et notre bien-être. Et inversement.

L'équilibre occupationnel parfait est un point à viser qu'il est utopique d'atteindre. Maintenir un équilibre satisfaisant malgré les évolutions permanentes est plutôt l'objectif à se fixer. Pour cela, vous pouvez questionner votre quotidien via cet outil d'auto-évaluation régulièrement. Même s'il est principalement lié à votre perception, il est aussi intéressant de croiser votre regard et de le mettre en perspective avec celui de personnes extérieures. Un ergothérapeute pourra d'autant plus vous aider si vous vous sentez limité pour optimiser votre équilibre occupationnel.

Occupez vous bien



Ce guide a été pensé pour être un outil de sensibilisation et de prévention accessible à tous. Il peut également être utilisé par les ergothérapeutes en support d'entretiens cliniques et d'accompagnement des patients.

Mathilde ROUSSET

Ergothérapeute D.E - Occupational Therapist

 mathilde.ergo

Relectures :

Elie RACAUD et Chloé MAIGRE

Ergothérapeutes D.E. - Occupational Therapists

 elie.ergo  chloe_ergo_iliade

SOURCES :

Caire Jean Michel (2008). Nouveau guide de pratique en ergothérapie : Entre concepts et réalités. Solal Eds.

Kühne Nicolas et Tétreault Sylvie (2017). Equilibre occupationnel et ergothérapie : quels sont les enjeux rencontrés et les stratégies utilisées par les ergothérapeutes et les étudiant-e-s ? In, les sciences de l'occupation : au cœur du quotidien et de la santé (Réseau de compétences Occupation Humaine et Santé (OHS)), acte du colloque du 19 mai 2017 (pp.15-18)- Hes.so.

Law Mary, Baptiste Sue, Carswell Anne et al. (2011). La mesure canadienne du rendement occupationnel. Ottawa : CAOT Publications ACE.

Ung Yannick (Mai 2019). Science de l'occupation : de la théorie à la pratique - Le concept d'équilibre occupationnel : application des connaissances en ergothérapie. In, Le Monde de l'Ergothérapie (mai 2019 - N°42, pp. 29-32), publication officielle de l'Association Nationale Française des Ergothérapeutes (ANFE), De Boeck Supérieur.

Wagman, P., Håkansson, C., & Björklund, A. (2011). Occupational balance as used in occupational therapy: A concept analysis. Scandinavian Journal of Occupational Therapy, 1-6.

Baum C. M., Christiansen C. & Bass, J.D. (2015). The Person - Environment - Occupation - Performance (PEOP) Model. In Occupational therapy : performance, participation, and well-being (pp. 49-55).

<https://www.santepubliquefrance.fr/>

<https://www.who.int/fr/>

Ce guide est libre de droits et peut être partagé librement.

La reproduction (totale ou partielle) et la vente de celui-ci sont strictement interdites.

Avec le soutien

De l'Association Nationale
Française des
Ergothérapeutes



www.anfe.fr

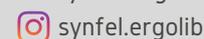


anfe

Du Syndicat Français des
Ergothérapeutes Libéraux



www.synfel-ergolib.fr



synfel.ergolib