

“L'équilibre occupationnel à tout âge : Équilibrer ses activités du quotidien”

L'ergothérapie et l'équilibre occupationnel

L'ergothérapie >

L'ergothérapie (Occupational Therapy) est une profession de santé, fondée sur les sciences de l'Occupation humaine. Elle permet aux personnes **d'organiser et d'accomplir les activités qu'elles considèrent comme importantes : les Occupations.**

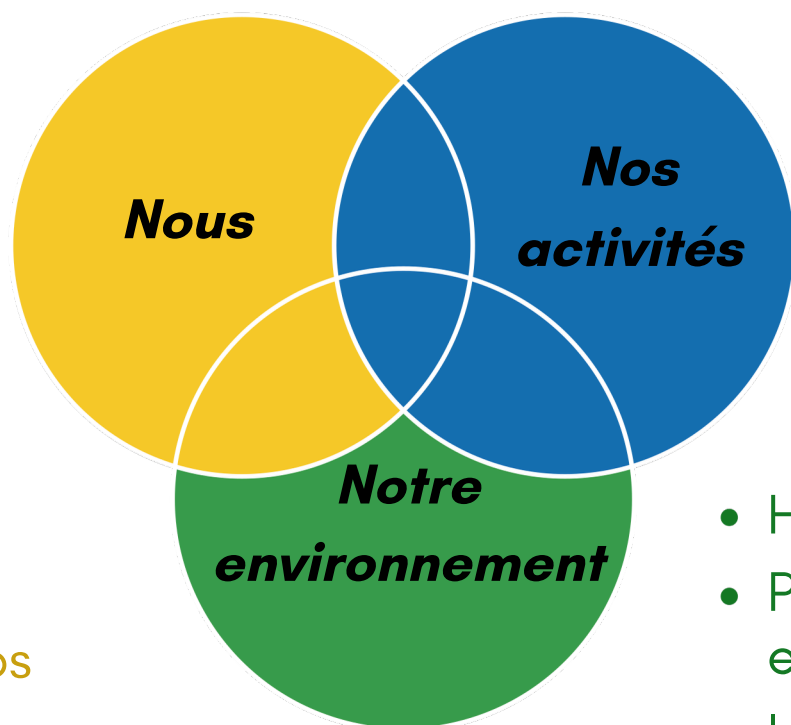
Les "occupations" désignent toutes les choses que fait une personne au cours de la journée et qui sont importantes pour elle, qu'il s'agisse d'activités, de tâches ou de rôles qu'elle veut ou doit accomplir dans sa vie.

L'équilibre occupationnel >



Tout au long de la vie, les changements occupationnels sont importants et l'équilibre occupationnel évolue. L'EO est vu comme la « perception subjective d'avoir la bonne quantité et la bonne variation d'occupations » (Wagman et al., 2012a). **C'est un processus dynamique, propre à chaque individu, que l'on réajuste constamment.** Plusieurs facteurs peuvent l'influencer :

- Nos capacités cognitives, sensori-motrices et psychosociales
- Nos croyances, nos connaissances, nos valeurs et nos rôles
- Notre motivation, nos habitudes, nos envies...



- Les contraintes liées à l'activité, à la tâche
- Notre engagement et le sens que l'on donne à l'activité
- La réalisation de l'activité et notre satisfaction
- Humain (familial, social, professionnel)
- Physique (lieu de vie, travail, extérieur, espaces urbains...)
- Institutionnel

Les 7 groupes d'occupations >

Les ergothérapeutes interviennent lorsque les occupations sont entravées par une transition de vie, des difficultés motrices, sensorielles, psychiques, cognitives... Leurs interventions sont centrées sur les occupations que l'on peut diviser en 7 grandes catégories :



Plus d'informations sur le Guide prévention santé COMMENT «BIEN» S'OCCUPER ?
Maintenir ou (re)trouver son équilibre occupationnel de Mathilde ROUSSET,
Ergothérapeute