

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

*27 mars au 31 mars 2023*

## *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.

### La semaine nationale de l'ergothérapie >

Pour sa 6ème édition, la semaine nationale de l'ergothérapie se déroulera donc du 27 au 31 mars sur le thème :

**« L'équilibre occupationnel à tout âge :  
équilibrer ses activités du quotidien »**

Cette semaine a pour but de **promouvoir l'ergothérapie auprès du grand public** à travers des actions des ergothérapeutes dans leur région, en mettant l'accent sur une génération pour chaque journée de la semaine :

**Lundi  
27** 0-2 ans :  
Les 1000  
premiers jours



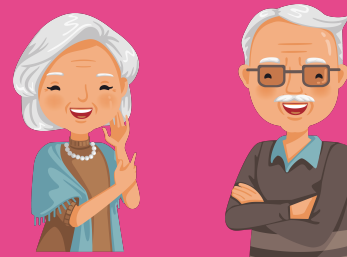
**Mardi  
28** 2-18 ans :  
Enfant et  
Adolescent



**Mercredi  
29** Adulte



**Jeudi  
30** Sénior



**Vendredi  
31** Grand Âge



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

27 mars au 31 mars 2023

## L'ergothérapie et l'équilibre occupationnel

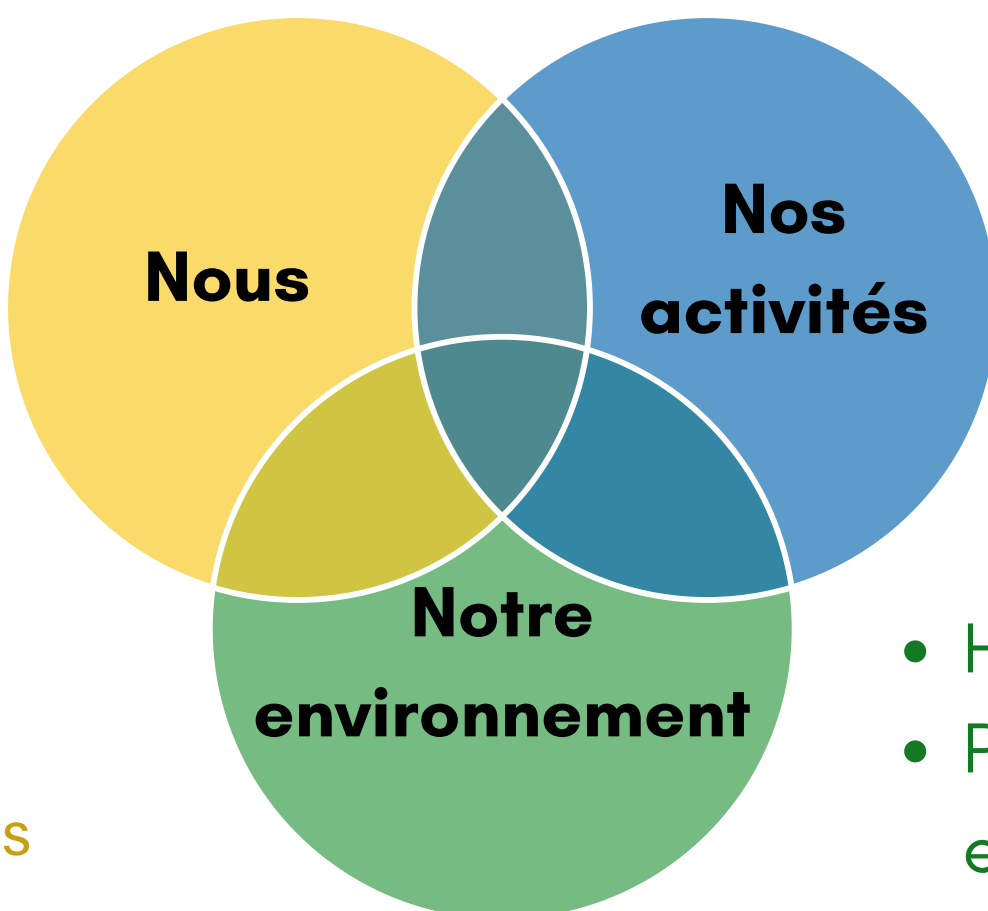
*"L'équilibre occupationnel est considéré comme crucial pour la santé et le bien-être depuis le tout début de l'ergothérapie" (Meyer, 1977; Rogers, 1984)*

### 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 accompagnent cette transition occupationnelle au travers de leurs interventions. Celles-ci 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