

# Quand la vie quotidienne est perturbée

Accompagner les bouleversements  
causés par le COVID-19

Lorrae Mynard

Occupational  
Therapy AUSTRALIA



Traduction Française par:  
Elie Racaud &  
Clémence Tanneau



# Quand la vie normale est perturbée

Le covid-19 entraîne une grande modification de la vie de chacun à travers le monde. Il faut respecter les restrictions imposées par le gouvernement pour s'assurer de la sécurité des individus, mais il faut aussi faire attention aux perturbations que cela entraîne en terme de santé mentale, de santé physique et de changement d'occupations.





# Que pouvons nous faire ?

Dans le monde, de nombreuses personnes vont devoir passer beaucoup plus de temps chez eux. Repensons donc à la façon d'adapter sa vie quotidienne en faisant attention à :



**La productivité**



**Aux soins personnels**



**Aux loisirs**



**A votre environnement**



**A vos routines**



**A vos rôles**



# LA PRODUCTIVITE

La productivité inclut tout ce que vous faites de façon bénévole ou salariée, votre travail, vos apprentissages ou tout ce que vous faites et qui contribue à la vie personnelle, familiale ou à la société. Les restrictions actuelles vont impacter différemment les personnes en fonction de leurs habitudes antérieures.



## **Travail de bureau**

Pour les personnes qui font un travail de bureau, il peut être relativement facile d'entreprendre un travail similaire, sinon le même, de chez soi. Cependant, vous pouvez avoir besoin de temps pour vous familiariser avec le télétravail et poursuivre votre activité.



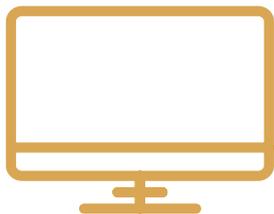
## **Service à la clientèle**

Pour ceux qui travaillaient au contact direct des personnes, le travail peut se transformer pour devenir un travail de bureau (plus administratif) et gérer d'autres tâches en lien avec la nouvelle organisation.



## **Etudiants**

Les étudiants doivent désormais ajuster leurs apprentissages à des cours/devoirs en ligne, sous la supervision d'un responsable d'étude. Les enfants également doivent se réajuster avec leurs parents pour les apprentissages.



## **Organiser son lieu de travail**

Si vous devez effectuer votre travail à domicile, il faut vous aménager un lieu de travail spécifique, qui deviendra le lieu dédié au travail, le temps du confinement.

Si vous utilisez un ordinateur portable, regardez si vous pouvez vous approprier une table, une chaise de bureau, un clavier, une souris et un écran (qui correspond à vos besoins, votre taille).

Il existe de nombreuses ressources et conseils pour le travail à domicile. Nous vous proposons notamment deux articles de l'INRS qui abordent le télétravail\* ainsi que la prévention des risque liés au travail sur les écrans\*\*.

Assurez vous de pouvoir rester en contact avec vos collègues, vos étudiants ou vos pairs. Vérifiez que les outils tels que Facetime, Skype, Zoom sont à jour et accessibles à tous.

\* <http://www.inrs.fr/actualites/COVID-19-et-entreprises.html>

\*\* <http://www.inrs.fr/risques/travail-ecran/prevention-risques.html> - <https://www.francenum.gouv.fr/comprendre-le-numerique/coronavirus-fil-info-entreprises-salaries-et-professionnels-comment-le>



## **Le même travail qu'avant ?**

Certaines personnes vont continuer d'aller au travail mais l'activité va changer et/ou peut devenir plus contraignante face à la situation provoquée par le COVID-19 (ex: professionnels du soins, hauts fonctionnaires , livreurs, routiers...).

Il est très important de s'assurer des temps de pauses, pour boire et/ou manger, afin de rester disponible et soutenir ses collègues en prenant régulièrement des nouvelles les uns des autres.

N'hésitez pas à demander de l'aide face à des situations professionnelles difficiles. Ces situations risquent de vous rendre moins productif et vous deviendrez physiquement ou émotionnellement épuisé.



## Un changement vers quelque chose de nouveau

Pour ceux qui travaillent dans l'industrie et dans la vente directe (hors commerces indispensables), la situation actuelle entraîne une diminution de la production ou une fermeture plus ou moins temporaire, ce qui s'accompagne de nombreuses inquiétudes.

En fonction de vos compétences, de vos expériences et de votre lieu d'habitation, il vous est peut être possible de faire quelque chose de nouveau, en travaillant par exemple dans des secteurs qui ont actuellement un fort besoin de main d'oeuvre pour soutenir la réponse face à la pandémie comme dans :

- le soin (en s'inscrivant pour la réserve sanitaire\*\*\* ou questionner aussi les services de soins)
- le nettoyage (vous pouvez prêter main forte aux services d'hygiène pour entretenir certains lieux)
- les services de livraison (pour les achats en ligne)
- l'industrie (production de masque pour l'industrie textile, production de vitres protectrices pour les commerces encore ouverts..)

\*\*\* <https://www.gouvernement.fr/risques/la-reserve-sanitaire>



## Si vous ne pouvez plus travailler

Tout le monde ne vas pas pouvoir modifier son activité professionnelle. Sans votre travail regardez ce que vous pouvez faire pour rester productif. Même si cela ne permet pas de maintenir un revenu, il est aussi important de pouvoir faire des activités qui ont un sens, qui vous donnent une satisfaction, qui vous donnent l'impression de faire quelque chose. C'est important pour maintenir sa santé mentale et physique.

- Prenez des cours en ligne, il y a beaucoup de ressources gratuites ou à faible coût sur différentes plateformes (Youtube, MOOC)
- Faites un ménage de printemps ou d'entretien général de la maison (réparer un meuble, fixer une étagère..) ou du jardin, ranger/classer vos livres/BD ou magazines.
- Aidez les autres, portez vous volontaire pour faire les courses ou aller récupérer dans les pharmacies les traitements des personnes âgées ou vulnérables de votre entourage (famille ou voisins). On voit sur les réseaux sociaux une nouvelle solidarité, notamment le tissu rouge qui peut être accroché aux fenêtres des personnes vulnérables en recherche d'aide pendant cette période.



# Soins Personnels

S'occuper de soi et de son  
lieu de vie.



## **Soins Personnels**

La plupart des tâches de soins personnels ne seront pas modifiées dans la situation actuelle. Si vous êtes en situation de vulnérabilité, assurez vous de pouvoir être aidé s'il vous manque quelque chose pour vos soins personnels (savon, médicaments...).



## **Soutien Médical**

Beaucoup de personnes voient les professionnels de santé, comme un soin courant. Vérifiez auprès de vos services de santé, si vos rendez vous sont maintenus ou s'il est possible de les réaliser dans d'autres lieux, ou encore en téléconsultation (consultation de contrôle, chimiothérapie, renouvellement des ordonnances par le pharmacien...).



## **Soutien Moral**

Soyez attentif à votre santé mentale en prenant des temps de détente. Soyez attentif à vos proches (famille et amis) au travers des différents moyens de communication, ce lien est bénéfique pour vous et votre santé mentale.



## **Achats et alimentation**

La manière de faire vos courses alimentaires ou les achats pour l'entretien de la maison peut changer. Tenez-vous informé sur les magasins (ou marchés) encore ouverts et demandez-vous s'il est encore possible, ou souhaitable de faire ses courses dans les magasins. Il est important de réduire et d'optimiser ses sorties (sortir de chez soi pour quelques courses vous fera aussi du bien, mais ne passez des heures dans les rayons). Si vous faites déjà les courses par le drive, il n'y aura pas de grand changement dans vos habitudes, demandez de l'aide à quelqu'un si vous ne savez pas utiliser les services du drive.

Ne commandez pas via les service de livraison à domicile (si ces services ne sont pas déjà arrêtés), dans cette période cela met aussi en danger les livreurs. C'est l'occasion de sortir ses livres de recettes et d'améliorer ses compétences culinaires.



## **Exercices**

L'exercice sportif est très important pour maintenir une santé physique et mentale.

Introduisez des exercices dans votre quotidien, peut-être pourriez vous essayer les cours de Zumba entre autres, il existe des tutoriels sur Youtube. Téléchargez des séries d'exercices pour obtenir tous les conseils d'étirement ou autres exercices.

N'oubliez pas que lorsque vous faites des tâches ménagères, du jardinage, ce sont aussi des occasions de faire des exercices (pensez à votre position, protégez votre dos, contractez les abdos...).

S'il vous est possible de sortir pour promener votre chien (en respectant les recommandations et en vous munissant de votre attestation), profitez-en pour admirer la nature ou le voisinage auquel vous n'aviez peut-être jusqu'alors jamais prêté attention.



## **Sommeil**

Dormir est également essentiel à votre santé.

Quand il n'y a pas d'obligation de se lever, il est difficile de s'imposer un rythme de sommeil, et facile de reporter son alarme.

Soyez rigoureux et conservez un cycle régulier de veille et de sommeil, en maintenant des horaires de lever et de coucher similaires à vos habitudes.

Si vous avez des difficultés à vous endormir, éteignez vos écrans une heure avant l'heure du coucher. Essayez de boire quelque chose de chaud (sans caféine), prendre un bain chaud, écouter de la musique relaxante ou quelque chose qui vous permet de faire vagabonder votre esprit.



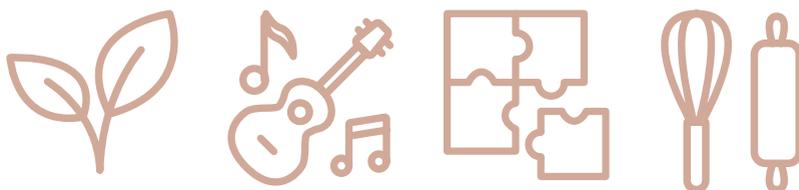
# Loisirs

Il faut conserver des moments de loisirs qui permettent de recharger ses batteries et qui apportent du plaisir. Ne vous installez pas toute la journée devant des séries ou des films, pensez à des activités de substitution pouvant remplacer celles que vous faites habituellement ou que vous ne prenez jamais le temps de faire.



## **Idées de loisirs à essayer**

- Écoutez votre album préféré, un concert en live (en rediffusion ou en live de plus en plus d'artistes se mobilisent). Regardez en même temps que vos amis un film dont vous pourrez discuter par la suite.
- Faites une visite virtuelle de musée, d'une ville, d'une exposition.
- Voyagez en regardant des documentaires tout en restant dans votre salon.
- Souscrivez à un bouquet TV pour regarder certaines séries
- Préparez votre propre animation maison, faites des sketches, des tours de magie, des performances musicales...
- Regardez sur internet comment utiliser les services numériques de votre médiathèque, c'est gratuit et il y a souvent plein de ressources
- Lorsque vous avez le droit de sortir, prenez le temps d'admirer le paysage ou les lieux sous un autre angle.



## **Projets Personnels**

Comme vous allez passer un certain temps à la maison ces prochains jours, c'est peut-être le moment de commencer ou finir certains projets personnels. Faites ce que vous avez longtemps mis de côté.

- Repensez l'aménagement de votre jardin
- Faites des albums photos
- Développez des compétences en cuisine ou en bricolage
- Rangez vos armoires, vos placards, votre garage
- Apprenez de nouveaux morceaux de musique
- Finissez les projets d'art créatif entamés



# Aménager votre espace

Pendant cette période, réaménagez votre environnement et/ou changez quelques objets peut rendre votre domicile plus confortable.



## **Qu'est ce qui peut vous ressourcer ?**

Pensez à ce dont vous avez besoin pour rendre cette période moins pesante . Faites le tour de vos livres, lesquels sont à relire ? Avez vous un peu de travail ? Ou encore trouvez des "équipement sportifs" maison (une corde à sauter, une porte pour les tractions..).



## **Nourrir vos sens**

Le son, le goût, les odeurs, les images, ... Qu'est ce qui vous est le plus agréable ? Qu'est ce qui vous fait vous sentir bien ?

Mettez de la musique pour accompagner votre humeur. Ouvrez les fenêtres pour bénéficier de l'air frais et du bruit de l'extérieur (c'est le printemps vous entendrez les oiseaux chanter, regardez la nature). Ou mettez des boules quiès pour pouvoir mieux vous concentrer sur votre travail.

Ecoutez les personnes parler à la radio, cela vous permettra de vous sentir moins seul. Cueillez quelques fleurs (si vous avez un jardin) pour enrichir votre décoration.



# Vos Routines

Les routines correspondent à ce que nous faisons chaque jour, ce sont des choses que nous avons besoin de faire ou simplement que nous aimons faire.

Dans notre vie quotidienne, les routines nous permettent d'avoir les repères nécessaires pour faire les activités quand nous devons les faire. Avoir une routine procure une certaine stabilité.



## **Conservez vos routines autant que possible**

Pour beaucoup d'entre nous, des routines habituelles vont être modifiées par le confinement et les restrictions associées.

Il faut essayer de maintenir le plus possible votre routine ou en créer une nouvelle, qui deviendra la routine du confinement.

Essayez de conserver vos habitudes en les adaptant à votre (nouvel) environnement.

- Si vous devez travailler à la maison, conservez les mêmes horaires qu'au bureau.
- Si vous avez des enfants en âge scolaire à la maison, essayez de conserver la même organisation journalière (faire les activités scolaires, les récréations sur les horaires de l'école, manger et goûter aux mêmes horaires).
- Maintenez les mêmes horaires pour vous lever et vous coucher.



## **Gardez autant de routines que possible**

Trouvez quelque chose pour stimuler vos activités hebdomadaires et éviter la perte de repères. Faites les aux mêmes moments qu'habituellement par exemple:

- Si vous aviez un cours de danse, faites le au même horaire, mais par vidéo.
- Au lieu d'aller à vos entraînement sportifs, entraînez vous dans votre appartement, dans votre jardin ou faites des étirements.

Si vous avez l'habitude de marcher continuez mais en respectant les règles du confinement (faites des tours et des détours dans votre appartement, montez les escaliers -lorsqu'il n'y a personne..).



## **Faites des planning**

Si vous êtes en télétravail, vous remarquez qu'il n'est pas simple de se fixer des limites entre l'activité à la maison et le travail. Soyez organisé et différenciez bien chaque temps pour éviter trop de distractions.

Il peut être important de négocier et de planifier entre adultes (si les deux parents sont à la maison) le temps nécessaire au travail et le temps à passer pour répondre aux besoins des enfants. Mais aussi négocier l'utilisation d'outils de travail

(notamment l'ordinateur en fonction des devoirs des enfants et du travail des parents). Faire un planning peut aider.

Cela peut sembler fou mais les adultes comme les enfants peuvent se sentir plus impliqués dans leurs routines lorsqu'ils sont habillés en conséquences (porter son costume, avoir les vêtements pour l'école, exit le jogging et sweat shirt de weekend).



## **Trouvez un équilibre**

C'est important d'avoir un bon équilibre personnel en termes de soins personnels, de productivité et de loisirs dans votre routine quotidienne.

Pensez à équilibrer votre routine quotidienne en fonction de votre espace et de vos ressources. Évitez de rester assis au même endroit toute la journée, changer de perspectives est important (même si ce n'est que changer de place sur le canapé). Faites des exercices d'étirement pendant une conférence. Pendant vos appels dégourdissez vous les jambes, lisez dans votre canapé, mangez à table.

Gérez le sentiment d'isolement social en mettant en place d'autres interactions dans votre quotidien (appels, réseaux sociaux...).

Faites attention à ne pas rester trop longtemps devant les informations. Pas seulement parce que cela peut augmenter votre anxiété mais aussi parce que cela peut vous distraire de votre travail ou des activités que vous devez faire.



# Les Rôles

Les Rôles se composent à partir des choses que nous faisons, les personnes avec qui nous sommes en contact. Cela inclut le fait d'être un étudiant, d'être un travailleur, d'être un parent aussi bien que d'être un ami.



## Quels sont vos rôles, d'ordinaire ?

Identifiez les rôles que vous avez et comment les conserver ou les entretenir pendant cette période, malgré la distanciation sociale et l'isolement. Peut-être même que vous pourrez en développer d'autres.

Il y a beaucoup d'outils sur internet pour rester en contact avec ses amis et sa famille. Faites des jeux de société en ligne avec vos amis, votre famille, lisez un livre à vos petits enfants par skype.

Essayer de vieilles façons de rester en contact, prenez votre téléphone, écrivez une lettre, une carte postale, envoyez une petite attention au gens (photos, poèmes... ) par mail, courrier ou appels.

Cette période est aussi une bonne occasion d'investir votre rôle de voisin. Vérifiez que vos voisins vont bien, qu'ils n'ont besoin de rien, apprenez à connaître les personnes à côté de qui vous vivez (en respectant les consignes de distanciation sociale).



# Cherchez le trésor caché...

Nous vivons tous une période perturbée, ce n'est plaisant pour personne et personne ne l'a souhaité. Mais c'est aussi un moment où peuvent émerger de nouvelles choses grâce à de nouvelles expériences. Ralentir son quotidien, passer plus de temps en famille par exemple peut vous permettre d'en tirer beaucoup de bénéfiques. Regarder l'opportunité que cela offre. La situation provoquée par le Covid-19, nous oblige à vivre dans un plus petit périmètre mais ne doit pas nous empêcher pour autant de vivre notre vie pleinement et de construire une autre relation avec ceux qui partagent nos vies.



# Mais alors, que font les ergothérapeutes ?

Les ergothérapeutes (Occupational therapists) sont des professionnels de santé qui soutiennent la santé et le bien-être des personnes à toutes les étapes de leur vie. Ils ont une compréhension large du mot “occupation”, qui est utilisé pour décrire chaque occupation qu’une personne a besoin de faire (comme prendre soin de soi), veut faire (comme aller au cinéma) ou est sensé faire (comme aller au travail ou faire ses devoirs).

Les maladies, les accidents ou les défis développementaux peuvent avoir des conséquences sur les capacités des personnes à réaliser leurs occupations, les ergothérapeutes travaillent alors avec ces personnes pour déterminer si un changement sur l’individu, sur ses occupations ou sur son environnement pourrait permettre une meilleure participation dans ses occupations. Intervenir auprès de la personne pourrait impliquer l’acquisition de nouvelles compétences ou une nouvelle façon de faire. Intervenir sur l’occupation pourrait permettre de faire la même activité de façon différente, ou de trouver une activité de substitution et intervenir sur l’environnement pourrait permettre de réorganiser l’environnement ou de trouver de nouveaux moyens pour réaliser l’activité.

Il s'agit d'informations générales pour nous aider à gérer les perturbations occupationnelles (dans nos activités) liées à la pandémie. Vous pouvez contacter un professionnel de santé pour un ou des conseils plus spécifiques.

L'ensemble de ces suggestions doivent tenir compte des recommandations sanitaires et des restrictions actuelles du gouvernement et du ministère de la santé qui évoluent régulièrement. Certaines informations citées pourront à long terme ne plus être réalisables.

Ce guide a été élaboré par Lorrae Mynard. Lorrae est une Ergothérapeute, vivant à Melbourne (Australie), elle est doctorante en ergothérapie à l'université de Monash. Elle a travaillé avec différentes populations en santé mentale, en Australie, au Canada et au Royaume-Uni.

Ce guide peut être partagé librement.



*Distribué par l'Association Nationale Française des Ergothérapeutes*

[www.otaus.com.au](http://www.otaus.com.au)

[www.aboutoccupationaltherapy.com.au](http://www.aboutoccupationaltherapy.com.au)

© Lorrae Mynard, March 2020



[www.anfe.fr](http://www.anfe.fr)