

# OBQ : Questionnaire de l'équilibre occupationnel

© Nadine Larivière et Martine Bertrand

© Carita Håkansson and Petra Wagman

Code du 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. Mes activités quotidiennes sont signifiantes pour moi (ont du sens).

*Fortement en désaccord*

*En désaccord*

*En accord*

*Fortement en accord*

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

*Fortement en désaccord*

*En désaccord*

*En accord*

*Fortement en accord*

5. 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*

6. Je varie suffisamment entre les activités que je fais seul (e) et celles que je fais avec d'autres personnes.

*Fortement en désaccord*    *En désaccord*    *En accord*    *Fortement en accord*

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

*Fortement en désaccord*    *En désaccord*    *En accord*    *Fortement en accord*

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

*Fortement en désaccord*    *En désaccord*    *En accord*    *Fortement en accord*

9. 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*

10. 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*

11. 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*

12. 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*

13. 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 et 3

Additionnez les cotes (Max. 39) : \_\_\_\_\_

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