

Guide pour maintenir sa santé

# COMMENT S'OCCUPER

## Quand on est confiné ?



Mars 2020

ROUSSET Mathilde - RACAUD Elie  
Ergothérapeutes - Occupational Therapists



# GUIDE PRATIQUE

Comment s'occuper quand on est confiné ?

En cette période de crise sanitaire et de confinement, nos quotidiens, nos habitudes et nos activités sont chamboulés. Chacun réagit et s'y adapte à sa façon, avec plus ou moins de facilité.

Spécialistes des activités (d'où leur profession tient son étymologie), des ergothérapeutes vous proposent, à titre préventif et informatif, un guide pour les réajuster dans ce contexte particulier. Ce professionnel de santé\* fonde sa pratique sur les sciences de l'occupation afin d'intervenir autour de trois éléments clés : l'individu (ou groupe d'individus), son environnement et ses occupations (activités).

Nous souhaitons vulgariser des théories et modèles de pratique validés scientifiquement et sur lesquels les ergothérapeutes s'appuient dans leur quotidien.



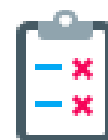
Avoir et maintenir un équilibre occupationnel (dans nos activités) contribue à notre santé de façon significative. Concrètement, cela signifie qu'il est important de varier les activités et d'ajuster leurs proportions les unes aux autres pour rester en bonne santé (physique et mentale) !



Il convient à chacun de s'approprier ce guide entre autres en fonction de son contexte professionnel actuel, familial, de son environnement de confinement, de ses habitudes antérieures.

En effet, nous avons tous des routines quotidiennes, avec des temps répartis sur la journée ou sur la semaine et un équilibre plus ou moins satisfaisant selon chacun d'entre nous.

Face à ce nouveau contexte, pour la plupart, nos routines sont bouleversées.



Nous devons ajuster nos activités, et ce dans un seul environnement, à la fois matériel (notre domicile) et humain (notre entourage).



Un sacré défi parfois !

\* Profession encadrée par ministère des Solidarités et de la Santé, plus d'informations sur [www.synfel-ergolib.fr](http://www.synfel-ergolib.fr) et [www.anfe.fr](http://www.anfe.fr)

# GUIDE PRATIQUE

Comment s'occuper quand on est confiné ?

Les problématiques d'un père de famille qui télé-travaille avec des enfants ne sont pas les mêmes que celles d'une soignante ou encore d'une personne au chômage partiel ! Elles diffèrent également d'une famille avec enfants à une personne célibataire. Elles varient bien évidemment aussi selon notre type de logement, du petit studio citadin à la maison de campagne le contexte sera différent.

Il existe 7 groupes d'activités sur lesquels vous pouvez vous interroger sur vos habitudes antérieures. Vous pourrez les transposer dans le contexte actuel.

"D'habitude, je faisais ça comme cela..., désormais je peux l'adapter ainsi..."

## Retrouvez-vous dans votre quotidien actuel... ?

### 1- Des activités productives ?

travailler, étudier, ranger, faire le ménage, cuisiner, faire du bénévolat, etc.



### 2- Des activités de soins personnels ?

se laver, manger, prendre soin de sa santé, prendre soin de soi et de son apparence, etc.

### 3- Des activités de loisirs ?

jouer, dessiner, peindre, écouter et jouer de la musique, regarder la télévision, visiter virtuellement des lieux culturels, etc.



### 4- Des activités physiques ?

faire le ménage, danser, faire du yoga, du renforcement, un circuit training, etc. \*

### 5- Des activités mentales ?

travailler, raisonner, faire un casse-tête, un sudoku, jouer aux échecs, méditer, lire, etc.



### 6- Des activités sociales ?

téléphoner, appeler en visioconférence, écrire un mail, écrire une lettre, utiliser les réseaux sociaux, etc.



### 7- Des activités de repos ?

dormir, prendre un temps calme, se relaxer, méditer, etc.



\* Informations disponibles sur le site du ministère des sports <http://www.sports.gouv.fr/accueil-du-site/actualites/article/avec-le-ministere-des-sports-faire-du-sport-chez-soi-c-est-facile>

# GUIDE PRATIQUE

Comment s'occuper quand on est confiné ?

Certaines activités entrent dans plusieurs «catégories». Les exemples sont non exhaustifs! Une fois que vous avez transposé vos activités selon leur groupe dans le contexte actuel, nous vous proposons une seconde piste de réflexion.

L'enjeu réside à ce que chacun maintienne une juste répartition des groupes les uns par rapport aux autres, et des activités au sein d'un même groupe.



Quelle **proportion** chaque groupe prenait-il dans votre quotidien et votre semaine ?

Cette répartition était-elle **satisfaisante** pour vous ?



Avez-vous réussi à **maintenir ou améliorer** cette répartition ?



Les **activités** au sein de chaque groupe sont-elles **variées** ?

Vous pouvez alors définir le volume horaire et les proportions de chaque groupe et activité pour **vous rapprocher d'une journée ou d'une semaine ordinaire**. L'objectif serait que chaque groupe ne soit ni sous-représenté ni sur-représenté.

La transition lors de la sortie du confinement sera ainsi facilitée.



Imaginez que **chaque catégorie d'activités** doit être **suffisamment nourrie** (un peu comme une boîte que l'on remplit ou une plante que l'on arrose) afin de tendre vers votre juste équilibre.

Alors, aviez-vous intuitivement rétabli votre équilibre occupationnel ?

### Quelques conseils supplémentaires :

Vous pouvez utiliser différents supports comme moyen organisationnel (planning journalier, semainier, fiches, listes, timer, etc.). Vous trouverez une proposition de support en fin de guide.



Si vous vivez à plusieurs, vous pouvez également veiller à organiser des activités, temps, lieux dédiés où chacun(e) peut être seul(e) et pas dérangé(e) par un autre membre de votre logement.

Vous pouvez maintenir des horaires et routines type semaine/week-end.



En espérant que ces informations soient bénéfiques au plus grand nombre,

## RESTEZ CHEZ VOUS ET PRENEZ SOIN DE VOUS !

ROUSSET Mathilde, Ergothérapeute D.E.

RACAUD Elie, Ergothérapeute D.E.

Relectures :

GENET Romain, Ergothérapeute D.E.

TANNEAU Clémence, Ergothérapeute D.E.

Infographies :

GENET Romain, Ergothérapeute D.E.

## SOURCES ET BIBLIOGRAPHIE :

Caire Jean Michel (2008). Nouveau guide de pratique en ergothérapie : Entre concepts et réalités. Solal Eds.

Kühne Nicolas et Tétreault Sylvie (2017). Equilibre occupationnel et ergothérapie : quels sont les enjeux rencontrés et les stratégies utilisées par les ergothérapeutes et les étudiant-e-s ? In, les sciences de l'occupation : au cœur du quotidien et de la santé (Réseau de compétences Occupation Humaine et Santé (OHS)), acte du colloque du 19 mai 2017 (pp.15-18)- Hes.so.

Law Mary, Baptiste Sue, Carswell Anne et al. (2011). La mesure canadienne du rendement occupationnel. Ottawa : CAOT Publications ACE.

Ung Yannick (Mai 2019). Science de l'occupation : de la théorie à la pratique - Le concept d'équilibre occupationnel : application des connaissances en ergothérapie. In, Le Monde de l'Ergothérapie (mai 2019 - N°42, pp. 29-32), publication officielle de l'Association Nationale Française des Ergothérapeutes (ANFE), De Boeck Supérieur.

## AVEC LE SOUTIEN



De l'Association  
Nationale Française  
des Ergothérapeutes



Du Syndicat Français  
des Ergothérapeutes  
Libéraux

---

# Comment s'occuper quand on est confiné ?



Activités productives



Soins personnels



Loisirs

*Maintenir le **juste équilibre** entre ces **7 groupes d'activités** pour rester en santé*



Activités physiques



Activités de repos



Activités mentales



Activités sociales

# Mes activités avant

Je fais ma liste

Je les trie par groupe

Temps  
passé

1- Les activités productives



2- Les activités de soins personnels



3- Les activités de loisirs



4- Les activités physiques



5- Les activités mentales



6- Les activités sociales



7- Les activités de repos





# Mes activités maintenant

Je fais ma liste

Je les trie par groupe

Temps  
passé

1- Les activités productives



2- Les activités de soins personnels



3- Les activités de loisirs



4- Les activités physiques



5- Les activités mentales



6- Les activités sociales



7- Les activités de repos

