

OBQ11: Questionnaire de l'équilibre occupationnel

© Nadine Larivière et Martine Bertrand

© Carita Håkansson and Petra Wagman

Participant : _____ Date : _____

Ce questionnaire porte sur l'équilibre occupationnel, se définissant par l'équilibre que vous maintenez entre les diverses activités de votre quotidien (par exemple : travail, loisirs, soins personnels, entretien du domicile, etc).

*Cochez la case correspondant le mieux à votre **situation actuelle**.*

1. Lorsque je pense à une semaine habituelle de ma vie, je considère que j'ai suffisamment d'activités à faire.

Fortement en désaccord En désaccord En accord Fortement en accord

2. Il y a un équilibre entre ce que je fais pour moi et ce que je fais pour les autres.

Fortement en désaccord En désaccord En accord Fortement en accord

3. Je m'assure de faire des activités que je veux vraiment faire.

Fortement en désaccord En désaccord En accord Fortement en accord

4. J'équilibre les différents types d'activités dans ma vie quotidienne, par exemple, le travail, les tâches ménagères, les loisirs, la détente et le sommeil.

Fortement en désaccord En désaccord En accord Fortement en accord

5. J'ai suffisamment de temps pour réaliser ce que je dois faire.

Fortement en désaccord En désaccord En accord Fortement en accord

6. Il y a un équilibre entre mes activités physiques, sociales, intellectuelles et reposantes.

Fortement en désaccord En désaccord En accord Fortement en accord

7. Je suis satisfait(e) de la quantité de temps que je consacre à mes différentes activités quotidiennes.

Fortement en désaccord En désaccord En accord Fortement en accord

8. Lorsque je pense à une semaine habituelle de ma vie, je suis satisfait(e) du nombre d'activités auxquelles je participe.

Fortement en désaccord En désaccord En accord Fortement en accord

9. Je varie suffisamment entre les activités que je dois faire et celles que je veux faire.

Fortement en désaccord En désaccord En accord Fortement en accord

10. Il y a un équilibre entre les activités qui me donnent de l'énergie et celles qui me demandent de l'énergie.

Fortement en désaccord En désaccord En accord Fortement en accord

11. Je suis satisfait(e) de la quantité de temps que je passe à me détendre, à me ressourcer et à dormir.

Fortement en désaccord En désaccord En accord Fortement en accord

Cotation :

Fortement en désaccord = 0

En désaccord = 1

En accord = 2

Fortement en accord = 3

Additionnez les cotes (Max. 33) : _____

Plus les cotes sont élevées, meilleur est votre équilibre occupationnel.

Références :

Carita Håkansson, Petra Wagman & Peter Hagell (2020) Construct validity of a revised version of the Occupational Balance Questionnaire, *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 27:6, 441-449, DOI: 10.1080/11038128.2019.1660801

Wagman, P. & Håkansson, C. (2014). Introducing the Occupational Balance Questionnaire (OBQ). *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 21(3), 227-231.

Wagman, P., Håkansson, C., & Björklund, A. (2012). Occupational balance as used in occupational therapy: a concept analysis. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 19(4), 322-327.
<https://doi.org/10.3109/11038128.2011.596219>

Yu, Y., Manku, M. & Backman, C. L. (2018). Measuring occupational balance and its relationship to perceived stress and health: Mesurer l'équilibre occupationnel et sa relation avec le stress perçu et la santé. *Canadian Journal of Occupational Therapy. Revue Canadienne d'Ergothérapie*, 85(2), 117-127.
<https://doi.org/10.1177/0008417417734355>