

## HORAIRE OCCUPATIONNEL

Le concept d'horaire occupationnel réfère à la répartition du temps accordé aux activités d'un individu. Cette distribution des occupations est différente pour chacun en raison d'un nombre important de facteurs. Premièrement, les habitudes déterminent les plages horaires accordées aux diverses occupations (Christiansen, 2005, p.73). Par exemple, un client en ergothérapie qui a appris à manger lentement depuis son enfance passera beaucoup plus de temps, inconsciemment, à subvenir à son besoin essentiel de se nourrir qu'un patient ne détenant pas cette habitude. Deuxièmement, l'environnement physique et social influence considérablement l'horaire occupationnel de son propriétaire (OEQ, 2009). Habituellement, quand un horaire occupationnel est établi, celui-ci peut prendre n'importe quel aspect soit la forme d'un tableau ou encore d'une liste où sont réparties les heures. Habituellement, il est dressé selon une semaine type en énumérant des activités effectuées du matin jusqu'au soir. L'horaire occupationnel comprend fréquemment quatre types de catégories d'occupations soit en premier lieu le temps considéré essentiel qui inclut l'hygiène, les activités de la vie quotidienne (AVQ) et le sommeil. Cette distribution du temps implique aussi le temps accordé à la productivité au travail comme à l'éducation, celui dédié aux activités de la vie domestique (AVD) ainsi qu'aux soins accordés aux proches et finalement le temps utilisé à des fins récréatives (Jonsson, 2008, p.4). L'horaire occupationnel est un outil de taille en ergothérapie. Celui-ci détermine un portrait authentique des occupations d'un patient. De plus, il permet de déceler la déficience ou le manque d'équilibre d'une ou de plusieurs des quatre catégories d'activités. L'ergothérapeute peut baser ses interventions sur les déficits de l'horaire occupationnel d'un client. Si nous nous référons à la situation de Valérie, nous pouvons relever plusieurs facteurs sociaux qui influencent son propre horaire occupationnel. En raison du faible revenu de ses parents ainsi que de son

nouveau déménagement en appartement, Valérie a toujours accordé une importante division de son temps au travail à temps partiel et désormais à temps plein. De plus, il est évident que la charge de travail plus élevée des études post-secondaires de Valérie a contribué à diminuer la plage horaire associée aux loisirs incluant sa participation à sa nouvelle équipe de meneuses de claques. Un ergothérapeute évaluant l'emploi du temps de Valérie et remarquant que cette dernière délaisse ses loisirs en priorisant ses études et même son travail pourrait intervenir dans le but d'établir, en collaboration avec elle, un équilibre occupationnel. Évidemment, l'objectif de l'étude et des changements apportés à l'horaire occupationnel d'un patient, selon l'Ordre des ergothérapeutes du Québec, est «d'aider les personnes à trouver un équilibre de vie adéquat pour leur santé mentale» comme physique (OEQ, 2009, p.7).

## Références

- Christiansen, C.H. (2005). Time use and patterns of occupations. Dans C.H. Christiansen, C.M. Baum, et J. Bass-Haugen (Eds.). *Occupational therapy: Performance, participation, and well-being* (3e éd. p. 73). Thorofare, NJ: Slack.
- Jonsson, H. (2008). A new direction in the conceptualization and categorization of occupation. *Journal of Occupational Science*, 15(1), 4.
- Ordre des ergothérapeutes du Québec. (2009). *L'ergothérapie au sein des services de santé mentale en première ligne*. [PDF]. Repéré à [http://www.oeq.org/userfiles/File/Publications/Doc\\_professionnels/SanteMentale\\_Adulte.pdf](http://www.oeq.org/userfiles/File/Publications/Doc_professionnels/SanteMentale_Adulte.pdf)